



Källan

Information från Reumatikerföreningen Stockholm
Nr 5 oktober 2009

30-års jubileumsfest

Reumatikerföreningen Stockholm fyller 30 år i höst och det skall vi fira!

fredag 20 november 2009 kl. 17.30 - 21.30
(mingel kl. 17.30, middag kl. 18)

Drakenbergssalen - Tellus Fritidscenter
Lignagatan 6, Södermalm

Kvällens program:

välkomstdrink, 2-rättersmiddag (se menyn nedan) ett glas vin/öl/alkoholfritt,
underhållning och överraskningar
(ytterligare dryck kan köpas till självkostnadspris)

Allt detta får du till det gracila priset: 200 kr/medlem 300 kr/gäst.

Avgiften är subventionerad av föreningen.

Begränsat antal plaster, anmäl dig till kansliet tel. 462 99 25 senast fredag 30/10

Meny:

Förrätt: Räktoast med mango och chili

Huvudrätt:

Örtgrillad fläskfilé med rödvinssås, chilismör och rostad potatis *eller*

Ungsbakad laxfilé med crème fraiche och krabbfiskröra, kokt potatis *eller*

Pestoöverbakad majs kyckling med saffransris och tomat & rödlöksconcassé *eller*

Vegetarisk alternativ

samt sallad, smör, bröd, måltidsdryck, kaffe och kaka

Trött? Smärta? Deppig? Varma bad hjälper!

Följ med föreningens resa till varma bad i Ungern i maj 2010. Varma termalbad och behandlingar gör att du kommer att känna dig som en ny människa. Vi reser i grupp så sällskap får du med från början och du behöver inte känna dig ensam. Och om du har varit medlem i Reumatikerförbundet i minst tre år har du möjlighet att söka ett bidrag som täcker 90 % av resekostnader, läs mer i spalten bredvid. Välkommen på vårt informationsmöte där du får veta mer om den planerade resan!

Dag och tid: söndag 8 november kl. 13-16 (Kom i tid!)

Lokal: samlingslokal Pumpan, Färgargårdstorget 1, Södermalm

Buss 59 (hållplats Malmgårdsvägen) eller Buss 3 (hpl Gotlandsgatan och promenad 4 kvarter)

Program:

kl. 13.00 Dr Peter Fonyad informerar om termalbad och badens läkande effekt för reumatiker

kl. 13.30 Deltagare från "provresan" i september berättar

Paus

kl. 13.40 Information om resmål från TM resor

kl. 14.10 Kaffepaus. **OBS! Ta med eget kaffebröd eller smörgås**, kaffe och te serveras till självkostnadspris

kl. 15.30 Hur man söker bidrag från Reumatikerförbundet

kl. 16.00 Frågor och möjlighet att preliminärt anmäla dig till resan

Begränsat antal platser på mötet. **Anmäl dig därför snarast** och senast onsdagen 4 november till kansliet, 462 99 25.



Termalsjön i Heviz



Skönt i varma bad



Besök på marknader

Sök bidrag till rehabiliteringsresor

Det är dags att söka Reumatikerförbundets bidrag till egen rehabilitering inom eller utom landet för resor som genomförs 2010.

Följande krav gäller:

* Du skall ha en reumatisk diagnos,

* vara över 18 år

* ha varit medlem i förbundet i minst tre år.

Har du fått bidrag 2007 eller senare kan du inte söka i år.

Bidraget är inkomstprövat och för att komma ifråga får inte din taxerade inkomst år 2008 överstiga 4 basbelopp (171 200 kronor).

Resan ska vara i minst två veckor och innehålla minst två rehabiliteringspass per dag i grupp eller enskilt, resdagarna ej inräknade.

Bidragets storlek är 90 procent av kostnaden upp till högst 10 000 kr och ska användas till resa, behandlingar och boende.

I de fall där behandlingar inte ingår i resans grundpris ska kostnaden för dessa redovisas separat på ansökan. Kostnader som inte ingår i resans grundpris till exempel måltider får den sökande själv stå för.

Ansökningshandlingar kan du hämta på vårt kansli eller på mötet 8/11. alt. beställa hos Reumatikerförbundet på telefon 505 805 27 eller hämta på www.reumatikerforbundet.org.

OBS!!!

**Sista ansökningsdag är
den 1 december 2009.**

Föreläsningar och Diagnosverksamhet

Hälsa och livsstil vid reumatiska sjukdomar - onsdag 28 oktober

Hälsa och livsstil är angelägna frågor för människor med reumatiska sjukdomar. Inte alltid så enkelt att klara av, men det gäller ju också för alla och envar oavsett sjukdom. Föreläsningen syftar till att skapa en diskussion om möjliga vägar framåt, mot en bättre hälsa och välbefinnande.

Föreläsare: Michael Sjöström, docent och chef för enheten för preventiv näringlära vid KI, bl a tidigare chef på Österåsens hälsohem

Skratta, hosta, hoppen... - torsdag 12 november

Inkontinens och framfallsbesvär hos kvinnor: förekomst, utredning och behandling.

Föreläsare: Margareta Hammarström, professor, gynekolog, urolog och verksamhetschef vid Kvinnosjukvård & Förlossning, Södersjukhuset

Tid & Plats: kl. 18.30-21.00, ABF-huset, Sveavägen 41.

Inträde: 40 kr för medlemmar i Reumatikerförbundets föreningar eller FHLIS, 80 kr övriga.

Paus under kvällen, ingen servering, ta gärna med egen frukt eller dryck . Begränsat antal platser!

Föranmälan till kansliet, tel. 462 99 25 för att boka din plats.

Diagnosträff Artriter och AS

Inflammatoriska sjukdomar som RA, psoriasis artrit och AS/Bechterew har en hel del gemensamt Välkommen på en gemensam diagnosträff för AS och artriter.

När: tisdag 3 november kl. 17.30-20

Lokal: Reumatikerdistriktets lokaler, Hornsbruksgatan 28, 5tr (portkod 1965).

Vi hoppas på besök av en dietist som berättar om hur vi bör äta om vi har en kronisk sjukdom.

Vänligen föränmäl dig till kansliet på tel 462 99 25 senast måndag 2/11.

Fika serveras till självkostnadspris.

Välkommen önskar diagnosombuden Elisabeth Bergvall, Gunilla Eklund, Elisabeth Bergh och Lars Jonsson

Har du en reumatisk system-sjukdom?

Rådet för Reumatiska Systemsjukdomar (RSS) träffas på höstens sista pratcafé onsdag 11/11 i distriktets kansli kl. 17.30-19.30.

Plats: Hornsbruksgatan 28, 5tr

Anmälan: Barbro Montelius 92 95 12 eller distriktskansliet tel. 30 42 00.

Diagnosträff Fibromyalgi

Vi ger aktuell information, svarar på frågor och samtalar om hur det är att leva med fibromyalgi.

När: torsdag 3/12 kl. 16-18

Lokal: Erstagatan 27

Vänligen anmäl dig till kansliet, tel. 462 99 25 senast tisdagen 1/12 Fika till självkostnadspris.

Väl mött önskar diagnosombuden för fibromyalgi

Artrosgruppen

I föreningens artrosgrupp kan du få kunskap, kamratskap och hjälp att leva med din sjukdom.

När: torsdag 19/11 kl. 17.30-19.30

Lokal: Erstagatan 27

Ledare: diagnosombud Eva Näslund och Gunnel Leach.

Fika till självkostnadspris. Vänligen föränmäl dig till kansliet, 462 99 25 senast onsdag 18 november.

Diagnosombud

Inom föreningen finns diagnosombud och kontaktpersoner som arbetar med stöd & information till medlemmar. Om du önskar komma i kontakt med ett diagnosombud eller för mer information – ring kansliet tel 462 99 25.

Aktiviteter och Träffar

Stadsdelsträffar - öppna för alla, oavsett var i staden du bor.

Innerstadsträffen

Kungsholmen - Essingeöarna

Vi fortsätter med träffar på torsdagar kl. 18-20 under hösten. Alla medlemmar är välkomna!

12/11 Må Bra Kväll!

3/12 Viskväll och underhållning med trubadur. Anmälan till kansliet senast tisdag 1/12.

Lokal: Baltzar von Platens gata 11, ingång från baksidan.

Nära Hantverkargatan/S:t Eriksgatan
Buss 3,40,62 hållplats Kronobergs-
gatan. T-bana Fridhemsplan.

Kontaktpersoner:

Barbro Gustafsson 651 75 46

Gunnel Leach 651 32 44

Ulla Johansson 26 80 43

Seniorgrupp

Träffa nya vänner över en kopp kaffe och en liten pratstund. Det finns plats för fler! En ledsagare finns på plats för att hjälpa till vid behov.

Vi träffas torsdagar 5/11 och 26/11

Tid: kl. 13-15.30

Kontaktperson: Irma Bern 647 91 84

Lokal: Kristinehavs Malmgård sal
Diedrichsons, Kristinehovsgatan 2,
Södermalm

Västerortsträffen

Vi träffas måndagar **ojämna** veckor kl. 18-20.

2/11 Demonstration av spikmattan då HälsoKraft besöker oss.

16/11 Demonstration i Alexanderteknik (se ruta på denna sida)

30/11 Julpyssel

14/12 Vi avslutar terminen med julbord (knyttis) och julklappar.

Lokal: mbh Trappan, Rotarysalen,
Vittangig. 24, Vällingby C.

För mer information ring någon av våra kontaktpersoner:

Ingegärd Hedin-Lönn 38 21 98

Inga Göranzon 739 17 49

Gunilla Bredwad-Wiechel 37 57 07

Söderortsträffen

Vi träffas måndagar **jämna** veckor kl. 17.30-19.30 under hela hösten.

26/10 och 9/11 Vi låter vår kreativitet flöda och målar och dekorerar pappersaskar.

23/11 Vi pysslar inför julen

7/12 Terminsavslutning + knytkalas

Lokal: Färnebogatan 64
(Hyresgästföreningens lokal - ingång från baksidan) T-bana Farsta C

Kontaktpersoner:

Guje Starckenberg 647 73 01

eller 073 730 17 11

Ann-Marie Eklöf 89 75 15

eller 070 205 92 26

Nyfiken på Alexanderteknik?

Måndag 16 november får vi en demonstration i Alexanderteknik av leg. sjukgymnast Barbro Hallmark.

Alexanderteknik är bra för bl a rygg, muskler och leder, röst och andning och inläring av färdigheter.

Alexandertekniken är ingen kur eller behandlingsform, det är en undervisning genom vilken eleven kan lära sig att förändra och förbättra hur han eller hon fungerar. Detta har dock läkande egenskaper som bieffekt. Elever i Alexandertekniken upplever ofta drastiska förbättringar både fysiskt och psykiskt, såsom till exempel avtagande eller upphörande av smärta i olika delar av kroppen.

Dag och tid: måndag 16 november kl. 18-20

Plats: medborgarhuset Trappan, Rotarysalen Vittangig 24 Vällingby C

Temakvällen är gratis. Fika serveras till självkostnadspris.

Vänligen anmäl di i förväg till Ingegärd Hedin Lönn, tel 38 21 98.

Aktiviteter, Träffar och lite till...

Allsång

Sång och musik är viktigt för kropp och själ. Var med och sjung nya, gamla och kända favoriter.

Onsdag 4 november
kl. 15-16.30

Samlingslokal Pumpan,
sal Katarina, Färggårdstorget 1
Södermalm
bussar 3, 59 och 76

Medverkande: Siv Hellgren,
musikdirektör och Reumakören

Kostnad 20 kr/medlemmar
40 kr övriga (inklusive fika)

Lokalen är handikappanpassad
och ledsagare finns på plats för
att hjälpa till vid behov. Begränsat
antal platser, vänligen boka dig i
förväg till
kansliet tel 462 99 25.

Informationsträffar för medlemmar – nu får du testa paraffinbad!

Ny eller gammal i föreningen, alla är välkomna till något av föreningens informationsmöten under hösten. Du får träffa medlemmar ur styrelsen samt får veta allmän information om vår förening, Reumatikerförbundet och våra olika verksamheter. Nytt för denna termin är att du även får testa paraffinbadet med efterföljande handgymnastik!

Välj någon av följande torsdagar: 29 oktober eller 26 november.

Alla träffar äger rum kl. 18-20 i föreningens lokaler på Erstagatan 27. Fika serveras till självkostnadspris. Vänligen föranmäl dig senast dagen före mötet på tel. 462 99 25.

Handträning/Paraffinbad

Vi fortsätter med handträning under hösten. Efter behandlingen hinner du även ta en fika.

Hela proceduren tar cirka 90 minuter och nybörjare får förstas hjälp!

Tid och dag: Det finns platser kvar i gruppen på torsdagar kl. 10.

Ring kansliet 462 99 25 för att boka din plats eller för mer information.

Kostnad: 10 kr för träning, 10 kr för fika

Ledarna: Inger, Maikki, Britt, m fl

Lokal: Erstagatan 27



Har du en systemsjukdom? Känner du till att ni har en egen tidning?

Bulletinen ges ut av Reumatikerförbundet och kommer ut med 4 nummer/år. I nummer 3/2009 kan du läsa bl a om SLE, sköldkörteln, och vaskulitforskning.

Vi har de senaste numren av tidningen på föreningens kansli om det är någon som skulle vilja titta. Om du vill prenumerera sätter du in 100 kr på bankgiro 5626-7313 (Reumatikerförbundet) och uppger ditt namn och din adress.

Medlemskap i Reumatikerförbundet behövs ej.

Hemsidan

Det händer en hel del på Reumatikerförbundets hemsida. Under sommaren har den sorterats om delvis, så att det ska bli lättare att hitta.

Även fliken "Medlem" har fått en uppfräschning. Inloggningen har tagits bort och alla kan för närvarande läsa allt som finns under denna rubrik. Håll dessutom utkik efter den nya kalendern som snart kommer att sjösättas. Tanken är att alla distrikts och föreningars aktiviteter ska kunna återfinnas där.

Vi vill även tipsa om Forum, en mötesplats för alla reumatiker på Internet. Många olika kategorier gör att alla kan hitta bra information och kontakter. Du hittar vägen till Forumet via Reumatikerförbundets hemsida: www.reumatikerforbundet.org

Och glöm för all del inte föreningens egen hemsida. Adressen dit är www.sthmsforening.reumatikerforbundet.org

Carol Sevegran



Möt Gunilla Eklund

Jag sitter i styrelsen sedan snart två år. Jag har psoriasisartrit (psoa) med ganska täta skov, men kan med hjälp av de nya medicinerna leva ett relativt bra liv. Jag är en "äkta" Stockholms tjej och har varit verksam som lärare på alla stadier och även på speciella skolor i över 35 år. Från början utbildade jag mig till idrottslärare, men när ledbesvären kom för cirka 15 år sedan, var jag tvungen att byta inriktning och det blev till Ma-NO lärare. Det har varit ett yrke som jag har älskat.

Jag har även barn och barnbarn som håller mig igång och att umgås med dem tillhör verkligen livets höjdpunkter.

I föreningen arbetar jag bl a med informationsfrågor; där vi har tagit fram material som har distribuerats till reumakliniker, vårdcentraler, sjukgymnaster bad mm. Vi ska även försöka få komma till dagvården på HS och KS för att träffa nyinsjuknade och ge information till dem som så önskar. Jag är också diagnosombud för psoa och en av dem som håller i föreningens träffar för nya medlemmar. Jobbet i styrelsen är mycket stimulerande och vi är ett glatt gäng som gör vårt bästa, trots att kroppen inte alltid vill.

Jag hoppas att vi ses snart på någon av våra aktiviteter, så på "återseende"...

Gunilla Eklund

Ledpromenaden 2009

Vi får börja med att be om ursäkt om ni var någon av de många på Karolinska Solna eller Huddinge som inte fick plats på föreläsningarna om artros i samband med Ledpromenaden som ägde rum 19 september. Att säga att vi var tagna på sängen är en underdrift...

Ett stort tack till föreningens medlemmar som ställde upp som funktionärer och gjorde denna dag till en som vi hoppas kunna upprepa nästa år.

Har du artros? Gå in på hemsidan för Karolinska Lär Ut: www.karolinska.se/larut för att ta del av föreläsningarna om artros och annan nyttig information.

Carol Sevegran



Styrelsemedlemmar Lars Jonsson och Seija Lind bidrog med lysande insatser!



Gunilla Görán, Reumatikerdistriktet och Jan Bagge, Reumatikerförbundet, i samspråk efter föreläsningarna.

Samarbete med FHLIS – Föreningen Hjärt- och Lungsjuka i Stockholm

Vi har utökat vårt samarbete med FHLIS denna termin vilket innebär att som medlem i Reumatikerföreningen är du välkommen att delta i FHLIS aktiviteter till samma kostnad som deras medlemmar (enstaka undantag). Begränsat antal platser på många aktiviteter, anmäl er i god tid till FHLIS kansli, tel 88 71 00 (vardagar kl 10-12)

90 år med Märta Måås Fjetterström – tis 3/11 kl 14

Möt ett urval av fantastiska mattor placerade i tidstypiska miljöer från 1919-2009.

Plats: Liljevalchs konsthall, Djurgårdsvägen 60

Avgift: 50 kr (entréavgift)

Anmälan senast 28/10 till 88 71 00

Vin & Sprithistoriska Museet tis 1/12 kl 14

Detta specialmuseum för vinets och brännvinets kulturhistoria är det enda i sitt slag i Sverige och har under sina 35 år utvecklats till en institution med stora samlingar inom sitt ämnesområde.

Plats: Dalagatan 100

Avgift: 40 kr inkl guidad visning

(20 kr med kulturarvskort)

Anmälan till 88 71 00 senast 25/11

Kronisk sjukdom genom olika experters ögon

Reumatoid artrit (RA) är en kronisk inflammatorisk sjukdom. Dagens behandlingsstrategi bygger på tidiga insatser från olika professionella experter för att dels minska sjukdomens aktivitet och dels minska risken för framtida funktionshinder.

Idag finns en stor mängd uppgifter insamlade och tillgängliga när det gäller medicinering och resultat av behandling av RA. Dessa data kan användas för att göra statistiska analyser som kan användas för att forma beslutsstöd för vilka insatser som ger bäst resultat vid en viss problematik.

Detta har Örjan Dahlström, institutionen för beteendevetenskap och lärande, Linköpings universitet, studerat i sin avhandling. Avhandlingens syfte var att undersöka hur olika kliniska manifestationer vid tidig RA samvarierar med funktionshinder och sjukdomsaktivitet, att pröva metoder att ställa prognos vid tidig RA, och att analysera en kontext för beslutsfattande inom vård av kroniskt sjuka.

Datansamlingen gjordes med hjälp av observationsstudier och fokusgruppsintervjuer och genom att utnyttja befintlig klinisk databas. Data har analyserats statistiskt och med hjälp av matematisk modellering.

Resultaten visade att en betydande del av hur sjukdomen ter sig ett år efter att personen fått sin diagnos kan förklaras av sjukdomsförloppet under de första tre månaderna efter diagnos.

Vad gällde de personer som fick sin diagnos tidigt så rapporterade kvinnor mer trötthet än män, men skillnaden mellan män och kvinnor var inte bestående över tid.

Upplevd trötthet vid RA, som konstateras tidigt, har ett nära samband med sjukdomens aktivitet, smärta och aktivitetsbegränsningar, men också till psykisk hälsa och sömnstörningar.

Med hjälp av insamlade data utformades en modell för beslutsstöd med vars hjälp man skulle kunna bestämma vilka patienter som med stor sannolikhet hade en sämre prognos ett år efter diagnos.

Att använda sig av kunskap från olika experter – olika experters glasögon – vid sökandet efter mönster i stora datamängder för att generera ny kunskap är en lovande metodik, konstaterar författaren.

*saxat från
Forskning om funktionshinder pågår
3/09*



Bad i Liljeholmsbadet

– Att bada i varmt vatten är bra för reumatiker!

Föreningen har abonnerat bassängen på söndagar och som medlem har du möjlighet att bada och träna i egen takt. Vattentemp cirka 30 grader.

Dag och tid: söndagar hela hösten t o m 12/12

Tid: kl. 15–17 (dörren låses kl. 15.30)
Jämna veckor är det tillåtet att ta med barn.

Kostnad: 10 kr/gång

Badvärdar: Dina Imán och Britt-Louise Edéus

Kalendarium

– mer utförlig information finns i tidningen, och glöm inte att anmäla dig i förväg!

Oktober

ons 21 kl. 12.45 Visning av Rörstrands Slott, Rörstrandsg. 5
tors 22 kl. 13 Besök på Titanicutställning,
arr: Innerstadsträffen, OBS föränmälan!
mån 26 kl. 17.30 Vi skapar och målar vackra askar,
Söderortsträffen, Farsta
ons 28 kl. 18.30 Hälsa och Livsstil – föreläsning ABF-huset
tors 29 kl. 18 Information för nya medlemmar, Erstagatan

November

mån 2 kl. 11 Nike-café - R-distriktet, Hornsbruksg. 28
mån 2 kl 18 Demonstration av spikmatta, Västerorts-
träffen, Vällingby
tis 3 kl. 14 90 år med Märta Måås Fjetterström,
anmälan till FHLIS!
tis 3 kl. 17.30 Diagnoträff - artrit och AS, R-distriktet,
Hornsbruksg. 28
ons 4 kl. 15 Allsång, Pumpan
tors 5 kl. 13 Seniorgrupp, Kristinehavs Malmgård
sön 8 kl. 13 Information on Ungernresa, Pumpan
tors 12 kl. 18.30 Skratta, hosta, hoppсан -föreläsning
ABF-huset, Sveavägen 41
tors 12 kl 18 Må Bra kväll, arr: Innerstadsträffen

November forts.

ons 11 kl. 17.30 Pratafé Systemsjukdomar, R-distrikt,
Hornsbruksg. 28
tors 16 kl. 18 Alexanderteknik, Västerortsträffen, Vällingby
tors 19 kl. 17.30 Artrosgruppen, Erstagatan
fre 20 kl. 18 30-års jubileum, Tellus
tors 26 kl. 13 Seniorgrupp, Kristinehavs Malmgård
tors 26 kl. 18 Information för nya medlemmar, Erstagatan

December

tis 1 kl 14 Vin & Sprit Historiska Museet,
anmälan till FHLIS!
tors 3 kl. 16 Diagnoträff fibromyalgi, Erstagatan
tors 3 kl. 18 Viskväll med trubadur, arr. Innerstadsträffen
mån 7 kl. 17.30 Terminsavslutning, Söderortsträffen, Farsta
mån 14 kl. 18 Terminsavslutning med knyttis,
Västerortsträffen, Vällingby

Medlemstidning för Reumatikerföreningen Stockholm.
Utkommer med minst 4 nummer per år. Redaktionen
förbehåller sig rätten att redigera allt insänt material och
fråntar sig ansvar för eventuella annonsprodukter eller tjänster.
Tidningen är tryckt på AMO-TRYCK AB. Upplagan
trycks i 2500 ex.

Ansvarig utgivare: Carol Sevegran
Redaktionskommitté: Lars Jonsson och Ulla K Hejneman
Hemsida: Ulla Kihlén Hejneman

Reumatikerföreningen Stockholm
Erstagatan 27, 116 36 Stockholm
tel. 462 99 25, fax 462 98 45 Plusgiro 19 46 81 – 3

Kansliets telefontider: måndag-torsdag 10-12 och 13-15
Personal: Carol Sevegran, Marie Samuelsson

E-postadresser och hemsidor

carol.sevegran.sthlm.reumaforening@telia.com (Carol)
kansli.sthlm.reumaforening@telia.com (Marie)
www.sthlmforening.reumatikerforbundet.org
www.reumatikerforbundet.org

Styrelse 2009-2010

Ordförande: Birgitta Salomonsson
Vice ordförande: Lars Jonsson
Kassör: Asta Kallio
Diagnosansvarig: Seija Lind
Studieorganisatörer: Gunilla Anegren, Barbro Jakobsson
Ledamot: Gunilla Eklund
Ersättare: Gunvor Leppäniemi, Birgitta Johansson

Valberedning

Irène Schwarcz (sammanställande) tel. 653 29 07
Guje Starkenberg: gujestarkenberg@hotmail.com
Berit Köhler: 580 365 52
Gunilla Bredwad Wiechel gunillawiechel@hotmail.com

Annonsspriser

Helsida	1500:-	Halvsida	800:-
1/4 sida	500:-	1/8 sida	300:-

Manusstopp och utgivning för Källan

Sista manusstopp	Utgivningsdag
Nr 1 19 december	16 januari 2010