

EXPERTERNA "Jag vill jobba, hjälp mig!"



"Viktigt att patienter tidigt får tillgång till behandling med biologiska läkemedel."

#2
2017

Reumatiker världen

Reportage
Hitta bästa
läkaren
för dig!



» Möt Najah som vann vår uppsatstävling

» Sant och falskt om reumatism och ärftlighet

» Träffa cykel-Maj från bloggen på mässan!

BOR DU I ETT DYRT LANDSTING?

Stor prisskillnad
för hjälpmedel

"FÖR MYCKET GREJER HEMMA"

Värden ville
vräka Agneta

Farad Khan, 36: "I Pakistan görs allt för patienten, läkarna ger sig inte"

20 ÅRS SMÄRTA UTAN DIAGNOS

Kommentera! info@reumatikerforbundet.org

I en läkares vardag är mötet med patienten ett tillfälle för ömsesidigt kunskapsutbyte. Som läkare lär jag mig mer om patientens hälsa, och patienten, i sin tur, får de behandlingsråd som jag kan ge.

JAG ÄR LEDAMOT i Reumatikerförbundets förbundsstyrelse, och till vardags arbetar jag som överläkare på Karolinska Universitetssjukhuset. Jag har varit läkare så länge att jag har sett hur vården har förändrats. Behandlingen av reumatiska sjukdomar har under de senaste 15 åren genomgått en stor förändring. Med introduktionen av biologiska läkemedel har livet för många personer med reumatiska sjukdomar blivit bättre. Men inte för alla patienter. Man brukar säga att för en tredjedel av patienterna har de biologiska läkemedel tyvärr ingen effekt.

Just nu utvecklas nya mediciner som snart kommer att kunna användas i vården. Förhoppningsvis kommer fler patienter att kunna få bra vård. Jag hyser en förhoppning om nya framsteg inom forskningen om reumatiska sjukdomar. Det bedrivs forskning i världsklass i Sverige som vi kan vara stolta över.

APROPÅ NYA LÄKEMEDEL har många hört talas om biosimilarer. Biosimilarer vi har skrivit om flera gånger tidigare i Reumatikervärlden. Jag brukar säga att biosimilarer är ett samlingsnamn på biologiska läkemedel som har utvecklats för att ha identiska egenskaper med ett befintligt biologiskt läkemedel, vars patent har gått ut. Biosimilarer är inte generika – det vill säga, de är inte utbytbara – men de delar en likhet med

”Biosimilarer är ett samlingsnamn på biologiska läkemedel som har utvecklats för att ha identiska egenskaper med ett befintligt läkemedel, vars patent har gått ut.”

PENGARNA SOM SPARAS BÖR GÅ TILL BÄTTRE VÅRD



generika, och det är att de billigare än originalläkemedel. Av kostnadsskäl väljer landstingen därför att successivt byta ut patienternas biologiska originalläkemedel mot biosimilarer. De biosimilarer som används inom reumatologin heter Benepali, Remisma och Inflectra, men fler är på gång i vården. Reumatikerförbundet ser utvecklingen med fler behandlingsalternativ som väldigt positiv. Att det kommer nya biosimilarer, som ger lika goda behandlingsresultat och som dessutom är billigare, är givetvis bra. De ekonomiska medel som frigörs på grund av användandet av biosimilarer bör möjliggöra att fler patienter tidigt i sjukdomsförloppet får tillgång till behandling med biologiska läkemedel. Det tycker vi är en viktig prioritering i vården, och vi arbetar för att det ska hända.

Bo Ringertz,
förbundsstyrelseledamot
Reumatikerförbundet

Reumatikerförbundet

»innehåll

Bli medlem & få tidningen!

250 kronor

Ring oss på **08-505 805 00**

eller anmäl dig på webben:

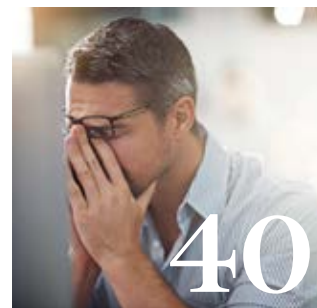
reumatikerforbundet.org
/bli-medlem



22



30



40



44

14



2 LEDAREN

Bo Ringertz har ordet.

4 NYHETER

Har "för mycket grejer" – kan vråkas, ojämlika kostnader för hjälpmedel.

14 INTERVJU

Farad Khan har kämpat länge för att få en diagnos. Men det tar stopp i vården.

22 ÄRFTLIGHET

Kommer dina barn att ära sjukdomen? Vi reder ut vad som är sant och falskt.

26 INSPIRATION

Maj gav mountainbike en chans. Ett par månader senare tävlade hon i Cykelvasan.

30 REPORTAGE

Är du missnöjd med läkaren? Lär dig om dina rättigheter och vad du själv kan göra!

40 EXPERTERNA

Svar på läsarnas frågor

44 FORSKNING

Primärvården behöver kunskap om reumatiska sjukdomar.

52 FÖRBUNDET

Nytt från Unga Reumatiker, På gång i Reumatikerförbundet och Förenat.

64 KRYSS

66 KRÖNIKAN



4



8

Reumatikervärlden ges ut av Reumatikerförbundet. Vår vision är ett bra liv för alla reumatiker och lösningen på reumatismens gåta.

www.reumatikerforbundet.org
www.reumatikervarlden.se


Reumatikerförbundet

Kontakta Reumatikerförbundet: 08-505 805 00

Prenumeration & taltidning: Annika Borglycke, 08-505 805 14,

annika.borglycke@reumatikerforbundet.org

Ansvarig utgivare: Hans Håkansson, ordförande,
hans.hakansson@reumatikerforbundet.org



Chefredaktör: Martin Genberg
redaktion@reumatikervarlden.se

Annonsbokning: Tanja Nilsson, Adviser,
040-64 304 05, tanja@adviser.se

Tryck: Sörmlands Printing Solutions
ISSN: 1104-0696 **Omslag:** Klas Sjöberg



Stor skillnad i avgifter över landet

Tusenlappar skiljer för hjälpmedel



OJÄMLIKT. Kostnader för hjälpmedel skiljer sig mycket mellan landsting. I ett är duschstol och elskoter avgiftsfria, i andra förskrivs inte elskoter alls och duschstol får man betala ur egen ficka, visar Reumatiker världens genomgång. I maj ska ännu en utredning presenteras, men frågan är om hälso- och sjukvårdslagen ens tillåter samordning av avgifterna.

ATT AVGIFTERNA för hjälpmedel som griptänger, strumppådragare och ortopediska skor varierar från norr till syd var tydligt i en rapport från Socialstyrelsen som kom i april 2016. Därefter sjösatte regeringen en hjälpmedelsutredning som har ringt runt till landsting och kommuner.

– Hur mycket du får betala som patient ser extremt olika ut

beroende på var du bor. Avgifterna skiljer sig inte bara mellan landsting och mellan kommuner utan även inom geografiskt närliggande områden finns det skillnader. Du kan bo i en kommun och betala en summa där och sedan en helt annan summa i ditt landsting, säger utredningssekreterare Erika Dahlin som arbetar med hjälpmedelsutredningen.

Hon kan inte avslöja mer kring innehållet då utredningen ska lägga fram sitt betänkande 31 maj. Det är den tredje hjälpmedelsutredningen sedan 1989 som nu är igång, men fortfarande finns ett brokigt förfarande i landet, bland annat för att det varit svårt att ta fram statistikunderlag för att kunna beräkna förslag på förändringar. Men varför kan landstingen ha så vitt skilda priser?



Erika Dahlin

”Ibland är det olika besked från olika läkare och även olika hantering mellan kommun, landsting och Försäkringskassan.”

– Hälso- och sjukvårdslagen reglerar inte detaljer om hjälpmedel, så landstingen har möjlighet att sätta sina egna priser, säger Erika Dahlin.

REUMATIKERVÄRLDENS rundringning till fyra landsting avslöjar att skillnaderna i prissättning för hjälpmedel till och med kan ha ökat sedan rapporten från 2016 (som utgår från 2015 års siffror). Signaler från patienter över landet visar på samma trend. Även när det gäller enklare hjälpmedel skiljer sig avgifterna. Ett landsting som drabbats av nedskärningar är Jämtland.

– Vi hade alla hjälpmedel gratis tidigare, men det togs bort från vår hjälpmedelscentral. Vi har ingen hjälpmedelsbutik heller. Priserna har också blivit dyrare, säger Katarina Agerberg, hjälpmedelskonsulent i Region Jämtland.

I GÄVLEBORG MÅSTE de flesta ”enklare” hjälpmedel bekostas av patienten själv. Där finns det anvisningar om att de hjälpmedel som kan köpas i butik, och inte behöver provas ut och anpassas, förses med ”egenavgift”.

– Regionen tillhandahåller till exempel hjälpmedel där hälso- och sjukvårdspersonal krävs för bedömning, utprovning,

1/3

Så många av svenskarna söker råd om läkemedel på egen hand, enligt en undersökning som Novus har gjort på uppdrag av Apoteket AB. De med kronisk sjukdom, kvinnor i åldern 30-49 år samt personer som i stort inte mår bra söker information om läkemedel oftare än andra.

Hjälpmedlen på bilden är exempel och inte nödvändigtvis de modeller som landstingen nedan använder.



Så skiljer sig avgifter i landstingen

Landsting	Elskoter		Duschstol		Griptång		Ortopediska skor		Totalt
	2015	2017	2015	2017	2015	2017	2015	2017	
Örebro	80 kr besök bara	0 kr, 80 kr avgift om konsulent behövs.	80 kr besök bara	0 kr, ingen avgift.	80 kr besök bara	200 kr (bedöms vara egenvård)	80 besök, 600 engångsavgift	600 kr/par i egenavgift (med remiss)	2015: 920 kr 2017: 800 kr
Stockholm	0 kr, ingen avgift	0 kr, ingen avgift	0 kr, ingen avgift	0 kr, ingen avgift	0 kr, ingen avgift	0 kr, ingen avgift	0, besök, 1000 engångsavgift	1000 kr/par, ingen besöksavgift	2015: 1 000 kr 2017: 1000 kr
Jämtland	0 kr, ingen avgift	500 kr per år, ingen avgift	0 kr, ingen avgift	0 kr, ingen avgift. Arbetsterapeut/sjukgymnast beslutar.	0 kr besök, 225 kr engångsavgift	237 kr, ingen avgift.	100 kr (ev 300 kr) besök, 1 000 kr engångsavgift	1 000 kr/par med remiss. Besöksavgift 300 kr	2015: 1 325 kr 2017: 2 037 kr
Gävleborg	200 kr besök, 100 kr engångsavgift	Elskoter, förskrivs ej. Elrullstol, 100 kr engångsavgift	200 kr besök, 100 kr engångsavgift	100 kr engångsavgift	Skrivs ej ut, eget ansvar, 300 kr.	Griptång 295 kr, egenvård och får köpas själv	100 kr besök, 800 kr engångsavgift (0 kr vid behov)	800 kr/par med remiss, besöksavgift 200 kr	2015: 1 800 kr 2017: 1 495 kr

Dynast!

I de fall enskilda landsting har varierande kostnader redovisar vi totalsumman från den lägre, utom för ortopediska skor, där egenavgift ansågs mest rättvist i den jämförelsen.

Tabellen gäller vuxna, hjälpmedel för barn har delvis andra regler. Socialstyrelsens rapport kom 2016 men bygger på siffror från 2015: <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2016/2016-4-1>





anpassning, träning och uppföljning. Hjälpmedel som inte omfattas av ovanstående är i vår region egenvård och patienten får då själv köpa sitt hjälpmedel, säger Magnus Thureson, avdelningschef i Gävleborg.

SOCIALSTYRELSENS kartläggning från 2016 visade att nästan alla landsting tar ut någon form av hjälpmedelsavgift för eldrivna rullstolar/elskotrar med manuell styrning, hörapparater och ortopediska skor. Men avgifterna är bara kopplade till ett högkostnadsskydd i fyra landsting. I övriga landsting innebär det att ju flera hjälpmedel en person behöver, desto högre avgift får han eller hon betala. För de med en allvarlig kronisk funktionsnedsättning kan det snabbt bli många tusenlappar.

I Örebro är däremot situatio-



Lars Kälvemark

nen mer "generös" med lägre eller inga avgifter för några vanliga hjälpmedel. Däremot kostar det att låna rullator där låneavgiften är 250 kronor. Lars Kälvemark,

konsulent i Region Örebro län, upplever också att det är en våg av nedskärningar i landet. Att just hans region har lyckats med att gå en annan väg menar han kan bero på deras arbetssätt.

– Jag vet att det på många andra håll är mer av slit- och slängkultur. Många landsting har inte möjlighet att återanvända,

rekonditionera sittdynor eller laga och återställa teknik. Vi gör det här hos oss, säger Lars Kälvemark, som berättar att även reparationer (kallas ibland serviceavgift) av hjälpmedel

är gratis.



Monica Holmner

MONICA HOLMNER, ordförande i nybildade Riksföreningen för systemisk skleros, ser en våg av fördyringar av hjälpmedel över landet, och att det är ojämlikt i högsta grad. Värme hjälpmedel är "livsviktiga" för reumatiker med diagnosen systemisk skleros, men ändå finns sådana inte ens att tillgå i vissa landsting.

– Det är helt enkelt olika över landet vad gäller priser, och ibland också olika besked från olika läkare och även olika hantering mellan kommuner, landsting och Försäkringskassan. Jag fick av den ena arbetsterapeuten gratis fingertutor för att skydda mot sår, men när jag fick en annan terapeut en dag skulle jag betala. Jag bytte tillbaka till min gamla arbetsterapeut.

Hur vet jag vad som gäller i mitt landsting?

● Tyvärr har både landsting och kommuner olika sätt att presentera regler och avgifter för hjälpmedel på sina hemsidor. Socialstyrelsens bedömde till och med informationen som mycket svår att hitta på vissa håll.

● Däremot är 1177.se en bra sida, i alla fall för att se konkret vilka hjälpmedel ditt landstings vårdgivare själva har att lämna ut. Även många regler går att hitta där. Gå in på 1177.se och sök efter "hitta och jämför hjälpmedel".



"Vi måste få det mer likvärdigt"

● En av många patienter som drabbats är Laila Karlsson i Köping som på grund av RA måste göra en höftoperation.

Hon fick besked från Landstinget Västmanland att bara vissa hjälpmedel fanns att låna.

– Jag kunde låna kryckor, strumppådragare och griptång, men duschstol och förhöjd toasits fanns inte att tillgå. När sedan arbetsterapeuten såg hur instabil jag var efter operationen fick jag dem ändå, säger Laila Karlsson.

Så hur ska regeringens utredning råda bot på detta? Erika Dahlin berättar att de förslag som läggs i vår kommer att syfta till att få det mer jämlikt över landet.

– Vi måste få det mer likvärdigt i landet, men vi har kommunalt självstyre i Sverige vilket medför att kommuner och landsting delvis själv måste få bestämma utifrån sina lokala förutsättningar. Sannolikheten för att nå total likhet är inte så hög. Antagligen skulle det i stället innebära att några sänkte sin nivå, och några höjde, om alla var tvungna att göra exakt lika. Vi tror det är bättre att utnyttja olikheterna som en sporre. Genom att synliggöra dem kan det fungera som en tävling, ingen vill utpekas som sämst, säger hon.

Nytt e-hälsokonto ger patienten makt

E-HÄLSA. Journalanteckning från ortoped, konditionstest från gymmet och påminnelse om fästingsvaccin. Det är exempel på information som i framtiden ska kunna lagras på de nya personliga hälsokonton som lanseras i en första version under våren 2017.

Det är E-hälsomyndigheten som står bakom det personliga hälsokontot Hälsa för mig, som kommer att kunna öppnas av alla över 18 år.

– Utöver din journal, labbsvar och läkemedel ska du också kunna plussa på med annan hälsoinformation från till exempel smartklocka eller appar. Tanken är att du genom att prenumerera och samla information på detta sätt ska kunna skapa en långsiktig bred historik om din hälsa, säger Carl Jarnling på E-hälsomyndigheten.

Vitsen med denna breda, öppna lösning är enligt honom att patienten får helt egendesignad hälsoinformation som han eller hon själv äger och styr.

– Det blir du som individ som får makten över din information. Ingen myndighet kommer att ha tillgång till den, så länge personen inte själv delar med sig av

”Vitsen med denna breda, öppna lösning är att patienten får helt egendesignad hälsoinformation.”

EU inför modernare registerlag

● Den 25 maj 2018 ersätts personuppgiftslagen (PUL), som hanterar register över personer, med lagstiftning på EU-nivå. Det nya namnet är general data protection regulation (GDPR), eller allmän dataskyddsförordning på svenska. Lagen har kallats ”PUL på steroider” på grund av det starka integritetsskyddet.

Syftet är att få en enkel standard för hur enskilda godkänner sin medverkan i register, detaljstyr sin medverkan och kan flytta sin uppgifter. Tillsynsmyndighet blir även i fortsättningen Datainspektionen.

den, i till exempel forskningssyfte, säger Carl Jarnling.

Alla landsting och regioner hanterar i dag patientjournaler digitalt och arbetar med att samla och strukturera information om exempelvis vaccinationer. Under hösten är planen att kopplingen till sjukvården kommer att kunna göras. E-hälsomyndigheten har haft diskussioner med flertalet patientorganisationer, däribland Reumatikerförbundet.

– Om Reumatikerförbundet

Foto: MAGNUS GLANS/EHÄLSOMYNDIGHETEN



Carl Jarnling på E-hälsomyndigheten vill att patienter ska känna att de själva äger sin hälsoinformation.

skulle vilja bygga en app för till exempel RA-patienter kommer det att gå att ansluta den till Hälsa för mig, säger Carl Jarnling.

Frågan är hur säkra dessa hälsokonton blir när informationen till exempel lagras på utländska servrar. Carl Jarnling menar att säkerheten är ”A och O”: informationen är krypterad och beläggs med samma dataskyddsregler som i Sverige. En annan fråga är om hälsokontona innebär ett merarbete för läkare och vårdpersonal.

– Nej, i grunden är det inget merarbete med att överföra information och erfarenheten med journaler på nätet visar att det inte lett till fler telefonsamtal från patienter. Däremot kommer patienterna att bli mer pålästa än i dag, vilket förändrar relationen läkare-patient, säger Jarnling.

På halsaformig.se kan du läsa mer om projektet.

Agneta kan vräkas trots intyg

”Hälften av allt ska bort”

TVIST. Agneta Heidefeldt har svår psoriasisartrit och riskerar nu att vräkas från sin hyreslägenhet. Orsaken ska vara att hon misskött lägenheten genom att ha för många saker framme och för att hennes rökning stör andra. Hyresgästföreningen är kritisk.

– Min hyresvärd säger att jag kanske blir vräkt för att jag har för mycket saker framme inne hos mig och för att jag röker inomhus, säger Agneta Heidefeldt.

Hon bor i Mariestad och lider av psoriasisartrit i rygg och leder, samt synproblem som gör det svårt med balansen och gör att hjälpmedel och andra saker måste stå framme.

Det var vid en besiktning av bostaden i januari som bostadsbolaget Balder påpekade för henne att ”hälften av allt” som finns i lägenheten måste bort för framkomlighetens skull.

– Endast det som jag behöver dagligen ska få finnas kvar, menar de. Hälften av hattar och mössor på hatthyllan ska bort, enbart kläder jag använder dagligen får vara kvar och jag har för mycket prydnadsföremål i fönster och på skåp, säger Agneta Heidefeldt.

ENLIGT HENNE VILL INTE bostadsbolaget ta hänsyn till intyg från hennes reumatolog som beskriver problemen i vardagen för reumatiker. Balder å sin sida åberopar Jordabalken 12 kap 24§ och att hyresgästen ska hålla lägenheten i gott skick. Ännu en punkt från hyresvärdens är hennes rökning inomhus som kan anses vara en sanitär olägenhet enligt hälsoskyddsförordningen §4.

Bostadsbolaget menar att alla saker dragit åt sig lukt och vill i närtid göra en röksanering av lägenhetens golv, väggar och tak som bekostas av dem. Sanering av allt lösöre, alla saker, ska också ske och enligt dem betalas av hyresgästen, som även får stå för sina flyttkostnader i samband renoveringen.

HYRESGÄSTFÖRENINGEN ÄR nu inkopplad på fallet och ska reda ut vem som har rätten på sin sida. I slutet av februari inspekterade Hyresgästföreningen lägenheten och fastigheten men resultatet efter fortsatta förhandlingar med Balder är osäkert.

Samtidigt menar Lennart Björkman, enhetschef i juridik, att man inte kan vräkas enbart på grund av rökning och ”mycket saker”.



Agneta Heidefeldt måste själv betala flyttkostnad vid en eventuell renovering. Personen på bilden har inget med artikeln att göra.

”Man kan inte generellt förbjuda rökning om lägenheten inte är speciellt anpassad för till exempel allergiker.”

– Att ha saker framme kan inte bedömas vara att missköta lägenheten. Att bo i en lägenhet handlar om att iaktta vårdplikten, ”bevara sundhet, ordning och gott skick” samt att inte utsätta omgivningen för störningar. Om lägenheten riskerar att skadas på grund av det man förvarar eller det finns ökad brandrisk för att man förvarar tidningar etcetera på ett oaktsamt sätt kan man bli uppsagd, men då handlar det om extrema situationer, säger Lennart Björkman.

Vårdpersonal lär sig prata livsstil

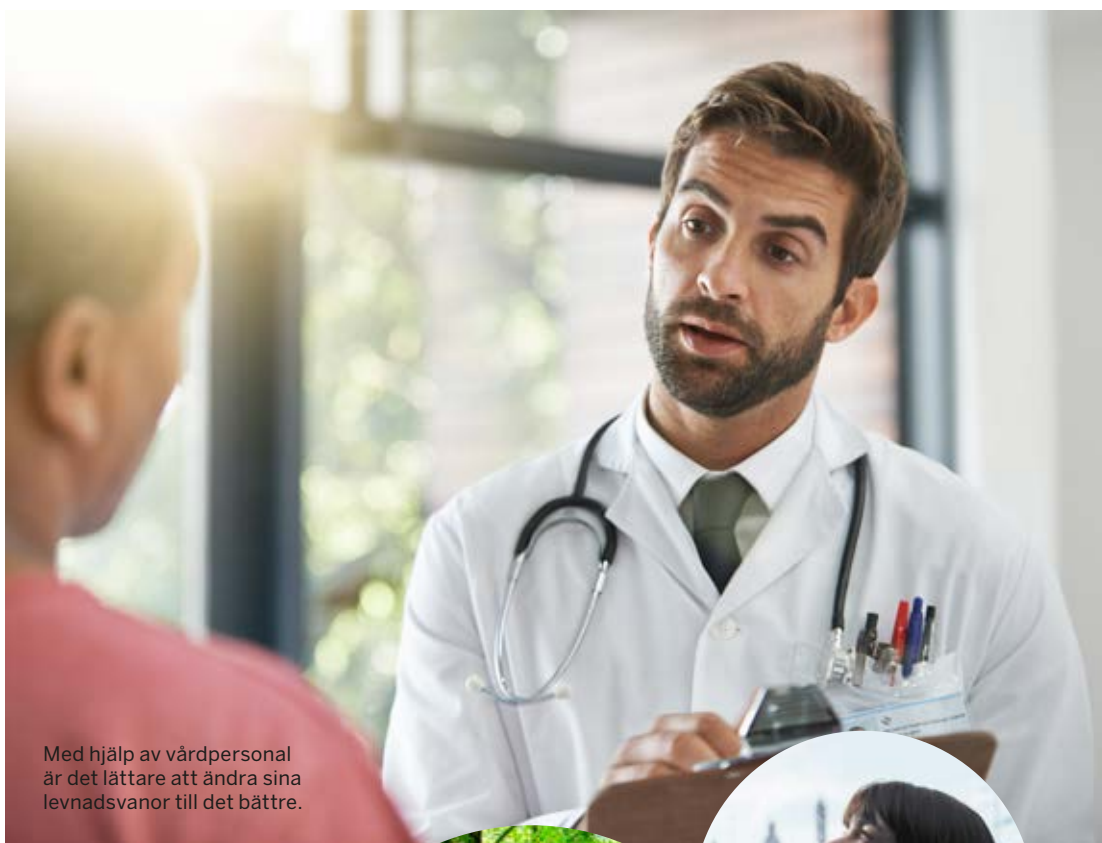
UTBILDNING. Ett nytt "levnadsvanekörkort" ska ge hälso- och sjukvårdspersonal kunskap om livsstilsval som påverkar insjuknande och förlopp för reumatiska sjukdomar – matvanor, rökning, alkohol och motion till exempel. En modell har nu tagits fram av en arbetsgrupp via Svenska Läkarsällskapet.

Hälso- och sjukvårdspersonal behöver mer kunskap för att veta hur de ska diskutera livsstilsfrågor med patienterna. När är det till exempel läge att lyfta idén om att sluta röka eller att diskutera matvanor? Detta har en tvärprofessionell projektgrupp för LiR, Levnadsarbete inom Reumatologi, haft för ögonen när de satte ihop en användbar generisk arbetsmodell som på sikt kan användas även inom diabetes- och KOL-vården.

– Det finns i dag mycket forskning som visar hur levnadsvanorna påverkar de reumatiska sjukdomarna, både när det gäller risken att insjukna och sjukdomarnas förlopp. Kunskap om dessa samband är viktig för att alla våra medarbetare ska kunna prata med patienterna om livsstil, säger Ann-Marie Calander, reumatolog och projektledare för LiR.

Arbetsmodellen vilar på tre ben. Det första är en utbildning där all sjukvårdspersonal via filmer och arbetsmaterial får en

Foto: ISTOCK



Med hjälp av vårdpersonal är det lättare att ändra sina levnadsvanor till det bättre.

gemensam kunskapsbas och sedan tilldelas "levnadsvanekörkort".

Det andra benet ger hälso- och sjukvårdspersonal tillgång till en kompetenslista med telefonnummer och webbadresser om var man hittar mer info.

Det tredje är att varje enhet har en lokalt levnadsvanansvarig person som ska ansvara för den lokala rutan på kompetenslistan så att medarbetarna kan se vart de kan hänvisa patienterna.

Till hjälplinjen Reuma Direkt ringer många som har frågor om just levnadsvanor, till exempel om huruvida det är okej att dricka ett glas vin när man äter metotrexat, eller om det finns bra



tips för att sluta röka. Det berättar Maria Nylander som driver Reuma Direkt, och menar att det hittills varit svårt för sjukvården att veta när diskussioner om sådana frågor kan inledas med en patient.

– Därför är det så viktigt att sjukvårdspersonal har kunskap och kan känna in när det passar att diskutera eller när de ska ta det successivt och möta patienten där den är, menar Maria Nylander.

Opartisk information viktigt vid medicinbyte

LÄKEMEDEL. Patientinformationen ska vara opartisk inför switch från ordinarie läkemedel till biosimilarer. Det är en rekommendation i Reumatikerförbundets nya policy. Men de flesta landsting har redan påbörjat bytet och informationen haltar betänkligt i flera landsting.

REUMATIKERFÖRBUNDET är i färd med att ta fram en ny policy om biosimilarer, där patientinformation är den viktigaste punkten.

– I mötet med patienten så ska informationen som patienten får inför ett byte mellan originalläkemedel och biosimila, vara bra och opartisk, och sjukvården ska möjliggöra för patienten att vara delaktig i sin egen behandling, säger Bo Ringertz, förbundsstyrelseledamot i Reumatikerförbundet.

– Vi tycker att det behövs fler forskningsstudier om switch, det vill säga ett byte mellan originalläkemedel och biosimilarer, och att denna forskning måste ske före och efter landstingen inför nya biosimilarer, fortsätter han.

MAJORITETEN AV LANDSTINGEN, om inte alla, har enligt honom påbörjat läkemedelsbytet. De signaler som förbundet får via samtal från patienter över landet är att vissa landsting lyckas bättre än andra med att informera patienten.

– I vissa landsting är det så illa att patienten märker bytet först när han eller hon ska hämta ut sin medicin på apotek. Så vill vi inte ha det. Vi vill att ett byte ska föregås av samtal med läkare och att patienten kan behålla sitt originalläkemedel om han eller hon föredrar det. Har man gått med på att byta men sen ångrar sig så tycker vi också att man ska kunna byta tillbaka till sitt originalläkemedel, säger Bo Ringertz.

LÄKEMEDELSKOMMITTÉERNA i landstingen hanterar frågan på olika sätt. En del landsting ger grönt ljus för biosimilarer när upphandlingsavtalen medger det medan andra låter professionen bestämma.

I Landstinget i Värmland är det till exempel, inom reumatologin, en biosimilar som varit aktuell för byte under det senaste året: Enbrel till Benepali. Där var det samråd mellan läkare och kommitté som lade grunden till beslutet och reumatologiska kliniken gick sedan ut med ett brev till berörda patienter för att erbjuda en switch.

– Man förklarade att detta innebar samma substans fast till bättre pris. Varje patient får själv bestämma hur de vill göra, vi tar ställning i varje enskilt fall, berättar Christina Ledin, ordförande i läkemedelskommittén.

I januari hade 75 procent av patienterna bytt Enbrel mot Benepali (substansen etanercept).

– Med 100 procent switch sparar landstinget nio miljoner kronor per år och med 75 procent 6,75 miljoner kronor, säger Ledin.



Foto: iSTOCK

”Med 100 procent switch sparar landstinget nio miljoner kronor per år och med 75 procent 6,75 miljoner kronor.”



Underbällning

Foto: SVT

Reumatism på bästa sändningstid

FORSKNING. I säsongens fjärde Skavlan på SVT fick man finbesök av norske forskaren Anita Kåss. Anledningen var en omtalad studie Kåss har gjort på kvinnor med ledgångsreumatism. 48 kvinnor fick testa ett nytt inflammationsdämpande läkemedel som påverkar ett kvinnligt könshormon, gonadotropin. Resultatet är lovande, och Anita Kåss tror att läkemedlet kan vara i bruk om fem år.

Reumatikerförbundet vill fylla i bilden som gavs i Skavlan, som skänkte stort hopp till många sjuka. På förbundets hemsida finns nu en text som beskriver varför studien är intressant men också varför den troligen inte leder till det omvälvande genombrott som annonserades i tv-programmet.

Samtidigt, vid sidan av detta, vill förbundet rikta ett stort tack till Anita Kåss för hennes värdefulla bidrag till forskningen www.svtplay.se/skavlan

Fel bok på fel plats

RÄTTELSE I Reumatikervärlden nummer 6 2017 skrev vi om boken Compassion – medkänsla med dig själv och andra, författad av Helena Fogelberg och Petra Söderholm (2016). Tyvärr visade vi omslaget till fel bok. Vi ber om ursäkt!



Smärta, vik hädan!

SÄLLSKAPSSPEL. Pain toolkit heter ett system som uppfanns av britten Pete Moore, utbildad inom just smärthantering.

Nu finns ett sällskapsspel på hemsidan där alla tekniker ingår. Alltså ett superlätt sätt att lära sig och dem omkring en verktyg mot och intressanta fakta om kronisk smärta. Tärningsspelet är faktiskt ett trevligt alternativ till Trivial pursuit under familjekvällarna. www.paintoolkit.org



Ladda med kunskap i vår

Låt inte drömmarna dö

BÖCKER Är du en sån som gör saker du egentligen inte vågar? Då passar boken Mera mod! för dig, även om titeln tycks sikta på de som är lite hariga till vardags. Det går nämligen alltid att bli modigare, enligt författaren Joakim Muschött.

Mod är en som en muskel – det är grundtanken. Mellan resonemang om vad mod egentligen är ger Muschött pepp och stöd så att du faktiskt vågar göra det där oväntade. Ta klivet och bryt med det gamla!

Nu finns tillgänglighet på kartan

TEKNIK Googles anställda får använda 20 procent av arbetstiden till egna projekt. Det är en bra deal för dem – och för oss. Nu har nämligen några google-anställda sett till att användare kan klicka på en adress och få veta om just den restaurangen är tillgänglighetsanpassad, en funktion som tidigare bara funnits i mindre kända kartappar. Än så länge finns nyheten bara i USA.



Våga och vinn!



Är Napoli Pizzeria rullstolstillgänglig?

Sök på Google Jag har tur

26 maj

NYTT NUMMER

Reumatikervärlden #3 kommer den 26 maj med artiklar om bland annat hund på recept, sommarträning och nyheter från förbundet.

Mars

Foto: JESPER "HEPPMAN" ANDERSSON



Rabatt för medlemmar på Sweden Bike Expo!

20 mars

FÖRELÄSNING

Johan Karlsson, medicinsk chef från Ortopediska huset i Globen, föreläser om artros i knän och höfter. Arrangör är Reumatikerförbundet Nacka Värmdö. Diesilverstan i Sickla, Nacka.

12 maj

FIBRODAGEN

Internationella Fibrodagen uppmärksammas.

10 maj

MÄSSA

Funka för Livet 2017 i Kalmar. En mötesplats för hjälpmedelsanvändare och deras anhöriga möjlighet att träffa de som arbetar inom området, anpassning, hjälpmedel, assistans, service och tjänster. På plats finns många utställare från olika branscher.

24-26 mars

MÄSSA

Sweden Bike Expo i Stockholm. Reumatikerförbundet är på plats med föreläsningar på scen, workshops och en monter. Reumatikerförbundets medlemmar går 2 för 1.

3-4 maj

MÄSSA

Funka för Livet 2017 i Kalmar. En mötesplats för hjälpmedelsanvändare och deras anhöriga möjlighet att träffa de som arbetar inom området, anpassning, hjälpmedel, assistans, service och tjänster. På plats finns många utställare från olika branscher.

6 april

FÖRENINGJUBILEUM

Reumatikerförbundet Piteå firar 45-årsjubileum med en föreläsning av Camilla Hutha om kost och underhållning med Åsa Ivarsdotter, komiker och inspiratör.

21-22 april

MÄSSA

Leva Livet-mässan i Västerås. Design, hantverk, trädgård, bröllop, djur med mera. En mässa för livsnjutare med utställare inom det mesta i livet.

21-23 april

MÄSSA

Nolia Trädgård i Umeå. Inspiration, föreläsningar och utställningar inom trädgård, hantverk, inredning och livsstil.

Maj

Funka för Livet – en mässa om hjälpmedel.



Samla på dig somrig växtkraft på Nolia Trädgård i Umeå.

April

Vi bjuder alla läsare på ett par högkvalitativa Stödstrumpor!

Beställ ditt provpaket »

- Förbättrar blodcirkulationen i benen.
- Ger dig piggare och snyggare ben. **För både Kvinnor & Män**
- Motverkar trötta och ömma ben.
- Motverkar åderbräck och stockningar.
- Utmärkt för dig som står eller sitter stilla flera timmar under dagen. **60% Bomull!**

+ 49 kr frakt
0:-



Ja tack, jag vill prova på ett par fina stödstrumpor 0:-

Liten överraskande gåva följer med i provpaketet!

Storlek: 35-38 39-42 43-47

Färg: Svart Vit Grå
Välj bland 5 olika färger Beige Marinblå

Du betalar endast 49 kr i frakt för provpaketet och blir samtidigt prenumerant utan någon bindningstid. Blir du nöjd, får du i framtiden 2 par i ett paket var tredje månad för endast 79 kr/par + frakt 39 kr.

Beställ: **018-700 33 00** www.mkcollection.se

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Reumatiker
Nr.2-20170317
Svarspost 206 050 94
758 53 UPPSALA

4-6 april 2017 Svenska Mässan, Göteborg

Leva & Fungera

Nordens största mässa för hjälpmedel och tillgänglighet

Skriv ut ditt kostnadsfria entrékort på levafungera.se



VÄLKOMMEN TILL SVENSKA RE

Gran Canaria har ett jämnt och varmt klimat med bästa förutsättningar för att rehabilitera kropp och själ. På vår anläggning i San Agustín på Gran Canaria kan du till 100 procent fokusera på att stärka ditt välmående utifrån ett program som är helt anpassat efter dina behov.

Samtidigt som du får ett avbrott från vardagen. Svenska Re har arbetat med rehabilitering i över 40 år. Ett team av arbetsterapeut, läkare, psykolog, sjukgymnast och sjuksköterska hjälper dig till en bättre vardag.

Läs mer om oss och vårt program för kroniska sjukdomar på svenska-re.se eller ring 08-20 55 10.

 **SvenskaRe**
REHABILITERING MED HÅLLBART RESULTAT

Farad säger att han kan leva med värken. Men en diagnos kan hjälpa honom att hantera sjukdomen bättre.



PORTRÄTT Tre år har passerat sedan sista läkarbesöket. Värken i lederna har inte förbättrats, men Farad ser inte längre någon mening med att söka vård i Sverige. Snart reser han till Pakistan – i hopp om att få veta om det är reumatism han har.

TEXT: CAROLINE JONSSON FOTO: KLAS SJÖBERG

Vill veta vad smärtan beror på

*”Jag skulle
göra vad
som helst”*





Trots återkommande besök på vårdcentralen har det varit svårt för Farad att få träffa specialläkare.

F

arad Khan var sexton år och flykting i Pakistan. Varma dagar blev kalla nätter när fläktarna satte igång. Det var på morgnarna de första symptomen smög sig på. Kroppen blev stel och vaderna värkte. Åren därpå hade han ont i lederna någon vecka vintertid.

- Jag tog smärtstillande då, men var symptomfri långa perioder. Jag var ung och sökte aldrig

hjälp. Mamma och mormors leder värkte också. Vaderna var värst, precis som för mig. Jag trodde att det var normalt att kroppen värkte. Håll dig varm, sa mamma. Använd mössa, säger han.

FARAD FÖDDES i Aghanistan. Från åttaårsåldern fram till att han fyllde 26 år flydde han fram och tillbaka mellan födelse-

”I Afghanistan och Pakistan görs allt för att patienten ska bli fri från symptom. Läkarna ger sig inte. Här i Sverige går allt så långsamt.”



landet, Pakistan och Iran. Han befann sig där det var tryggast för stunden. För tio år sedan kom han ensam till Sverige, och fick uppehållstillstånd efter några år.

– Världen var stor och jag ville upptäcka den. Första åren i Sverige ökade värken långsamt. För sex år sedan blev smärtan akut. Jag kunde inte sova. På natten grät jag och masserade vaderna för att lindra det värsta. Tabletter hjälpte inte. Då sökte jag hjälp på vårdcentralen, säger han.

Farads minnesbild av första besöket är mötet med en sjuksköterska som rekommenderade Alvedon. Han ombads återkomma om värken inte försvann, då skulle han få träffa en läkare. Smärtan blev allt värre och höll sig kvar flera månader. Han tog på nytt kontakt med vårdcentralen.

– Till slut fick jag träffa en läkare. Jag berättade om smärtan i underbenen och om sömnlösa nätter.

DÄREFTER FÖLJDE olika tester under åtta månader. Blodprov, blodcirkulationstest och röntgenundersökningar utfördes. Nerver och muskler kontrollerades. Han har besökt vårdcentralen återkommande för samma besvär och blivit remitterad till reumatologmottagning och neurologisk klinik.

Farad har svårt att i detalj

återge vårdbesöken. Personnamn, yrkestitlar, platser, mottagningar och datum är svåra att minnas. Språket var främmande och han genomförde alla vårdturer och läkarbesök helt själv, trots den språkliga barriären.

– Jag bodde inte i Stockholm och förstod inte svenska så bra. Jag fick en adress dit jag skulle gå. Därefter skickades provsvaren till läkaren på vårdcentralen, säger han.

Alla prover såg bra ut, meddelade allmänläkaren. Farad bad på nytt om hjälp för sin värk.

– ”Hjälp mig att fixa det här”, sa jag till läkaren. ”Även om inget syns på blodproverna. Varför gör det ont? Jag skulle göra vad som helst. Låt mig träffa någon annan specialist.”

Farad Khan

Ålder: 36.

Yrke: Integrationshandläggare på boende för ensamkommande barn.

Bor: Hallstavik.

Familj: Kusiner i Sverige och mamma i Pakistan.

Intresse: Politik. Drömmer om restaurangbesök med trevligt sällskap och ett glas vin.

VÄNTETIDEN ÄR LÅNG, fick han veta. Farad vet inte riktigt vad som hände därefter. En tid senare ringde vårdcentralens läkare och hälsade att en specialist hade tittat på hans journal.

– Jag fick veta att specialisten inte såg någon anledning att träffa mig. Allt såg bra ut. Jag kanske var känslig för kyla, fick jag höra från allmänläkaren, berättar Farad.

Läkaren på vårdcentralen konstaterade att inget mer kunde göras. Farad fick recept på tvåhundra smärtstillande tabletter per år. Sedan dess har han gett upp alla försök att få en diagnos i Sverige. I brist på fungerande smärtlindring har han även tagit hjälp av vännernas läkemedel.

– En kompis som opererat knät gav mig starkare medicin mot värk. Från en annan vän fick jag sprutor med antiinflammatoriska läkemedel. Inget hjälpte, säger han.

FARAD TROR SJÄLV att han har någon form av reumatisk sjukdom. Vännerna säger ofta ”det låter som reumatism” när han berättar om symptomen.

– Mamma och mormor tvättade alltid kläder på kalla golv och arbetade i kallt vatten. Jag trodde det var därför deras leder värkte. Nu undrar jag om värken går i arv från tidigare generationer.





Farad Khan drömmer
om restaurangbesök
med trevligt sällskap.



Här kan du få hjälp

● **Reuma Direkt** – frågelinje för dig som har eller misstänker att du har en reumatisk sjukdom. Drivs av Reumatikerförbundet och FoU-centrum Spenshult. Telefon 020-20 20 35, epost reumadirekt@spenshult.se

● **Klaga direkt hos vårdpersonalen** – Vänd dig först till vårdpersonal som har undersökt dig. Därefter till chefen för verksamheten.

● **Patientnämnden** – ger råd och stöd, informerar om dina rättigheter i vården och guidar dig vidare till rätt instans. För kontakt - fråga vårdpersonalen där du fått vård eller besök ditt landstings hemsida.

● **IVO** – Inspektionen för vård och omsorg - för anmälan om vårdskada eller allvarliga händelser.

Patientorganisationer - kan ofta vägleda och ge råd.

● **Diskrimineringsombudsmannen, DO** – för anmälan om diskriminering på grund av kön, könsidentitet, sexuell läggning, ålder, etniska tillhörighet, funktionsförmåga eller religion.]

● **För mer info:** www.1177.se (Sök: "om man inte är nöjd med vården"). Information finns på olika språk.

Farad uppskattar möjligheten att kunna äta bra mat och ta hand om sig i Sverige.

– Jag har bott långa perioder i flyktingläger och på kalla platser med dålig mat. Här dricker jag varm mjölk med honung och ingefära, lagar varm lammgryta och klär mig i termobyxor. I ryggsäcken har jag alltid paracetamol och en starkare variant på recept tillsammans med en burk gelatinpulver. Det blandar jag i vatten och dricker varje dag, efter ett tips från Youtube.

Kvällar och morgnar är värken som värst. Han rör sig allt långsammare. Farad vet att han ofta behöver vila, men inte för länge. Sitter han för lång stund blir han stel. Om han promenerar mer än en halvtimme värker vaderna.

– Jag kan min kropp nu och anpassar vardagen därefter.

SNART RESER HAN TILL Pakistan i hopp om att diagnosticeras. En månad planerar han att stanna. Han har inga förhoppningar längre om att få en diagnos i Sverige. "Det anses inte sannolikt att han har en reumatisk sjukdom", enligt ett utlåtande. Han tycker att det är för svårt att träffa rätt läkare, dessutom ska alla besök hos en specialist gå via sjuksköterska och läkare.

– Det tar för lång tid att börja om igen. Varför skulle något bli annorlunda om jag försökte få

hjälp på nytt, säger han.

– Jag vet inte hur jag ska kunna få en diagnos i Sverige. Det finns ingen möjlighet för mig här. I Pakistan är det lättare. Där måste jag betala för att få hjälp, men jag får åtminstone möjlighet att snabbt träffa en specialist. I Afghanistan och Pakistan görs allt för att patienten ska bli fri från symptom. Läkarna ger sig inte. Här i Sverige går allt så långsamt.

Sjukvårdspersonalen säger bara att allt ser bra ut, att inget mer kan göras. Jag hoppas få en utredning och rätt diagnos i Pakistan.

Farad har inga förhoppningar om bot. Han är inställd på att leva med värken. Däremot hoppas han att en diagnos kan hjälpa honom att hantera symptomen bättre i framtiden, och att smärtlindringen blir mer effektiv.

FÖRR JOBBADE HAN på restaurang. Han sprang omkring i åtta timmar och ansvarade för disken, men värken blev för svår och han blev tvungen att säga upp sig. Som arbetslös fick han kontakt med arbetsförmedlingens handläggare. De förstod inte hans besvär och orsaken till varför han slutade restaurangjobbet, berättar han. Handläggaren föreslog ofta arbete inom restaurang eller lager. Förståelse för att värken påverkade hans arbetsförmåga

"Specialisten såg inte någon anledning att träffa mig. Allt såg bra ut. Jag kanske var känslig för kyla, fick jag höra från allmänläkaren."





Farad lyssnar på sin mamma och tar hand om kroppen med termobyxor och varma grytor när det är kallt.

”Jag blandar gelatinpulver i vatten och dricker varje dag, efter ett tips från Youtube.”



saknades, han ville helst ha ett kontorsjobb.

Sedan ett år tillbaka arbetar Farad som integrationshandläggare på ett boende för ensamkommande flyktingbarn.

– Här bor fem till åtta barn. Jag hjälper dem med läxor, får iväg dem till skolan, jobbar som tolk ibland och lagar mat. När jag stått upp en stund ges jag möjlighet att sätta mig ned. Jag trivs här ute på landsbygden, det är inte så stressigt.

Omgivningen uppmanar honom ibland att träna, men efter ett fall under ett träningspass har han blivit försiktig. Dessutom minns han ett gympass som blev en katastrof. Han har i stället hittat sin egen träningsform.

– Jag bor på tredje våningen. När jag tittar på film pausar jag, öppnar ytterdörren och går nedför trapporna och vänder upp igen. Gång på gång. Jag kan inte se hela filmen direkt, då blir musklerna alldeles stela, säger han.

I väntan på visum till Pakistan packar han ryggsäcken med värktabletter och gelatinpulver på väg till arbetet med de ensamkommande barnen. Han har lärt sig om biverkningar och försöker avstå smärtstillande, men under intensiva arbetsperioder måste den akuta värken lindras.

Han upplever inte att han har fått stöd från någon i kampen för diagnos.

– Youtube och Google har hjälpt mig. Jag söker efter orsak, råd om smärtlindring och tips på hur jag ska hantera värk i leder och muskler. I perioder mår jag ju bra, men värken är inte längre årstidsbunden. Nu har jag ont även på sommaren. Jag behöver hitta en annan lösning än tabletter. Tills vidare följer jag mammas råd och håller mig varm i termobyxor och lagar varma grytor. ◀

När lederna behöver hjälp

10 000-tals människor använder Nypozin regelbundet, bara i Sverige. Och skälet är enkelt – **Nypozin hjälper.**

NYPOZIN ÄR UTVECKLAD AV SVENSKA EXPERTER. Huvudingrediensen är viltväxande, handplockade nypon, torkade i låg temperatur och noggrant extraherade – allt för att öka halten aktiva ämnen. Och därmed nyttan för lederna.*

Resultatet är **MARKNADENS MEST HÖGKONCENTRERADE NYPONPRODUKT** – 4 gånger mer koncentrerad än ett vanligt, högkvalitativt nyponpulver. Den skillnaden märks.

Men eftersom leder är komplicerat ville man förstärka nyponextraktets egenskaper. Därför tillsattes kondroitinsulfat, en naturlig substans dokumenterad i 100-tals studier.

Nästa utmaning var att hitta ett ämne som understödde ledbroskets funktion. Valet föll på Ester-C, ett patenterat c-vitamin. Vitamin C understöder en normal kollagenbildning och därmed en normal broskfunktion.

EXPERTERNA HADE NÅTT SITT MÅL



"Jag valde Nypozin för att det fungerar."
/Rosa, 52

* Registrerade hälsopåståenden hos EFSA (European Food and Safety Authority): Nypon hjälper till att bibehålla hälsosamma och rörliga leder. Vitamin-C bidrar till en normal kollagenbildning vilket har betydelse för en normal broskfunktion.

ESTER-C · HANDPLOCKADE NYPON · BIPRODUKT
4X
HÖGKONCENTRERAD
KONDROITIN · SVARTPEPPAR



Mer för dina leder

NYPOZIN SÄLJS AV UTBILDAD PERSONAL
I LANDETS ALLA HÄLSOBUTIKER.

Sitter reumatism i generna?

Ärftlighet: vad vi vet och tror



Den senaste tidens genombrott inom dna-forskningen kan få stora följder för hur vi ser på reumatiska sjukdomar. I de flesta fall ligger konkreta behandlingar en bit framåt i tiden, men ny forskning kan ge sjuka efterlängtat kunskap – och spräcka några gamla myter.

TEXT: LOVE BING FOTO & ILLUSTRATION: PIXABAY

OM DU NÅGON GÅNG HAR LÄST på om reumatism vet du att det finns en ärftlighetsfaktor. Men vad är sagt om riskerna? Oroar sig dina barn i onödan eller borde du skicka dem på årliga kontroller? Svaren har delvis förändrats över åren.

Ungefär var 200:e svensk, 0,5 procent, drabbas av ledgångsreumatism. Den stora frågan är förstås om barnen till dessa bär på högre risk för att utveckla sjukdomen. Viss information pekar på att risken är två-tre gånger högre än annars, men är det hela sanningen?

Anca Catrina är forskare vid Karolinska institutet och kliniker på Karolinska sjukhuset. Genetiska faktorer vid ledgångsreumatism, RA, är hennes huvudsakliga forskningsområde och mer specifikt har hon kunnat undersöka tvillingpopula-

tioner – en sorts helig graal inom ärftlighetsforskning.

Vi satte oss ner med henne för att försöka prata om utvecklingen i det här allt viktigare forskningsområdet, om vad folk egentligen vet om riskerna och om vad de kan göra av den information som finns.

Hur ser genetiken kring RA ut egentligen, vet man exakt vilka gener det handlar om?

– Vi vet ganska mycket, tack vare att man numera kan jämföra hela genuppsättningar, inte bara enstaka gener. Och det har visat sig att flera gener bidrar till RA. Den som har störst betydelse är en som heter MHC klass II, den är viktig för immunförsvaret.

Så den som bär på den här genen får RA?

– Nej. Det betyder att man har en ökad risk för RA, men hur

stor risken är går inte riktigt att sätta någon siffra på. Det finns andra gener som påverkar risken, men i mindre grad. Och livsstilsfaktorer spelar roll.

Att risken är stor är alltså inte helt sant. Tror du att folk känner till fakta här?

– Patienter nuförtiden är ganska väl informerade. De läser böcker och söker på internet, och inte minst Reumatikerförbundets sajt har mycket bra information. Men ibland hittar folk också dåliga källor, då får man visa på bättre.

Och om både mamman och pappan har RA?

– Om båda föräldrarna har RA så är risken högre än om bara en förälder har det. Men allmänt är denna risk mycket låg och en stor majoritet av dessa barn utvecklar aldrig RA.

Men om en enäggstvilling får RA, är inte risken stor då för att den andre insjuknar?

– Nej. Sambanden är krångligare än så. Stora tvillingstudier pekar på att risken är på 10–15 procent för att få sjukdomen om man har en enäggstvilling med RA. Men som sagt, det är svårt att sätta en siffra på hur mycket som avgörs av generna.

Just det, du nämnde livsstilsfaktorer, vilka är de och hur mycket spelar de in?

– Den i särklass största riskfaktorn är rökning. Har man RA i släkten är det alltså ännu viktigare än annars att inte röka. Sedan spelar främst olika typer av luftföroreningar roll. Men det kan finnas andra faktorer som vi inte känner till än.

Finns det något man kan göra för att minska risken att drabbas?

– Ja, det finns det faktiskt. Man har sett att ett högt intag av fet fisk



”Även om vi inte kan laga eller byta ut generna i dag, så kan vi behandla patienterna bättre tack vare kunskapen.”



ger ett visst skydd. Även kapslar med fisk- eller omegafetter förefaller ha en skyddande effekt. Motion verkar hjälpa också.

Ligger miljö- eller livsstilsfaktorer bakom att RA är olika vanligt i olika delar av världen?

– Det är ju inte så stora skillnader runt om i världen, med några undantag så som det isolerade pimafolket i USA som oftare insjuknar i RA. Men i vissa delar av världen är befolkningen äldre – och RA bryter oftast ut i relativt hög ålder. Sedan kan säkert rökvanor och sådant påverka, men också hur ofta sjukdomen diagnosticeras och rapporteras.

En annan myt säger att graviditet kan utlösa sjukdomen, stämmer det?

– Det finns inga vetenskapliga belägg för att detta ska ske i någon större omfattning. Ibland händer det tvärtom att man upplever en viss förbättring under graviditeten. Å andra sidan kan en del bli sämre efter graviditeten. Det kan se väldigt olika ut.

Tycker du att människor oroar sig i onödan över ärftligheten?

– Bland våra patienter finns en oro, men kunskap hjälper. Vi pratar med dem och förklarar hur sambanden ser ut. Då förstår de flesta att det är komplext och att ärftligheten inte innebär så otroligt stor risk.

Kommer vi få veta mer om ärftlighet i framtiden? Och hur går det med alla fantastiska genterapier som utlovades i DNA-teknikens barndom?

– Gentekniken har inneburit att vi vet väldigt mycket om hur genetiken fungerar, även om sambanden inte alltid är så lätta att förklara. Och även om vi inte kan laga eller byta ut generna i dag, så kan vi behandla patienterna bättre tack vare kunskapen.

– Vi ser också möjligheter att tidigare kunna identifiera dem som riskerar RA, eller har förstadier till RA, så att de kan få behandling innan lederna skadas. <<

Framtidens teknik är redan här

Som med många stora upptäckter lär det dröja innan den nya gentekniken hittar ut till gemene man. Men kunskapen och verktygen som krävs för att ändra i våra gener är faktiskt tillgängliga i dag.

”Clustered regularly interspaced short palindromic repeats” säger dig nog inte så mycket. Ändå är det en teknik som kan komma att förändra livet för oss alla.

Med hjälp av CRISPR går det nämligen att ändra dna mycket, mycket mer effektivt än med tidigare tekniker. Men CRISPR är faktiskt ingen mänsklig uppfinning. Vi har hämtat den från bakterier.

Det hela började för ett par årtionden sedan, när man upptäckte att en del bakterier har förmågan att lära sig hur olika virus ser ut, och på så vis skydda sig mot dem. Genom en slug mekanism kan de sedan angripa virusen på gen-nivå, och helt enkelt skriva om virusens gener, så att de slutar fungera.

Genom den nya tekniken är det lättare än någonsin att programmera om gener, vilket ger helt nya möjligheter att skraddarsy organismer – inklusive människor.

I Kina har man redan programmerat om mänskliga embryon. Och även om det experimentet aldrig var menat att resultera i att embryona utvecklades till foster, har det lärt forskarna en hel del om både möjligheterna och svårigheterna med tekniken.

Precis som i datorernas barndom vet ingen exakt hur den nya tekniken kommer att förändra vår värld. Men att den kommer göra det är helt säkert.

Text Love Bing



Kan man klippa och klistra i gener på ett enkelt sätt? Det är ett oklart etiskt område men faktiskt redan verklig med tekniken CRISPR.

Retro & Nostalgi!



Du hittar många fler artiklar på vår hemsida! _____

☎ 0512-299 50

Skivspelaren som har allt!

*Nu med stift och tonarm från Audio-Technica
med kristallklart vinyljud!*

Storsuccén!

2.690 kr
Fraktfritt!

Köp till
matchande bord
Nr 71687



Paketpris:
3.490 kr!



Artikelnr: 71594

Beställ på vår hemsida eller ring oss på tel 0512-299 50

VINYL, CD, KASSETT, USB, RADIO, BLUETOOTH, EQUALIZER OCH KRAFTIG FÖRSTÄRKARE. Ingång så du kan koppla in din telefon och använda den som mobilhögtalare och utgång så du kan koppla till ytterligare förstärkare och högtalare. **Spela av dina LP-skivor till MP3-filer!** Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. Fjärrkontroll. 2 inbyggda högtalare. Mått: 51 x 22 x 35 cm. Vikt: 7,75 kg.

Ginza AB • Fåglum • 465 81 Nossebro • kundservice@ginza.se

Beställ gärna vår katalog med mängder av produkter och erbjudanden!

Mountainbike

Hårt men kul att tävla i MTB

TRÄNING. Sommaren 2016 fick Maj Larsson i uppdrag att genomföra sitt livs första mountainbikelopp på sitt livs första mountainbike – och blogga om det för Reumatikerförbundet. Här berättar hon hur hon lyckades hålla tempot uppe hela vägen in i mål.

Det är ett välkänt moment 22. Reumatisk värk kan leda till att man undviker att aktivera sig och blir stillasittande. Samtidigt har studie efter studie visat att symptomen kan bli märkbart bättre av just fysisk träning.

En som insett vikten av att hålla igång trots sin reumatiska sjukdom är Maj Larsson från Norra Åsarp. Hon och en annan medlem i Reumatikerförbundet fick under 2016 i uppdrag att genomföra det tre mil långa Cykelvasan 30-loppet i Mora – och samtidigt blogga om utmaningen för medlemmar som besöker förbundets hemsida.

– Som reumatiker håller man på och ska träna hela tiden, men det är lätt att tröttna om man gör samma saker. Det här med att cykla i skogen var någonting som jag inte hade gjort förut. Jag tycker det är roligt att pröva på nya saker, säger hon.

Något som snarast framstår som en underdrift när Maj berättar om sin tidigare träningskarriär.

– Jag har genomfört Vasaloppets öppet spår, gjort en svensk halvklassiker och försökt röra på mig så mycket som möjligt. Periodvis har det varit tuftt, exempelvis när jag spelat golf och inte kunnat hålla i klubban på grund av min värk. Men i min kontakt med vården har jag alltid blivit uppmuntrad att tänja på gränserna för vad jag klarar av.

INFÖR LOPPET FICK Maj reda på att Cykelvasan visserligen gick att cykla på en vanlig cykel. Men kombinationen av banans kuperade terräng och hennes reumatiska besvär gjorde att den lokala cykelhandlaren rekommenderade en mountainbike med stötdämpning. Maj slog till på en begagnad Scott Scale och började cykla upp och ner för platåberget Mösseberg tillsammans med butikens träningsgrupp.

– Jag tänkte att ska jag göra det här så går jag all in. Träningen i grupp gav jättemycket eftersom jag blev instruerad av

erfarna tävlingscyklistor. De visade hur man skulle ta kurvor och backar på rätt sätt. Jag lärde mig alla möjliga tricks. Det gjorde att det blev kul att cykla och då var det inte så svårt att fortsätta på egen hand, säger hon.



Maj Larsson

MAJ LARSSON varvade gruppträning en gång i veckan med egna pass på en hybridcykel. Sex veckor senare, i augusti 2016, var det dags för det efterlängttade loppet. Det visade sig snart att Maj gjort helt rätt som investerat i en lite dyrare mountainbike.

– Jag hade stor nytta av stötdämpningen och de bättre hjul-

Maj Larsson

Ålder: 56 år.

Familj: Maken Sven-Åke, 59 år, och de två vuxna barnen Mattias, 33 år, och Louise, 31 år samt deras familjer.

Bor: Norra Åsarp.

Fritidsintressen: Att röra på sig. Skidåkning, golf och att vara med familjen.



Reumatoid artrit (RA) hindrar inte Maj Larsson från äventyrligheter. På Reumatikerförbundets träningslogg kan du läsa hennes egna texter om träningen.





Fullt ös! Cykelvasan är en kul familjetillställning – och tuff elittävling. Allt i ett.

Ett motionslopp på cykel för hela familjen som går av stapeln den 11 augusti 2017.

Loppet sträcker sig 32 kilometer längs en del av den klassiska Vasaloppssträckan. Det börjar i Oxberg och går via Hökberg och Eldris innan målgången i Mora.

Cykelvasan 30

”I min kontakt med världen har jag alltid blivit uppmuntrad att tänja på gränserna för vad jag klarar av.”



en. När man cyklar på en vanlig cykel i den här terrängen brukar det skaka så mycket att händerna domnar bort efter tag. Men jag hade inga sådana problem under loppet. På förhand undrade jag lite hur det skulle gå men det var bara roligt.

Maj cyklade med maken Sven-Åke. Tillsammans kunde de peppa varandra – både innan och under tävlingen.

– Vi turades om att dra i varandra, så att vi kom iväg och tränade. Det är klart att man kan cykla tre mil utan att träna inför det, men just det här med att få veta hur man ska ta sig an branta uppforsbackar, både uppför och nerför, samt olika terrängtyper var väldigt nyttigt. Träningen gjorde hela upplevelsen roligare, säger hon.

TRÄNINGSBLOGGEN hon fyllde på efter hand gjorde engagemanget i cykelprojektet ännu starkare.

Loppet körs på 24,5 km skogsväg, 4 km grus och 3,5 km asfalt och passar alla cyklar.

– Man reflekterar mer kring vad man gör när man skriver ner det. Mina barn tyckte att det var bra att få en större inblick i hur jag tänker kring min sjukdom. Det är inte något som jag normalt går runt och pratar om. När det sattes på pränt var det som att det inte längre bara var tankar. Det var lite överraskande, säger Maj Larsson.

HON VET INTE OM HON KOMMER ATT CYKLA FLER LOPP I FRAMTIDEN. Men hon är stolt över att ha lyckats med utmaningen, och delar gärna med sig av sina träningsfarenheter.

Under Sweden Bike Expo i mars kommer Maj finnas på plats och berätta mer om hur hon gör för att hålla igång trots sin reumatiska sjukdom. Även representanter för Reumatikerförbundet ska vara på plats.

– Jag kommer att kliva upp på scenen under ett antal föreläsningar, både på fredag, lördag och söndag, säger hon.

Träffa Maj och oss på mässan! Den 24–26 mars kommer Reumatikerförbundet att finnas på plats under Sweden Bike Expo på Stockholmsmässan. Där kommer även Maj Larsson att berätta mer om sin träning.

Jakob Svärd

Foto: PRIVAT



Maj tipsar: Träna trots din sjukdom

- Hitta en träningsform som du tycker är rolig. Om du kan göra någonting som känns mer "vanligt" än sjukgymnastik är det jättebra. Simma, cykla, spela golf eller åk skidor.
- Träna tillsammans. Gemenskapen i en träningsgrupp gör att träningen ger mer än bara den fysiska aktiviteten.
- Sätt upp mål. Oavsett om det är att genomföra ett kort motionslopp eller en del av ett längre lopp ger det mycket att utmana sig själv.

Dagens MTB-cyklar har stora hjul som rullar lätt, även över rötter.

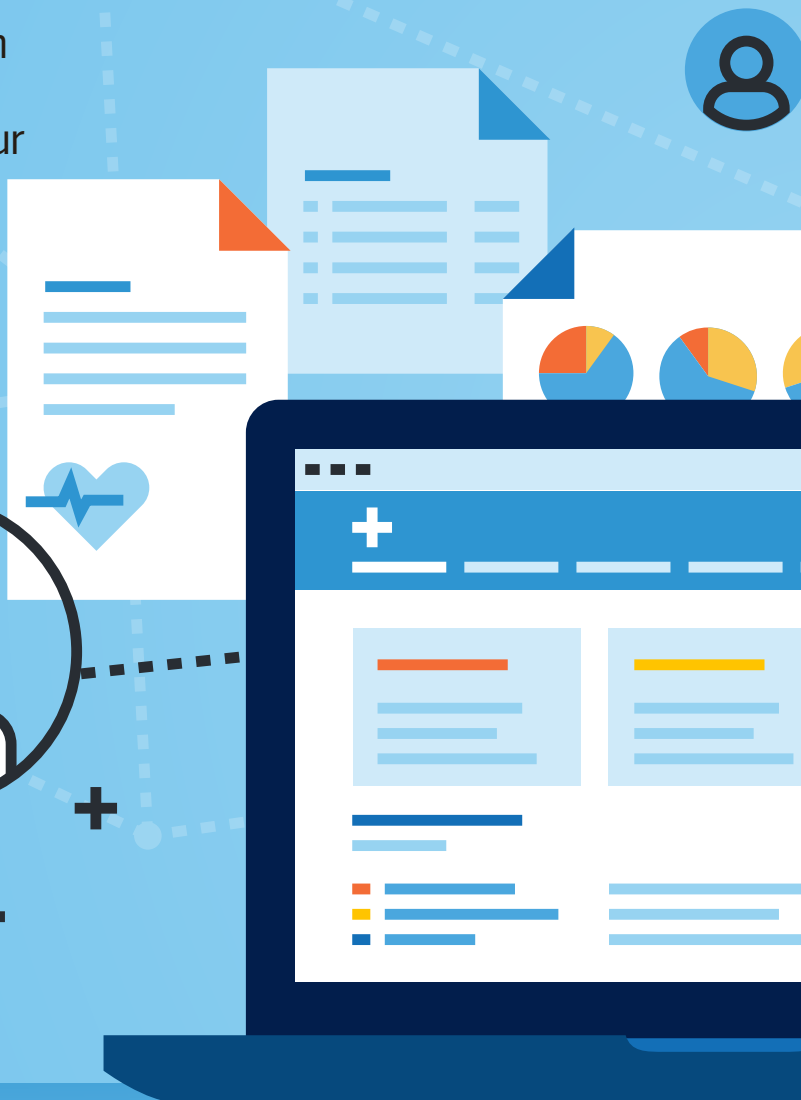


»reportage

”Vad har jag egentligen rätt till?”

TA MAKTEN ÖVER

VÅRDVARDAG. Vilse i vårdapparaten på jakt efter en bra behandlare? Läkaren Björn Bragée berättar om hur du får hjälp från patientföreningar, hittar etablerade kliniker och vad du egentligen har rätt till. Och om hur du själv kan bli en bättre patient.



DIN VÅRD!



TEXT: AGNETA BORGSTRÖM FOTO & ILLUSTRATIONER: ISTOCK

Sjuksköterskor som hoppar av sitt yrke, hyrläkare som tar över ordinarie personal och operations-salar som håller stängt. Ja nog har de flesta läst om orosmolnen i sjukvården. Det är inte så egendomligt att allt färre svenskar känner förtroende för sjukvården, enligt en undersökning från Myndigheten för vårdanalys från förra året.

Svensk reumatologisk förening uppskattade 2016 att cirka 200 reumatologer saknas över landet. Hur ska man till exempel som nydiagnosticerad reumatiker då hitta fram till rätt läkare? Björn Bragée, smärtläkare och känd som "arga doktorn" från tv, ger sina goda råd.

– Generellt tycker jag att patientföreningarna ger mycket bra information, så bra är att fråga om råd där. De har kunskaper, insikter och bra material. Ett annat sätt är att söka sig till större kliniker eller verksamheter med en historik, det vill säga de som funnits ett tag, menar Björn Bragée.

HAN TYCKER ATT "99 procent av alla läkare är välutbildade och kunniga" och att det därför finns en oberättigad oro hos patienter om att inte hitta rätt. Förväntningarna på läkaren skiljer sig också från person till person. Påläst, pedagogisk, tydlig, empatisk, mjuk, inkännande, rak – alla har sin idé om personen i vit rock.

– Om du funderar på frågan över vad som är en bra läkare förstår du snart att det som är

"Det som är bra för dig är inte alls bra för nästa patient. Allt handlar om hur båda parter hanterar mötet."

bra för dig inte alls är bra för nästa patient. Allt handlar om hur båda parter hanterar mötet, säger Bragée.

Mycket tyder på att folk i allt högre grad försöker kolla upp läkare, frågar runt bland vänner eller googlar för att hitta rätt. De forna sajterna med betygssatta läkare som till exempel omvard.se och doktorsguiden.se är numera nedlagda, mycket beroende på att förtal frodades och att subjektiva bedömningar aldrig kunde ge någon vettig guidning.

BJÖRN BRAGÉE BETONAR hur viktigt det är i dagens sjukvård att finna en läkare som kan ge kontinuitet, särskilt för de som lider av en



Dr Björn Bragée

Foto: JANNIS POLITIDIS

kronisk sjukdom.

– Det är så många vikarier, hyrläkare och utbildningsläkare som bär upp sjukvården, men du kan som patient hävda att du vill ha en och samma läkare för din kroniska sjukdom.

Först kan du ta upp det med den doktor du sitter hos, sedan lyfta det och om inte det hjälper, till patientnämnden, säger Björn Bragée.

JUST KONTINUITET med en långvarig relation som byggs upp mellan läkare och patient beskrivs ofta som "receptet" till bästa behandlingsresultat, inte minst i en omskriven statlig utredning om effektiv vård som leddes av Göran Stiernstedt. Men just på den punkten brister



”Mer än hälften av ärendena handlade om problem med kommunikation och vård/behandling.”





svensk vård, framför allt i primärvården. I en europeisk undersökning, QUALICOPC-studien, Quality and Costs of Primary Care in Europe, visar det sig att endast 57 procent av tillfrågade patienter instämmer i påståendet att de har "en egen doktor". I exempelvis Danmark och Norge är det 95–96 procent som svarar ja på det påståendet.

En annan läkare, Mats Wahlqvist vid Sahlgrenska akademien, har fördjupat sig i lärandet av konsultationen och patient-läkarrelationen i sin forskning.

– När sjukvårdens filtermekanism inte fungerar, det vill säga att vi har för få som tar hjälp av närsvården och i stället åker direkt till akuten på sjukhusen i de stora städerna, och då blir det fel, säger Mats Wahlqvist och fortsätter:

– Det som behövs är mer kontinuitet i vården, något vi är riktigt dåliga på i Sverige jämfört med andra europeiska länder. Samtidigt finns det en marknad för snabba åkommor, men jag menar ju att vården inte kan betraktas som en marknad.

DAGENS PATIENT TENDERAR att vara mer pålästa och frågvisa. Många har djupdykt i information om sin krämpa eller symptom på nätet redan innan de satt sig i väntrummet. De känner till allt om ledinflammationer, anti-kroppar och biosimilarer och är villiga att ta en diskussion med läkaren om dem.

– Men det kan också vara svårt att förstå innebörden av vad de läst. Därför vill de ta en diskus-

Här är dina rättigheter

● Välj vård och läkare

Du kan själv välja vilken vårdcentral, bvc, eller annan vårdmottagning du vill gå till när du behöver primärvård. Du kan söka primärvård var som helst i Sverige. Samma gäller för specialistmottagning, men en remiss från primärvården krävs. Ibland krävs remiss från det landsting där du söker vård.

Det finns också en annan utväg: att söka läkare på så kallad egenremiss, det vill säga att du själv ansöker om vård där man annars kräver remiss.

● Be om en "second opinion"

Om du har en livshotande eller särskilt allvarlig sjukdom eller skada, eller om diagnos inte kan ställas, har du möjlighet att få en ny medicinsk bedömning, en så kallad second opinion. Det innebär att du blir undersökt av en annan läkare än den du först vände dig till. Syftet med att få en ny medicinsk bedömning är att du ska vara säker på att du får den vård och behandling som passar bäst för dig.

● Rätt att byta behandling

Det går att som patient be om, eller begära, det man önskar men det är läkaren som bestämmer vad som är medicinskt adekvat. I valet mellan två likvärdiga behandlingar eller utredningar ska patientens åsikt gälla. Man kan dock inte tvingas att ta en behandling. Läkaren är numera skyldig att redovisa alla alternativ, inte bara de på den egna mottagningen eller i Sverige utan i hela EU.

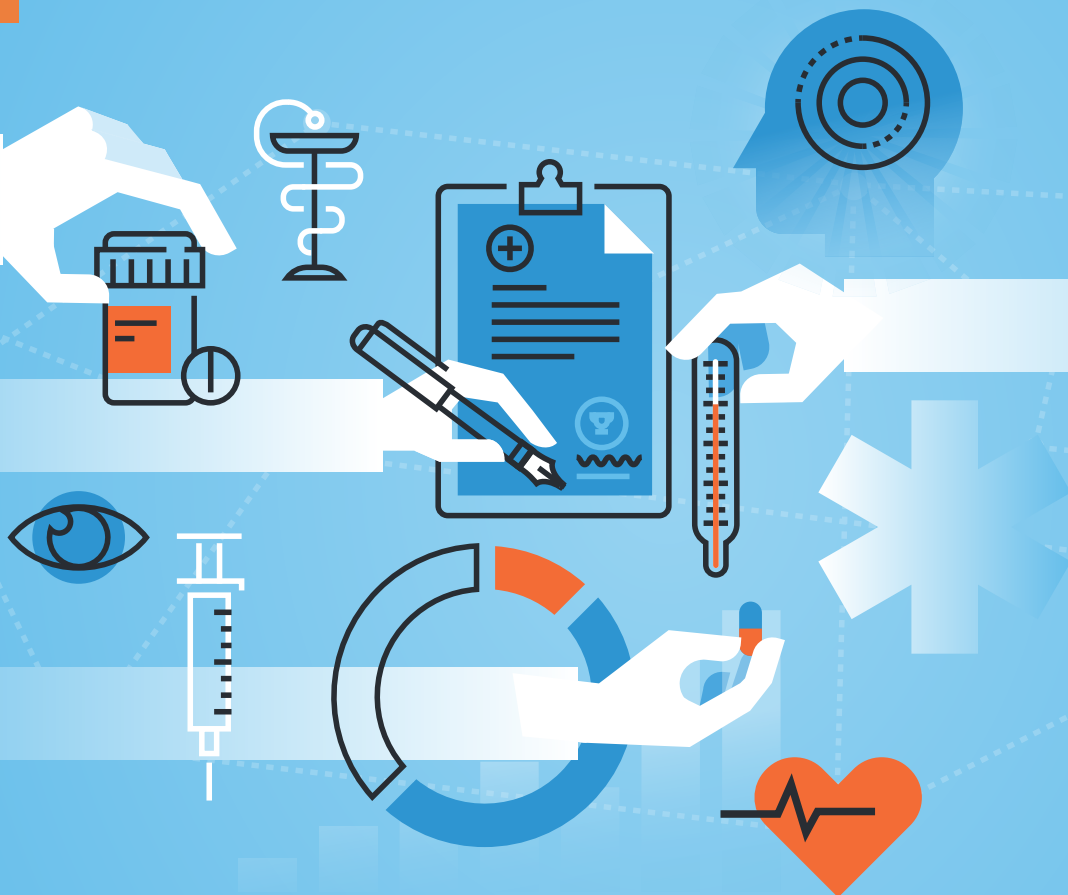
● Om du inte är nöjd

Om du känner att du inte blivit bra bemött eller fått rätt vård kan du klaga där du fått vården. Det kan gälla allt från mindre problem till svåra situationer som har lett till skador. Du kan också göra en anmälan. Du kan:

- ✓ klaga direkt till läkaren eller annan vårdpersonal.
- ✓ kontakta patientnämnden eller patientombudsmannen i landstinget/regionen.
- ✓ anmäla till Inspektionen för vård och omsorg, IVO.
- ✓ anmäla till Diskrimineringsombudsmannen, DO.
- ✓ göra en polisanmälan.

"Läkaren är skyldig att redovisa alla alternativ, inte bara de på den egna mottagningen utan i hela EU."





» sion med läkaren för att bättre förstå vad just deras problem består av, säger Mats Wahlqvist.

Av de cirka 6 900 ärenden som kom in till Patientnämnden i Stockholms läns landsting 2015 var det mer än hälften som handlade om problem med kommunikation och vård/behandling. Ej lyssnad till, bemö-

tande, dialog och information till närstående är några exempel på klagomål. Mats Wahlqvist menar att läkare behöver träna på det aktiva lyssnandet där läkaren kan "möta människan".

– DET GÄLLER ATT SKAPA närvaro under de få minuter som läkaren har med patienten. Lyssna till vad som sägs, hitta

en bra kontakt för att förstå vad patienten söker för. Allmänläkare har särskilt övat på just denna kompetens, att kunna lyssna och förstå i konsultationen. För kroniska besvär krävs det också en process, flera återbesök, för att skapa en samarbetsallians. Det kan ta tid att förstå besvärens art och konsekvenser och att hitta rätt behandling för just denna personen, säger Wahlqvist.

"Endast 57 procent av tillfrågade patienter har 'en egen doktor'. I Danmark och Norge är det 95-96 procent."

ÄVEN BJÖRN BRAGÉE talar om vikten av det goda mötet, där professionen har ansvar för att fylla patientmötet med väsentligheter. Ett möte som i specialistvården ofta enligt honom inte är längre än maximalt 15 minuter när inloggning i journal och annan administration är klar.

– Börja inte att, som

Ladda hem en app i mars!



NYHET!

Vi har lanserat en app för Apple och Android som du kan använda för att hålla koll på dina läkemedelsrecept!

Via appen kommer du också åt andra tjänster som handlar om e-hälsa samt information från Reumatikerförbundet. Surfa in till App Store eller Google Play och sök på "Reumatiker". Ladda sedan ner appen till din mobil eller padda, helt gratis!



Reumatikerförbundet

*Appen har tagits fram för Reumatikerförbundets medlemmar i samarbete med FrisQ
Läs mer på <https://reumatikerforbundet.org>*



» läkare, prata om väder och vind, utan fylla tiden med meningsfullheter. Det handlar om hur man utnyttjar tiden. Tyvärr väcker detta område väldigt lite intresse, säger Björn Bragée.

HAN LÄGGER OCKSÅ DEL AV ansvaret på patienten som sätter sig hos doktorn. Han ger råden: lägg fram vad du vill och var tydlig.

– Många lägger sig helt platt när de träffar en doktor och bara väntar på någon slags förtrollning och på att läkaren ska förstå allt. Mitt råd är att ha en tanke med besöket. Ta upp högst två saker. Om du vill ha sömnbatterier för att du inte kan sova, säg det då. Mitt råd till patienter är också att sammanfatta det man hört, så mötet har en bra

och konkret avrundning, säger Bragée.

Han ser att det oftast är helt avgörande med sådan aktiv patientmedverkan. Just nu har Björn Bragée startat en klinik som helt och hållet bygger på detta, nämligen något för den enligt honom ”föräldralösa” och svåra diagnosen kroniskt trötthetssyndrom. Utan nära

samarbete med patienten är en sådan klinik utan större värde, menar han.

– Och kanske är en bra läkare just den som kan tillföra något utöver mediciner och behandling, nämligen att förstärka den fantastiska kraft till läkning som finns inom oss alla, där bemötande och respekt är rena Dunderhonungen, säger Bragée. «

”Det gäller att skapa närvaro under de få minuterna som läkaren har med patienten.”



Behåll ditt aktiva liv med
Chameleon
En dusch- och toalettstol för
dig på resande fot

PERNOVA

Ditt stöd vid förflyttning
www.pernova.se
Tel: 0451-705400

Sweden Bike Expo!

Reumatikerförbundet deltar på Sweden Bike Expo med temat "TRAMPA MOT ARTROS".

För dig som är medlem i förbundet har du förmånen att besöka mässan till priset **gå två, betala för en!**

Vi bjuder på intressanta föreläsningar där vi fokuserar på **artros** och hur det är att träna och leva med reumatisk sjukdom.

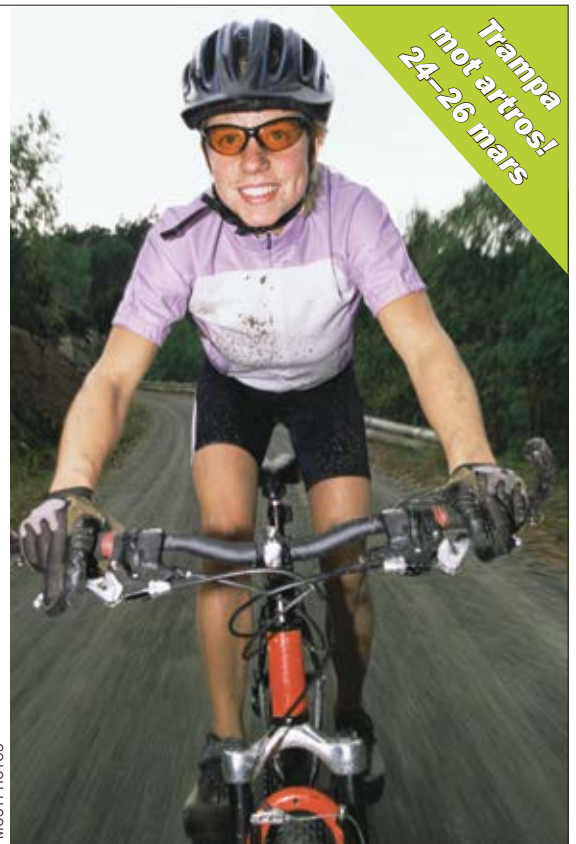
Välkommen in i vår monter **B03:20!** Där kan du bland annat få råd av specialister.

Tider för föreläsningar: 24/3 15–16, 25/3 14–15, 26/3 10–11.
OBS! Glöm inte att visa upp ditt medlemskort i Stockholmsmässans kassa om du vill gå till priset gå två, betala för en.


Reumatikerförbundet


SWEDEN
BIKE EXPO

MOSTPHOTOS



Trampa
mot artros!
24–26 mars



SEX & SAMLEVNAD

Kristina Areskoug-Josefsson är leg. fysioterapeut, PhD specialist-fysioterapeut inom reumatologi på Värnamo sjukhus & forskare i sexuell hälsa vid Luleå Tekniska Universitet.



FYSIOTERAPI

Carina Thorstensson är leg. sjukgymnast och doktor i medicinsk vetenskap på Registercentrum VGR i Göteborg.



PÅ JOBBET

Anne Alfredson är arbetsrättsjurist vid LO-TCO Rättsskydd.



REUMATOLOGI

Carl Turesson är reumatolog, överläkare och professor vid Skånes universitetssjukhus i Malmö.



PÅ TALLRIKEN

Henrik Ennart är författare och journalist på Svenska Dagbladet med inriktning på mat och hälsa.



ARBETSTERAPI

Mathilda Björk är leg. arbetsterapeut och biträdande professor vid Reumatologiska kliniken i Östergötland samt Linköpings universitet.

”Jag blir bara erbjuden kortison och tabletter av vårdcentralen.”

REUMATOLOGI

Ökad smärta, vart kan jag vända mig?

Hej!

Jag har en fråga som jag undrar hur jag kommer jag vidare med. Har besvär med artros i tumbasen och nu även i knogen till pekfingret. Det värker natt och dag och smärtan har spridit sig till armbåge och axel.

Finns det möjlighet att söka vård någon annanstans, eventuellt operation? Jag blir bara erbjuden kortison och tabletter av vårdcentralen.

Med vänlig hälsning Tarja, Västerås

Carl Turesson: Artros i tumbasen är ett vanligt problem som behandlas med smärtstillning, avlastande bandage och någon gång operation.

Som alltid är det viktigt med en korrekt diagnos för bästa behandling. Svår värk i knogen till pekfingret och i armbågen låter inte som artros. Vid långvariga besvär av det slaget skulle jag rekommendera bedömning hos en specialist i reumatologi – i ditt fall rimligen i första hand på Reumatologkliniken i Västerås.



Hjälp mig

ARBETSTERAPI

Hej, jag är 46 år gammal och har RA sedan ett tiotal år. Än så länge är smärta och dålig ork mer en obekvämlighet än något som styr hela livet. Jag jobbar i princip heltid på kontor idag, vilket är mitt eget önskemål och som fungerar tack vare en förstående arbetsgivare.

Problemet är att jag känner mig väldigt utsatt på arbetet. Jag upplever att de andra alltid dömer mig för att jag inte har lika mycket ork som dem. Samtidigt finns attityden i samhället att alla som inte håller full fart är lata, som att det är ett val man gör. Ett tag försökte jag berättat mer om min sjukdom, men märkte att vissa ser det mer som gnäll än upplysning.

Jag vill jobba, för min egen skull. Men det här "attitydproblemet" från omgivningen tar mer och mer av min kraft. Den föder oro och känslor av skuld och otillräcklighet.

Jag är praktiskt lagd och min fråga är därför rätt så rak: finns det några "verktyg" ni kan tipsa om för att lära sig använda sin energi rätt på jobbet (inte minst om min RA förvärras framöver), och för att stänga ute trycket från omvärlden?

Håkan

Mathilda Björk: Hej Håkan! Tack för din fråga. Det är positivt att höra att du både vill och kan jobba och att du har goda förutsättningar med en förstående

Våra experter delar gärna med sig av sin kunskap.
Skicka in din fråga till redaktion@reumatikervarlden.se. Skriv gärna kortfattat!

LÄS MER

» Mer om hur du får ordning
på yrkeslivet:
www.reumatikerförbundet.org

– jag vill jobba!

chef. Både smärta och trötthet är vanliga och tyvärr ganska osynliga symtom.

Många uttrycker precis som du att det kan vara svårt att få förståelse från omgivningen och man kan behöva olika strategier för att hantera det. Några som ofta används är anpassningsstrategier, acceptansstrategier, undvikandestrategier och, som du är inne på, olika interaktionsstrategier där relationen till den sociala miljön, exempelvis kollegor är av betydelse.

Det är svårt att säga vad som är rätt just för dig men många tycker i längden att det är bra att vara ärlig med sina behov och att medvetet säga ja och nej till aktiviteter och uppgifter.

Att använda energin på bästa sätt på arbetet är en viktig del av en fungerande arbetssituation. Du beskriver att du har dålig ork och jag skulle föreslå att du funderar igenom en vanlig arbetsdag och identifierar vilka arbetsuppgifter eller moment som är krävande för dig. Kan du balansera dessa med mindre krävande uppgifter eller skapa större variation?

Du skulle även kunna be en ergonomiskt kunnig person från exempelvis företagshälsovården att se över din arbetsplats så du inte belastar dina leder på ett onödigt sätt och så att du har välfungerande utrustning för att variera din arbetsställning.



Foto: ISTOCKPHOTO

Det är svårt att stänga ute omgivningens blickar när man är "annorlunda" på jobbet.

Det kan gälla alltifrån stol och skrivbord till tangentbord och mus. Förhoppningsvis kan dessa råd även minska din smärta som också kan vara en orsak till minskad ork.

Slutligen vill jag poängtera vikten av att se över hela vardagen och att du inte bara på arbetet, utan även på fritiden, har en balans mellan saker du vill göra,

måste göra och sådant som ger dig återhämtning. Det kan till exempel vara fysisk aktivitet som vi vet för mycket positivt med sig, som exempelvis minskad smärta. Ta gärna kontakt med en arbetsterapeut som kan hjälpa dig med att skapa en aktivitetsbalans som förhoppningsvis får just dig att uppleva mer ork.

Lycka till!



Julia Ördén är 28 år och har haft SLE hela sitt vuxna liv. Värken började när hon var 18 år, efter ett ridäventyr i Transylvanien. Hon försöker hålla sjukdomen i schack genom aktivitet – och just nu siktar hon på att springa ett åtta kilometer långt hinderlopp i vår.



Jag har alltid varit en aktiv person och som barn var jag väldigt rörlig och smidig. Men när jag var 18 år började jag få ont i lederna och jag var stel när jag vaknade på morgnarna.

När jag precis hade fyllt 20 år blev jag akut inlagd på Mälarsjukhuset och fick då diagnosen SLE, efter att ha genomgått ett stort antal undersökningar och hunnit bli riktigt sjuk.

Min sjukdom har gått lite i skov och läkarna tror att jag har en "blandning" mellan SLE och RA. Jag fick barn för ett år sedan och har efter det haft lite njuraktivitet.

I höstas bestämde jag mig för att utmana mig själv. Tillsammans med några vänner skulle vi springa Tjurruset. Det finns stora fördelar med att leva ett aktivt liv, trots en reumatisk sjukdom. Jag är absolut ingen elitidrottare, utan en helt vanlig motionär. Men, jag har insett hur viktigt det är att röra på sig för att må bra, både psykiskt och fysiskt.

JAG FICK DE FÖRSTA SYMPTOMEN SOM 18-ÅRING då jag sommarjobbade på ett kafé i Oxelösund. Jag bar ut tunga brickor på dagarna och på morgnarna vaknade jag och hade ont i handlederna. Det försvann under dagen, men kom tillbaka nästa morgon. Men jag körde på, hade lite ont då och då.

Efter studenten åkte jag tillsammans med en kusin till Rumänien för att jobba som ridande au pair vid ett vandrarhem som erbjöd turridningar. Vi började jobba i februari och vår uppgift då var att rida hästarna så att de skulle hålla sig i form till turisterna började komma under sommaren.

Det var ett slitigt jobb, men en häftig upplevelse. Men det var inte bra för kroppen och jag började tappa i vikt och musklerna minskade. Jag red ju tre turer om dagen.

När jag kom hem till Sverige flyttade jag

Det var i 20-årsåldern Julia Ördén upptäckte att något var fel, men läkarna förstod först inte vad det var.



Jag var som en gammal människa i kroppen

JULIA ÖRDÉN

Bor: Oxelösund.

Född: 1989 i Nyköping.

Familj: Sambon Jakob och ettåriga dottern Emilia. Till familjen hör också hunden Balder, blandras mellan tibetansk spaniel, dvärgspets, shitzu och lhasa apso.

hemifrån och fick ett nytt jobb, men kroppen sa ifrån, och jag blev förkyld och fick feber som inte gick över på ett halvår. Medicinska utredningar visade att det var någonting som inte stämde, men man hittade ingenting, utom att jag hade svullna körtlar. Jag fick ta ut körtlar vid två olika omgångar för att göra biopsier på, samt genomgå två benmärgsprov.

Jag fick diagnosen strax efter att jag fyllt 20 år. Det var då jag hamnade på reumatikeravdelningen i Eskilstuna – där ställdes diagnosen på ett par veckor. Då hade jag

Sambon – ett viktigt stöd!

”Det här går att leva med om man håller sjukdomen i schack.”

redan tappat 15 kilo och kunde inte ta på mig jackan själv, det var för jobbigt. Jag var som en gammal människa i kroppen.

Jag som alltid varit fysiskt aktiv, alltid ridit och var vig som liten. Det kom som en chock för mig att jag inte kunde röra mig fritt.

Efter min graviditet har mina njurar börjat läcka protein, men jag får behandling nu i vår, så jag hoppas att det försvinner.

Jag drabbades av graviditetsdepression. Jag har aldrig varit så deppig i hela mitt liv tidigare. Jag tror att hormonerna påverkade mig negativt. Det var märkligt, för jag är en positiv person som gått omkring och varit glad i 26 år, och så slår depressionen till när jag blir gravid.

Jag tänker numera inte så mycket på mig själv, utan prioriterar min dotter. Om det är någonting med mig själv ringer jag till mamma, hon har koll på mig, och jag har koll på mitt barn.

Jag har alltid mått bra av att röra på mig och när jag inte gör det mår jag sämre. I höstas sprang jag Tjurruset tillsammans med en kompis som jag tränar mycket tillsammans med. Jag blev inspirerad och fick en kick av att ta mig runt cirka en mil genom terräng och i vatten, och över en del hinder.

NU ÄR VI ETT GÄNG SOM SKA ANMÅLA OSS till Tough Viking. Det är jag, min sambo, hans tvilling och två nära vänner till mig som är ett lag. Banan finns i två varianter, antingen springer man åtta eller 15 kilometer, jag siktar på åtta. Det inspirerar mig!

Berättat för Christer Fäldin

I varje nummer av Reumatikervärlden vill vi särskilt uppmärksamma en medlem. Vill du vara med och berätta om din vardag? Hör gärna av dig till redaktion@reumatikervarlden.se

VI VILL VETA VAD DU TYCKER!

- Vad tyckte du var bra?
- Vad tyckte du var mindre bra?
- Tips och önskemål om ämnen?

Lämna gärna feedback så vi kan bli bättre!

» www.reumatikerforbundet.org/tidningsenkat



Reumatikerförbundet



MOSTPHOTOS

Stort sug efter kunskap om RA och artros

FYSIOTERAPI. En kartläggning av hur fysioterapeuter i Kalmar län behandlar artros och reumatoid artrit utgör nu grunden för vidareutbildningar.

- Personer med dessa sjukdomar, framför allt kronisk inflammatorisk ledsjukdom, kommer bara bli fler ute i primärvården. Det förutsätter goda kunskaper, säger sjukgymnasten Siv Folkhammar Andersson.

TEXT: FREDRIK HED FOTO: ISTOCK

REUMATISKA SJUKDOMAR börjar ofta med diffusa symptom som stelhet och smärta. Därför blir det naturligt att söka till primärvården. De med artros stannar ofta kvar där, medan de med autoimmuna sjukdomar som reumatoid artrit

i stället remitteras till specialistvården.

Tidigare har de oftast fått både behandling och rehabilitering i specialistvården. Men när allt mer vård började skötas i primärvården upplevde Siv Folkhammar

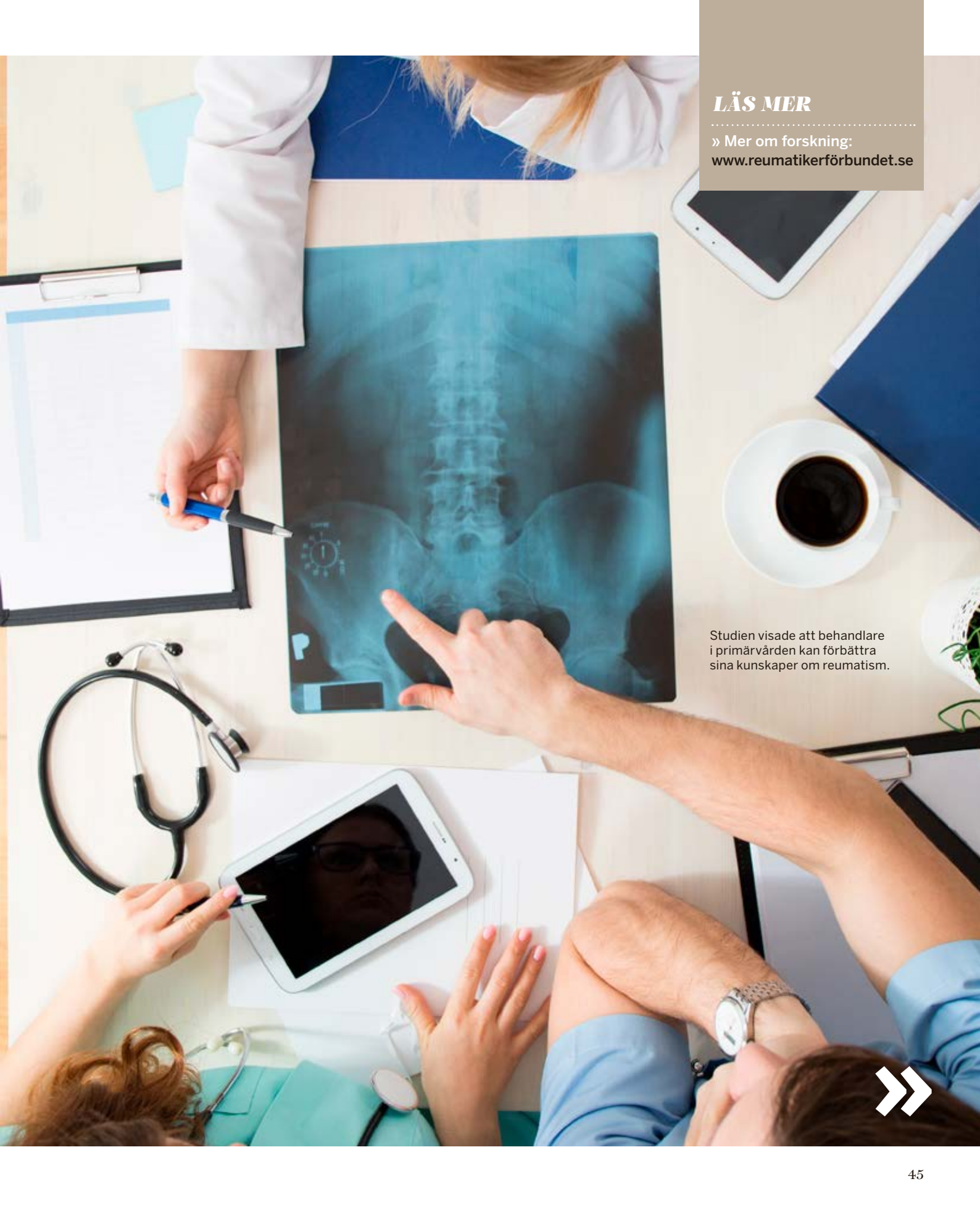
”Man ska alltid fråga efter någon som kan den egna sjukdomen.”

Andersson, specialistsjukgymnast inom primär hälso- och sjukvård i landstinget i Kalmar län, att det fanns en osäkerhet i primärvården om hur fysioterapeuterna skulle ta hand om dessa personer. Och fanns det i så fall behov av att se över och höja fysioterapeuternas kompetens?

– Vårdkedjan var inte tydligt definierad för personer med reumatiska sjukdomar i primärvården, vilket kunde leda till att de hamnade mellan stolarna – mellan specialistvård och primärvård, säger Siv Folkhammar Andersson.

– I det förberedande arbetet diskuterade vi mycket kring vilken förberedelse primärvården har att ta emot just dessa patienter, när primärvården ska hjälpa alla i dag. Visste fysioterapeuterna vad och hur de skulle undersöka och behandla den här patientgruppen? säger Ann Bremander, professor vid Högskolan i Halmstad, som också var med och gjorde studien.

Genom ett webb-baserat frågeformulär till samtliga 70 fysioterapeuter på 12 arbetsplatser inom primärvården i Kalmar län




LÄS MER

» Mer om forskning:
www.reumatikerförbundet.se

Studien visade att behandlare i primärvården kan förbättra sina kunskaper om reumatism.





88 procent av fysioterapeuterna i studien ville veta mer om kroniska inflammatoriska sjukdomar.

”Vi diskuterade mycket kring vilken förberedelse primärvården har att ta emot just dessa patienter.”

» kartlade Siv tillsammans med sina forskarkollegor vilka reumatiska sjukdomar fysioterapeuter arbetar med, hur de använder olika riktlinjer i sitt arbete och deras utbildningsbehov.

– Studien visade att de 64 fysioterapeuterna som besvarade enkäten kände sig mer trygga med att undersöka och behandla personer med artros än personer med reumatoid artrit. Vi undersökte inte varför det är så, men troligen är det för att de träffar betydligt fler personer med artros, och att de fått mycket hjälp av utbildningar genom BOA-registret (Bättre omhändertagande av personer med artros), säger Ann Bremander.

RESULTATET PEKAR PÅ att många känner stöd i de riktlinjer som finns i sjukvården och att dessa följs i hög grad. I studien framkom också att många fysioterapeuter önskar mer vidareutbildning och kompetenshöjande åtgärder, framför allt inom inflammatoriska ledsjukdomar som reumatoid artrit.

– De här resultaten blir inte mindre viktiga framöver när allt fler patienter med reumatologis-

ka sjukdomar kommer att komma ut i primärvården för vård och behandling. Då är det viktigt att fler fysioterapeuter känner sig trygga med att behandla dessa sjukdomar.

SOM EN KONSEKVENNS AV resultaten har Siv Folkhammar Andersson vid ett flertal tillfällen varit ute i verksamheten och berättat för fysioterapeuter och chefer vad studien visade.

– Jag förde tillbaka resultatet till verksamheten, och pekade på ett behov av vidareutbildning, framför allt inom

kronisk inflammatorisk ledsjukdom, säger Siv Folkhammar Andersson.

För ett år sen samlades därför läkare, fysioterapeuter, sköterskor och arbetsterapeuter

intresserade av spondylartrit för en utbildningsinsats. Och det blir fler utbildningsinsatser under det här året.

Siv Folkhammar Andersson har också skapat ett nätverk kring kompetenshöjning, och en arbetsgrupp är tillsatt som ska arbeta med hur ett bra omhändertagande ska se ut.

– Så det har hänt mycket på ganska kort tid. Vi diskuterar mycket mer i dag, vi uppdaterar oss och vi har ändrat vårt omhändertagande av de här personerna.

TROLIGEN KAN RESULTATEN generaliseras till primärvården i många andra delar av Sverige.

– Det finns liknande studier i Kanada, Nederländerna och Australien som har visat på samma resultat. Vi har diskuterat det och troligen ser det likadant ut i de landsting som liknar Kalmar, alltså landsting utan en storstadsregion, säger Ann Bremander.

Som patient tycker dock ingen av dem att man ska känna någon oro – det finns jätteduktiga fysioterapeuter över hela landet.

– Tack vare den här studien kan fysioterapeuter få bättre vidareutbildning, så patienterna kan känna sig tryggare. Men man ska alltid fråga efter någon som kan den egna sjukdomen, säger Siv Folkhammar Andersson. «



Siv Folkhammar Andersson

Studiens resultat i korthet

- Fysioterapeuterna kände sig säkrare att undersöka och behandla personer med artros än personer med kroniska inflammatoriska sjukdomar.
- Av de 64 fysioterapeuter som deltog i studien önskade 39

procent utbildning inom artros och 88 procent inom kroniska inflammatoriska sjukdomar.

● Överlag följs riktlinjer av fysioterapeuter i primärvården vid behandling av personer med dessa sjukdomar.



Viktigt följa upp träning vid SLE

FYSIOTERAPI. Konditionen förbättrades när personer med SLE tränade med stöd av en fysioterapeut. Och effekten satt i längde, visar en ny studie från Karolinska institutet i Huddinge – även för kontrollgruppen.
– Bara vetskapen om att kondition och fysisk aktivitet mäts regelbundet gör sannolikt att man blir mer aktiv, säger Carina Boström, som har gjort studien.



Ny bok ger förskrivare kunskap

● I den nytvignva boken FYSS 2017, *Fysisk aktivitet i sjukomsprevention och sjukomsbehandling*, riktad till personer som förskriver fysisk aktivitet på recept, finns SLE med för första gången.

Carina Boström har skrivit ett kapitel om den samlade evidensen om fysisk aktivitet och träning vid SLE. I boken finns också flera kapitel om fysisk aktivitet och träning vid andra reumatiska sjukdomar.

www.fyss.se.

RESULTATEN FRÅN STUDIEN pekar på att fysisk aktivitet med hög intensitet under ett år tolereras av personer med mild till måttligt svår SLE.

– Vi utvecklade och utvärderade ett fysiskt aktivitetsprogram under ett år för personer med SLE, vilket inte någon annan tidigare gjort säger Carina Boström, sjukgymnast, docent och universitetslektor vid Karolinska institutet i Huddinge, och den som var projektledare för studien.

35 deltagare delades slumpmässigt in i en träningsgrupp och en kontrollgrupp. Alla deltagarna informerades om att fysisk akti-

vetet och träning kan ha positiva effekter på bland annat kondition och hälsa, samt minska risken för kardiovaskulära komplikationer vid SLE. Förutom den vanliga vården erbjöds den ena gruppen fysisk träning under tre månader ledd av en fysioterapeut. Den andra gruppen skulle leva som vanligt.

– Två gånger i veckan under tre månader kom träningsgruppen till mig och vi tränade tillsammans. Det var Friskis & Svettis-liknande övningar till musik under 60 minuter, med ganska hög intensitet, där vi blandade konditions- och lättare styrketräning, säger Carina Boström.

EFTER DE TRE INLEDANDE månaderna skulle deltagarna i träningsgruppen fortsätta träningen på egen hand med bland annat samtal och telefonstöd från en fysioterapeut. Var tredje månad kom samtliga deltagare till sjukhuset där de gjorde maximalt konditionstest på ergometercykel, skattade sin fysiska aktivitet och registrerade sjukdomsaktivitet och sjukdomssvårighet.

Den fysiska aktiviteten och konditionen ökade i båda grupperna, och förbättringen kvarstod under hela året.

Carina Boström kunde inte se

någon skillnad mellan de som fick stöd med träningen och de som inte fick något stöd.

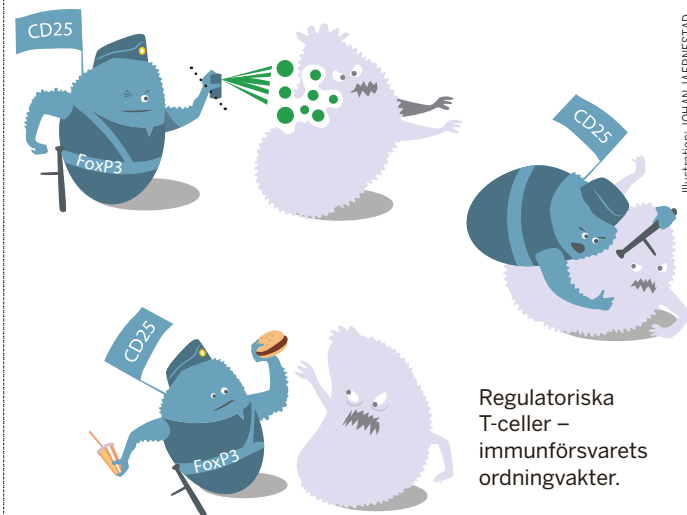
– En orsak kan vara att kontrollgruppen påverkades av informationen de fick i början och ökade sin fysiska aktivitet. Sannolikt är det också så att vetskapen om att de ska komma till sjukhuset och mätas var tredje månad kan ha påverkat dem att öka sin fysiska aktivitet och träning, tror Carina Boström.

DE BÄSTA EFFEKTERNA i båda grupperna sågs under de första 3-6 månaderna. Även deltagarnas hälsorelaterade livskvalitet förbättrades något i den grupp som fick stöd i sin träning. Däremot sågs ingen förbättring eller försämring i själva SLE-sjukdomen i någon av grupperna.

– Studien visar att patientutbildning i kombination med ledd träning i tre månader ger ett stöd som gör att man kan fortsätta själv med sin träning. Jag tror att sjukvården kan vinna på att mäta och följa upp träningen regelbundet för att visa svart på vitt hur personen ligger till och justera träningsdos, något som i sig kan motivera till fortsatt träning, säger Carina Boström.

Text: Fredrik Hed

Det var Friskis & Svettis-liknande övningar till musik under 60 minuter, med ganska hög intensitet.



Regulatoriska T-celler – immunförsvarets ordningvakter.

Prisas för rön om immunförsvaret

T-CELLER. Det prestigefulla svenska Crafoord-priset i polyartrit går till tre forskare inom immunologi, och deras upptäckt av regulatoriska T-celler som motverkar skadliga immunreaktioner vid artrit och andra autoimmuna sjukdomar. Cellerna kan liknas vid immunförsvarets ordningvakter och bromsar andra immunceller som angriper kroppsegen vävnad.

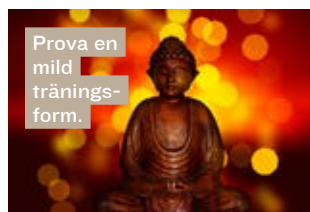
Det pågår i dag en mängd kliniska prövningar runt om i världen där forskarlag på olika sätt försöker använda sig av regulatoriska T-celler för att tämja immunförsvarets angrepp vid autoimmuna sjukdomar.

Förhoppningen är att upptäckterna och studierna ska bana väg för nya, mer effektiva behandlingsmetoder vid autoimmuna sjukdomar, där bland annat reumatiska ledsjukdomar ingår.

Det är Kungliga Vetenskapsakademien som den 18 maj 2017 delar ut priset till Shimon Sakaguchi, Japan, Fred Ramsdell, USA och Alexander Rudensky, USA.

45 MINUTERS fysisk aktivitet per vecka, till exempel raska promenader, räcker för fyra av fem äldre med artros för att behålla eller förbättra sin fysiska funktion.

Källa: Arthritis Care & Research



Prova en mild träningsform.

Sitt-yoga bevisat effektivt vid artros

RÖRLIGHET För första gången har en studie visat att stol-yoga (sittande yoga) är ett effektivt sätt att minska smärta och förbättra livskvaliteten hos äldre vuxna med artros i höft, knä, fotled eller fot. Effekten på smärta höll i sig ungefär tre månader efter den åtta veckor långa kursen. Forskarna såg också positiv effekt på fatigue (trötthet) och gånghastighet. Gruppen som fick yoga jämfördes med en grupp som fick ett utbildningsprogram.

Källa: Journal of the American Geriatrics Society.



Gikt under mikroskopet.

Svensk medicin mot gikt testas

STUDIE Svenska läkemedelsföretaget Sobi har startat en studie för att testa anakinra (Kineret) vid gikt. Anakinra är redan godkänt för reumatoid artrit. Studien görs i USA på 159 personer för att utvärdera smärtlindring hos personer med akut gikt som inte kan ta eller inte tidigare svarat på NSAID-preparat och kolkicin.

Källa: Sobi

Liten nedgång i vikt hjälper

LIVSSTIL. Det kan räcka med att gå ner sju procent i vikt, och hålla den nya vikten, för att få positiva effekter på hjärta och blodkärl. 129 överviktiga personer med diabetes inkluderades i ett intensivt viktminskningsprogram. På tolv veckor gick de ner nästan tio procent i vikt. De som lyckades bäst hade också bäst effekt på blodsocker, kolesterol och blodtryck. De som lyckades hålla sin viktminskning under fem år hade fortsatt goda effekter på blodsockret och blodtrycket.

Källa: BMJ Open Diabetes Research & Care

Hälften blev bättre av ny TNF-hämmare

BEHANDLING. De två TNF-hämmarna certolizumab och adalimumab, när de ges för att behandla reumatoid artrit tillsammans med metotrexat, är lika effektiva. Studien, som gjorts vid universitetet i Wien i Österrike, visade också att om den ena behandlingen inte ger avsedd effekt, går det att direkt byta till den andra. 40 procent av dem som bytte fick effekt av bytet, medan 10 procent fick mycket god effekt. Tidigare studier har visat att om en behandling inte fungerar, går det att byta till en annan klass, men denna studie visar alltså att det kan vara positivt att byta även inom samma klass.

Källa: Lancet



Stora framsteg under 2016

GENOMBROTT. Under 2016 skedde stora framsteg inom den reumatologiska forskningen. Bra resultat rapporterades för nya läkemedel, och sjukdomar med tidigare begränsade behandlingsmöjligheter kan få nya behandlingsalternativ. Här är några av de viktigaste rönen.

Tocilizumab vid GCA

Personer med jättecellsarterit, GCA, har länge varit hänvisade till kortisontabletter, med varierande effekt. Under året rapporterades positiva data för tocilizumab (Roactemra), som Reumatikervärlden skrev om redan i förra numret, nummer 1 2017. 55 procent av dem med GCA blev symptomfria när de fick tocilizumab, jämfört med 15 procent av dem som fick kortisontabletter.

Baricitinib vid reumatoid artrit

Vid den stora ACR-kongressen i höstas

rapporterades positiva resultat för baricitinib (Olumiant, ej godkänt i Sverige ännu), en ny substans i tablettform, som visade större förbättringar på de kriterier som ACR20 har vid vecka 24 än placebo eller adalimumab (Humira). 74 procent av dem som fick baricitinib förbättrades minst 20 procent i sin sjukdom, medan motsvarande siffra för placebo och adalimumab var 37 respektive 66 procent.

Anifrolumab vid SLE

Vid den årliga EULAR-kongressen i London i juni 2016 rapporterades positiva resultat för Astrazenecas experimentella anifrolumab vid SLE. Efter ett års behandling hade 63 procent av dem som fick anifrolumab svarat på behandlingen och kunde sänka sin kortisonodos, medan de som fick överksam substans hade svarat i 40 procent av fallen.

Källa: Medpage, Medscape

Säkra smärtmedel

Under året som gick publicerades också Precision-studien, vars syfte var att undersöka om det föreligger någon skillnad mellan olika smärtstillande Cox-hämmare (celecoxib, naproxen eller ibuprofen), avseende kardiovaskulär risk. Slutsatserna från studien visade att det inte är någon skillnad i kardiovaskulära händelser mellan de tre medicinerna när det gällde artros eller RA i de doser som studerats. Man såg dock en lägre risk för händelser i magtarm-kanalen vid behandling med celecoxib.



Per-Johan Jakobsson

I en kommentar till Reumatikervärlden säger Per-Johan Jakobsson, överläkare vid Reumatologkliniken vid Karolinska universitetssjukhuset, att framtiden ser allt bättre ut inom reumatologin.

– Dessa exempel är riktiga milstolpar inom den reumatologiska forskningen. Med allt som händer inom reumatologi, immunologi och kringliggande områden ser det positivt och ljus ut. Jag tror att vi om bara fem år har många fler och bättre behandlingar att erbjuda våra patienter, säger Per-Johan Jakobsson.

Liten nytta med NSAID-smärtstillande

STARKT. CNTX-4975 är en substans som just nu testas för att behandla smärta vid knäartros. Det är en syntetisk form av capsaicin, ett smärtstillande ämne som traditionellt härrör från chiliplantan.

I en mindre studie fick deltagarna en injektion av CNTX-4975, och 67 procent av patienterna uppnådde 50 procent eller mer minskning av smärtan, som inträffade inom några dagar och varade i minst sex månader.

Källa: National Pain Report.



Chilipeppar kan ge bättre smärtlindring

TVEKSAMT. En ny studie som har slagit samman resultaten från 35 mindre studier visar att inflammationsdämpande NSAID-läkemedel, som till exempel ibuprofen, knappt är bättre än placebo (sockerpiller) vid smärtor i ländryggen. För varje person som erhöll smärtlindring av NSAID-preparat var det sex personer som inte fick någon effekt. Bland dem som använde NSAID sågs också fler fall av magtarm-biverkningar.

Källa: Annals of the Rheumatic Diseases.

»unga reumatiker

KOMMENTERA!

madeleine.beermann@ungareumatiker.org

Tårarna bränner bakom ögonlocken

Det bästa vore att sätta in en kortisonkur.” Ångesten slår ett hårt slag i bröstet när jag hör läkarens ord. Tårarna bränner bakom ögonlocken. Jag vill verkligen inte. ”Du måste prioritera att få bort alla inflammationer. Tänk på din hälsa.”

Men vad är hälsa? Det som kanske är bäst för min reumatism är kanske inte alltid bäst för mig? Jag är inte min sjukdom – jag är Madeleine. Det är jag som lever med mig själv 24 timmar om dygnet, 365 dagar om året.

Jag vill att alla ska må bra i sina kroppar oavsett form och funktion. Så skammen är stor när jag sitter på stolen mitt emot läkaren och gråter över hur mitt ansikte kommer förändras och att jag kommer gå upp i vikt. Självkänslan är som bortblåst och mitt kroppshat tar vid.

Men jag vill inte hata den mer. Jag vill älska min kropp.

Min grund för mina tankar om mig själv är att jag är stark och att jag klarar allt. Jag behöver påminna mig själv om detta. Vi måste påminna varandra om att vi duger precis som vi är. Så jag torkar tårarna och sväljer kortisontabletterna. Jag är stark och ska fortsätta kämpa för att älska min kropp.



Madeleine Beermann, ordförande

CITATET

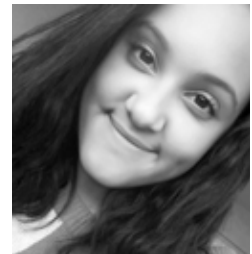
”If the plan doesn’t work, change the plan but never the goal.”



Sara Boman



Emma Steinbrenner



Tindra Martin



Helen Andersson



Jessica Larsson



Ida Almén



Josefin Svensson



Caterina Jimenez



Emma Wahlund

STARK AMBASSADÖR

UNGA REUMATIKERS ambassadörprogram är äntligen igång och här ser ni de första nio adepterna! De kommer framför allt att jobba med att stötta våra medlemmar, föreläsa om vad det innebär att leva med reumatism på skolor och arbetsplatser, jobba med påverkansarbete i

vården samt intressepolitiskt mot kommun, landsting och media, och inte minst representera Unga Reumatiker i olika sammanhang.

Ni kan läsa deras presentationer under hashtaggen #starkambassadör på Facebook och Instagram och finner deras kontaktuppgifter på vår hemsida.

Hur skriver jag personligt?

FRÅGESPALT. Hej kära läsare, Jag hoppas att mitt CV-inlägg i tidningen var givande och att det motiverade dig.

Okej, vi har något som heter personlig presentation och sen har vi det personliga brevet, vad är då skillnaden mellan dessa två. Den personliga presentationen är en bra mall att följa när man ska skapa ett personligt brev som är endast riktat till det företag du söker till.

Steg 1

Personlig presentation

Fungerar som en grundläggande mall inför det personliga brevet. Här skriver du vem du är, vad du har gjort, vilka egenskaper du har och vilka nya egenskaper som tillkommit under din resa och vad du gärna gör på din fritid.

- Högst upp till vänster skriver du dina kontaktuppgifter, namn, adress, mobilnummer och epost.
- Skriv en intressant/unik lockande mening som kan få arbetsgivaren att stanna. Lyft till exempel upp dina starka egenskaper eller skriv ditt livsmotto.
- Sammanfatta kort dina erfarenheter från studier/arbeten. "Tack vare detta arbete har jag växt i min roll eftersom jag fick ett stort ansvar över butiken." "Tack vare mina studier har jag skapat mig goda vanor som gör att jag är en strukturerad och ordningsam person."
- Ha en egen kategori om dina styrkor där du alltid börjar din mening, "Mina tidigare kollegor anser att jag är en trivsamt person att arbeta med och sprider glädje runt omkring mig." Om du skriver "jag är en glad människa" kan du få frågan på en intervju – hur vet du det?



- Ett tips är att aldrig skriva de vanligaste orden, snäll, social, omtänksam och så vidare. Om du vill använda ordet positiv kan du istället skriva "ser glädje i mitt arbete". Använd dig av din S.W.O.T – analys när du frågade dina arbetskollegor, nära och kära vad de ansåg att du hade för egenskaper.
- Berätta lite om vem du är, vad du gärna gör på fritiden, träning, husdjur eller matlagning.
- Tacka gärna läsaren att den har tagit sig tid att läsa din presentation/ditt brev och skriv att du gärna kommer och besöker dem.
- Avsluta alltid på ett trevligt sätt, exempelvis – Med vänlig hälsning, Ditt namn.

Steg 2

Personligt brev

När du ska skapa ditt personliga brev, riktat mot ett specifikt före-

tag, ska du använda din personliga presentation som mall. Men du ska lägga till dessa punkter nedan:

- Berätta för företaget varför du skriver till dem, varför du skulle vilja börja arbeta för dem och skriv varför du tror att du vore en resurs för företaget. (För in det efter andra punkten i presentationen ovan.)
- Välj ut de erfarenheter från studier/arbeten som är relevant för företaget du söker till. Om du skulle söka till en klädesbutik:

"Tack vare mitt arbete på en bensinstation mötte jag kunder varje dag och servade dem dagligen med god service."

Den vanligaste frågan jag fått men har även själv undrat över många gånger är om jag ska nämna att jag är reumatiker i mitt brev.

Jag har testat båda alternativen. De gånger jag skrev det fick jag färre intervjuer jämfört med när jag inte nämnde det. Men – på själva intervjun nämnde jag det alltid! För där och då kan du bevisa vem du är, för du är inte din sjukdom!

Mitt råd är (du väljer självklart själv): nämn inte din sjukdom i brevet men ta upp det på intervjun. För något vi alla reumatiker kan hålla med om är att vi är krigare, vi är envisa och vi låter inget stoppa oss i första taget. Tänk även på att många arbetsgivare söker efter mångfald på sina arbetsplatser då är vår reumatism en styrka!

NU VILL JAG TACKA ER ALLA SOM FÖLJT MIG OCH MINA INLÄGG I TIDNINGEN, detta är sista texten för denna gång. Men jag försvinner inte utan ni kan nå mig på min nya mail: coachlinnea@ungareumatiker.org
Kämpa på! Jag tror på dig, lycka till!

Linnéa Krämer,
Personlig coach



20-21 MARS Smärtskolan "Kunskap för livet" i Göteborg

31 MARS Förbundsstyrelsen sammanträder

5 APRIL Forskningsrådet sammanträder

11 APRIL Presidietmöte

20-21 APRIL Förbundsstyrelsen sammanträder

3-4 MAJ Smärtskolan "Kunskap för livet" i Stockholm

10 MAJ Förbundsstyrelsen sammanträder

11 MAJ Introduktionsträff för nyvalda förenings- och distriktsordföranden

Vilka föreningar får pris? Du nominerar!

HJÄLTAR. För att uppmärksamma alla eldsjälar som arbetar ideellt delar Reumatikerförbundet varje år ut priser till årets bästa föreningar och distrikt.

Priserna går till bästa medlemsvärvande förening, bästa intressepolitiska arbete/medieinslag, bästa hemsida/sociala medier och bästa nytänkande förening. Prissummorna är på 10 000 kronor vardera och vinnarna tillkännages på förbundsstämman i juni.

Nomineringsblankett och utförliga bestämmelser hittar ni på www.reumatikerforbundet.org/arets-basta. Observera att nomineringarna ska gälla för verksamhetsåret 2016.

Senast den 5 maj vill vi ha era nomineringar.



Stockholm värd för stormöte

INTERNATIONELLT. När generalsekreterarna för Europas patientorganisationer besökte Sverige nyligen fick Reumatikerförbundet beröm för arrangemang såväl som sin verksamhet.

I februari samlades generalsekreterare från de europeiska reumatikerförbunden i Stockholm för sin årliga konferens. Bland annat besökte gruppen Centrum för reumatologi på Sabbatsbergs sjukhus där Sofia Ernestam, specialist i reumatologi och enhets-

chef, visade upp en prototyp för en digital hälsoplan.

Inom EULAR/PARE är många både imponerade och inspirerade av Reumatikerförbundets arbete i Sverige, berättar Marios Kouloumas, vice ordförande i Eular.

– Reumatikerförbundet är en av de mer avancerade organisationerna inom EULAR. Särskilt intressant är era e-hälsoprojekt för att motivera, utbilda och stötta medlemmar. Det är något alla europeiska patientorganisa-



Europasamling. Medlemmar från EULAR-förbunden välkomnades i Stockholm.

Samarbeten som ger kunskap

● EULAR, European League Against Rheumatism, är ett samarbetsorgan för alla europeiska reumatolog- och reumatikerorganisationer.

PARE, People with Arthritis and Rheumatism, är den gren av EULAR som samlar patientorganisationerna.

tioner borde implementera, säger Marios Kouloumas.

– Det är också väldigt kul att se samarbetet mellan vårdinstitutioner som till exempel Karolinska och Reumatikerförbundet där man arbetar tillsammans och med patienten i centrum, fortsätter hon.

– En av de viktigaste frågorna för EULAR är att öka kännedomen om reumatiska och andra sjukdomar i ledorganen, inte bara för allmänheten utan även för vårdprofessionen och beslutsfattare, säger Marios Kouloumas.

Det var första gången som Sverige var värd för generalsekreterarmötet, som låter patientorganisationerna utbyta erfarenheter och idéer.

– Det var väldigt roligt att få vara värd för det här mötet. Både vi och de andra organisationerna lär oss hela tiden av varandra och det ger inspiration till nya projekt. Det är också ett viktigt tillfälle för oss att nätverka med våra europeiska systemorganisationer. EU är en allt viktigare arena för sjuk- och hälsovårdsfrågor så det har en stor betydelse även för Sverige, säger Leif Salmonsson, generalsekreterare i Reumatikerförbundet.

#reumatiker på instagram



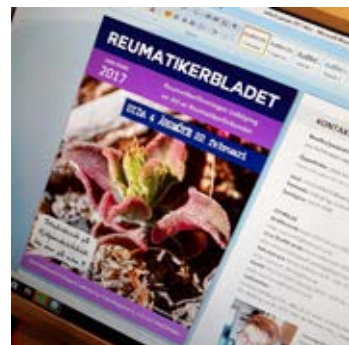
@prinsessanjennief "Jag har nu klarat 8 veckor av behandlingen 🥰💕 Jag är så otroligt stolt över mig själv 🥳👏 #reumatiker #fibromyalgi #mecfs #fighter"



@tovamelin "Idag var en sån där dag när kroppen inte ville, ny dag och nya tag imorgon #reumatism"

Instagram

är en app för smarta mobiler där du registrerar ett konto och laddar upp bilder från din vardag. Här väljer Reumatikervärlden ut några bilder som användarna märkt med ord som rör reumatism. Av utrymmes-skal kan vi behöva korta texterna.



@fannyemmaviola "Reumatikerbladet Lidköping börjar ta form för denna gång!"

Vinnare utsedd i uppsatstävlingen!

GRIPANDE. Grattis! säger vi till Najah di Zazzo som vann Reumatikerförbundets uppsatstävling med sin berättelse om att leva med en reumatisk sjukdom som ung.

Det kom in många bra bidrag med starka berättelser men Najahs uppsats om sin vardag med reumatisk sjukdom och de upp- och nedgångar hon stöter på stack ut extra mycket, enligt juryn. Motiveringen löd så här:

Med stark inlevelse beskriver Najah di Zazzo sina upplevelser och känslor om hur det är att leva med reumatisk sjukdom i unga år. Najahs berättelse är till stor hjälp för människor i samma situation och fördjupar förståelsen hos vänner, anhöriga, läkare och skolpersonal. Det är viktigt att även lärare sätter sig in i hur det är att leva med sjukdomen.

Najahs uppsats kommer nu bli Reumatikerförbundets bidrag till den internationella uppsatstävlingen Edgar Stene Prize Competition.

Det var många som skickade in bra och gripande bidrag till tävlingen och framöver kommer Reumatikerförbundet publicera dessa i andra sammanhang. Att få läsa om andras berättelser är ett väldigt bra sätt att öka känslan och förståelsen hur det är att leva med reumatisk sjukdom.

Hej Najah di Zazzo, hur känns det?

– Jag blev väldigt chockad när jag fick mailet, men superglad! Jag



Najah di Zazzo är 16 år och bor i Arboga.

Najahs berättelse får tävla i Europa

- Edgar Stene Prize Competition arrangeras varje år av EULAR/PARE (The European League Against Rheumatism och People with Arthritis/Rheumatism in Europe).

- Varje land får skicka in ett bidrag och Reumatikerförbundet väljer med hjälp av en jury ut den uppsats som ska bli det svenska bidraget. 2016 var temat "Att leva med reumatism".

- Läs Najahs berättelse: www.reumatikerforbundet.org/upsatsvinnare2016

sprang in till mamma och pappa, sedan skrev jag till min farmor och tackade henne för att ha tipsat mig om tävlingen. Det känns som en lättad när man väntat på resultatet i över en månad.

Vad ska du göra med vinsten?

– Jag ska spara pengarna till nöjen med mina kompisar, vi ska bland annat till Liseberg, och till Turkiet där min bästa vän har en lägenhet. Utlandsresor tycker jag om eftersom man får komma bort ett tag från vardagen och värmen är bra för mina leder.

ERGONOMI. Året startade med en smäll för elever med ambitioner att arbeta med smart förpackningsdesign.

Under hösten har elever i förpackningsdesign vid Nackademini i Stockholm utvecklat lättöppnade förpackningslösningar med hjälp av personer som har en reumatisk sjukdom. I januari var det dags att presentera resultatet.

Det var fullsatt i föreläsningssalen vid KTH i Stockholm när eleverna presenterade sina förpackningar. Förutom att vara säljande och fungera väl logistiskt måste förpackningarna också vara enkla att öppna för alla. Eleverna har därför haft personer med nedsatt handfunktion särskilt i åtanke.

Under arbetet har eleverna besökt Reumatikerförbundets kansli för att få feedback och förslag på förbättringar av personer med reumatisk sjukdom, som ofta har svagare händer. Svåröppnade förpackningar är ett gissel i vardagen som tyvärr lätt förbises av producenterna.

Samarbetet, som går under namnet "Lättöppnat", är ett återkommande projekt som har pågått i över tio års tid och lett fram till många nya och smarta lösningar. Bland uppdragsgivarna i år fanns Clas Ohlson, Granit och Lessebo pappersbruk.



Personer med reumatism har gett återkoppling under designprocessen.

Stort intresse för smarta förpackningar



Lätt att öppna!

En förpackning till Coppersmith testas på förbundets kansli.



Josefine Windefors, Alexandra Wester och Elena Malakhova har tagit fram ett nytt förpackningskoncept för knä-, handleds- och fotledsskydd åt Clas Ohlsson. Här är eleverna mitt uppe i sin produktion och produkten testas på Reumatikerförbundets kansli.



Två av förpackningarna till Granit utifrån tre koncept. Minimera förpackningen, gör produkten synlig samt ge förpackningen ett andra liv.



Från vänster Berit Quist (stående), Gunilla Ifwars-son (stående), körledare Barbro Väpnare Petersson (sittande) och Lena Brorsson (stående) samt Ann-Louise Haraldsson (stående).

Hej å hå-kören i Karlshamn – 20 år av egna sånger

JUBILEUM. Hösten 1996 startade vi en liten sångkör i Reumatikerföreningen Karlshamn. Från början var vi elva personer i kören och under årens lopp har vi gjort många roliga och givande utfärder, sjungit på äldreboenden och i vår egna förening.

Vi sjunger blandade sånger – gamla, nya och även lite andliga sånger. Men de flesta sångerna är skrivna av ledaren Barbro Väpnare Petersson och sången ackompanjeras av spel på ett

gammalt hederligt piano.

Under åren som gått har vi förlorat flera av våra vänner, men har många roliga och goda minnen kvar. Nu är det en liten grupp på fem personer som kämpar på för att de trivs tillsammans, samt för att det är mycket roligt och viktigt att träffas och sjunga.

Sång, musik och social gemenskap är viktigt för både kroppen och knoppen, det vet vi ju alla.

På jubileumskvällen var det allsång, och så löstes det ett melodikryss. Alla trivdes och mädde

gott tillsammans.

Jubileumskvällen startade för övrigt med en sång av Barbro Väpnare Petersson:

*Här i Hej å hå finns klanger,
vi nu firar 20 år.*

*Med stor glädje vi utbrister:
Sången gör att gott vi mår!*

*Harmonin finns ju bland vänner,
den ger kärlek, den ger tröst.*

*Vi hoppas alla känner:
Det är glädje i var röst!*

Text: Carola Brorsson

Reumatikerförbundet deltar på årets Sweden Bike Expo på Stockholmsmässan den 24–26 mars. Vi kommer att närvara med bland annat föreläsningar och workshops, och förstås en egen monter. Medlemmar går 2 och betalar för 1, det är bara att visa upp sitt medlemskort. Vi ses!



Styrelseledamoten Ingeborg Suttentbach avtackas av Kirsten Karlsson.

välkomna, avtackades efter sex år på sin post. I styrelsen har hon däremot suttit i 20 år.

Även Ingeborg Suttentbach avtackades efter mångårigt styrelsearbete – hela 36 år – för föreningen.

Både Ulla Nyborg och Ingeborg Suttentbach har skött sina uppdrag på ett utmärkt sätt och båda har gjort ett gediget arbete för föreningen. Ingeborg har genom alla åren varit som en ”klippa” för föreningen.

Till ny ordförande valdes Kirsten Karlsson.

Efter årsmötesförhandlingarna övergick mötet till samkväm med kaffe och semlor – samt underhållning från Thomas Landahl som sjöng och blandade visorna med historier.

Text & foto: Kristina Karlsson

Fin avtackning i Skara-Götene

ÅRSMÖTE. Ett par verkliga trotjänare avtackades när Reumatikerföreningen Skara-Götene hade sitt årsmöte i mitten av februari på Midgård.

Föreningens ordförande Ulla Nyborg, som inledde mötet med att hälsa alla

Silver och blommor på Strängnäs-möte

Den 19 februari höll Reumatikerföreningen Strängnäs sitt årsmöte. Mötesordförande var Risto Koskimies.

Förtjänsttecken i silver delades under mötet ut till Krister Söderberg och Eva-Lis Ulvede-Lloyd.

Åke Eriksson som avgår som valberedare avtackades med blommor. Som ny ledamot i styrelsen blev Anita Spångberg invald.



Ordförande Gunhild Tönnerberg delade ut förtjänsttecken till ledamoten Krister Söderberg och kanslisten Eva-Lis Ulvede-Lloyd.

Möt våren med pigga aktiviteter!

Mars-maj. Här hittar du ett urval av vad olika föreningar satsar på. Mejla in och berätta i Reumatikervärlden om vad er förening hittar på: forenat@reumatikerforbundet.org

ÅTERKOMMANDE AKTIVITETER

» REUMATIKERFÖRENINGEN PITEÅ

Bassängsträning vid Piteå Älvdals Sjukhus: Mån, Kl. 10.30 och 12.00, tis Kl. 11 och 13., ons Kl. 12 och 13, tors Kl. 11, och fre Kl. 10.30.

Bassängsträning vid Öjebj Simhall: Mån, Kl. 19, tis Kl. 19.30, tors Kl. 12 och 15, sön Kl. 18.

Hand och fotgymnastik med paraffinbad: Mån Kl. 10-12.15 i **Blåsmark** (EFS-lokalen). Ons Kl. 9.45-12 och 12-14.15 på Strömgården, våning 2. (2 grupper)

Lättare styrketräning: Mån och tors Kl. 16-18. Vi tränar efter egna program till musik men peppar varandra

» REUMATIKERFÖRENINGEN VARA-GRÄSTORP-ESSUNGA

Bassängsträning: Fre kl. 15-16 i varmvattenbassäng, Vara Badhus. För information. Lilian, tel. kvällstid 0512-250 44 eller Hanne tel. 0730-74 81 29.

Hobby och Pyssel: Varannan tisdag jämna veckor kl. 13-16 i servicehuset, Allégatan 20. För information, Monica tel. 0512-406 34 eller Hanne tel. 0512-423 51.

» REUMATIKERFÖRENINGEN LULEÅ

Bassängsträning på Sunderby sjukhus: Tisdagar och torsdagar.

Bassängsträning på Björkskatans hälsocentral: Onsdagar och söndagar

Qigong: Tisdagar

Handarbetscirkel: Tisdagar

» REUMATIKERDISTRIKTET I STOCKHOLMS LÄN

Varmvattensträning

- Huddinge sjukhus: ons kl. 18 och 18.50.
- Upplands Väsby: mån kl. 17.45 och ons kl. 17.30 och 18.15.
- Åkersberga: torsdagar Kl. 18.00
- Tyresö: torsdagar Kl. 17 och 17.50
- Tumba: mån Kl. 17, 17.30, 18.00 och 18.30
- Norrtälje: måndagar Kl. 17.00 och 18.00

Möt våren med pigga aktiviteter! forts.

» REUMATIKERFÖRENINGEN STOCKHOLM

Egen bassängträning på Svedmyrabadet. Sön kl. 15-17 t.o.m. 18/6.

» REUMATIKERFÖRENINGEN SÖDERTÄLJE

Paraffinbad och handgymnastik: tors kl. 10-11 i lokal Hobbyn, Allaktivitetshuset.

Fågelskådning/Stavgång: tors kl. 11 när halkan är borta.

Qigong: tors kl. 14.45-15.30 (fullbokad) och kl. 15.45-16.30 (ev några platser kvar) i lokal Gruvan, Allaktivitetshuset.

AKTIVITETER

» **17 MARS Reumatikerföreningen Kiruna** anordnar allsång med Börje och Sighild. Kl. 13.

» **20 MARS Reumatikerföreningen Nacka Värmdö** anordnar en föreläsning om artros i knän och höfter med Johan Karlsson, medicinsk chef från Ortopediska huset, Globen. Dieselverkstan i Sickla, kl. 18.00-20.30. Anmälan till Zigan, tel. 08-773 11 23, 070-468 41 94 eller epost zigank@gmail.com.

» **21 MARS Hulthfred-Vimmerby** har öppet möte i Parken i Vimmerby. Ortopeden Antony Molin föreläser om artros och vilka behandlingar som finns idag. Kl. 18.30.

» **21 MARS Reumatikerföreningen Växjö** har medlemsmöte. Bryndis och Leif berättar och visar bilder från Island. Kl. 18 i Vallhagen, Växjö.

» **22 MARS Älmhult Reumatikerförening** anordnar en föreläsning med Gudrun Rydh om personcentrerad sjukvård med info om idé och kunskapscentrum.

» **23 MARS Reumatikerföreningen Partille** har pubkväll ute på byn.

» **23 MARS Reumatikerföreningen i Borås** har medlemsträff på Ribbingsgården. Modevisning med Modestugan. Kl. 17.30. Anmälan senast 21/3 till 0760-13 92 53.

» **25 MARS Reumatikerdistriktet Kronoberg** har representantskapsmöte. Kl. 11.00. Styrelsen samlas kl. 10.00. Vallhagen, Växjö

» **25 MARS Reumatikerdistriktet i Göteborg** träffas för en pubkväll på Dubliner. Järntorget. Kl. 18.30. 10 platser, först till. Anmälan till Helena 0702-315025 om du vill ha en sittplats.

» **26 MARS Reumatikerföreningen Trollhättan** har inspirationsdag med cirkelledare som berättar om sina cirklar med möjlighet att prova. Även inomhusboule. Kl. 11-16.

» **28 MARS Reumatikerföreningen Växjö** har pubkväll på Stars and Stripes i Växjö. Kl. 18. Anmälan till Leif.

» **29 MARS Reumatikerföreningen i Mönsterås** har medlemsträff med modevisning. Kl. 16 i Svanen.

» **31 MARS Reumatikerföreningen Kiruna** har vårförsäljning kl. 10-14.

» **1 APRIL Reumatikerföreningen Nacka Värmdö** har avslutning med show på lyrikemat Stockholm. Gratis för medlemmar,

50 kr för övriga. Ta gärna med familj och vänner. Kl. 16-19. Anmälan till Zigan tel: 08-773 11 23, 070-468 41 94, zigank@gmail.com

» **2 APRIL Reumatikerdistriktet i Göteborg** har vårträff i Villa Bel Parc, Slottskogen. Kl. 12.30. För mer info, kontakta Maria Kolobaric tel. 031-20 12 92.

» **3 APRIL Reumatikerföreningen Växjö** anordnar filmkväll med "Florence Foster Jenkins". Kl. 18 i Vallhagen, Växjö.

» **5 APRIL Reumatikerföreningen Luleå** har palträff kl. 17. Anmälan senast 31/3 till Elisabeth, tel. 073-0778456

» **6 APRIL Reumatikerföreningen Piteå** firar 45-årsjubileum med en föreläsning av Camilla Hutha om kost och underhållning med Åsa Ivarsdotter, komiker och inspiratör. Kl.18.30 på Kyrkcenter, Nygatan 23 i Piteå. Anmälan till reumatikerforening-pitea@telia.com eller kansliets telefon 189 10.

» **6 APRIL Reumatikerföreningen Tierp** har Blomarrangemang på Camomillas blommor. Anmälan till Åsa Knutsson, tel. 070-7866503. Kostnad 375 kr.

» **6 APRIL Reumatikerföreningen Tranås** har medlemsmöte. Johan Birath kommer och berättar kring Sommenbygden. Kl. 18.00 på FST-Center. Anmälan till Karin.

» **11 APRIL Reumatikerföreningen Vänersborg** serverar påsklunch i föreningslokalen på Vallgatan. Kl. 10.30. Kontakt tel. 0521-71 12 22.

» **12 APRIL Reumatikerföreningen Tranås** har lunchträffar 12/4 och 17/5. Den 12 april är ej bestämt ännu var det blir nånstans. Information om var finns att tillgå på Hemsidan el. facebook.

» **18 APRIL Helsingborg Reumatikerförening** har medlemsträff på Ringstorpsgården med besök av Magnus Sköld från Hjälpmedelsteknik i Helsingborg. Kl. 18.30.

» **18 APRIL Reumatikerföreningen i Helsingborg** har medlemsträff på Ringstorpsgården kl.18.30. Besök av Magnus Sköld från Hjälpmedelsteknik i Helsingborg.

» **19 APRIL Reumatikerföreningen Lidköping** har vårfest i Norra Härene.

» **18-19 APRIL Reumatikerföreningen Lidköping** har fibroträff på Piperska stiftelsen i Lundsbrunn med olika behandlingar, mat och filmvisning. Avgift 750 kr/person.

» **20 APRIL Reumatikerföreningen Piteå** anordnar modevisning på Kyrkcenter i Piteå. Entré 50 kr. Kl. 18.30-20.30

» **20 APRIL Reumatikerföreningen Partille** har modevisning med Modestugan som visar kläder.

» **20 APRIL Reumatikerföreningen i Borås** har medlemsträff. Föreläsning av reumatolog Martin Hedberg. Anmälan senast 18/4 till 0760-13 92 53.

» **22 APRIL Älmhult Reumatikerförening** har vårfest i Augusthuset.

» **25 APRIL Hulthfred-Vimmerby** har medlemsmöte i Kyrkans Hus i Mållilla. Gudrid Hansén Horn kåserar kring sitt författarskap och bjuder på en kompott av innerlig lyrik och burleska

skräp, ofta kryddade med sitt östgötska modersmål. Kl. 16.00

» **25 APRIL Reumatikerföreningen Växjö** har medlemsmöte. Doktor Sanna Barbir håller föredrag om Osteoporos. Plats Vallhagen, Växjö.

» **26 APRIL Reumatikerföreningen i Mönsterås** har Medlemsträff med gammaldags kaffekalas. Mona Håkansson berättar hur det var förr. Kl. 16 i Svanen. Baka gärna din egen favoritkaka och ta med.

» **26 APRIL Reumatikerföreningen Kungälv** har quizkväll i Kvarnkullens lilla sal. Kl. 18.30. Kontakt, Evamariya Arnesson, tel 070-815 47 11.

» **26 APRIL Reumatikerföreningen Stenungsund** har lunchträff på restaurang Tjörnbron Kl. 12.30. Föreningen subventionerar med 50 kr. För anmälan och samåkning, kontakta Renée, tel 0730-436004 senast 20/4.

» **26 APRIL Reumatikerföreningen Mönsterås** har gammaldags kaffekalas, kl. 16.00. Baka en sort och ta med.

» **29 APRIL Reumatikerdistriktet Kronoberg** har föreningsträff hela dagen, kl. 9-18. Vallhagen, Växjö.

» **2 MAJ Reumatikerföreningen Nacka Värmdö** anordnar en föreläsning om kinesisk medicin och akupunktur med Jan Winbo, rektor för akupunkturskolan. Kl. 18-21 i Dieselverkstan Sickla. Anmälan till Zigan tel: 08-773 11 23, 070-468 41 94, zigank@gmail.com

» **3 MAJ Reumatikerföreningen Växjö** bjuder in Görel Gemzell Åhman som svarar på frågor om olika sjukdomar. Kom och ställ era frågor. Om du har någon speciell fråga, kontakta Görel innan. Plats Vallhagen, Växjö.

» **6 MAJ Reumatikerdistriktet i Göteborg** har vårträff i Porter Pelle, Klippan 1D. Kl. 12.30. För mer info: kontakta Ulla Gustafsson, tel. 0708-51 24 79

» **8 MAJ Reumatikerföreningen Kiruna** har medlemsmöte kl. 15.

» **8 MAJ Reumatikerföreningen Växjö** har sista filmkvällen för våren med "Kvinnan på tåget". Plats Vallhagen, Växjö.

» **9 MAJ Reumatikerföreningen Piteå** anordnar en föreläsning med Esbjörn Häggström, sjukgymnast och organisationsutvecklare på temat "hållbar livsstil". Kl. 18.30 på Kyrkcenter i Piteå. Entré 50 kr

» **9 MAJ Reumatikerföreningen Vänersborg** anordnar korvgrillning på Hunneberg. Samling på Vallgatan kl. 10.30 för samåkning. Kontakt, tel. 0521-71 12 22

» **10 MAJ Reumatikerföreningen i Mönsterås** anordnar en teaterresa till Hallingeberg. Samåkning. Mer information kommer. Anmälan senast 26/4 till Evy tel. 133 80.

» **11 MAJ Reumatikerföreningen Stenungsund** åker till Gökåter och Orusts blommor. Kl. 11. För anmälan och samåkning kontakta Renée, tel. 0730-436004 senast den 7/5.

» **11 MAJ Reumatikerföreningen i Borås** anordnar en hemlig resa. Kostnad 300 kr. för bussresa, fika, lunch och guidad vis-

ning. Anmälan senast 12/4 till 076-013 92 53.

» **12 MAJ Reumatikerföreningen Tranås** anordnar en vårresa till Ädelfors folkhögskola för en friskvårds- och må bra-dag. Föredrag om mat, motion och friskvård, tipspromenad och gemensamma aktiviteter. Gratis för medlemmar och 500 kr för andra. Bindande anmälan till Karin senast 3/5.

» **12 MAJ Reumatikerföreningen Luleå** anordnar öppet Hus på Storgatan 13. Kl. 13-17.

» **12 MAJ Reumatikerföreningen Lidköping** har artrosträff i Hjo med besök av fysioterapeut. Tur med turisttåget runt Hjo för 50 kr samt lunch och underhållning av Inge Andersson. Kostnad 300 kr/person.

» **13 MAJ Reumatikerföreningen Tierp** firar 40 års jubileum på Gammelgården, Tierp från kl. 13. Älvkarleby nyckelharpor underhåller. Välkomna!

» **17 MAJ Reumatikerföreningen i Malmö** har medlemsmöte med underhållning av Skånevisor.

» **15-20 MAJ Reumatikerföreningen Vara-Grästorp-Essunga** besöker Vara-Bjertorp Golfklubb för att prova på golf. Fika efteråt. Exakt dag ej bestämd.

» **17 MAJ Reumatikerföreningen Tranås** gör en utflykt till Boxholm. Gemensam lunch och besök hos "Vänner emellan" som bedriver verksamhet i Litauen. Anmälan till Karin senast 10/5.

» **18 MAJ Reumatikerföreningen Malmö** anordnar en dagsutflykt till Hillesgården.

» **18 MAJ Reumatikerföreningen Nacka Värmdö** gör en bussresa på Artipelag i Värmdö för en guidade tur på konstupställningen. Kl. 14-18. Samling utanför Handikappforum. Lunch i det fria med matsäck. Kostnad för buss: 250 kr för medlem, 350 kr för övriga. Anmälan till Zigan, tel. 070-468 41 94, zigank@gmail.com och betalning till BG 373-5248 senast 10/5. Anmälan till Zigan

» **18 MAJ Reumatikerföreningen Partille** anordnar en bussresa till bl.a. Ullareds köpcentrum.

» **18 MAJ Reumatikerföreningen i Borås** har lunchbuffé på Ribbinggården. Underhållning av Eva och Ingvar från Fästeredsund. Kostnad 100 kr. Anmälan senast 4/5 till 076-013 92 53.

» **20 MAJ Reumatikerföreningen i Helsingborg** åker till Malmö Arena för att se "Swedish International Tattoo" med Helene Sjöholm. Kl.18.00. Buss från Ringstorpsgården kl. 16.

» **21 MAJ Reumatikerföreningen Växjö** reser till Rydaholm för att se bland annat musik- och leksaksmuseet. Samåkning i egna bilar. Start vid Vallhagen Kl. 10. Mer information om resan hittar du i vårt program.

» **24 MAJ Älmhult Reumatikerförening** anordnar Hjärt-Lungräddning med Räddningstjänsten.

» **25 MAJ Hulthsfred-Vimmerby** anordnar en gökotta vid Visans Skepp i Storebro. Ett tjugotal stenar med fyrtio av våra vackraste och mest sjungna visor. Kl. 12.00. Kaffekorg medtagas. Möjlighet till korvgrillning. Allsång till Gitarr och dragspel.

BÄDDA FÖR GOD SÖMN

Vi har sängkläderna!



"Man längtar till man ska gå och lägga sig och vill nästan inte stiga upp" / Nöjd kund

Landets största sortiment och bästa pris!

Ring för broschyr och prover!



ULLBÄDDEN

Sängkläder i finaste ull

Butik på Växnäs i Karlstad, Blockgatan 8 i fjäderhuset.

Se vår hemsida för öppettider. www.ullbadden.se

Välkomna! 070-6703021



REHABILITERING MED VÄRME

På södra Teneriffa i Los Cristianos ligger rehabiliteringsanläggningen VINTERSOL. Här har bedrivits rehabilitering i över 50 år. Vintersol erbjuder ett komplett program för dig med reumatiska eller neurologiska besvär. Vi har svensktalande personal som ger dig individuell sjukgymnastik och arbetsterapi, vattengymnastik, massage, balansgrupper och andra anpassade grupper, hand, fot och pinnggrupper. Du har också möjlighet till att få polikliniska behandlingar. De flesta landstingen har avtal med VINTERSOL och behandlingarna kan bekostas via försäkringskassan. Privatpatienter är också välkomna!

GÖR SÅ HÄR: Du ber din läkare skriva en ansökan om rehabilitering på Vintersol som sedan skickas vidare till Landstingets avdelning för rehabilitering utomlands. När din remiss har blivit godkänd får vi veta det och kontaktar dig för en stimulerande rehabiliteringsperiod på Teneriffa. Ansökan och remissblankett hittar Du på vår hemsida: www.vintersol.com. Du kan också kontakta oss per e-post: info@vintersol.com. Tel. +3492277900.

Clinica Vintersol, C/Nordica 1, 38650 Los Cristianos, Teneriffa, Spanien.



SELECTION® Short

Kort, smidig handledsortos utan skenor

SELECTION Short är en kort handledsortos som ger kompression och ett stöd för handleden utan att hindra rörligheten. Snömningen är enkel att stänga och öppna med en hand. Tumgreppet är justerbart.

SELECTION-materialet är tunt och låter huden andas. Se hela sortimentet av Selection handleds- och tumortoser på www.camp.se

CAMP
SCANDINAVIA

Vill ni veta mer?
Kontakta kundsupport
042-25 27 01, info@camp.se, www.camp.se

Svenko
mjukfibermadrass

GETINGE GROUP
Passion for life

En bra värklindring behöver inte vara dyr!



- Tillverkad av silikoniserad polyesterfiber
- Används bl a inom hemsjukvård/äldreboenden
- Funnits på marknaden i över 20 år
- Lätt att rulla ihop och ta med sig

Prisexempel Svenko bas 90 cm 1691 kr

Finns även Svenko Plus, 3-delad madrass, madrass i fodral, hälskydd.
Priser inkl. frakt och postförskottsavgift (ev returfrakt ingår ej)

BESTÄLL IDAG - 14 dagars öppet köp

Arjo Scandinavia AB, Hans Michelsensgatan 10, MALMÖ
Tel: 010 494 7760 • kundservice@arjohuntleigh.com

Mer info på: www.ArjoHuntleigh.se

Rickard Eklunds stiftelse

Stiftelsen lämnar bidrag till ekonomiskt behövande sjuka och funktionshindrade personer, företrädesvis reumatiker, för vård, rehabilitering eller liknande ändamål.

Sökande ska vara bosatt i Kalmar län.

Ansökningsblankett ska vara oss tillhanda senast den 15 april och kan hämtas på stiftelseansokan.se, under "Social hjälpverksamhet". Blankett kan också erhållas genom att skicka ett frankerat kuvert till

Rickard Eklunds stiftelse
c/o SEB
Private Banking, Stiftelser
106 40 Stockholm

SEB

ULL I SÄNGEN

Sömnpblem, stelhet eller värk i kroppen? När du sover gott kommer kropp och själ till ro, och du vaknar utvilad och full av energi.

- 20 års erfarenhet av ullprodukter.
- Jämför våra priser innan du betalar onödigt mycket på buss-/charterresa.
- Import från tillverkaren av tyska kvalitetstäckan, madrasser och kuddar i finaste merino-, kashmir- och kamelull.
- Magnet- och örtprodukter.

**Högsta
kvalitet
Medlems-
rabatt
Räntefri
delbet.**

Nu även tryckavlastande madrasser!



Ring för information och
broschyr: 0583-400 61
www.mavalprodukter.se

KLIMATVÅRD FÖR REUMATIKER I SOLIGA SPANIEN

- Anläggning *Reuma Sol* i Alicante
- Inget remisstväng
- Du kan själv välja när du vill åka
- Skandinavisk medicinsk personal



NU HAR DU RÄTT ATT FÅ FÖRHANDBESKED OM
DIN ERSÄTTNING FRÅN FÖRSÄKRINGSKASSAN

info@enrichedlife.se
08-663 33 49

enriched life  www.enrichedlife.se

Vega RESOR Spa i Estland & Lettland

Välgörande och prisvärda spa-resor

Jurmala Spa	Jurmala	mars-maj	4 ntr	2890
Viimsi Spa	Tallinn	mars-april	4 ntr	2890
Fra Mare	Haapsalu	mars-maj	6 ntr	3490
Grand Rose Spa	Ösel	mars-maj	5 ntr	3590
Estonia Med Spa	Pärnu	april-maj	5 ntr	3990

Ingår båt (del i B2), transfer (Jurmala enkel väg), behandlingar, bad, gym, halvpension (Haapsalu helpension). Frånpris till Fra Mare.

**ONLINE-
RABATT!**

08 - 545 115 50 www.vegaresor.se

SELECTION® Short

Kort, smidig handledsortos utan skenor

SELECTION Short är en kort handledsortos som ger kompression och ett stöd för handleden utan att hindra rörligheten. Snöringen är enkel att stänga och öppna med en hand. Tumgreppet är justerbart.

SELECTION-materialet är tunt och låter huden andas. Se hela sortimentet av Selection handleds- och tumortoser på www.camp.se

CAMP®
SCANDINAVIA

Vill ni veta mer?
Kontakta kundsupport
042-25 27 01, info@camp.se, www.camp.se



Kryssa och vinn en lott!

		VADUZLAND		ÄR BESRA		STEGRA	LEDARE	PRÄST		MÖSSDON	
				KUB				LISTIGS FÖRNAMN			
		GÖRS I FLOSSA		STRYKER				TOPPAR			
				TENNIS KLUBB				BACKE			
GRUNDADE AB						ANG		YNGLING			
								KULI KIRUNA?			
SÅ SÄGER DE I STADEN		ÄR TANDEM EN									FYNDPLATS FÖR ERBIUM
TRÄD				5 : 2 T EX				BECKMAN			
								BERTS PARHÄST			
FISK		ÄGA	KANSKE MER SALTÄN MATER	KORT DRINK		GICK OS 2004	GALLER HALV-NYKTER ORG ?				
								SATSTYP			
TENOR SOM DROGS AV SVAN					MUSKEL-SJUKDOM						
					ÄMNRAR						
RANK FAR-KOST		KORT ANTAL WALKER TITEL		KUSDAM				FÖR-VÅNAT SVAR	KROM		
				MÄSTERSKAP							
VÄNLIG TILLSYN							ÄR SKÄMT ÅSIDO		ARKIV		
									TA MARK		
			STAD I BURMA								
			FEB-MAN								
SLAG		I ALLA FALL DRAG		HERDE GUD	BELGISK ORT	SYDDRA				LADY	RINGDE HEM
DET ÄR DET TILL NABON											
BRUD-SVAR			PÅ STUDES		FAKTOR FÖR CIRKEL			PRON.			
ENTRÉ											
										?	CW 2017 / 2

Skicka in din krysslösning senast den **Xxx den Xx xxxxx 2017**.
Bland de rätta svaren drar vi 15 vinnare som får varsin trisslott.

Krysset, Reumatikerförbundet, Box 128 51, 112 98 Stockholm

Eller mejla: kryss@reumatikerforbundet.org

Skriv "KRYSS" i ämnesraden. Glöm inte att bifoga namn och adress!

De rätta svaren till krysset i nr 1/17 var "SPOON THEORY" och "KLUBBMÄSTERI". Kryssvinnare blev:

Muhli Tanja
Karlskoga

Leif Petersson
Växjö

Inger Tidblad Bohman
Gävle

Brita Ruin
Köping

Kerstin Sandström
Nykvärn

Cristine Andersson
Växjö

Inger Sundberg
Hallen

Eva Åsell
Växjö

Anita Einarsson
Ljungby

Så här löser du sudoku:

Fyll i de tomma fälten så att alla siffror från 1-9 finns med i varje vågrät och lodrät rad, och i varje markerad låda med nio rutor. Ingen siffra får finnas mer än en gång i varje rad och låda. Inga siffror får summeras. Lösningarna hittar du längre bak i tidningen!

Lätt

	1			5	4	9		
	5		7					3
				6	9			8
		3		1			7	4
6								2
2	9			8		1		
1			5	4				
3					6			8
		5	8	9				4

Medelsvår

5	3							2
1		6	8		5			4
	4			9				7
		8	1	5				
6								5
				8	3	2		
7				3			5	
2			7		4	9		3
	9						7	6

Långtidsresor till sol och värme!

Flexibla resor till Gran Canaria, Teneriffa & Medelhavet

Resor för er som styr över sin egen tid och gillar fly till varmare breddgrader under vintern. Vi har valt lägenhets-hotell där man lagar egen mat eller har möjlighet att lägga till frukost, middag och all-inclusive i priset. Ni väljer hur länge ni vill vara borta, allt från några dagar till flera månader. Beställ våra broschyrer!

Prisexempel tre veckor i oktober:

Trycket på de kanariska öarna den kommande vintern är rekordhögt varför det är viktigt att vara tidigt ute. Under oktober-november och mars-april är karaktärsrika Puerto de la Cruz prismässigt överlägset. Kring Medelhavet finns bra resmål sep - nov och mars-juni då prisnivån är som mest tilltalande.

Priset är per person i sällskap om 2, Lägenhetshotell inkl. direktflyg, och taxitransfer t/r,

Mallorca

Palmanova – Martha's *** tvårumsvåning 7.500:-

Alcudia – Venecia *** tvårumsvåning, poolutsikt 6.900:-

Kreta

Kato Stalos – Koukouras *** enrumsvåning 7.200:-

Agii Apostoli – Marathakis ** enrumsvåning 7.900:-

Chryssi Akti – Golden Sand *** tvårumsvåning 8.400:-

Gran Canaria

Las Palmas – Catalina Park *** tvårumsvåning 8.400:-

San Agustin – Folias *** enrumsvåning, frukost 12.200:-

Playa del Ingles – Los Arcos *** tvårumsbungalow 8.200:-

Puerto Rico – Puerto Plata *** enrumsvåning 7.900:-

Tenerife

Puerto de la Cruz – Teneguia *** tvårumsvåning 6.900:-

Los Cristianos – Comodoro ** enrumsvåning 8.200:-

Exempel tre veckor i november:

Costa del Sol

Marbella – Princesa Playa **** enrumsvåning 9.300:-

Fuengirola – PYR *** enrumsvåning, värmd pool 7.500:-

Nerja – Fercomar *** tvårumsvåning 9.500:-

Almuñecar – Apal Chinasol *** tvårumsvåning 8.500:-

Cypern

Larnaca – Stay Central *** tvårumsvåning 7.600:-

Agia Napa – Liquid *** tvårumsvåning 7.900:-

RING FÖR BOKNING, RÅDGIVNING OCH BESTÄLLA
BROSCHYRER 08-540 202 20

Hotel
Prisvärda resor precis som du vill ha dem RESERVATION

HOTELRESERVATION.SE info@hotelreservation.se Fridhemsgatan 68
112 46 Stockholm



Vi fick en del positiva kommentarer om artikeln om "skedteorin" i förra numret av Reumatikervärlden. Kort sammanfattning för de som inte har läst: "spoon theory" är ett enkelt, tydligt sätt att förklara för andra hur det är att leva med sänkt ork och funktionalitet. Det som är så svårt annars.

MÅNGA VERKAR UPPLEVA det jag har känt, att den här metoden också ger en själv bättre överblick över vad man orkar med under en dag utan att behöva vila hela nästa dag.

När jag först hörde om detta från Unga Reumatikers Madeleine Beermann i höstas slog tanken an något i mig, och sedan dess har jag fört bok över mina dagar.

Ganska snart blev det uppenbart att jag ständigt tog mig an mer än jag borde. Jag har själv ingen reumatisk sjukdom men annat i min bakgrund har satt spår. Ork är ett nyckelbegrepp i min vardag.

Jag förstod att alla arbetsuppgifter jag ålade mig själv varje dag var som vattnet i ett glas som ständigt fylls på, och därmed oupphörligen rinner över kanten. Stressen detta skapade blev plötsligt synlig för mig. Snabbt blev jag bättre på att ta mig an "lagom" mycket varje dag och acceptera att resten helt enkelt fick vänta. Och bättre på att be om hjälp.

NU HAR INTE DEN HÄR VANAN gjort livet alldeles underbart. Det är en liten, men viktig förbättring.

I det här numret skriver vi om hur man hittar en bra läkare och ställer krav på vården (sidan 30). Det myntet har två sidor. För att bli

"Snabbt blev jag bättre på att ta mig an 'lagom' mycket varje dag och acceptera att resten fick vänta."

VIKTIGT LETA SMÅ FÖRBÄTTRINGAR I VARDAGSLIVET



MARTIN GENBERG
Chefredaktör



väl omhändertagen måste man göra en del av jobbet själv.

Vår välfärd har stora brister. De måste kritiseras. Men ansvaret för att bygga sitt bästa möjliga, mest välfungerande liv ligger förstas också på oss själva.

Man kan inte bota sig själv. Man kan däremot göra justeringar. Jag pratar om praktiska saker, men också om attityd. En enda liten förändring gör knappt någon skillnad, men när jag ser tillbaka på de senaste åren har rännilarna blivit i alla fall en livskraftig liten ström.

Jag har mindre och mindre ork men faktiskt blir mitt liv bättre för varje år som går. Jag söker aktivt insikter om mig själv och funderar ut hur de kan tillämpas.

NYA VANOR KAN SKAPAS ÖVERALLT. Du kan aktivt söka efter en träningsform du tycker är rolig. Kanske be om hjälp att gå ut med hunden, fast du egentligen skulle orka, för att kunna göra något annat. Jag har skapat en sorts egen kalender – den har med tiden blivit en kär vän – med suverän överblick över veckorna och vips så är det okej att minnet är som ett såll.

Vi bör alla då och då titta kritiskt på oss själva. Detta är menat med största respekt för den svåra livssituation många befinner sig i – jag skulle aldrig skuldbelägga någon vars energi inte räcker till. Tid för reflektion är en lyx.

Lösningar

Hamnade alla siffror rätt?
Här hittar du de rätta lösningarna till sudokun på föregående sida:

Lätt

9	7	3	1	6	8	5	2	7
1	8	5	9	2	7	6	4	3
6	2	7	3	4	5	8	9	1
5	3	1	7	8	9	4	6	2
2	6	8	5	3	4	1	7	9
4	7	9	2	1	6	3	8	5
8	5	2	6	9	1	7	3	4
3	4	1	2	8	7	6	9	5
7	6	9	4	5	3	2	8	1

Medelsvår

9	7	8	2	1	5	4	6	3
3	1	6	4	9	7	8	5	2
2	5	4	8	3	6	1	9	7
1	4	2	3	8	9	7	5	6
5	8	7	6	4	2	3	1	9
6	3	9	7	5	1	8	4	2
7	9	1	6	3	2	8	4	5
4	6	3	5	2	8	9	7	1
8	1	2	6	4	7	9	5	3

Här är lösningen till krysset i Reumatikervärlden nr 1/2017:

	BOTOX?	BIL FÖR KLUBBSPORT?	G	GRUM LIG	GILLE	GER NYTT	*SNÖNS BONING	SCOOP NU SCAND. MASTERS	S	T
	S	P	O	O	N	T	H	E	O	
	Ö	PÅ TALLRIK VÄCKS	L	P	S	T	I	O	R	
LIK VAGN	K	A	T	A	F	A	L	K	M	SLAG RUTA
GER BLAD TIL FLAGGA	L	HÄLLS I Ö	N	N	K	Ö	R	K	A	R
	T	U	R	I	S	M	D	Å	O	L
BRANCH	B	A	N	T	A	R	E	I	S	A
KAN GÄNER	B	GRAN NÄR MED SVEAR	G	Ö	T	A	R	A	T	Y
	A	M	I	S	T	A	T	U	E	R
EN AV DE UNGA ARGA	Ä	VANLIG FRÅGA	M	D	E	R	P	R	O	T
DECKAR FÖR ROM	S	V	E	D	E	L	L	L	P	A
	S	T	A	D	I	T	A	L	L	I
SVAGT	E	TY MÖDE KUNG	E	M	E	D	A	N	L	E
GODSÄK	P	R	A	L	I	N	G	L	E	S
	P	I	R	E	B	A	F	E	Z	
VÄG BRY TARE	M	A	N	I	R	U	T	T	E	R



Reumarehab

Hos oss på Rehabcenter Mösseberg i Falköping utmanas du att prova, tänka nytt och tänja gränser.

Vi skräddarsyr ditt program utifrån dina behov och förutsättningar och har ett brett utbud av sjukgymnastik, arbetsterapi och gruppaktiviteter.

Här träffar du andra i liknande situation och får tid för återhämtning och reflektion, i vacker kurortsmiljö. Men viktigast av allt – värdefull kunskap att använda och utveckla hemma i din egen vardag.

Nyfiken?

Mösseberg rehabsamordnare, 0515-433 22
www.brackediakoni.se

Rehabcenter Mösseberg

www.reumatikerforbundet.org



Alltid mer att läsa på nätet!



POSTTIDNING B

REUMATIKERFÖRBUNDET
BOX 6240
102 34 STOCKHOLM

**500:-
medlems-
rabatt!**
När du bokar
senast 27/4

Må bra i populära Sandanski



*Res med oss till omtyckta kurorten Sandanski!
Hälsosam luft och ett mildt klimat välkomnar
dig till den lilla staden med sina tusenåriga
mineralvattenkällor. I resan ingår mineralbad
och behandlingar för ledbesvär!*

Välkommen till Sandanski. Flyg via Wien till Bulgariens huvudstad Sofia, där vår värdinna möter för transfer, c:a 3 tim inkl kaffestopp, till Spahotell Sandanski. Stadens trevliga gågata kantas av restauranger, caféer och butiker där du kan shoppa billigt. De varma termalkällorna har i alla tider använts i medicinskt och helande syfte. Oavsett om du söker behandling för hudåkommor eller ledbesvär är Sandanski ett utmärkt val!

Spahotell Sandanski**** ligger vid gågatan och gränsar mot en lummig park. Över anläggningen vilar en trivsamt, familjär atmosfär. Här finns inomhus- och utomhuspool med mineralvatten, taget direkt från en varm underjordisk källa. Du inleder din vistelse med att träffa hotellets läkare för en kort konsultation för att lägga upp ett passande behandlingsprogram som gör gott för din hälsa. De spaciösa rummen är välutrustade med kylskåp, tv, radio, telefon samt stor balkong. Badrock och badtofflor finns till läns.

Allt detta ingår i priset: Flyg till Sofia t/r • Transfer t/r • Del i dubbelrum 14 nätter • Halvpension; bufféfrukost och buffémiddag • Kort läkarkonsultation • 3 behandlingar/dag, måndag-fredag • En flaska mineralvatten vid ankomst • Guidad rundtur • Badrock och tofflor till läns • Fri tillgång till termalvattenbad och bastuavdelningen • Aktivitetsprogram • Grand Tours värdinna.

Avresa från Stockholm och Köpenhamn 16/9. 15 dagar.
Ord. pris 15.995:- (Rabatten dras av vid bokning)

GRAND TOURS

KRYSSNINGAR | HÄLSORESOR | RUNDRESOR | LÅNGTIDSRESOR

Rabatten avser nybokningar, mot koden VÄRLD. | Boka på grandtours.se eller ring oss på 08-24 15 25.