

Detta är Reumaförbundets svenskspråkiga föreningsbrev. I det svenskspråkiga brevet hittar du också framöver översättningar av centrala delar i föreningsbrevet samt uppgifter som rör svenskspråkiga föreningar.

De understreckade avsnitten är länkar till webbplatser eller e-postadresser. Du kan klicka på dem när du läser detta brev på en dator eller en smart enhet. Brevet kan också enkelt skrivas ut på papper.

Föreningsbrev 5/2026 (19.05.)

1. Enkäten om likabehandling är öppen 25.5–7.6.

Reumaförbundet genomför i år en enkät om likabehandling. Enkäten är en del av uppföljningen av hur likabehandling förverkligas inom Reumaförbundet. Samtidigt samlas erfarenheter av hur likabehandling i samhället förverkligas för personer som har en reumasjukdom eller någon annan sjukdom i stöd- och rörelseorganen.

Alla föreningsaktiva, förtroendevalda, frivilliga, medlemmar och andra som följer Reumaförbundets och dess medlemsföreningars verksamhet kan svara på enkäten. Enkäten öppnas den 25.5 och information om den publiceras på [Reumaförbundets webbplats](#), i sociala medier samt per e-post till medlemmarna. Vi ber föreningarna att uppmuntra sina medlemmar och dem som följer föreningens kommunikation att svara på enkäten när den har öppnats. Enkäten är öppen till och med den 7.6.

Mer information: Sini Hirvonen, sini.hirvonen@reumaliitto.fi

Innehåll

1. Enkäten om likabehandling är öppen 25.5–7.6.
2. Stadgeenliga ärenden
3. Verksamhet, evenemang och tillfällen
4. Välkommen till höstens Styrelseträffen – anmälan är öppen!
5. Föreningarna som främjare av välbefinnande
6. Nästa hösts Reumavecka har jämlikhet i motion som tema
7. Reumaförbundet påverkar
8. Ta ett tips

2. Stadgeenliga ärenden

Förbundets andel av medlemsavgiften för 2027 har fastställts

Förbundsfullmäktige beslutade vid sitt vårmöte att förbundets andel av medlemsavgiften nästa år är 13 €. För innevarande år är andelen 11 €. Bakgrunden till höjningen är ökade kostnader. Särskilt portokostnaderna har höjts flera gånger under de senaste åren.

Reumaförbundet erbjuder sina medlemmar mångsidiga tjänster och förmåner. På förbundets webbplats finns uppdaterade beskrivningar samlade över tjänster som erbjuds föreningarna samt föreningarnas medlemmar och personer som är sjuka. Servicelistorna stöder föreningens vardag och hjälper er att berätta för medlemmarna om möjligheterna till stöd och delaktighet. Använd listorna som stöd för föreningens verksamhet och utnyttja dem när ni informerar era medlemmar om tjänsterna.

Observera att punkterna i listorna är länkar, så genom att klicka på dem kommer du till mer information.

Reumaförbundets tjänster för föreningar (på finska):

https://reumaliitto.fi/wp-content/uploads/2026/05/Reumaliiton_palvelut_yhdistyksille_2026.pdf

Reumaförbundets tjänster för medlemmar och personer som är sjuka (på finska):

https://reumaliitto.fi/wp-content/uploads/2026/05/Reumaliiton_palvelut_jasenille_ja_sairastaville_2026.pdf

Mer information: Anu Uhtio, anu.uhtio@reumaliitto.fi, 044 709 8138

Det finns ännu tid – kandidater till förbundsvalet i Reumaförbundet senast den 31.5!

Medlemsföreningarna väljer genom förbundsval ordföranden och vice ordföranden för Reumaförbundets fullmäktige, 25 ledamöter och sammanlagt fem suppleanter för dem.

Föreningarnas kontaktpersoner ska skicka kandidatblanketterna och kandidaternas samtycken till förbundet senast den **31.5.2026 per e-post till adressen vaalit@reumaliitto.fi**. Om ni skickar blanketterna per post, kom ihåg att skicka dem i så god tid att de är framme senast den 31.5.

Omröstningen sker denna gång digitalt **26.10–1.11.2026**.

"Det har varit otroligt lärorikt och en stor ära att få vara med i fullmäktige och därmed direkt kunna påverka och delta i Reumaförbundets verksamheter. Rekommenderas varmt att delta till alla er, som funderar på att kandidera i fullmäktigevalet i år."

– Malin Dahlström, representant för de svenskspråkiga medlemmarna i Reumaförbundets fullmäktige 2024–2026

[Anvisningar och blanketter](#) finns på förbundets webbplats.

Mer information om förbundsvalet ger verksamhetsledare Anu Uhtio, anu.uhtio@reumaliitto.fi och valnämndens ordförande Ritva Aho, ritva.aho@reumaliitto.fi.

3. Verksamhet, evenemang och tillfällen

Webbinarium om resultaten av föreningsenkäten

Tack för de många svaren på föreningsenkäten! Den är ett mycket konkret verktyg för oss i planeringen av den kommande verksamheten.

Onsdagen den 10.6 kl. 15 sammanfattar vi resultaten av enkäten. [Välkommen med för att ta del av dem!](#)

Evenemangskalender:

<https://reumaliitto.fi/tapahtumat/?organisers=Reumaliitto>

Mer information: Anu Uhtio, anu.uhtio@reumaliitto.fi, 044 709 8138

4. Välkommen till höstens Styrelseträffen – anmälan är öppen!

Reumaförbundets Styrelseträffen ordnas under september–november. Anmälan är öppen – kom gärna med!

Datum, platser och årlig planering för Styrelseträffen finns på Reumaförbundets webbplats (på finska): Yhdistyksille > Ajankohtaista yhdistyksille > [Hallitustreffit](#). Läs mera om Styrelseträffen [här](#) (På webbsidan: Till föreningar > Föreningsverksamheten förvaltning > Styrelseträffen).

Anmälningsslänkarna hittar du också i [evenemangskalendern](#).

Varmt välkommen!

Ytterligare information: Jaana Sinervuo-Tarula, jaana.sinervuo-tarula@reumaliitto.fi

5. Föreningarna som främjare av välbefinnande

Reumagemenskapen utflyktar i september – kom med och ordna en hembygdsvandring

Reumaförbundet bjuder in reumagemenskapen att åter inleda höstens verksamhetsperiod med hembygdsvandringar! Vi uppmuntrar medlemsföreningarna att under september ordna guidade utflykter i sin närmiljö.

Närmiljön skapar välbefinnande. Den omgivande naturen och kulturhistorien i hemknutarna piggar upp både kropp och sinne. Genom att se på närmiljön med nya ögon kan man också få ny inspiration till egen motion.

Hembygdsvandringarna är en del av de europeiska kulturmiljödagarna. Skulle er förening vilja vara med i år i denna största helhet av publika evenemang i Europa? Genom att delta får reumaföreningarna avgiftsfria material samt sitt publikevenemang med i en evenemangskalender som omfattar hela Europa.

[Läs deltagaranvisningarna och anmäl ert evenemang här.](#)

Mer information: Sini Hirvonen, sini.hirvonen@reumaliitto.fi

Tack för att ni deltog i kampanjen Rör på lederna

Totalt 20 föreningar deltog i kampanjen Rör på lederna denna vår. År 2025 var antalet deltagare 10 föreningar, så antalet blev nästan dubbelt så stort! Genom föreningarna nådde kampanjen 1 069 personer.

Reumaförbundet uppmuntrade föreningarna att informera om kampanjen, uppmuntra till motion och ordna verksamhet särskilt med hjälp av materialen för verksamheten Rörelse och välbefinnande 65+.

De populäraste sätten för föreningarna att delta i kampanjen var:

- 1) att uppmuntra till motion under kampanjtiden (90 %, n=18)
- 2) att informera om kampanjen (80 %, n=16) och
- 3) att uppmuntra till att fylla i dagboken 65 % (n=13).

I många föreningar integrerades kampanjen Rör på lederna i den befintliga verksamheten, såsom veckovisa motionsgrupper, medlemskvällar och närträffar. En del föreningar ordnade dessutom egna kampanjevenemang, såsom friluftsdagar, tematiska promenader eller utflykter i naturen. Det förekom

också asahi, yoga, balansövningar, bowling, vinterbad och lekfulla tävlingar samt ett försök med verksamhetsgruppen Välbefinnande genom en aktiv vardag.

I genomförandet av verksamheten betonades att göra saker tillsammans, uppmuntran och gemenskap. Föreningarna såg kampanjen som ett bra sätt att främja motion, gemenskap och välbefinnande. De material som Reumaförbundet producerade fick beröm – också de svenskspråkiga.

Bland de föreningar som rapporterade om kampanjen till förbundet ordnades en utlottning, där Taivalkosken Reuma ja Tules, kampanjidéns upphovsförening, vann ett stöd på 200 € för motionsverksamhet – grattis.

Tack till alla som deltog i kampanjen!

Mer information: Kirsi Kaipainen-Pyykkö, kirsi.kaipainen-pyykko@reumaliitto.fi

6. Nästa hösts Reumavecka har jämlikhet i motion som tema

Reumaveckan infaller i år under höstlovsveckan i södra Finland den 10–17 oktober. Därför ordnas Reumaveckans **webbinarium** redan torsdagen veckan innan, den **8.10 kl. 9–10**. Temat för webinariet är jämlikhet i motion. En textad inspelning av webinariet kommer att göras tillgänglig för föreningarna. Inspelningen finns tillgänglig för föreningarna redan under Reumaveckan.

Som beskyddare för Reumaveckan har minister för idrott, motion och ungdomsfrågor **Mika Poutala** lovat ställa upp.

Reumaveckans öppning ordnas i år av Helsingfors Reumaförening lördagen den 10.10. Den internationella reumatikerdagen uppmärksammas traditionsenligt den 12.10.

Om den gemensamma kommunikationen under Reumaveckan talar vi på träffen för föreningarnas kommunikationsansvariga torsdagen den 24.9.2026 – välkommen med! Anmäl dig senast den 23.9 [här](#).

Reumaveckans motionsutmaning för föreningar: Rörelse hör till alla

Vi utmanar föreningarna att röra på sig på olika sätt under hela oktober och samla sträcka till exempel genom vattengymnastikjogging, promenader eller till och med promenader med rollator. Man kan också själv hitta på sätt att röra sig.

Utmaningen pågår 1–31.10.2026.

Ni kan röra er tillsammans i grupp eller samla de kilometer som medlemmarna rör sig. När man rör sig i grupp räknas varje deltagares tillryggalagda sträcka samman.

Sammanställ den totala sträcka som föreningens medlemmar har rört sig och meddela Reumaförbundet hur mycket motion det blev. Till exempel: Under Reumaveckan rörde man sig sammanlagt 550 km i Liikkula reumaförening genom promenader, simning, vattenlöpning och cykling.

Anmäl de kilometer som föreningens medlemmar har rört sig med [formuläret](#) senast torsdagen den 12.11. Vi lottar ut 10 priser bland de föreningar som deltar.

Publicera gärna bilder på motion i sociala medier, till exempel från en gemensam promenad. Använd hashtaggen #LiikeKuuluuJokaiselle. Ni får gärna skicka bilder till Reumaförbundet på adressen

minna.elo@reumaliitto.fi. Vi publicerar bilder i Reumaförbundets kanaler, så säkerställ att de som syns på bilderna har gett tillstånd till publicering.

Tips: Om ni vill kan ni bjuda in beslutsfattare från kommunen och välfärdsområdet till en gemensam motionsstund och lyfta fram betydelsen av anpassad motion och tillgängliga motionsplatser för att upprätthålla funktionsförmågan. Publicera en gemensam bild i sociala medier med hashtaggen #LiikeKuuluuJokaiselle.

Lyft fram reumaföreningarna under Reumaveckan den 10–17 oktober

Låt oss tillsammans synliggöra reumasjukdomar under Reumaveckan! Hur fint vore det inte om reumaföreningarna syntes runt om i Finland under Reumaveckan? Finns det en OLKA-punkt nära er? Skulle ni kunna presentera er verksamhet på en hälsocentral eller på ett apotek?

Det lönar sig att fråga om plats i god tid. Föreningarna kan beställa Reuma-tidningar, guider och broschyrer som kommer ut i slutet av september från förbundet inför Reumaveckan. Se beställningsanvisningarna i föreningsbrevet i augusti!

Mer information: Kommunikationschef Minna Elo, minna.elo@reumaliitto.fi

7. Reumaförbundet påverkar

Reumaförbundet och reumaskötarföreningen: reuma- och andra sjukdomar i stöd- och rörelseorganen måste få en starkare roll i arbetet med vårdrekommendationer

Reumaförbundet i Finland och Reumahoitajyhdistys (reumaskötareförening) har gett ett gemensamt utlåtande om helheten kring vårdrekommendationerna från Stiftelsen för vårdforskning (Hotus). Organisationerna anser att remissrundan är viktig, men betonar behovet av att stärka reuma- och sjukdomar i stöd- och rörelseorganens ställning i arbetet med vårdrekommendationer.

I utlåtandet lyfts det fram att det handlar om en betydande grupp långvariga sjukdomar som orsakar mycket smärta, nedsatt funktionsförmåga och arbetsoförmåga. Organisationerna betonar också de regionala skillnaderna i tillgången till vård och stöd för egenvård samt behovet av att stärka sakkunskapen inom området.

Dessutom lyfts vårdarbetets särdrag fram, såsom långvarig smärtbehandling, stöd för funktionsförmågan och psykosocialt stöd, samt utvecklingsbehoven inom den palliativa vården för patienter med reumasjukdomar.

Läs mer om utlåtandet på [Reumaförbundets webbplats](#).

Mer information: Maria Mattila, maria.mattila@reumaliitto.fi, tfn 044 768 0448

Reumaförbundet föreslår mer jämlika hjälpmedelstjänster

Reumaförbundet har gett ett utlåtande om årets 2026 uppdatering av kvalitetsrekommendationen för hjälpmedelstjänster och grunderna för utlämning av hjälpmedel inom medicinsk rehabilitering. Enligt förbundet motsvarar de nuvarande kriterierna och praxis inte till alla delar behoven hos personer med reumasjukdomar.

I utlåtandet lyfts bland annat långa väntetider, regionala skillnader i tjänsterna och behovet av att bättre beakta hur snabbt funktionsförmågan kan variera vid reumasjukdomar. Dessutom fäster förbundet

uppmärksamhet vid grunderna för utlämning av hjälpmedel och situationer där kundens servicebehov kan falla mellan olika servicesystem.

Läs mer om utlåtandet på [Reumaförbundets webbplats](#).

Mer information: Maria Mattila, maria.mattila@reumaliitto.fi, tfn 044 768 0448

Patientorganisationer: Vilka erfarenheter har du av arbetslivet som långtidssjuk? Svara på enkäten

Allergi-, hud- och astmaförbundet, Psoriasisförbundet, Reumaförbundet och Suolistosairaudet ry genomför tillsammans en enkät om långvariga sjukdomars inverkan på arbetslivet. Enkäten riktar sig till personer i arbetsför ålder som har någon långvarig sjukdom.

Syftet med enkäten är att lyfta fram rösten och behoven hos personer med långvarig sjukdom i arbetslivet. Resultaten används i ett evenemang riktat till beslutsfattare samt i påverkan inför riksdagsvalet. Du kommer till enkäten via denna [länk](#).

Enkäten är öppen mån 4.5–sön 24.5.2026. Enkäten är anonym och de som svarar kan inte identifieras utifrån svaren. Genom att svara på enkäten hjälper du organisationerna att samla information om frågor i arbetslivet!

Tack på förhand.

Mer information: Maria Mattila, maria.mattila@reumaliitto.fi, tfn 044 768 0448

8. Ta ett tips

I det här nya avsnittet lyfter vi fram inspirerande exempel på föreningarnas verksamhet, som kan ge idéer till den egna verksamheten.

Vem och vilken förening: Helena Mahlakallas, styrelsemedlem i Orivesi Reumaförening. Föreningen grundades år 1952 och har 155 medlemmar.

Hur har er förening utnyttjat naturen som miljö för motion?

Vi utnyttjar naturen mångsidigt som motionsmiljö. I naturgruppen har vi gått i skogen för att plocka bär och svamp. Vid grillplatsen har vi kokat kaffe och grillat korv. Samtidigt har det funnits möjlighet att prova fiskelyckan eller ro båt på sjön. Vi har också den traditionella vårpromenaden på Onnipolku alldeles i stadens centrum, i omgivningen kring en liten sjö.

Som mål för närutflykter har vi valt vackra naturställen där blomsterprakten och fågelsången får deltagarna att slappna av. Nästa gång ska vi tillsammans med den lokala andningsföreningen bekanta oss med en ny frisbeegolfbana.

Varför är naturen en bra miljö för att ordna verksamhet?

Naturmiljön är i grunden avgiftsfri, det tillkommer inga hyreskostnader. Naturen – parker, skogar, ängar och vattendrag – erbjuder miljöer som engagerar många sinnen. Underlaget är ofta mjukt för fötterna, på huden kan man känna vind och väder, dofter av växter och stränder når näsan, och man hör fåglarnas konserter och ekorrarnas tjatter i träden.

Allt detta tillsammans med den syrerika luften kan sänka stressnivåerna och höja humöret. Aptiten kan också öka.

Hur har ni beaktat tillgänglighet och deltagarnas olika funktionsförmåga när ni ordnat verksamheten?

I planeringen har vi valt bort naturställen som är svårframkomliga. Vi beaktar till exempel höjdskillnader, steniga stigar, långa trappor, avstånd från parkeringsplatser och mängden belysning. Med hjälp av samåkning har också personer utan bil kunnat delta och röra sig längre bort från sin hemmiljö. Vid behov hjälper vi deltagare som rör sig sämre på de mest krävande ställena.

Skulle du och din förening vilja dela ett inspirerande exempel på er verksamhet i föreningsbrevet? Tipsa oss om er verksamhet så tar vi kontakt!

Du kan tipsa oss [här](#).

Mer information: Kirsi Kaipainen-Pyykkö, kirsi.kaipainen-pyykko@reumaliitto.fi

Reumaförbundet i Finland, Ilkkavägen 4, 00400 Helsingfors
info@reumaliitto.fi, telefon: 044 351 5768

Reumaförbundet: [Facebook](#) [Bluesky](#) [Instagram](#) [YouTube](#)

Om du vill ge respons, [klicka här](#).

Om du vill ändra dina uppgifter, [klicka här](#).