

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 7/2026 (15.09.)

1. Reumaveckan 10–17.10.2026: "Motion hör till alla!"

Temat för Reumaveckan 2026 är jämlikhet inom motion och anpassad motion. Under veckan ordnas en motionsutmaning för föreningar, en kampanj i sociala medier tillsammans med idrottare och frivilliga som lever med reuma, en bloggserie samt ett webinarium. Reumaveckans beskyddare är idrotts- och ungdomsminister Mika Poutala.

Webbinarium *Motion hör till alla* tors. 8.10 kl. 9–10 (Teams)

Webbinariet hålls redan veckan före Reumaveckan på grund av höstloven. Ämnet är anpassad motion och jämlikhet inom motion; medverkar gör bland annat sakkunnig inom motion och hälsa Kirsi Kaipainen-Pyykkö, specialexpert inom anpassad motion Riikka Roitto (Finlands idrottsvetenskapliga sällskap) och erfarenhetstalare Tiina Nopanen (Tuusulanjärven Reuma ry). Webbinariet ordnas på finska och spelas in för föreningarnas bruk under Reumaveckan. [Anmäl dig här](#).

Material för sociala medier och kommunikation finns till föreningarnas förfogande i materialbanken senast 1.10: www.bit.ly/visupankki

Reumaveckans motionsutmaning för föreningar!

Vi utmanar föreningarna att röra på sig 1–31.10.2026 och samla ihop kilometer till exempel genom att promenera, vattenjogga eller använda rollator – sättet är fritt. Rör er tillsammans eller räkna ihop de sträckor som medlemmarna har rört sig på egen hand.

- Meddela föreningens sammanlagda antal kilometer via [blanketten](#) senast tors. 12.11. Bland deltagarna lottas 10 priser ut.
- Dela bilder i sociala medier med taggen #LiikeKuuluuJokaiselle. Bilder kan också skickas till Reumaförbundet för publicering i förbundets kanaler (minna.elo@reumaliitto.fi). Se till att de personer som syns på bilderna har gett sitt tillstånd till publicering.
- Tips: bjud in beslutsfattare från kommunen och välfärdsområdet till en motionsstund och lyft fram betydelsen av anpassad motion och tillgängliga motionsplatser.

Ytterligare information: kommunikationschef Minna Elo, minna.elo@reumaliitto.fi

Innehåll

1. Reumaveckan 10–17.10.2026: "Motion hör till alla!"
2. Stadgeenliga ärenden
3. Reumaförbundet påverkar
4. Utveckling av föreningsarbetet
5. Verksamhet, evenemang och tillfällen
6. Föreningarna som främjare av välbefinnande

2. Stadseenliga ärenden

Förbundsval

Kandidatlistan har skickats till föreningarna. All valinformation finns på [förbundets webbplats](#) (på finska).

Du kan anmäla dig till valinfon den 19.10, antingen dagtid eller kvällstid. Under tillfället berättas närmare om valarrangemangen och du kan ställa frågor.

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

3. Reumaförbundet påverkar

Vems röst hörs när social- och hälsovårdspolitiken omformas?

Allergi-, hud- och astmaförbundet, Psoriasisförbundet, Reumaförbundet och Suolistosairaudet ry ordnar tillsammans ett evenemang där man frågar vems röst som hörs i det finländska social- och hälsovårdssystemet.

Under tillfället diskuteras bland annat de ökande kostnader som sjukdom medför, tillgången till vård och om rösterna från personer med långvariga sjukdomar hörs tillräckligt i beslutsfattandet.

Tillfället ordnas tisdagen den 6.10.2026 kl. 14.15–16 i riksdagens Medborgarinfo, och det är också möjligt att följa det på distans. Under tillfället får både sakkunniga och beslutsfattare ordet, och dessutom får vi höra ett erfarenhetsanförande av en person som lever med en långvarig sjukdom.

Det mer detaljerade programmet för tillfället uppdateras på Reumaförbundets webbplats. Anmäl dig senast 4.10 via [anmälningslänken](#) (på finska).

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

Reumaförbundet vill att kompetensen inom social- och hälsovården används bättre än i dag

Reumaförbundet har gett ett utlåtande om reformen av lagstiftningen om yrkesutbildade personer inom social- och hälsovården. Förbundet stöder en flexiblare arbetsfördelning och ett bättre utnyttjande av olika yrkespersoners kompetens.

I synnerhet bör kompetensen inom vården av reumatiska sjukdomar och andra sjukdomar i stöd- och rörelseorganen stärkas inom primärvården. Sjukskötarens kompetens borde kunna utnyttjas mer än i dag, till exempel inom patienthandledning, stöd för egenvård och uppföljning av vården.

Målet är att patienten ska få vård i rätt tid och att vårdkedjan fungerar smidigt mellan primärvården och den specialiserade sjukvården.

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

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

4. Utveckling av föreningsarbetet

Styrelsens självutvärdering

Närmare 40 av Reumaförbundets medlemsföreningar har redan genomfört en självutvärdering av styrelsen! Självutvärderingsverktyget är avsett för föreningens styrelsemedlemmar för utvärdering av den egna verksamheten, för att lyfta fram styrkor och identifiera utvecklingsbehov. Vill ni i er förening också utveckla er verksamhet utifrån era egna behov och föreningens nuläge? Läs mer om självutvärdering på [Reumaförbundets webbplats](#).

Ytterligare information: Tuula Tikkanen, tuula.tikkanen@reumaliitto.fi, t. 044 716 5967

Svara på kompetensbehovsenkäten senast 30.9 och delta i utlottningen

I Kompetensbehovsenkäten för organisationer, som genomförs av Studiecentralen Sivis, kartläggs vilka kunskaper och färdigheter som behövs i föreningarna under de kommande åren och hur kompetensen kan stärkas exempelvis med hjälp av utbildning. Reumaförbundet uppmuntrar alla aktörer i sina medlemsföreningar att besvara enkäten. Enkäten är öppen till och med 30.9 och bland de svarande som lämnat sina kontaktuppgifter lottar Sivis ut tre bokpresentkort värda 50 euro.

[Svara på enkäten här](#).

Ytterligare information: Sini Hirvonen, sini.hirvonen@reumaliitto.fi, tfn 044 901 7232

5. Verksamhet, evenemang och tillfällen

Träff för kommunikationsansvariga i Teams 24.9 kl. 17–18.30

Sköter du kommunikationen i din förening? Då är den här träffen för dig! Ämnena är hur artificiell intelligens kan användas i kommunikation i sociala medier samt kommunikationen under Reumaveckan.

Kom med och diskutera, utbyta erfarenheter och nätverka med andra föreningskommunikatörer!
[Anmäl dig här](#) (på finska).

Ytterligare information: kommunikationschef Minna Elo, minna.elo@reumaliitto.fi

Nyhet för era medlemmar: Kamratstödshörnan nu också på svenska

Reumaförbundet ordnar för första gången kamratstöd på nätet på svenska. Hjälp oss gärna att sprida information om en ny möjlighet till kamratstöd på svenska och tipsa gärna medlemmarna i er förening om verksamheten.

Under hösten 2026 erbjuds två träffar på nätet där deltagarna kan prata om sjukdomen, behandlingar, ork i vardagen och andra aktuella frågor tillsammans med en utbildad kamratstödjare.

Kamratstödshörnan i Reumaklubben

- 12 oktober kl. 18–19
- 30 november kl. 18–19

Reumaklubben är en virtuell mötesplats för personer som lever med reumatiska sjukdomar eller andra sjukdomar i stöd- och rörelseorganen. Deltagarna ansluter via Reumaklubben på adressen reumaklubi.reumaliitto.fi utan användarnamn, lösenord eller separata program. Ingen förhandsanmälan behövs.

Vi uppskattar om ni delar informationen vidare till era medlemmar och i era kommunikationskanaler.

Varmt välkomna att delta!

Ytterligare information: Sini Hirvonen, sini.hirvonen@reumaliitto.fi, puh. 044 901 7232

6. Föreningarna som främjare av välbefinnande

Använd checklistan Säkerhet vid rörelse – checklista för hemmet

Funderar du på hur tryggt det är för dig eller en närstående att röra sig hemma?? Checklistan Säkerhet vid rörelse – hemmets checklista, som tagits fram inom projektet Liikettä ja hyvinvointia +65, hjälper äldre personer och deras närstående att uppmärksamma riskställen i hemmet ur fallförebyggande synvinkel.

Föreningarna kan använda checklistan genom att dela ut den till medlemmarna till exempel i samband med motions- och andra verksamhetsgrupper. Den kan också diskuteras i efterhand: Vilka iakttagelser gjorde deltagarna hemma?

Checklistan kan också delas vidare vid olika evenemang och mässor.

Bekanta dig med checklistan [här](#).

Ytterligare 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](#).