



### **Bästa föreningsmedlemmar!**

Detta år blir spännande för vår förening. Förberedelserna för de

Svenska sommardagarna 24-25.5.14 har varit i gång redan en lång tid tillsammans med Reumaförbundet i Finland. Det är fint om många lokala föreningsmedlemmar kan delta. Programmet finns i detta blad. Märk att sista anmälningsdatumet är snart, d.v.s. **3.3.!**

På grund av Sommardagarna ordar vi denna vår ingen utfärd, men vi kan möjligen försöka i höst i stället.

Frågan om en reumaskötare till HVC fortskrider positivt. En sjukvårdare på HVC är redan utsedd till reumaskötare och skall få skolning så snart det är möjligt, samt börjar småningom sätta sig in i rutinerna.

Vi kör in ett nytt medlemsregister, SEPI, vilket flera reumaföreningar i Finland använder. Vår sekreterare har lovat att sköta registret och det är väldigt praktiskt och bra. Marianne Holmström som tidigare har skött medlemsärenden med allt som hör till och dessutom väldigt många andra saker, går i "pension" som hon säger. Utan henne skulle nog föreningen haft svårt att existera många gånger. Vi tackar henne storligen!

Handikapprådet fungerar igen i staden Raseborg och vår förening har en medlem där. Goda förslag mottas gärna av Britt-Marie Malmlund.

Med litet nyfallen snö känns vintern redan mycket ljusare. God fortsättning på året 2014. Karis den 14.1.19 Barbro Karppi

### **Aktuellt våren 2014**

#### **Medlemsmöte den 10.02.2014 kl. 18.00 på Folkan i Ekenäs, (Ystadsgatan 2).**

Specialsjukvårdaren Camilla Winqvist talar om första hjälp i vardagen. Kaffeservering och lotteri. Det skulle vara fint om så många som möjligt kunde delta. Alla kan vi på något sätt bidra till att föreningen är ett aktivt och givande forum för oss.

#### **Stadgeenligt vårmöte den 24.3.2014 kl.**

#### **18.00 på Folkan i Ekenäs, (Ystadsgatan 2).**

Läkaren Heli Jussila-Martneau talar om dans- och rörelseterapi. Kaffeservering och lotteri. Alla hjärtligt välkomna med!

#### **Aktuellt från Reumaförbundet.**

Förbundet är i färd med att skapa ett nationellt kontaktpersonsnätverk som skall heta "Vem kan jag fråga". Till nätverket letar förbundet nu

efter personer som sedan en tid tillbaka drabbats av någon av följande sjukdomar; fibromyalgi, ledgångsreumatism, artros, psoriasisartrit eller osteoporos. Målet är att skapa ett så täckande kontaktpersonsnätverk som möjligt. Avsikten är att utbildade kontaktpersoner utgör den första kontakten för nyinsjuknade personer. Det centrala i verksamheten är att lyssna. Projektet finansieras av penningautomatföreningen i tre år.

Mer information om svenskspråkig verksamhet ger [lea.salminen@reumaliitto.fi](mailto:lea.salminen@reumaliitto.fi) eller 040 554 68 21. Ta kontakt om du känner för att dela med dig av dina erfarenheter.

REUMA-ABC finns på svenska på nätet varifrån den kan printas ut. Nyttig läsning t.ex. om aktuellt om antireumatiska mediciner.

**Sittgymnastiken i Ekenäs, Uncan** torsdagar kl.12 - 13, Ledaren Kristina Westerlund, tfn 044-341 4095. Anmälningar till Barbro Ekman tfn 040 703 7782.

**Sittgymnastiken i Hangö, Astrea**, onsdagar kl 15.30 -16.30. Ledare Börje Holmström, tfn: 040-427 3517. Anmälningar till Eja Källström tfn: 050-538 3523.

**Sittgymnastiken i Karis**, Folkets Hus (Talon) Köpmansgatan 22, Karis. Tisdagar kl.9-10. Ledare Charlotta Bruncrona, tfn 0400-400 016. Anmälningar till Barbro Ekman tfn 040 703 7782.

**OBS!** Sittgymnastiken i Karis flyttar i januari 2014 till Folkets Hus i Karis (Talon, Köpmansgatan 22, Karis)

**Vi förutsätter att anmälningarna, som ju redan är gjorts är bindande.**

#### **Vattengymnastiken i Ekenäs, hvc-bassängen.**

Grupp 1 onsdagar kl. 18-19. Ledare Eva Fagerlund, tfn 044-526 6368.

Grupp 2 torsdagar kl. 17-18. Ledare Kerstin Rehnström, tfn 044-532 1536. Anmälningar till Barbro Ekman tfn 040 703 7782.

#### **Vattengymnastiken i Hangö, Astrea.**

Grupp 1 tisdagar kl. 16.30-17.15. Ledare Liisa Wickman, tfn 040-525 8215.

Grupp 2 kl. 17.15-18.00. Ledare Liisa Wickman, tfn 040-525 8215. Anmälningar till Eja Källström, tfn 050-538 3523.

#### **Konditionsgymnastiken i Hangö, Astreas konditionssal.**

Onsdagar kl.16.30-17.30. Ledare Eja Källström tfn 050-538 3523.

**Fibromyalgigruppen.** Gruppen träffas en gång i månaden i föreningens kontor, Bryggerigatan 9 ("portstugan"), 10600 Ekenäs. Följande möten är: 24.2.14, 17.3.14 och 14.4.14. Kontaktperson Barbro Ekman, tfn 040 703 7782.



**Teaterresa till Fallåker den 2.3.2014. "Helt upp och ned" = Bemböles Elvis kl. 16.00.**

Biljetternas pris 20 € för medlemmar och icke medlemmar betalar 30 €. Föreningen sponsorerar bussen. Vi reser tillsammans med Vesterviks Marthor. **Sista anmälningsdagen 10.2.2014.** Wiva Stenvall tar emot anmälningarna tfn 019-236 137 eller 0400-457 522.

**Taijkurs med Jose Ramon.** Vi har kartlagt intresset för en "skräddarsydd" kurs i Taiji våren 2014 i Ekenäs. Fem medlemmar har tillsvidare anmält sitt intresse Vi behöver flera intresserade! Ring gärna till Barbro Karppi tfn 0500 - 188787. Taiji har konstaterats vara bra för bl.a. fibromyalgi.

**Rabatter för medlemmar 2014.**

På fakturan finns ett medlemskort som man kan klippa ut och använda som bevis.

Karis

(10 % rabatt)  
**Lyckliga Lotta**, Köpmansgatan 9  
**Leg.spec.fotvårdare Ritva Uhlbäck**, Köpmansgatan 28  
**Kb SkoDay Ky Skoexpert/Kenkäekspertti**, Köpmansgatan 1  
**Salon Monica**, Centralgatan 102  
**M. Broman**, Köpmansgatan 4  
**MODA/ LEMA** Köpmansgatan 1

Ekenäs

(10 % rabatt)  
**Bromans Optik**, Kungsgatan 8 (10 % på guld och optik)  
**MODA/LEMA**, Kungsgatan 14  
**Kontorama Ab**, Grönlundsgatan 11  
**Marias Hårsalong**, Stationsvägen 6  
**Boströms Foto**, Stationsvägen 8. Passfoto 13 €  
**Fotofabriken**, 20 % på normalt prissatta ramar, album, vykort, filmrullar  
**Lyckliga Lotta**, Stationsvägen 3  
**Arlette Parfymeri**, Kungsgatan 5  
**Raseborgs Fysioterapi Ab**, Bryggerigatan 13, för lymf- och fysioterapi, tfn 019-241 3530.

Hangö

**Kb SkoDay Ky Skoexpert/Kenkäekspertti**, Bangatan 12 (10 %)  
**Rita Lind Dalström**, massör 45min (20 €) i Astrea tel. 0400-806 130

**Ann-Cristin Stenroos**, Bulevarden 10, fotvård (20 %) tfn: 0400-458 078

**Anja Huovinen, frisör Astrea**, (28,50 €) tfn: 040-825 4234

**Blå Hörnan**, (10 %) Berggatan 10, Petra Huovinen, tfn: 0400 015 773.

**Föreningens kontaktuppgifter**

Föreningens hemsida på:

<http://www.vnreuma.n.nu/>

Respons till:

erik.ekman@brev.fi

**Ordförande:** Barbro Karppi, tfn 019-233 166, 0500-188 787,

Stallbrinken 9 A 1, 1320 A, KARIS

E-post: [barbrokarppi@hotmail.com](mailto:barbrokarppi@hotmail.com)

**Vice ordförande:** Eja Källström, tfn 050-538 3523. Linjegatan 4 A 4, 10900 Hangö. **Eja Källström leder också föreningens sektion i Hangö.**

**Kassör:** Wiva Stenvall tfn 019-236 137 eller 0400-457 522

Kyrkogatan 27 B 5, 10300 KARIS

**Föreningens konto (IBAN):**

Ekenäs Sparbank FI3441700010004998

**Sekreterare:** Jill-Mari Forsström

tfn 040-755 1274, 040-536 5504

Stornäsvägen 154, 10520 TENALA

E-post: [jill.forsstrom@gmail.com](mailto:jill.forsstrom@gmail.com)

**Medlemsansvarig:** Jill-Mari Forsström

tfn 040-755 1274 eller 040-536 5504

Stornäsvägen 154, 10520 TENALA

E-post: [jill.forsstrom@gmail.com](mailto:jill.forsstrom@gmail.com) Kom håg att

meddela adressförändringar och

telefonuppgifter till medlemsansvarige!

**Kamratstöd:** Britt-Marie Malmund, Eja Källström, Barbro Ekman och Anne Orre.

Kontaktperson: Bea Tuomaala,

tfn 050-341 5093 Hennes e-post:

[beatuomaal3@hotmail.com](mailto:beatuomaal3@hotmail.com)

**Reumaförbundets kondoleanser**

Gun-Maj Aura Ekenäs, tfn 050-359 3690

Barbro Karppi Karis, tfn 0500-188 787

Eja Källström Hangö, tfn 050-538 3523

## Situationen för reumavården i Västra Nyland våren 2014.

Reumatologen på VNS, Per Franzen, har fallit för åldersstrecket och man har inte lyckats besätta reumatologtjänsten. Föreningen skrev i våras ett brev bl.a. till sjukvårdsområdets direktör Marianne Gripenberg –Gahmberg och uttryckte sin oro för reumapatienternas vårdbehov 2014.

Sjukvårdsområdets direktör svarar, att det inte gått att finna någon enkel lösning på problemet. Man har inte kunnat uppbringa någon hjälp vare sig från Lojo eller HUCS. Nu har i alla fall engagerats en reumatolog som till att börja med kommer att ha mottagning på Västra Nylands Sjukhus en dag varannan vecka och senare troligen en gång i veckan. Verksamheten på den reumatologiska polikliniken fortsätter i mindre skala. Reumatologen kan träffa nya remisspatienter, följa med nyinsjuknade patienter med reumatologiska sjukdomar och följa med patienter med invecklad sjukdomsbild som inte kan uppföljas på HVC.

Vårdansvaret för många patienter som skötts på VNS har överförts till primärhälsovården. Ett sammandrag av dessa patienters vård har skickats till hälsovårdscentralerna. Detta känner nog de flesta av patienterna redan till.

På HVC har man har nu utsett en skötare som, småningom tillsammans med läkarna, skall ta hand om de reumapatienter som har överförts från VNS reumapoliklinik till hälsovårdscentralerna. Reumaskötaren skall först komma in i rutinerna och få skolning. Reumaskötaren kommer att öka tryggheten för personer som har reumatisk sjukdom. Vi hoppas att hon kan inleda sitt arbete så snart som möjligt.

20.1.2014 Per Franzen och Barbro Karppi

## Postlåda.

**Vi som jobbar med medlemsbladet skulle bli så glada att få brev från föreningens medlemmar! Berätta vad du tycker om våra medlemsbrev och berätta gärna vad du skulle önska att vi tog fram i breven!**



**Postlådan finns utanför Portstugan,**

Bryggerigatan 9, 10600 Ekenäs. Eller så kan du skicka e-post, vanlig post

eller ringa till sekreteraren eller till ordförande.

## REUMADAG FÖR SVENSKFINLAND ÅR 2014

**Plats: Tölö servicecentral, Tölögatan 33, Helsingfors**

**Tid: Lördagen den 15 mars 2014 kl. 9.30 - 16.15**

### PROGRAM

**kl. 9.30 Anmälan, kaffe/te med semla**

**10.00 Välkommen**

*Ordförande Gunvor Brettschneider*

**10.15 E-recept och värkmedicin för reuma**

*Provisor Linda Seppälä*

**11.15 Artros och dess behandling**

*Ortoped Esko Kaartinen*

**12.15 Rehabilitering och förberedelse för operation**

*Karin Ståhl, ansvarig fysioterapeut, Fysio Sporttis Wilhelmiina*

**13.15 LUNCH**

**14.00 Hur inverkar t.ex. näringstillskott på medicinering**

*Fil.dr. Christer Sundqvist*

**15.00 Ett gott liv trots smärta**

*Pastor, författare Hilikka Olkinuora*

**16.00 Avslutning**

Anmälan senast **den 4.3.2014** till Barbro Karppi tel. 0500-188 787 eller Britt-Marie Malmmlund tel. 040 241 2577. Avfärd och reserutt meddelas senare då vi vet deltagarantalet. Meddela även om du har specialdiet. Deltagaravgift 20 €.

*"Ett vänligt ord kan hålla en varm hela vintern"*



Suomenkielisille jäsenille ilmoitamme  
kohteliaimmin, että jos on kysyttävää  
jäsenkirjeestä, ottakaa yhteyttä  
puheenjohtajaan.

## Sommardagar 24 - 25.5.2014, Ekenäs

*En gemensam träff och ett inspirerande forum, som erbjuder deltagarna stärkande kamratstöd*

Plats: [Seminarieskolan](#), Ladugårdsgatan 1-3, 10600 Ekenäs (hiss finns)  
Konferencier: **Satu Gustafsson**, vice ordförande, Reumaförbundet i Finland

### PROGRAM

#### Lördag 24 maj 2014

9 – 10 **Anmälan**, Seminarieskolans aula

Kaffe, te och semla

10.00 Välkomstceremoni

- verkställande direktör **Maria Ekroth**, Reumaförbundet i Finland
- ordförande för grundtrygghetsnämnden **Karl von Smitten**, [Raseborgs stad](#)
- dansprogram **Hurja Piruetti -Ladies**

11.00 Föreläsning - Reumavård i Västra Nyland under 30 år

- reumatolog **Per Franzén**, [Västra Nylands sjukhus](#)

11.45 Pausgymnastik

- fysioterapeut **Satu Gustafsson**

12.00 Föreläsning - Aktuellt om antireumatiska mediciner

- reumatolog **Susanne Ekblom-Kullberg**

13.00 Lunch , försiggår på samma ställe

*Köttbullar (+ vegebullar), potatismos, sallad, lingonsylt, kaffe*

14.00 Föreläsning - Social -och hälsovården i ekonomiskt knappa tider

- ordförande **Gunvor Brettschneider**, [Helsingfors Svenska Reumaförening](#), ledamot i [Reumaforum](#) och i Helsingfors stadsfullmäktige

14.45 Pausgymnastik

- Satu Gustafsson

15.00 Information från Reumaförbundet

- **Maria Ekroth** och organisationsdirektör **Lea Salminen**, Reumaförbundet i Finland

16.00 Tid för egna aktiviteter

18 - 21 (- 21.30) **Kvällsfest med middag, Stadshotellet - [Restaurang Revy](#)** (hiss finns)

Konferencier: **Barbro Karppi**, Västra Nylands Reumaförening, ordförande

**Meny:** toast Skagen, grillad majskeyckling, rostad nypotatis och timjamsås, crème brûlée och hallon sorbé

- Välkomstskål
- Två sånger, diplomsångerska [Eva Comét](#)
- Program som har humor, **Mosn Boman**
- Orkester **Duo Boris Westerholm och Heinz Baumeister**
- Allsång

#### Söndag 25 maj 2013

Frukostbuffé:

7.00 – 10.00 [Motell Marine](#), Kammakaregatan 4-6, 10600 Ekenäs

8.00 – 10.00 [Hotel Sea Front](#), Vitsippsgatan 2, 10600 Ekenäs (frukosten kan börja tidigare om så önskas)

7.30 – 10.00 [Stadshotellet Ekenäs](#), Norra strandgatan 1, 10600 Ekenäs (2 vån)

## Utbokning

9.30 Föreläsning - Reumaskötarens roll inom specialsjukvården  
- reumaskötare **Camilla Hagström-Lindell**, [Vasa centralsjukhus](#)

10.15 Pausgymnastik  
- Satu Gustafsson

10.30 Föreläsning - Självkänedom som människans livsnerv!  
- överlärare, HVD **Eiwor Wallinvirta**, [Högskolan Arcada](#)

11.15 Dagarnas sammanfattning, diskussion, respons och nästa plats för Sommardagarna 2016  
- styrelseledamot **Matti Kujanpää**, Reumaförbundet i Finland, ledare i Reumaforum

12 – 13 Valbart: **Fritid / Sightseeing i Ekenäs med bussar**

13 – 14 Lunch, [restaurang Sea Front](#), Vitsippsgatan 2 (100–120 personer)

Salladsbord: unglax med kokt potatis, kaffe/tee och chokladmousse

*Trevlig hemresa!*

Arrangör: [Västra Nylands Reumaförening](#) i samarbete med Reumaförbundet i Finland

Anmälan senast **den 3.3.2014** till Barbro Karppi tel. 0500-188 787. Deltagaravgiften är 50 €.