



Bästa föreningsmedlemmar!

Ett nytt år har börjat, med olika utmaningar stora och små för oss. Vi vet t.ex. inte ännu hur det blir med hela hälso- och sjukvårdsreformen och hur det inverkar på oss. Reumaförbundets verksamhetstema för år 2015 är: "Motion för välbefinnande". Vår förening har bra motionsgrupper och vi försöker fortsätta med dem på samma sätt. Styrelsen har beslutat att åter ordna en Taiji-kurs med början på vårvintern, eftersom den föregående var så välbesökt och omtyckt. I Hangö kommer tre-fyra olika personer att ta ansvar för allt det som vår nyligen avlidna viceordförande Eja Källström skötte så suveränt.

Föreningen behöver snarast en ny ordförande samt också en styrelsemedlem från Hangösektionen. Därför har vi ett extra valmöte 9.2.15, samma kväll, en stund före medlemsmötet den 9.2.15. För att vår verksamhet skall säkerställas är det väldigt viktigt att så många medlemmar som möjligt deltar i valet. Det är föreningsmedlemmarna på mötet som har beslutanderätten.

Vår förening har varit med om att få en reumaskötare till HVC. Vi har bl.a. ordnat riksomfattande svenska sommandagar två gånger osv. Föreningsarbete är givande, man får goda vänner, goda råd och orkar kanske litet bättre i vardagen. Undertecknad, avgående ordförande, har under sina fyra år fått väldigt många fina erfarenheter, mycken hjälp och lärt sig en hel del. Det tackar jag ödmjukt för.

Alla medlemmar önskas ett bra och smärtfritt Gott Nytt År!

Karis den 19.1.2015 Barbro Karppi

AKTUELLT VÅREN 2015

Medlemsmöte och extra valmöte den 9.2.2015 kl. 18.00 på Folkan i Ekenäs, (Ystadsgatan 2). Mia Roman kommer och berättar om fysioterapi och reuma. Kaffeservering och lotteri. Kaffevärdinnor på mötena är Anne Orre och Sinikka Valtonen.

Teaterresa till Fallåker den 22.2.2015. Farsen: "Liket som visste för mycket" Pris 23

€, bussresan och biljetten igår i priset. Intresserade kontaktar sekreteraren Jill-Mari Forsström, tfn 040 536 55 04 eller per e-post jill.forsstrom@gmail.com senast 5.2.2015.

Eventuellt vår- eller sommarutfärd.

Stadgeenligt vårmöte den 23.3.2015 kl. 18.00 på Folkan i Ekenäs, (Ystadsgatan 2). Kaffeservering och lotteri. (Programmet oklart ännu). Medlemmarna får gärna komma med programförslag.

Medlemsmöte den 12.10.2015 kl. 18.00 på Folkan i Ekenäs, (Ystadsgatan 2). Kaffeservering och lotteri. (Programmet oklart ännu). Medlemmarna får gärna komma med programförslag.

Stadgeenligt höstmöte den 9.11.2015 kl. 18.00 på Folkan i Ekenäs, (Ystadsgatan 2). Kaffeservering och lotteri. (Programmet oklart ännu).

Julfest den 7.12.2015 kl 18.00

FIBROGRUPPENS MÖTEN 2015:

Måndagar kl 17.00 i Portstugan, Bryggerigården i Ekenäs.

2.2, 16.3, 13.4, 18.5, 7.8, 5.10 och 2.11.

Har du frågor så kan du kontakta Barbro Ekman per tfn 040 703 77 82 eller e-post: barbro.k.ekman@gmail.com.

Aktuellt från Reumaförbundet.

Svenska Reumadagen i Helsingfors den 14.3.2015. Kontaktperson och anmälningar: Barbro Ekman, tfn 040 703 77 82 eller e-post: barbro.k.ekman@gmail.com. Sista anmälningsdagen 28.2.2015. Föreningen ordnar transport för 5 € / person. Programmet finns i slutet av medlemsbrevet och på Reumaförbundets hemsida, föreningens egna hemsida och på föreningens Fb sida http://www.reumaliitto.fi/pa_svenska/ <http://www.vnreuma.nu/> <https://www.facebook.com/vnreuma>

Under åren 2015 och 2016 är Reumaförbundets verksamhetstema **Motion för välbefinnande** och därför genomsyrar motion och rörelse all vår verksamhet under denna tid. Ordet rörelse är dessutom tvetydigt, det kan betyda att något drivs framåt, det beskriver beredskap för förändring, det ger energi och välbefinnande: Härifrån och framåt!

Verksamhetstemat syns och verkställs såväl i Reumaförbundet som i dess medlemsföreningars aktiviteter och handlingar.

GYMNASTIKGRUPPER 2015:

Sittgymnastiken i Ekenäs, Uncan börjat v. 7 15 gånger. Torsdagar kl.12 - 13, Anmälningar till ledaren Kristina Westerlund, tfn 044-341 4095.

Sittgymnastiken i Hangö, Astrea har börjat onsdagen den 14.1.2015 kl 16.30 - 17.30. Ledare Börje Holmström, tfn: 040-527 3517.

Sittgymnastiken i Karis, börjar onsdagen den 14.1.2015, 15 gånger. Folkets Hus (Talon) Köpmansgatan 22, Karis. Tisdagar kl.9-10. Ledare Mia Roman. Anmälningar till Barbro Ekman tfn 040 703 7782.

Vattengymnastiken i Ekenäs, HVC-bassängen. (12 gånger)

Grupp 1 onsdagar kl. 18-19, med början den 7.1.2015. Ledare Eva Fagerlund, tfn 044-526 6368.

Grupp 2 torsdagar kl. 17-18, med början 22.1.2015. Ledare Kerstin Rehnström, tfn 044-532 1536. Anmälningar till Barbro Ekman tfn 040 703 7782.

Vattengymnastiken i Hangö, Astrea. Börjar den 13.1.2015. (12 gånger)

Grupp 1 tisdagar kl. 16.30-17.15. Grupp 2 kl. 17.15-18.00. Ledare Liisa Wickman, tfn 040-525 8215. Kontaktperson: Kerstin Puisto tfn, 040 585 73 03.

OBS! Anmälningarna är bindande.

Taiji onsdagar kl 16-17 med början i februari - mars om det finns intresse.

Du kan kontakta Barbro Karppi tfn 0500 188 787. Sista anmälningsdagen den 18.2.2015

"En liten Gest "

Insamlingen "En liten Gest " ,i samband med riksdagsvalet den 19.4.2015. Kontaktperson i Raseborg: Britt-Marie Malmund tfn 040 540 97 68. Hangö: Carola Tigerstedt tfn: 045 135 84 01. Kom med och samla in medel för handikapporganisationerna! Vår förening får också sin beskärda del.

Sjukskötare Tina Enberg, fungerar som reumaskötare på hälsostationerna i Raseborg.

Man kan kontakta henne om frågor som gäller reumavården på hälsocentralnivå, t.ex. förnyande av recept, kontrollblodprover, läkartider. Hennes telefonnummer är [019 289 3012](tel:0192893012)

Telefontid har hon på tisdagar kl. 9-11.

Nås även per e-post på adressen tina.enberg@raseborg.fi.

Ansvarig läkare för reumavården i Raseborg är John Shaw på Ekenäs HVC.

RABATTER FÖR MEDLEMMAR 2015.

**OBS! Obs! OBS! OBS OBS! OBS!
PÅ FAKTURAN FINNS ETT MEDLEMSKORT
SOM MAN KAN KLIPPA UT OCH ANVÄNDA
SOM BEVIS.**

Karis

(10 % rabatt)

Tusensköna, 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, Grönalundsgatan 11

Marias Hårsalong, Stationsvägen 6

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: 040-045 80 76

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

Blå Hörnan, (10 %) Berggatan 10, Petra Huovi-
nen, tfn: 0400 015 773.

Föreningen behöver en person som är fotoansvarig, känner du dig träffad och tycker detta låter intressant. Kontakta då styrelsen genast. Det gäller att fotografera digitalt möten, utfärder och andra evenemang till tidningarna, Facebook och hemsidan. Fotografierna skall skickas digitalt.

Nytt om social- och hälsovårdsreformen för insjuknade

Under det senaste året har förkortningen sote från det finska uttrycket för social- och hälsovård blivit bekant för det finländska folket. Förkortningen har i synnerhet kopplats ihop med strukturreformen inom social- och hälsovården, som i skrivande stund behandlas i riksdagen. Förkortningen ska helst inte användas på svenska (övers. anm.).

Enligt förslaget ska Finland framöver bestå av fem social- och hälsovårdsområden med ansvar för all social- och hälsovårdsservice. I nuläget är ansvaret fördelat på cirka 200 aktörer i landet. Medan vi väntar på att vårdreformen framskrider tar vi oss en titt på de förändringar i avgifter och förmåner som trätt i kraft i början av detta år och som påverkar den insjuknades vardag.

Avgifter och förmåner

Det svåra ekonomiska läget medför tyvärr höjda kostnader för insjuknade. Maximibeloppet för många avgifter höjs med cirka tre euro. I år är årsavgiften för läkartjänster inom öppenvården på hälsocentraler högst 32,10 euro. Sjukhusets poliklinikavgift är högst 32,10 euro per besök och avgiften för dagkirurgiska åtgärder högst 105,50 euro. Maximibeloppet för intyg eller utlåtande av läkare eller tandläkare är 39,60 euro. Avgiftstaket för hälsovårdsavgifter är den samma som förra året, d.v.s. 679 euro per kalenderår.

Självriskerna för resekostnader i enkel riktning stiger till 16 euro (förra året var beloppet 14,25 euro) och årssjälvriskerna, d.v.s. årstaket till 272 euro (242,25 år 2014). Personer som har rätt att för ersättning från FPA för taxiresor bör beställa taxiresan från ett särskilt beställningsnummer. Om resan beställs på annat sätt betalar kunden dubbel självrisk (32 euro). Denna dubbla avgift beaktas inte i årssjälvriskerna. Bl.a. på FPA finns information om de regionala beställningsnumren.

Årstaket för läkemedelskostnader är 612,62 euro. När taket är uppnått betalar kunden 1,50 euro för varje ersättningsgillt läkemedel. Ersättningsprocenterna i de olika ersättningskategorierna förblir oförändrade: grundersättningen är 35 % av läkemedlets försäljningspris eller referenspris och den lägre specialersättningen är 65 %. Den högre specialersättningen är 100 %, men kunden betalar en självrisk på tre euro för varje läkemedel.

De flesta av FPA:s förmåner höjdes med 0,4 %. Sjukdagpenningens och rehabiliteringsdagpenningens minimibelopp steg från 23,92 euro till 24,02 euro per vardag.

Nyheter

I början av året trädde fler sådana reformer i kraft som kan ha inverkan på den insjuknades liv. En rehabiliteringsklient kan t.ex. framdeles få partiell rehabiliteringspenning för de rehabiliteringsdagar som han eller hon arbetar deltid vid sidan om rehabiliteringen. Dessutom får studerande framöver rätt att studera lite under sjukledighet.

Barnfamiljer har rätt att vid behov få hemservice till exempel på grund av en familjemedlems skada, sjukdom eller utmattning eller på grund av speciella familjesituationer. Dessutom kan specialvårdspenning beviljas till en förälder vars barn vänjer sig vid att återvända till dagvården eller skolan. Detta gäller i fall där ett barn med en svår sjukdom inte omedelbart kan återvända till daghemmet eller skolan för hela dagen.

Om en äldre person behöver hjälp i frågor som har samband med utförandet och samordningen av kommunala tjänster, ska kommunen från och med 1.1.2015 utse en ansvarig arbetstare för honom eller henne. Kommunen bör också ha tillräcklig och mångsidig expertis inom olika områden.

Mer information och stöd från Reumaförbundet

På Reumaförbundets webbplats och i tidningen hittar du information om social- och hälsovårdsfrågor såsom aktuella avgifter och förmåner samt information om hälsovårdstjänster och hjälpande instanser. Du kan också få stöd via Reumaförbundets servicetelefoner. Social- och hälsovårdsreformen fortsätter under innevarande år. Speciellt intressant är att se vad den arbetsgrupp i ministeriet som har i uppdrag att revidera finansieringen av social- och hälsovården har att bidra med. Den nya regering som väljs i höst kommer säkert att krydda soppan på sitt eget vis.

Ett socialt och hälsosamt år till er alla!

Miranna Seppälä

**Expert inom social- och hälsovårdspolitik
Reumaförbundet**

FÖRENINGENS KONTAKTUPPGIFTER

Föreningen finns nu även på
facebook:

<https://www.facebook.com/vnreuma>

Respons till jill.forsstrom@gmail.com

Föreningens hemsida:

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

Respons till:

erik.ekman@brev.fi

Kassör: Carita Lindblom Gumnäsvägen 8
B 14 10420 Skuru, tfn 0400 80 57 20.

E-post: carita.lindblom@gmail.com

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

Medlemsansvarig: Jill-Mari Forsström

tfn 040-755 1274 eller 040-536 5504

Stornäsvägen 154, 10520 TENALA

E-post: jill.forsstrom@gmail.com

Kom håg att meddela adressförändringar,
telefonuppgifter och e-postadresser till
medlemsansvarige!

ÖVRIGT:

Kamratstöd: Britt-Marie Malmund, Barbro
Ekman och Anne Orre. Kontaktperson: Bea
Tuomaala, tfn 040 341 50 93 Hennes e-post:

beatuomaal3@hotmail.com

**Reumaförbundets kondoleanser, trycks
inte mera men föreningen säljer slut de
som finns i lagret.**

Gun-Maj Aura Ekenäs, tfn 050-359 3690

Barbro Karppi Karis, tfn 0500-188 787

Barnreuma

Reumaförbundet ordnar en tvåspråkig parrela-
tionshelg för långtidssjuka barns föräldrar i
Borgå den **16 - 17.5.2015** [Tukkila gård,](#)

Borgå.

Ledare för kursen är Cecilia och Sami Laurila,
som är utbildade kamratledare och föräldrar till
barn med barnreumatism och diabetes.

**Du hittar programmet och mera information
om evenemanget på länken:**

[http://www.reumaliitto.fi/pa_svenska/aktuell
t2/](http://www.reumaliitto.fi/pa_svenska/aktuell
t2/)

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 13, 10600 Ekenäs.
Eller så kan du skicka e-post, vanlig post eller
ringa till sekreteraren eller till ordförande.

**Suomenkielisille jäsenille ilmoitamme koh-
teliaimmin, että jos on kysyttävää jäsenkir-
jeestä, ottakaa yhteyttä puheenjohtajaan.**

Reumadag för Svenskfinland 14.3.2015

TEMA: Kunskap ger lindring

9.30 Anmälan, kaffe/te med semla

10.00 Välkommen

Ordförande Gunvor Brettschneider

**10.15 Njurarna - några ord om funktion
och njuråkommor**

Överläkare, med.lic. Martin von Bonsdorff

11.15 Blodtryck

Kardiolog Milla Rosengård-Bärlund

**12.15 Vilka hjälpmedel kan hemkom-
munen erbjuda reumatpatienter**

Fysioterapeut Nina Sundberg

13.15 LUNCH

**14.00 Kronisk ryggvärk - spondylartrit-
ryggradsreuma**

Docent Dan Nordström

15.00 Konst och välbefinnande

Pastor, författare Hilikka Olkinuora

16.00 Avslutning

*Mellan föreläsningarna cellomusik av cellisten
Maria Wilkus*

Anmälan senast **28.2.15 till Barbro Ekman ,tfn 040-
7037782 e-post: barbro.k.ekman@gmail.com**

Meddela även om du har specialdiet. Deltagaravgiften
är 20 euro och inkluderar morgonkaffet samt lunchen.
Föreningen ordnar transport , avgift 5€.

Nyttiga länkar:

http://www.reumaliitto.fi/pa_svenska/

<https://reumatikerforbundet.org/>