

# FÖRENINGENS INFORMATION

Reumatiker  
föreningen  
Varberg

[www.varberg.reumatiker.se](http://www.varberg.reumatiker.se)



**Noteringar**

Reumatiker

föreningen

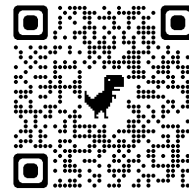
Varberg

**Reumatikerföreningen Varberg** startades 1975. Syftet med föreningen är att öka kunskapen om de reumatiska sjukdomarna och bidra till att människor med dessa sjukdomar får ett bra liv. Reumatikerföreningen i Varberg är en aktiv förening som vill inkludera alla som önskar vara med på våra aktiviteter. Ett utav våra syften är att bryta isolering och ensamhet som de reumatiska sjukdomarna bär med sig.

Vi vill skapa flera olika vägar att nå våra medlemmar så att de kan få den hjälp de kan behöva. Detta gör vi genom att träffas under trevliga former, lyssna på föreläsningar, delta i hälsofrämjande aktiviteter som vattengympa, boule mm, utbyta erfarenheter och ha roligt tillsammans. Vi träffas oftast i Studieförbundets lokaler på Bäckgatan 32, men det händer också att vi förlägger en aktivitet till en annan lokal. Vårt aktuella program kan du se i kalendern. Läs mer om oss på vår hemsida [www.varberg.reumatiker.se](http://www.varberg.reumatiker.se)

### **Bli medlem**

Som medlem i Reumatikerförbundet får du tillgång till fördjupad kunskap, medlemstidningen Reumatikervärlden, de senaste forskningsrönen och möjlighet att utbyta erfarenheter med andra medlemmar. Dessutom kan du delta på alla de aktiviteter med bland annat friskvård som föreningarna anordnar.



## Vad kostar medlemskapet?

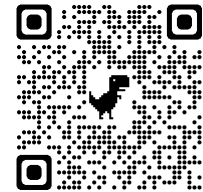
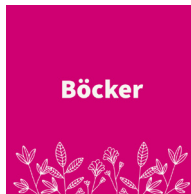
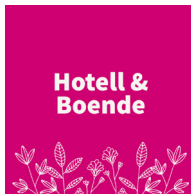
Att vara medlem i Reumatikerförbundet kostar 250 kronor/år. Du kan också välja att betala per månad, och då är kostnaden 21 kr/månad (om du betalar med autogiro). Det är mindre än vad tre citroner kostar idag.

- Om ni är fler i ert hushåll har vi familjemedlemskap med lite rabatterat pris:
- Om ni är två personer kostar det 350 kr för er båda (29 kr/månad via autogiro)
- Om ni är tre personer eller fler kostar det 400 kr (34 kr/månad via autogiro)

Läs mer [www.reumatiker.se/formaner/](http://www.reumatiker.se/formaner/) Plus

## Dina förmåner

Som medlem i Reumatikerförbundet har du tillgång till olika förmåner och rabatter. Vi arbetar ständigt för att de ska ha hög kvalitet och göra stor nytta för dig. #ViBehöverVarandra  
Läs mer [www.reumatiker.se/bli-medlem-2/](http://www.reumatiker.se/bli-medlem-2/)



## Reumatiska sjukdomar

- **Artros** - Minst en miljon svenskar har artros, som är den vanligaste kroniska sjukdomen i världen hos personer äldre än 65 år. Artros drabbar inte bara äldre. Ungefär fem procent av alla mellan 35 – 55 år beräknas ha artros i någon led. Både män och kvinnor har lika stor risk att utveckla artros. Artros är en ledsjukdom som börjar smygande och som ofta förvärras gradvis under lång tid. Risken att utveckla artros är högre för dig som arbetar inom yrken som innebär långvarig, upprepad eller tung belastning på framför allt höft- och knäleder. Övervikt, fysisk inaktivitet och elitidrott är andra riskfaktorer. Normal idrottsutövning utgör inte någon risk för artros utan är bra för lederna. Idrottsskador däremot, såsom menisk- och korsbandsskador i knäna, ökar risken för artrosutveckling. Det finns även en ärftlighet för sjukdomen. Läs mer på [www.reumatiker.se/att-leva-med-artros/](http://www.reumatiker.se/att-leva-med-artros/)



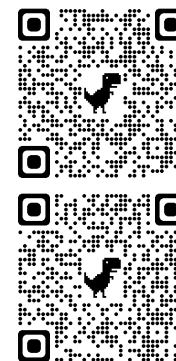
- **Ankyloserande spondylit** (Bechterews) är en inflammatorisk sjukdom i bäcken- och ryggleder som drabbar ungefär 0,5 procent av befolkningen. Sjukdomen är vanligare hos män och ofta insjuknar man tidigt i livet. Molande värk i korsryggen och morgonstelhet i kroppen är vanliga tidiga symtom. Fysisk aktivitet, träning och effektiva läkemedel kan hejda sjukdomen och göra det möjligt att leva ett fungerande liv. Läs mer [www.reumatiker.se/att-leva-med-ankyloserande-spondylit/](http://www.reumatiker.se/att-leva-med-ankyloserande-spondylit/)



- **Fibromyalgi** är ett smärtsyndrom som ger långvarig, generaliserad smärta, det vill säga ger en utbredd smärta i olika delar av kroppen. Smärta och ömhet sitter främst i musklerna. Du kan även uppleva en ökad smärtkänslighet till exempel av tryck och beröring. Sjukdomen är vanligare bland kvinnor, men även män drabbas. Läs mer <https://reumatiker.se/att-leva-med-fibromyalgi/>







- **Psoriasisartrit/PSA** är en kronisk inflammatorisk ledsjukdom med kopplingar till sjukdomen psoriasis. Man uppskattar att ungefär 40 procent av alla som har diagnosen psoriasis även får ont i lederna. Läs mer [www.reumatiker.se/att-leva-med-psoriasisartrit/](http://www.reumatiker.se/att-leva-med-psoriasisartrit/)

- **Reumatoid artrit (RA)** som även brukar kallas för ledgångsreumatism, är en inflammatorisk sjukdom som kan skapa inflammation i lederna. RA går att behandla men än så länge går den inte att bota. Sjukdomen är två till tre gånger vanligare bland kvinnor än bland män och risken att utveckla RA stiger med åldern. Läs mer [www.reumatiker.se/att-leva-med-ra/](http://www.reumatiker.se/att-leva-med-ra/)

### **Det finns 4 huvudgrupper av reumatiska sjukdomar**

- **Inflammatoriska ledsjukdomar**, så kallade artrit och spondylartrit. Huvudsymtomen är ledvärk, men också andra organ kan påverkas. Hit hör reumatoid Artrit, (RA), psoriasisartrit (PsA), ankyloserande spondylit (AS eller Bechterews sjukdom), reaktiv artrit, artrit vid inflammatorisk tarmsjukdom, virusartrit, borreliaartrit, kristallartrit och barnreumatism (JIA).

- **Reumatiska systemsjukdomar**, (inflammationer i vävnader eller organ som inte strikt räknas till rörelseorganen). Ledsymtom ingår även i dessa sjukdomar, men sjukdomsbilden domineras av symtom från andra organ. Hit hör Sjögrens syndrom och SLE, systemisk skleros, dermatomyosit, polymyosit och blandformer av dessa sjukdomar. Systemiska vaskuliter (inflammationer i kärlsväggen) som jättecellsartrit; temporalarterit och polymyalgia reumatika ingår också i de reumatiska systemsjukdomarna.

- **Degenerativa led- och ryggsjukdomar**, som till exempel artros, spondylos och osteoporos (benskörhet) Dessa sjukdomar är betydligt vanligare än de inflammatoriska.  
Rörelseorganens lokala och generella smärt-tillstånd. Hit hör fibromyalgi.  
Läs mer <https://reumatiker.se/diagnos/reumatism/>



### **Föreningens aktiviteter är bla.**

- Vattengympa
- Promenad tillsammans varje måndag året runt om vädret tillåter
- Vattengymnastik 5 grupper per vecka
- Bokcirkel 4 tillfällen per termin
- Må bra- gruppen
- Föreläsningar
- Medlemsträff för nya medlemmar
- Samkväm där vi träffas och äter något gott tillsammans
- Julfest
- Gubbarnas kväll
- Artrosskola via Teams
- Postural träning

### **Kontaktinformation till föreningen**

[www.varberg.reumatiker.se](http://www.varberg.reumatiker.se)

[varberg@reumatiker.se](mailto:varberg@reumatiker.se)

**För anmälan:** [anmalanevent@gmail.com](mailto:anmalanevent@gmail.com)

## Här har vi våra styrelsemöten!

Studiefrämjandet Varberg

Adress: Bäckgatan 32, 432 23 Varberg

Det går bra att parkera i den närbelägna parkeringshus Lorensberg.

Handikappvänliga lokaler i markplan.


## Ansvarig utgivare

Hilde Kindblad Nilsson

Epost: [varberg@reumatiker.se](mailto:varberg@reumatiker.se)

Web: <https://varberg.reumatiker.se/>

Bg: 5406-1577 Swish 123 205 7149

Tryck: BCB Tryckeri & Media AB  Svanenmärkt  
3041 0537

Studie   
främjandet

Med stöd från Varbergs Sparbank  
genom Sparbanksstiftelsen Varberg.

Varbergs  
Sparbank

