

Verksamhetsplan 2023



ÅLANDS
REUMA
FÖRENING

FÖRENINGENS VERKSAMHETSIDÉ

- Reumaföreningen på Åland vill arbeta för att främja folkhälsan och för att lindra och minska de reumatiska sjukdomarna och övriga sjukdomar i stöd- och rörelseorganen. Vi vill värna om hälsan, förebygga sjukdomar och påverka rehabilitering, vård och behandling. Hela Ålands befolkning innesluts i detta arbete. De reumatiska sjukdomarna innefattar ett 80-tal olika diagnoser.

Föreningens strävan är att fortsätta utveckla föreningen och trygga dess framtid, samt fylla föreningsverksamheten med ett innehållsrikt och givande utbud för våra medlemmar och deras anhöriga. Vi fortsätter att utöka vår verksamhet tack vare stor efterfrågan.

Vi vill erbjuda våra medlemmar gemenskap, stöd, kunskap och anpassade träningsformer. Vi arbetar med täta medlemskontakter, personligt bemötande och omtanke.

FÖRENINGENS MÅL och SYFTE

- Att arbeta för ökad tillgänglighet i samhället för personer med reumatiska sjukdomar.
- Att samla och aktivera personer med reumatisk sjukdom.
- Att ge reumatikerna goda vårdalternativ, stöd och professionellt bemötande, goda levnadsförhållanden och livskvalitet.
- Att tillhandahålla anpassade träningsaktiviteter, träning är mycket viktig för såväl den fysiska och psykiska hälsan som för den sociala.
- Att arbeta för ett utökat samarbete med Ålands hälso- och sjukvård och med privata aktörer inom vårdsektorn.
- Att sprida kunskap om de många olika formerna av reumatiska sjukdomar och kännedom om aktuella forskningsrön.
- Att informera om, att reumatisk sjukdom kan drabba alla åldrar och är en livslång sjukdom som kan medföra grava funktionsnedsättningar.
- Att påvisa att reumatiska sjukdomar är behandlingsbara men resultatet är i hög grad beroende av hur tidigt sjukdomen blir diagnostiserad, d.v.s. hur snabbt man kan komma till en reumatolog.
- Att skapa kontaktnät till andra reumatiker i vårt land och i övriga Norden.
- Att fortsätta avtalssamarbete med Reumatikerförbundet i Sverige och Stockholms distrikt.
- Att föreningen skall vara aktiv gällande sociala medier, såsom t.ex. Facebook.

VERKSAMHET

1. PERSONAL - verksamhetsledare

Verksamhetsledarens huvudsakliga arbetsuppgifter enligt den befattningsbeskrivning som uppgjorts.

- Att tillsammans med styrelsen ansvara för uppgifter i anslutning till föreningens mål och syften enligt denna verksamhetsplan
- Att planera medlemsaktiviteter, finnas som stödperson, sprida kunskap och information samt ordna anpassade träningsformer för medlemmarna.
- Att handha föreningens administrativa uppgifter. Verksamhetsledaren fungerar även som föreningens sekreterare.

Gemenskap, stöd och social samvaro är en viktig del för våra medlemmar och deras anhöriga.

Viktigt att bibehålla den låga tröskeln för besök på kansliet.

Coronapandemins konsekvenser för det psykiska måendet har synts tydligt, vi har ett stort antal deltagande medlemmar i aktiviteter och träffar som vi arrangerar.

Föreningen fyller en viktig roll genom att aktivt erbjuda medlemsträffar i olika former och ett flertal träningsgrupper där även den sociala samvaron är viktig för många.

Föreningen samarbetar i hög grad med andra föreningar vid arrangemang av aktiviteter, föreläsningar och träffar.

Fortbildningsmöjligheter och företagshälsovård tillhandahålls av föreningen.

Verksamhetsledaren kan delta i Handikappförbundets arbetsplatsmöten, rekreationsdag och olika fortbildningstillfällen i förbundets regi, samt övrig relevant fortbildning.

2. SAMLA REUMATIKERNA

Att människor med reumatiska sjukdomar och andra sjukdomar i stöd- och rörelseorgan skall se föreningen som ett forum för gemenskap, stöd, information, sociala kontakter och möjlighet att kunna påverka sin egen livssituation.

Den sociala kontakten är oerhört viktig.

Genom att ordna:

- **Medlemsmöten**, under vår och höst med föredrag, diskussioner, information, demonstration av hjälp- och terapimaterial samt olika former av kulturella aktiviteter.
- **Bingokvällar, allsångscfé, lotteri och försäljning av akvarellmålarnas väggkalender** planeras fortsätta som tidigare år. Samarbete med andra föreningar kring flera aktiviteter.
- **Bokcirkelträffar, en gång i månaden för läsintresserade**
- **Föreläsningar och informationstillfällen**

Under 2023 planerar vi bland annat en föreläsning om anti inflammatorisk kost.

- **Medlemsluncher, en gång per månad - för gemenskap och social samvaro**
- **Resor, utfärder, spa-resor** både på Åland och utanför landskapets gränser. I oktober 2022 arrangerar föreningen första gången en **"klimatvårdsresa"** till Almunecar på spanska Solkusten i samarbete med researrangör Göran Sundqvist.
- **Unga reumatiker med familjer.** Enligt riksorganisationen Unga Reumatiker i Sverige omfattas den här gruppen av åldrarna 7-32 år. Det finns ett stort behov bland unga reumatiker och deras familjer att få bygga nätverk och utbyta erfarenheter. Föreningen har startat upp **träffar för unga reumatiker samt familjeaktiviteter** och vill fortsätta utveckla detta arbete då vi ser ett stort behov bland både ungdomarna och föräldrarna. Vi samarbetar med barnreumatolog och annan sjukvårdspersonal. Vi bjuder barn och unga med reuma + en ledsagare på simning i Ålands Idrottscenter, Godby 1 ggr/månad från och med hösten 2020.
- För att även gravt funktionshindrade medlemmar skall kunna delta i dessa aktiviteter, skall **personliga hjälpare** kunna anlitas vid behov och bekostas av föreningen, om dessa av någon anledning inte bekostas av kommunen. Alla skall ha samma möjlighet att vara delaktiga i aktiviteterna.

3. SPRIDA INFORMATION

Att sprida kunskap om olika reumatiska sjukdomar hos medlemmarna, bland allmänheten och hos beslutsfattarna, för att på detta sätt öka förståelsen för de reumasjukas behov.

Genom:

- **Prenumeration av tidskrifter**
från Sveriges Reumatikerförbund utges tidningen Reumatikervärlden och tidningen Reuma utges från Finlands Reumaförbund.
Föreningens medlemmar kan enligt önskemål (och en årskostnad) få den svenska tidningen hemskickad, 6 nr/år via vår förening. Detsamma gäller den finska tidningen. Ålands handikappförbunds informationstidning Handikapp-bulletinen skickas två gånger om året till alla hushåll på Åland där föreningen ges utrymme för medlemsinformation och reportage.
- **Temakvällar och föreläsningar**, för att öka och fördjupa kunskapen om de olika reumatiska sjukdomarna bland både medlemmar och hos allmänheten.
- Uppmärksamma den **Internationella Reumatikerdagen** årligen den 12 oktober.
- Att i samarbete med **massmedia** belysa de reumasjukas situation och påverka beslutsfattarna.
- **Deltagande i konferenser** i hemlandet och i övriga Norden.
- **Utbyte av erfarenheter** genom kontakt med andra svenskspråkiga och Nordiska reumaföreningar. Vi träffar vår vänförening Sollentuna-Upplands Väsby-Sigtuna reumatikerförening varje år.

- **Samarbete och påverkansarbete** med andra patientföreningar och handikapporganisationer i en gemensam strävan till ett funktionellt samhälle för alla, genom Ålands handikappförbund r.f. samt andra aktörer på området.
- Under 2023 kommer föreningen tillsammans med Ålands Handikappförbund och övriga föreningar på HandiCampen att uppmärksamma valåret genom att satsa extra mycket på påverkansarbete. Vi kommer bland annat att ordna diskussionstillfällen, besöka lagtinget, arrangera debatt med inbjudna politiker samt trycka på genom våra gemensamma Yttrande- och Tillgänglighetsgrupper.
- **Diagnosgruppsverksamhet** enligt önskemål och behov bland de olika grupperna. Gruppen med artroser är den största och där har vi gemensamma gymnastikgrupper. EDS stödgruppen utbyter erfarenheter via en egen facebook-grupp, men träffas också fysiskt. Fibromyalgigrupp på facebook är startad. En psoriasisartrit grupp har startat samt en ryggradsreumagrupp är under planering. Att mötas och samtala är så viktigt. Smärtan känns mer hanterbar då man får utbyta erfarenheter och stöda varandra. Vi hoppas kunna fortsätta med smärtgrupp för personer som lever med långvarig smärta som startades ifjol i samarbete med neurologiska föreningen.

4. ANPASSAD MOTIONSVERKSAMHET

För reumatiker är träning mycket viktig för att bibehålla och öka rörligheten i leder och muskler samt lindra och distrahera smärtupplevelsen. Vår motionsverksamhet blir alltmer viktig då rehabiliteringen dras in mer och mer på ÅHS. Över 200 medlemmar tränar med oss varje vecka.

Genom att ordna:

- **Varmvattengymnastik.** Föreningen hyr ÅHS terapibassäng för sex grupper per vecka, vilka leds av konditionsskötare och fysioterapeuter som föreningen avlönar. Två grupper per vecka i Ålands Idrottscenter, grupperna leds också där av fysioterapeut. Totalt 8 fulla vattengymnastikgrupper, stor efterfrågan. Totalt deltar ca 120 medlemmar i denna populära träningsform varje vecka.
- **Anpassad gymnastik för dig med ont i lederna,** träning av muskelstyrka och stabilitet i hela kroppen. En grupp under ledning av fysioterapeut i Gullåsens träningssal.
- **Artrosgymnastik med inriktning på styrka och balans,** två grupper i Folkhälsans hus, med fysioterapeut som ledare.
- **Gymträning för dig med artros på Medimar,** en grupp med fysioterapeut som instruktör.
- **Mjukgörande Yoga** med yogainstruktör i Godby i samarbete med Vårt Hjärta. Yoga ger ökad rörlighet, flexibilitet och styrka samt hjälper kroppen att återställa obalanser och lösgöra spänningar.
- **Qigong** kan enligt vetenskapliga undersökningar hjälpa reumatiker. Mjukar upp stela leder och lindrar smärta. En grupp som tränar en gång per vecka på HandiCampen utan ledare.

- **Övrig kursverksamhet:**

Paraffinbad med efterföljande handgymnastik

Över hälften av vårt stigande medlemsantal har artros.

Personer med artros eller reumatiska besvär i händer är ofta under den kalla årstiden hjälpta av värmebehandlingar i form av tex paraffinbad då deras fingrar ofta är styva och stela samt värker. Efter påtryckningar från både ÅHS och medlemmar så startade föreningen förra vintern paraffinbad med efterföljande handgymnastik för våra medlemmar. Behovet stort då ÅHS har slutat med paraffinbad i grupp. Två fulla grupper med en ergoterapeut som ledare.

Artrosskola, NYHET 2023!

Största delen av våra medlemmar har artros, därför viktigt att vi har något att erbjuda dem. Artros behandlas bäst med information om sjukdomen samt fysisk aktivitet och träning. Forskningen visar att smärtan minskar, aktivitetsförmåga och livskvalitet ökar genom fysioterapeutiskt handled information och träning.

Artrosskolan planeras en heldag på förslagsvis Lemböte Lägersgård en lördag för att arbetsföra medlemmar ska ha möjlighet att delta. Information bla om rörelse, motion och kost med bla läkare och fysioterapeut som medverkar.

Smärtgrupp för personer som lever med långvarig smärta i samarbete med neurologiska föreningen.

Avkopplande akvarellmålning är ett utmärkt exempel på kurser som kan distrahera smärtupplevelsen en stund och få deltagarna att må bra.

5. ADMINISTRATION

Medlemsbrev skickas ut till samtliga medlemmar ca 6 st per år, som information om alla aktiviteter som föreningen ordnar. Portokostnaderna är rätt höga, och vi arbetar med att kunna utöka informationsmöjligheterna via epost, hemsida och sociala medier.

Känns viktigt att hålla kontinuerlig kontakt med våra medlemmar.

Styrelsen sammanträder månatligen under vår-och hösttermin, vid behov hålls extra styrelsemöten. Styrelsemedlemmarna erhåller inte mötesarvode.

Föreningen är representerad i Ålands handikappförbunds styrelse.

Hyra betalas till handikappförbundet för det rum man disponerar i HandiCampen.

IDEELLT ARBETE

När det gäller det frivilliga arbetet i föreningen begränsas ofta möjligheterna av de reumatiska sjukdomarnas art. Det kan vara mycket svårt att lova hjälpa till med någonting eftersom man aldrig på förhand kan veta hur aktiv sjukdomen är just den dagen.

Hela styrelsen jobbar ideellt, och alla styrelsemedlemmar hjälper till vid alla olika evenemang som ordnas, allt från kaffeservering och lotterier till hjälpare och reseledare på tillställningar och resor. Av föreningens drygt 590 betalande medlemmar kan idag endast 5 % anses vara ideellt arbetande. Föreningens målsättning är att aktivera medlemmarna till mera frivilligt arbete.

ALKOHOL- och DROGPOLICY

Med alkohol- och drogpolicy avser Ålands Reumaförening föreningens förhållningssätt till alkohol, tobak och andra droger.

- Föreningen skall vara en förebild för en sund livsstil och positiv gemenskap.
- Föreningens trovärdighet förutsätter att man respekterar de allmänna etiska regler som finns i vårt samhälle.
- Föreningen tar kraftigt avstånd från användning av droger i alla former och sammanhang.
- Anställda och styrelsemedlemmar bör vara medvetna om att, då man representerar föreningen i samband med officiella uppdrag, alltid uppträda korrekt.
- Vid evenemang där det förekommer alkohol och unga personer deltar, måste föräldrar godkänna att de minderåriga får delta.
- Alkohol fria alternativ skall alltid finnas att erbjuda vid festliga tillfällen.

JÄMSTÄLLDHET

Som det framgår av medlemsfördelningen är största delen av våra medlemmar kvinnor i varierande ålder. Statistik visar att de reumatiska sjukdomarna drabbar fler kvinnor än män.

När det gäller föreningens olika verksamhetsformer gör vi ingen skillnad på män och kvinnor, vi har inga skilda grupper på grund av kön. Alla deltar på samma villkor i alla aktiviteter.

Vårt mål är att det i styrelsen med 11 styrelseledamöter ska sitta minst 1 man.

Detta motsvarar i stort sett könsfördelningen i föreningen med ca.10 % män.

HÅLLBAR UTVECKLING

Reumaföreningen strävar till ett, socialt och ekonomiskt hållbart arbete.

Vår verksamhetsidé är att värna om hälsan, förebygga sjukdomar och påverka rehabilitering, vård och behandling för våra medlemmar.

Genom ökad kunskap och information om sina diagnoser och genom att träffa andra som befinner sig i samma situation kan man lättare hantera sin sjukdom och ofta också minska behovet av läkar- och sjukvård. Också de anpassade träningsformerna som tillhandahålls bidrar till ökad livskvalitet både fysiskt och psykiskt.

SLUTORD

För att Reumaföreningen skall ha möjlighet att fortsätta med detta strukturerade och ändamålsenliga arbete för föreningens drygt 580 medlemmar och vår strävan att utveckla samarbetet med både kommunala och privata vårdproducenter samt övriga intresseföreningar, är vår förening helt beroende av ekonomisk hjälp ur penningautomatmedel.