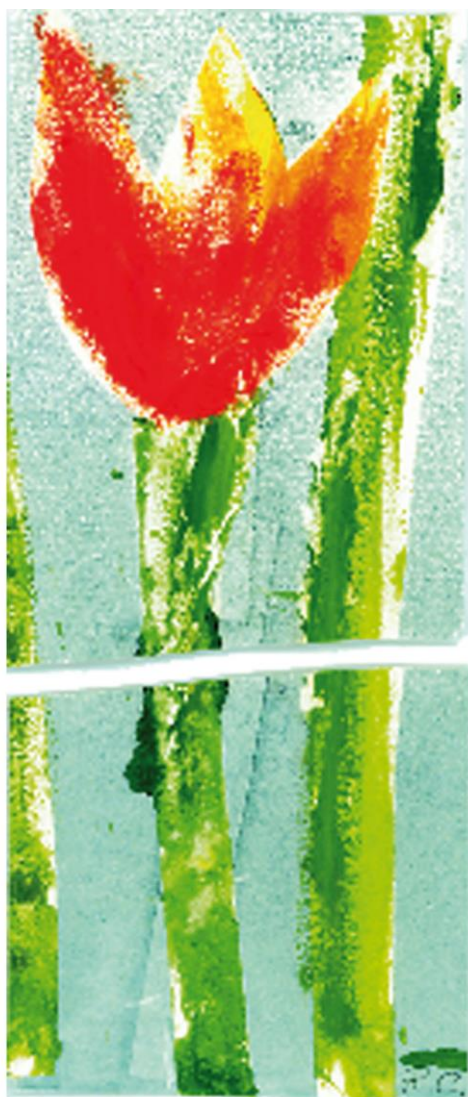


# Verksamhetsplan 2020



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.

Vi vill erbjuda våra medlemmar gemenskap, kunskap och anpassade träningsformer.

## **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, bekräftelse och professionellt bemötande, goda levnadsförhållanden och livskvalitet.
- Att tillhandahålla anpassade träningsaktiviteter, träning är 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 avtalsarbete 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, sprida kunskap och information samt ordna anpassade träningsformer för medlemmarna.
- Att handha föreningens administrativa uppgifter.

Gemenskap och social samvaro är en viktig del för våra medlemmar.  
Viktigt att bibehålla den låga tröskeln för besök på kansliet.

Fortbildningsmöjligheter och företagshälsovård tillhandahålls av föreningen.

### 2. SAMLA REUMATIKERNA

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

Genom att ordna:

- **Medlemsmöten**, under vår och höst med föredrag, diskussioner, information, demonstration av hjälp- och terapimaterial samt olika former av kulturella aktiviteter.
- **Bingokvällar, allsångscafé och lotterier** planeras fortsätta som tidigare år.
- **Bokcirkelträffar, en gång i månaden för läsintresserade.**
- **Föreläsningar**
- **Medlemsluncher, en gång per månad - för gemenskap och social samvaro**
- **Resor, utflykter, spa-resor** både på Åland och utanför landskapets gränser. I oktober 2020 planerar föreningen att arrangera en **”klimatvårdsresa”** till Almunecar på spanska Solkusten i samarbete med researrangör Göran Sundqvist.
- **Ålands Reumaförening firar 50-års-jubileum år 2020.** Styrelsen planerar att uppmärksamma jubileet genom en jubileumsfest med mat och underhållning samt inspirerande föreläsningar.
- **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 kommit igång med **träffar för unga reumatiker samt familjeaktiviteter** och vill fortsätta utveckla detta arbete.

Vi samarbetar med barnreumatolog och annan sjukvårdspersonal.

- 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 via vår förening. Detsamma gäller den finska tidningen.  
Ålands handikappförbunds informationstidning Handikapp-bulletinen skickas två gånger om året till alla hushåll på Åland.
- **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.
- **Samarbete** med andra patientföreningar och handikapporganisationer i en gemensam strävan till ett funktionellt samhälle för alla, genom Ålands handikappförbund r.f. och Handikapprådet för landskapet Åland
- **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 sociala medier och en egen facebook-grupp.  
Fibromyalgi-grupp på facebook är nystartad.

## 4. ANPASSAD MOTIONSVERKSAMHET

**För att bibehålla och öka rörligheten i leder och muskler samt lindra och distrahera smärtupplevelsen.**

Genom att ordna:

- **Varmvattengymnastik.** Föreningen hyr ÅHS terapibassäng för fem grupper per vecka, vilka leds av konditionsskötare och fysioterapeuter som föreningen avlönar. I Folkhälsans allaktivitetshus hyr föreningen terapibassängen för en grupp per vecka, på Mariebad en grupp per vecka samt en grupp per vecka i Ålands Idrottscenter, grupperna leds också där av fysioterapeut. Totalt 8 vattengymnastikgrupper.
- **Anpassad gymnastik för dig med ont i lederna,** träning av muskelstyrka och stabilitet i hela kroppen. En grupp under ledning av fysioterapeut i Gullåsens träningsal.
- **Artros gymnastik,** två grupper i Folkhälsans hus, med fysioterapeut som ledare.
- **Gymträning för dig med artros på Medimar,** en grupp med fysioterapeut som instruktör.
- **Medicinsk Yoga kurs** i samarbete med föreningen Vårt Hjärta och föreningen Andning och Allergi med yoga-och mindfulness instruktör.
- **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:**
- **NYHET! 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 startar föreningen inkommande vinter paraffinbad med efterföljande handgymnastik för våra medlemmar. Behovet stort då ÅHS har slutat med paraffinbad i grupp.

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

## 5. ADMINISTRATION

Medlemscirkulär skickas ut till samtliga medlemmar ca. 6 st. per år, som information om alla aktiviteter som föreningen ordnar. Portokostnaderna rätt höga, och vi arbetar med att kunna utöka informationsmöjligheterna via epost, hemsida och sociala medier. 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 570 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. 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.

Marichamn i september 2019

Styrelsen