

PYSY LIIKKEESSÄ

FLYTTA FÖR ATT FÖRBÄTTRA



**VES
HUMPPAA**

kaikille sopivaa vesijumpaa

Suomen Reumaliitto tekee hyvää.
Tarjolla tietoa, tukea ja toimintaa.

Reumaförbundet i Finland gör gott.
Vi erbjuder kunskap, stöd och verksamhet.

www.reumaliitto.fi



www.facebook.com/suomenreumaliitto



puh. 09 - 476 155

Suomen Reumaliitosta tietoa ja vertaistukea

Teemme Suomen Reumaliitossa työtä reumasairaiden ja muiden tuki- ja liikuntaelinsairaiden asiassa. Haluamme tarjota voimaa ja iloa jäsenyydestä ja tietoa kaikkien suomalaisten terveydeksi.

Liitto on kansanterveys-, vammais-, liikunta- ja potilasjärjestö. Liitto valvoo tule-sairaiden oikeuksia, tukee jäsenyhdistystensä työtä sekä vahvistaa sairastuneiden sosiaalista tukiverkkoa. Yhdistystemme vertaisverkko on maankattava. Tervetuloa mukaan toimintaamme.

Terveydenhuoltolaki käytäntöön

Suomen Reumaliitto tekee vuonna 2012 tunnetuksi uutta terveydenhuoltolakiä ja potilaan vaikutusmahdollisuuksia omaan hoitoonsa. Liitto järjestää yhdistystensä kanssa terveydenhuoltolaki käytäntöön -koulutus- ja keskustelutilaisuuksia. Aihe on esillä mm. Reumaviikon 7.-14.10.2012 tilaisuuksissa. Sairauskohtaisessa työssä on erityisaiheena **nivelrikko**.

Liity yhdistykseen

Liittymällä Suomen Reumaliiton jäsenyhdistykseen hyödyt sekä liiton että yhdistyksen palveluista. Yhdistykset tarjoavat paljon mahdollisuuksia toimintaan ja vapaaehtoistyöhön. Tuo osaamisesi myös muiden iloksi yhteiseen työhön.

Jäsenenä saat mm. Reuma-lehden vuosikerran. Reumalehti on jakanut tietoa tuki- ja liikuntaelinsairauksista jo vuodesta 1953 alkaen. Lehti täyttää 60 vuotta vuonna 2012. Reuma-lehden voi myös tilata erikseen. Vuosikerran hinta on 20 euroa.



Muita jäsenhyötyjä:

- Henkilökohtainen puhelinpalvelu
- Kurseja, koulutuksia ja tapahtumia
- Terveys- ja liikuntatietoa
- Vertaistoimintaa ja tukea
- Kuntoutusta ja lomatoimintaa
- Jäsenistölle haettavissa pieniä avustuksia
- Järjestövakuutuksen edut järjestötehtävissä, tilaisuuksissa ja matkoilla, ei yläikärajaa!
- Jäsenyhdistyksen omat jäsenhyödyt
- Tuotehyötyjä

Liity yhdistykseen puhelimitse tai verkkosivujen kautta.

Ole meillä!



SUOMEN REUMALIIITTO

Reumaviikko 7.-14.10.2012

Suomen Reumaliiton perinne on lokakuinen reumaviikko. Liitto ja sen yhdistykset järjestävät viikon aikana runsaasti tapahtumia, luentoja, avointen ovien tilaisuuksia ja retkiä.

Reumaviikko avataan 7.10.2012 Oulussa valtakunnallisessa pääjuhlassa, joka on samalla yhdistyksen 60-vuotisjuhla.



MOVE TO IMPROVE

Maailman Reumapäivä 12.10.2012

Taas tempaistaan vesikampanjalla

Suomen Reumaliitto tempaisee yhdistyksineen nyt jo kolmannen kerran vesiliikunnan saamiseksi yhä useampien liikunta- ja kuntoilumuodoksi. Jäsenyhdistyksistämme 70 yhdistystä järjestää jäsenilleen allasjumpsua viikoittain.

Veshumppa vetreyttää!



Liiton kolmas vesiliikuntaa nostattava kampanja on rakennettu iloisin Veshumppa-idean pohjalle. Veshumppassa yhdistyvät vesiliikunnan tutut hyvät vaikutukset sekä hauska, elämäniloinen toteutusmuoto. Humppa on suomalaisten oma suosikkitalanssi ja vesiliikunta Reumaliiton yhdistyksissä suosituin tule-oireisille sopiva liikuntamuoto.



Veshumppa-kampanja huipentuu Reumaviikolla 7.-14.10.2012, jolloin yhdistykset yhteistyökumpaneineen järjestävät eri paikkakunnilla olosuhteisiin soveltuvan liikuntatapahtuman tai tempauksen.

Maailman Reumapäivä 12.10.2012 on keskeinen tapahtumapäivä. Silloin eri puolilla maailmaa järjestetään aktiiviseen elämään innostavia tempauksia aiheena Move to Improve, suomeksi Pysy liikkeessä.

World Arthritis Day, www.worldarthritisday.org



Hymyilevät huoltomiehet liiton TULE-huoltamolla

Reumaliitto jatkaa tule-terveystiedon levittämistä TULE-huoltamollaan erilaisissa tapahtumissa. Vuonna 2011 liitto osallistui KKI-ohjelman SuomiMies seikkailee -rekkakiertueeseen 16 paikkakunnalla. TULE-huoltamolla katsastettiin 2 347 asiakasta, pääosin miehiä.

Tukipuhelimet

Suomen Reumaliitolla on kaksi tukipuhelinaikaa, jolloin reumahoitaja vastaa puheluihin. Puhelut ovat normaalihintaisia.

• Nivelrikkopuhelin

Tiistaisin klo 9-12, puh. 040 767 0871

• Reumahoitajapuhelin

Maanantaisin klo 9-12, puh. 040 767 0871

Verkkosivut palvelevat

www.reumaliitto.fi

Suomen Reumaliiton verkkosivut tarjoaa ajankohtaista tietoa liiton toiminnasta ja tapahtumista sekä suomeksi että ruotsiksi. Sivulla on **Reuma-aapinen**, joka tarjoaa ensitietoa reumasairauksista.

Sairauskohtaiset potilasohjeet ovat tulostettavissa Reuma-aapisesta pdf-muodossa.

Usein kysytyjä kysymyksiä

Sivulla on avattu Usein kysytyjä kysymyksiä -palsta. Vastaaaja on dosentti, reumatologi Jukka Martio. Palsta on julkaistu aiemmin Reumasäätiön sairaalaan verkkosivuilla. Suomen Reumaliitto on saanut yhteistyössä dosentti Jukka Martion kanssa julkaista-vakseen Martion vastaukset potilaiden lähettämiin kysymyksiin. Jukka Martio on päivittänyt vastaukset.

Facebook-sivut

Liity liiton Facebook-sivujen tykkääjiin ja kerro kaverille sivuista. Liitolla on yhteisö sivut Facebookissa osoitteessa www.facebook.com/suomenreumaliitto. Sivulla liitto julkaisee ajankohtaistiedotteita. Joillakin liiton jäsenyhdistyksillä on omat yhteisö sivut.

Nuorilla oma Tulenuori.fi

Tulenuorilla on oma verkkosivu osoitteessa tulenuori.fi ja myös oma Facebooksivu.