

Svenska sommark dagar i Jakobstad

Reumaförbundets svenskspråkiga reumadagar 14–15.5.2016 hade samlat ett åttiotal deltagare från förbundets svenskspråkiga och tvåspråkiga medlemsföreningar. Jakobstadsnejdens Reumaförening, som fungerade som värd för dagarna, hade med stöd från förbundets sida lagt upp ett engagerande program för de två dagarna. Förutom föreläsningar och information fanns det tid för en guidad rundtur i nejden och social samvaro som kulminerade med en kvällsfest i Nykarleby på Juthbacka restaurang. Där stod bandet ”Tage me resten” för musiken, som efter den goda maten lockade till dans. Ståuppkomikern **Stefan Sandins** resonemang om livet och dess glädjeämnen gick hem hos publiken.

Föreläsningarna varvades med sång till pianomusik. **Julia Andersson** stod för sången och **Rebecca Varhama** för musiken. För att ytterligare skärpa deltagarnas uppmärksamhet ledde **Satu Gustafsson**, i egenskap av fysioterapeut, pausgymnastik och instruktör **Ann-Louise Wikblad** motionsdans.

Helena Häggström, viceordförande för Jakobstadsnejdens Reumaförening, hälsade deltagarna välkomna med **Lars Huldens** dikt ”Att arbeta tillsammans”. Den fick gälla som motto för dagarna. Satu Gustafsson igen, nu i egenskap av styrelseordförande för Reumaförbundet, tog i förbundets hälsning fasta på inledningsorden i en dikt av **Caj Lundgren** ”Var glad min själ”. Dikterna angav fint två centrala budskap som man kunde utläsa ur programmet; Kamratstöd och glädje. Ordförande för Jakobstadsnejdens Reumaförening, Sigurlaug Bjarnadóttir, väntade när som helst familjetillökning och kunde därför inte själv delta i dagarna.

Anna-Maja Henriksson inledde i egenskap av stadsfullmäktiges ordförande med att berätta om Jakobstad som en livskraftig stad med en stark kulturell prägel. I egenskap av medlem i riksdagens social- och hälsovårdsutskott gav hon därefter en översikt av arbetet med social- och hälsovårdsreformen. Hur man skall nå den vackra målsättningen att minska regionala skillnader i social- och hälsovården och få ned vårdkostnaderna, är fortfarande en öppen fråga. I kostnads- och effektivitetsjakten skall vårdenheterna bli större, vilket hotar servicen på svenska. Det här kräver påpasslighet nu och klart formulerade paragrafer i kommande lagstiftning framhöll Henriksson.

I stället för 20 minuter bör varje patient ges mera tid, vårdpersonalen måste aktivt lyssna på patientens berättelse, interdisciplinärt samarbete inom vården bör prioriteras och en vårdplan bör göras upp i samråd med patienten framhöll **Annica Sundberg**, specialist i fysiatri och överläkare.

Pia Nyman, doktor i hälsovetenskap och specialfysioterapeut, gav en helhetssyn på hälsa, motion och välbefinnande. När pensionsåren kan bli så många som trettio är det allt skäl att planera hur man vill bo och hur man vill ha det som äldre. Förutom hälsan kan ensamheten bli ett problem. Vårda därför i tid dina vänskapsband.

En kronisk sjukdom i sig betyder inte att livskvaliteten är dålig, framhöll hon. Trots en sviktande hälsa kan man påverka sin livskvalitet genom att ta fasta på vad man kan och inte sörja över det

man inte kan, se det sköna i naturen och genom att vara kreativ också i de dagliga sysslorna. En positiv livssyn och förmågan att njuta av stunden gör livet lättare. Också små förändringar i livsstilen har betydelse för välbefinnandet.

Reumatolog **Kati Jakobsson** kunde berätta att nya biologiska mediciner är på kommande för vården av reumatiska sjukdomar. Läkarna har också fått nya verktyg att diagnostisera en reumatisk sjukdom, vilket är av stor vikt för dess behandling. Den genetiska belastningen har betydelse, mest för ryggradsreuman. Man har också kunnat konstatera att rökning ökar risken för ledgångsreuma.

Matti Kujanpää, medlem i Reumaförbundets styrelse, tackade värdföreningen för ett välorganiserat och innehållsrikt program och ställde frågan vem som kan tänkas vara värd för förbundets följande svenska sommar dagar år 2018. **Gunvor Brettschneider**, ordförande för Helsingfors Svenska Reumaförening, kunde med glädje meddela att helsingforsföreningen är beredd att stå värd om två år. Sommar dagar med deltagare från hela Svenskfinland kommer dessutom att ge extra glans åt firandet av föreningens sjuttioårsjubileum, som infaller samma år. Brettschneider önskade därför alla välkomna till sommar dagarna i maj 2018, som hålls någonstans i helsingforstrakten. Med tanke på alla långvägaresenärer hoppades **Erik Ekman**, ordförande i Västra Nylands Reumaförening, att platsen inte ligger allt för långt från järnvägsstationen, vilket kan vara svårt att förverkliga.

22.5.2016

Ralf Pauli
vice ordförande
Helsingfors Svenska Reumaförening
www.helsingforssvenskareumaforening.fi