



Smerter og stivhet i muskler og ledd?

Få hjelp og informasjon hos Norsk Revmatikerforbund

Norsk Revmatikerforbund er interesseforeningen for over en million nordmenn som er rammet av revmatisk sykdom eller muskel- og skjelettproblemer.

Forbundet arbeider på alle nivå i samfunnet for å skape livskvalitet og mestring for denne gruppen.

Gjennom våre lokallag har vi tilbud om nyttige kurs, treningsaktiviteter og erfaringsutveksling for medlemmene våre uansett hvor i landet de bor.

Bli med i fellesskapet – jo flere vi er, jo større slagkraft får vi.

Som medlem får du:

- Aktiviteter og samhold via lokallag og diagnosegruppe
- Vi arrangerer bl.a. bassengtrening, saltrening, turgrupper, ulike kurs og medlemsmøter med ulike temaer
- Informasjon, råd og veiledning om diagnoser, behandling og forskning
- Hele tre medlemsblad i året
- Nyhetsbrev med aktuell informasjon på e-post
- Eksklusiv tilgang til helsefaglige seminarer
- Gode rabatter på relevante produkter og tjenester.

Les mer om våre medlemsfordeler på: revmatiker.no/medlemsskap



Norsk Revmatikerforbund
Professor Dahls gate 32, 0260 Oslo.
Tlf. 22 54 76 00. www.revmatiker.no

Har du vondt i muskler eller ledd?

En av fire nordmenn har en sykdom relatert til muskel- og skjelettsystemet. NRF er en av Norges største pasientforeninger, og vi taler medlemmenes sak.

NRF jobber for at:

- Medlemmene skal få et godt behandlingstilbud
- Det skal bli forsket mer på muskel- og skjelettplager
- Hverdagen til medlemmene skal bli bedre

NRF for liten og stor

NRF er for alle aldre, med egne tilbud for barn, ungdom og familier i barne- og ungdomsgruppen BURG. Vi tilbyr en rekke aktiviteter, kurs, treningstilbud og samlinger for våre ulike grupper.

Vi informerer om din diagnose

Det finnes over 200 revmatiske diagnoser. I NRF kan du delta i diagnosegrupper og få siste nytt om akkurat din diagnose. Vi holder deg oppdatert på behandling, rettigheter og forskning!

Se her for ulike medlemspriser:

blimedlem.revmatiker.no/



Meld deg inn i dag!

Du kan raskt og enkelt melde deg inn slik:

Mobil

Send SMS til:
NRF MEDLEM til **2474**.

Nettside

Logg degt inn på:
revmatiker.no/medlemsskap/bli-medlem

eller skann qr-koden:



Et magasin til deg som er medlem.

R – et magasin fra Norsk Revmatikerforbund

Her finner du nytt om forskning, gode helseråd, treningstips og sunne oppskrifter. Du vil også kunne lese om andre i lignende situasjon som deg selv, og du får vite om aktiviteter arrangert av NRF. Magasinet skal være til både nytte og inspirasjon.

Du finner oss også på:



Facebook: **[norsk revmatikerforbund](https://www.facebook.com/norskrevmatikerforbund)**



Instagram: **[revmatikerforbundet](https://www.instagram.com/revmatikerforbundet)**

Trenger du noen å snakke med?

Ring hjelpetelefonen på 22 54 71 80