



Straighten up Sweden

Sue Weber, doctor of chiropractic och legitimerad kiropraktor håller ryggövningar i en skola i Djursholm i Stockholm. Foto: Martin Naucleur

Varför är det viktigt att bry sig om sin kroppshållning? Den frågan har de legitimerade kiropraktorerna inom Legitimerade Kiropraktors Riksorganisation (LKR) ett bra svar på. Vid personliga besök ute på framförallt skolor och förskolor informerar de om rygghälsa och de enkla ryggövningar som ingår i programmet "Straighten Up Sweden". Det skulle kunna översättas med ungefär "Sträck på dig Sverige". Tanken är att framförallt barnen ska skaffa sig en daglig vana att göra ryggövningarna på samma sätt som det är en bra vana att borsta tänderna morgon och kväll. Programmet är enkelt att göra även för små barn och tar bara ett par minuter att genomföra.

LKR är medlemsorganisation i Föreningen Rörelseorganens Årtionde (FRÅ) som samarbetar om kampanjen inom sitt Arvsfondsprojekt. Informationen sprids till landets alla skolor, brukarföreningarna inom FRÅ samt pensionärsföreningarna. Det har inneburit att nästan tjugo reumatikerföreningar runt om i landet hittills tagit chansen att lära sig mer om hur man kan vårda sin rygg.

– Jag brukar berätta om den forskning som visar att dålig kroppshållning ökar risken för skador och de långsiktiga effekterna av vad en dålig hållning innebär. Om man förbättrar sin hållning ger det också många positiva bieffekter som kan mätas och upplevas, till exempel ökad självsäkerhet säger Tobias Melin, ansvarig för kampanjen på LKR och kiropraktor i Värnamo.

Behovet att främja bättre rygghälsa är stort. Det spenderas varje år miljarder kronor på behandling och sjukskrivning enbart på grund av smärta i ländryggen. Forskning visar att dålig hållning eller andra problem med ryggen

medför en ökad skaderisk och dödlighet i den äldre befolkningen.

Straighten Up-kampanjen har stöd av Bone and Joint Decade som är det internationella nätverk som FRÅ är en del av. Kampanjen började i USA men har sedan spridit sig till Sydafrika, Indien, Storbritannien och flera andra europeiska länder. I Sverige kom kampanjen igång i samband med World Spine Day (Ryggens Dag) den 16 oktober förra året.

FRÅ arbetar för bättre förebyggande åtgärder av rörelseorganens sjukdomar och skador, vilket ryggövningarna i högsta grad är. FRÅ ska också öka insikten om kostnaderna för sjukdomar och skador i rörelseorganen och hur dessa pengar kan användas effektivt. I bästa fall kan Straighten Up övningarna rädda ryggar för miljarder!

Undersökningar efter Straighten Up-programmets genomförande i USA har varit mycket lovande. Efter fem veckor av dagliga övningar uppgav cirka åtta av tio att de kände en förbättring i kroppshållning och bålstyrka. Många kände att de stod rakare och att deras ryggar kändes bättre. Utvärdering av besöken i de svenska skolorna pågår, lärarna i klasserna som besöks uppmanas svara på ett antal frågor om sina synpunkter och erfarenheter. Idag finns några skolor och förskolor som redan infört ryggövningar som rutin varje dag, däribland Långstrumpans förskola i Värnamo. Men de långsiktiga effekterna väntar fortfarande på att utvärderas.

Kampanjen har blivit mycket uppskattad ute på skolorna, genväret från framförallt skolsköterskorna är stort. Straighten Up Sweden bidrar med ett konkret och enkelt verktyg för skolor som vill arbeta hälsofrämjande. Det är nu – efter bara fyra månaders information – omkring 60 skolor över hela Sverige som fått besök av kiropraktorerna och många

fler har använt den folder med övningarna som FRÅ bland annat tagit fram. Ett stort antal skolbesök och andra aktiviteter har bokats in under hösten. Kampanjen kommer att pågå i vart fall till nästa sommar då projektet rörelseorganens årtionde avslutas.

Föreningen Rörelseorganens Årtionde (FRÅ) bildades 2004 med anledning av den internationella kampanjen Bone and Joint Decade som pågår år 2000-2010. I föreningen ingår såväl brukarorganisationer som yrkesföreningar inom vården samt företag och individuella medlemmar.

Projektet Rörelseorganens Årtionde startade 2006 och drivs med stöd från Arvsfonden. Det övergripande syftet är

att förbättra situationen för dem som har eller riskerar att få sjukdomar eller skador i rörelseorganen genom att öka kunskap och medvetenhet om åkommor som drabbar leder, skelett och muskler.

Budskapet för projektet är att tidiga insatser och mer kunskap i vården med en aktiv och delaktig patient ger bättre folkhälsa och samhällsekonomi.

Läs mer på www.rorg.se

Cecilia Carpelan

Bidrag till rehabiliteringsresor under 2009

Senast den 1:a december 2008 kan du som är medlem i Reumatikerförbundet söka bidrag till rehabilitering, inom eller utomlands, om du uppfyller följande krav:

- är över 18 år
- har en reumatisk diagnos
- har varit medlem i förbundet i minst 3 år (räknat från det att medlemskapet har blivit registrerat)
- inte har fått något bidrag från förbundet under 2006 eller senare
- din taxerade inkomst under 2008 inte överstiger 164 000 kr

Ansökningshandlingar kan du hämta på: www.reumatikerforbundet.org eller beställa hos Reumatikerförbundet på telefon 08-505 805 27 eller 08-505 805 00.

Sök anslag för reumatologisk forskning

senast den 30 september 2008.

OBS! ansökan sker endast via webben.

Gå in på vår hemsida

www.reumatikerforbundet.org

Ny hemsida för brukarmedverkan [www.forskningspartner.se!](http://www.forskningspartner.se)

Projektet Brukarmedverkan i forskningen har startat en hemsida. Där hittar du den senaste informationen om projektet och hur arbetet med projektets forskningspartners går. Sidan är enkelt uppbyggd så det är lätt att hitta.

På www.forskningspartner.se finns även:

- allmän information om projektet
- information för forskningspartners och forskare
- intervjuer
- fakta om forskningsprojekt som ska använda sig av projektets forskningspartners
- material att hämta (i t. ex. PDF-format)
- information om förtroendemannautbildning – de som är med i styrelsen ska lära sig mer om forskning

Nyfiiken?

Så är du nyfiiken, intresserad av projektet och av forskning, gör ett besök på www.forskningspartner.se, eller lägg till sidan som en favorit i din webbläsare.

Du hittar även fram till www.forskningspartner.se via Reumatikerförbundets hemsida (klicka på Våra projekt på startsidan).

Therese Holm



Brukarmedverkan i forskningen arbetar för att de som forskningen berör ska få bättre möjligheter att bidra till forskningen. Ett led i detta arbete är att utbilda brukare (d.v.s. individer med viss diagnos) till forskningspartners. Samarbetet mellan forskare och projektets forskningspartners kommer att ge möjligheter till positiva effekter för båda parter.

Reumatikerförbundet driver projektet tillsammans med Astma- och Allergiförbundet, Hjärt- och Lungsjukas Riksförbundet och Psoriasisförbundet.

Reumatikerförbundet lunkade genom Våruset

Reumatikerförbundet deltog med en stor grupp motionärer från kansliet i Lunka-klassen när Våruset gick av stapeln den 2:a juni i Stockholm. Många medarbetare ville sluta upp kring temaåret Reumatikerförbundet i rörelse.

Vädret var perfekt, soligt och varmt. När den fem kilometer långa sträckan var avverkad väntade en picknick i det gröna.



Mannen bakom stiftelsen Astrid och Gösta Gyllmars donationsfond

Reumatikerförbundet förvaltar ett antal stiftelser, en av dem är stiftelsen Astrid och Gösta Gyllmars donationsfond. I gåvobrevet, daterat 1991 står bland annat: Undertecknad Gösta Gyllmar bortgiver härmed till Riksförbundet mot Reumatism följande: Svenska Statens Premieobligationer nominellt värde 800 000 kronor under följande förutsättningar: De medel som jag bortgivit skall förvaltas av en styrelse utsedd av Riksförbundet mot Reumatism under en särskild fond kallad: Astrid och Gösta Gyllmars donationsfond. Avkastningen skall till lika delar fördelas åt ungdomar och äldre behövande.

Efter nya stiftelselagens tillkomst 1995 är fonden registrerad som stiftelse.

Men vem var han då, denne generöse man, och varför skänkte han en så stor summa pengar till just Reumatikerförbundet? Han levde mellan 1909 och 1994, var född och uppvuxen i Stockholm, där han var verksam inom guld- och juvelerarbranschen. Han lärde sig branschen från grunden, och blev också representant för ett större grossistföretag. För dessa insatser belönades han med Patriotiska Sällskapets medalj.

Hans dotter, Louise Håkansson, har givit oss en bild av en man vars främsta egenskaper var omtanke och medkänsla för andra människor. Gösta Gyllmar hade själv fått arbeta sig upp från grunden, varför han hade en känsla även för andra, som fått kämpa hårt för att lyckas i livet. Hans valspråk var "Ge aldrig upp". Ett annat karaktärsdrag var hans medkänsla för människor som led av olika sjukdomar, och därav fick ekonomiska problem. Hans svägerska led svårt av reumatisk sjukdom. Kanske detta var en av anledningarna till att han donerade ett belopp till Reumatikerförbundet.

– Viktigt i det här sammanhanget är att han ville rådfråga mig och min make, hur vi ställde oss till detta, eftersom det skulle påverka ett kommande arvskifte, säger Louise. Vi var dock positiva, och gladda oss åt hans initiativ. Vi minns och pratar ofta om honom som en god och omtänksam far och inte minst som en "kamratlig" och hjälpsam svärfar.

Bidrag kan sökas av studerande vid gymnasium och högskola som fyllt högst 30 år för att underlätta studierna samt av personer som är 65 år eller äldre för rehabiliteringsresa.

Se annonsen nedan.

ANNONS:

Stiftelsen Astrid och Gösta Gyllmars donationsfond

Från denna stiftelse finns möjlighet att söka bidrag för följande ändamål:

- Klimatvård inom och utom Sverige för personer över 65 år. Bidraget täcker högst 75 % av kostnaden.
- Ekonomisk hjälp för att underlätta studier vid gymnasium, universitet och högskola. Man får vara högst 30 år. Bidraget täcker högst 85 % av kostnaden.

Ytterligare upplysningar om regler för stiftelsen kan fås på telefon 08-505 805 40, 08-505 805 00 eller på förbundets hemsida: www.reumatikerforbundet.org

Sista ansökningsdag är den 15 oktober 2008

Deltagarna och kursledarna vid vårens Egen strategi-kurs. Bilden är ett montage gjort av Erik Sundin, Reumatikerförbundets kansli.

Egen strategi-kurs



Reumatikerförbundet anordnar kursen Egen strategi för medlemmar med relativt färsk reumatisk diagnos varje år. Att få en kronisk sjukdom innebär en stor omställning och kan vara väldigt tufft. Under kursen får deltagarna råd, stöd och verktyg som de kan använda för att finna en egen strategi för att tackla den nya livssituationen. Här har en av deltagarna från vårens Egen strategi-kurs skrivit ner sina upplevelser och tankar.

”Under 6 dagar i maj var vi 15 kvinnor som träffades på Nordiska Folkhögskolan i Kungälv för att gå kursen Egen strategi. Dagarna fylldes av ett varierat program med information om Reumatikerförbundet, våra olika diagnoser, forskning, hälsa, kost och Försäkringskassans nya regler. Däremellan hade vi avslappning, uppvärmning, qui-gong, indiandans och promenader. En hel dag ägnade vi åt bildterapi. Timmarna gick snabbt och de som innan tyckte att en hel dag var för mycket, ville sedan fortsätta en dag till.

Vi upplevde mycket tillsammans och rummet fylldes av många olika känslor som var både jobbiga, nyttiga, roliga, skrämmande, lärorika m.m.

De sista två dagarna hade deltagarna fått bjuda in en anhörig. De flesta var män/pojkvänner men även en dotter och en mamma var med. Tillsammans såg vi en film om närhet och kärlek som följdes upp av diskussioner i smågrupper.

Vi fick information om hur vi reagerar vid kriser och hur vi kan gå vidare. Det diskuterades både i smågrupper och i hela gruppen hur de anhöriga kan vara ett stöd för den sjuka. De anhöriga, som annars kanske glöms bort i vården, fick här en möjlighet att träffa andra anhöriga för att utbyta erfarenheter, diskutera sin roll, ställa frågor m.m.

Det var ett intensivt program från morgon till kväll men ändå lite semester eftersom vi bodde i egna fina rum och gick till dukat bord med varierad och god mat varje dag.

Folkhögskolan ligger vackert på en höjd med utsikt mot Bohus fästning där vi deltog och firade 17 maj med norska flaggor, dansuppvisning m.m.

Alla kursdeltagare bjöd på sig själva och redan från första stund fick vi en fin gemenskap. Vi var 15 främlingar som

möttes första dagen men vi skiljdes åt som systrar och kanske vänner för livet den sista dagen. Till den härliga stämningen bidrog givetvis också våra kursledare Eva Fägerlind, Reumatikerförbundets kansli och Maria Nylander, Spenshults reumatikersjukhus.

Dessutom medverkade Ann-Marie Ternstedt, Nordiska fhsk, Janne Bagge, Reumatikerförbundets kansli, Maria Abrahamsson-Spasevski, dietist, Monica Philipsson, Qui Gong Nordiska fhsk, Margareta Kjällberg, bildterapeut, Nils Zanders, Nordiska fhsk och Britt-Marie Cornelius och Ingela Hansson, Försäkringskassan i Göteborg.

Jag tror att jag kan tala för oss allihop och tacka för att vi fick möjligheten att gå den här fantastiska kursen!”

Johanna Grün

Kursen är en extra satsning för de personer som har en relativt färsk reumatisk diagnos. Det är ett mycket spännande kursinnehåll, där man tar upp saker som mental träning, sociala rättigheter, sorg- och krisbearbetning, relationer och samlevnad, positivt tänkande, av egen kraft och avslappning. De sista två dagarna ska en anhörig medverka på kursen i dels egna program, dels gemensamma pass med deltagarnas kurs.

Kurs, mat och logi kostade, 2008, 80 kronor per dygn för deltagarna och deras anhöriga. De som arbetar och fick förlorad arbetsförtjänst kunde få bidrag med 80 kronor/tim skattefritt från SISUS.

Kursen anordnas 1g/år och brukar utannonseras på förbundets hemsida www.reumatikerforbundet.org efter varje årsskifte.

Har du frågor om kursen, kontakta Eva Fägerlind, eva.fagerlind@reumatikerforbundet.org eller på 08-505 805 17.