

Kraftsamlingen

Den 6-14 september hade många människor chansen att möta Reumatikerförbundets föreningar och distrikt lite varstans i 75 städer i Sverige. Det var Kraftsamlingen som gick av stapeln, piken på 2008 års tema Reumatikerförbundet i rörelse. Här följer några exempel på aktiviteter som skedde under den dryga veckan.



I och med Kraftsamlingen trycktes informationsmaterial upp och skickades ut till distrikt och föreningar, däribland tepåsar med texten Ett varmt dopp för en stel kropp. Till höger veplan Ett bra liv – i rörelse som fanns i Stockholmsföreningens monter.



Foto tre glada tjejer: Lars Jonsson

Reumatikerföreningen Stockholm på mässan **Ett bra liv**

Stockholmsföreningen hade en egen monter på Stockholmsmässan Ett bra liv. Den reumatikergröna färgen riktigt lyste emot en när man kom gående och man lockades dit. Ordet rörelse syntes på många håll i montern och personalen hafade mig direkt.

– Vill du kanske svara på några frågor om reumatiska sjukdomar?

Ja det kan jag väl göra sa jag, men i och för sig jobbar jag på Reumatikerförbundet, vilket ledde till en del skratt.

Montern hade en strid ström av besökare. Det var inte jättelätt att värva nya medlemmar men många var ändå intresserade av vad Reumatikerförbundet gör. Och vem vet, det kan ju leda till medlemskap längre fram. Några personer hade i alla fall värvats.

Gunilla Anegren hade också gett sig ut bland de förbipasserade.

– Ja helt plötsligt fick jag syn på Suzanne Axell, som jobbar med TV-programmet Fråga doktorn. Så jag stegade fram och sa att det är väl dags för lite fler program om reumatiska sjukdomar? Jag vet inte om jag lyckades påverka henne, men jag har i alla fall försökt. Det vore ju en jättebra kanal att få ut informationen om reumatiska folksjukdomar genom. För det är ju vad det är, folksjukdomar.

Föreningen var nöjd med deltagande på mässan och gör gärna om det nästa år igen.

Text och foto: Ylva Hermansson



Minigolf i Eskilstuna

Reumatikerföreningen Eskilstunas medlemmar spelade minigolf den 6 september på Munktellsarens mycket fina inomhusbanor. Ute öste regnet ner men vi hade några timmar framför oss med bra banor även för den mest ovane spelaren. Efter arton banor med varierande resultat smakade det bra med kaffe och en trevlig samvaro innan vi åter gick ut i regnet.

Karin Andersson

Skånska småorter samlar kraft

Kraftsamlingsveckan i Ystad, Sjöbo och Skurup inleddes den 6 september med Öppet Hus i Rydsgård och Skurup. Flera nyutbildade instruktörer i stavgång, hand-, fot- och sittgymna demonstrerade hur kul dessa aktiviteter kan vara, informerade om föreningen och bjöd på fika. Prova på-demonstrationerna var uppskattade och en av besökarna utbrast:

– Tänk att man kan sitta på en stol och bli så svettig!

Nya motionsgrupper planeras komma igång framöver på dessa orter.

Helga Kabrell informerar
om stavgång.



I Skellefteå var det stavgång, Qigong, kinesisk läkekonst, inspirationsföreläsningar och mycket mer!

Inte ett moln på himlen i Skellefteå, lördagen den 6 september. Klockan närmar sig 10.00 och ett tiotal reumatiker har samlats på torget med gästavar och ljusgröna västar för att marschera upp till folkparken. Radion är på plats för intervjuer. Efter något mer än 30 minuter är alla i mål och kl. 11.00 rullar utbildnings- och inspirationsdagen igång i folkparkens fina lokaler.

Ett flertal lokala utställare från olika företag i hälso-branschen är på plats liksom ABF som också är medarrangör.

Det blir en utvecklande dag.

Mikael Renberg från Medlefors folkhögskola talar om hjärnan för att vi ska förstå och styra vårt beteende bättre.

Eila Nilsson diskuterar med oss om hur vi ska tänka och förhålla oss till saker och ting för att få ett bättre liv. Hon har trots tuffa prövningar i form av diabetes och blindhet tagit två OS-guld i simning. Reumatismen må sätta vissa gränser men den begränsar inte hela vår tillvaro. Att acceptera det som vi inte kan förändra, och mod

att förändra det som går och förstå att se skillnaden, är den bön som är en bärande tanke i hennes tal. Vi talar också om ordet acceptera och att man kan tolka det på olika sätt. Här handlar det verkligen om att inte ge upp!

Sedan följer workshops där vi får chansen att välja mellan Qigong och kinesisk läkekonst, Gunilla Brattbergs Värkstad och Reumatikerförbundets fibromyalgiforskning. Det blir således något för alla.

Efter denna bastanta heldag med ett 30-tal reumatiker blir det kalas på kvällen och då blir vi dubbelt så många som roar oss med god mat, goda vänner och levande musik till dansen. En härlig dag med en värdig avslutning för att samla kraft. För att vi sedan ska kunna fortsätta föra ut vikten av att reumatiker ska vara i rörelse.

Reumatikerföreningen fortsatte också kraftsamlingsveckan med att vara ute på torget och prata med folk och dela ut material.

Jan Bagge, Reumatikerförbundets kansli på plats i Skellefteå

Marknadsföring till musik i Trollhättan

Glasdörrarna öppnas till Överby köpcentrum och jag möts av tonerna från musik som ljuder bekant i mina öron. Jag blir nyfiken och går närmare. En bit bort får jag syn på ett gäng glada människor i lysande gulgröna tröjor.

– Köp lotter och stöd reumatikerföreningen, säger Gerd Skoog, aktiv medlem i föreningen.

Jag kollar in texten på tröjorna och läser ”Reumatikerförbundet – i rörelse”. På bordet framför mig finns broschyrer med diverse information om reumatikernas olika aktiviteter. Det finns en tipspromenad där man kan vinna gångstavar och på en viktvägg kan man läsa mer om reumatikerföreningen i Trollhättan och vad de står för.

Roger Norrman, en av medlemmarna, berättar att man har startat en fond i samarbete med ”Reumatiker i samverkan”, där pengarna går till reumatologisk forskning.

– I år satsar vi på att få personer med reumatiska problem att röra sig. Vi erbjuder träningstillfällen och visar lite olika redskap som man kan använda sig av för att få igång kroppen, säger Kjell Johansson.

Kjell berättar att han ganska nyligen tog över ordförandeskapet i föreningen och att hans mål just är att få fler reumatiker att prova på lite olika träningsformer.

– Man behöver inte gå och svettas på gym för att det ska ses som träning. Var och en gör det den kan efter hans/hennes egna förutsättningar. Det viktigaste är att man kommer ut och träffar lite folk, samtidigt som man gör kroppen en tjänst, säger Kjell.



Musiken pausar och jag får reda på att det är bandet Blanks som står för underhållningen.

– Ett fiffigt sätt att locka hit mer folk, säger Kjell Johansson, ordförande i lokalföreningen.

I bandet sjunger Malin Johansson, dotter till ordföranden.

– Det kändes självklart att ställa upp för en så god sak, säger Malin, och får medhåll från grabbarna i bandet.

När det är dags att avrunda för idag kan Kjell och hans gäng konstatera att det har varit en lyckad dag med många besökare.

– Roligt att det kom så mycket folk, säger Kjell nöjt.

Text och foto: Linda Runeson

SOLLEFTEÅ: Temadag i Citygallerian

Den 6 september fanns Reumatikerföreningen Sollefteå representerad i Citygallerian för att marknadsföra Reumatikerförbundet i rörelse. Vid vårt bord fanns broschyrer, bokmärken, te och karameller. Ett formulär med frågor om reumatiska problem fanns också. Frågan om

antalet reumatiker i Sverige visade sig vara lite klurig, inte många visste att det är så många som cirka 1 miljon. Det var en jämn ström av besökare hela tiden så dagen blev väldigt lyckad.

Kristina Hallström



Information på stan i Falkenberg, och stegtävlingen

Reumatikerföreningen Falkenberg var ute i ett kallt Falkenberg och informerade på lördagen den 6 september. Men en del besökare trotsade dock vädret och dök upp. Föreningen var också laddade inför stegtävlingen, här syns en del medlemmar på startlinjen.

Renate Svensson, Falkenberg



Stavgång och gympapass i samband med Kulturnatten i Luleå

Cirka 30 medlemmar från Luleå Reumatikerförening var ute på stan och presenterade förbundet samt vår egen förening. Många av våra tidigare medlemmar var glada att se oss igen och att föreningen fortfarande är aktiv. Andra människor blev intresserade och överväger att bli medlemmar. Kvällen blev lång med många intressanta samtal och vi drog uppmärksamheten till oss med våra stavar. Staden sjöed av kultur och underhållning!

Kristina Hjort

Aktivitetsdag på Stortorget i Sölvesborg

Reumatikerföreningen Sölvesborg hade sin Kraftsamling på Stortorget i Sölvesborg lördagen den 6 september tillsammans med andra aktörer på "Aktivitetsdag på Stortorget". Föreningen visade och informerade om rörelseåret, bjöd på frukt och godis samt visade hand-, fot- och sittgympa för de som ville.

Dagen började med regn, men slutade i strålande sol. Det var trångt och fullt med folk på torget som bland annat fick lyssna på bandet Helges Änglar samt titta på barn och ungdomar från Tyskland som bjöd på akrobatik.

Reumatikerföreningen Sölvesborg



Fler exempel på kraftsamlingsaktiviteter runt om i landet

- Lån av testcykel, tipspromenader, lotterier
- Information av sköterska och sjukgymnast, stavgång
- En eftermiddag på temat egenvård - friskvård
- Anpassad träning, bowlingturnering
- Fot- och handgympa, boule, minigolf
- Informationsskärmar på stan, rundvandring i stan
- Vattengymnastik i varmvattenbassäng med ledare
- Diverse aktiviteter i sporthall och föreläsningar
- Information på Hällefors marknad
- Utställning, informationsdisk, prova på-redskap, motionspass och debatt
- Föreläsning och paneldebatt, öppet hus
- Information av ortoped
- Dans till livemusik, kampanj "aktivitet för alla"
- Deltagande i Body&Soul-weekend, arrangerad av bland annat kommun och landsting
- Marknadsföring av föreningen på Kulturnatten; gympapass
- Korgboll, balansträning, linedans och qi-gong
- Sjukgymnaster, arbetsterapeut och Team Sportia visar redskap och skor
- Aktiviteter på gator och torg, prova på-dag med fysiska aktiviteter
- Gymnastikprogram, femkamp, torgaktiviteter
- Bowling, gåbingo tillsammans med Korpen
- Föreläsning kost och hälsa, egen träning, danssuppvisning
- Föreläsning om fibromyalgi
- Yoga, dietister och ryggskola i Folkets hus
- Information om motion och hälsa (ortoped), höft- och knäskada (sjukgymnast), Straighten up (kiropraktor) och fysisk aktivitet
- Aktivitetsdag tillsammans med Gullsjö rehab
- Föreläsningar om rehabilitering och lite om rönen kring diagnoser som AS och fibromyalgi
- Pysseldagar för dem som inte kunde vistas ute

”Jag har via liknande projekt gått från sjukskrivning till arbete på heltid. Det känns underbart! Jag har en ny karriär nu. Det som var viktigt för mig när jag fick arbete igen var flexibilitet kring arbetstiderna, främst på morgonen. Bemanning med plus kommer verkligen göra nytta.”

Suzanna Jansson, ombudsman på Reumatikerförbundet



Är du **arbetssökande** och har en **reumatisk sjukdom**? Är du **redo** att börja arbeta?

– Då ska du passa på att söka till projektet Bemanning med plus, där du får möjlighet till anställning via olika bemanningsföretag.

Anställning genom bemanningsföretag

Nu börjar Bemanning med plus rekrytera lämpliga kandidater (arbetssökande) som kan få arbete via bemanningsföretag. Det innebär att bemanningsföretaget anställer dig och du blir uthyrd till bemanningsföretagets kunder. Hur länge anställningen varar beror på hur länge kunden behöver dig, men det är en bra väg in i ett företag eller en organisation och ett bra sätt att knyta kontakter. De bemanningsföretag som idag anställer via Bemanning med plus heter Iris Bemanning och Work for You. Vi räknar med ytterligare medverkande bemanningsföretag framöver.

Vi behöver kandidater som är intresserade av att söka jobb inom till exempel: administration, ekonomi, IT, kundtjänst, handel, service, försäljning, lager och verkstad. Våra minimikrav på dig som arbetssökande är att du är redo att börja arbeta (inte nödvändigtvis 100 procent) och att du har datorvana.

Syftet med projektet är att få arbetssökande med en reumatisk sjukdom tillbaka till arbetsmarknaden igen. Projektet samlar kunskap om vilka behov arbetstagare och arbetsgivare har. Vi finns som stöd vid anställningsprocessen. Genomgående arbetar Bemanning med plus för att på bästa möjliga sätt matcha arbetstagarens kompetenser och arbetsgivarens behov.

Vill du veta mer eller anmäla dig?

Om du vill veta mer eller anmäla ditt intresse till projektet

så kontaktar du Rolf Greiff på e-post:

rolf.greiff@reumatikerforbundet.org

Du får gärna besöka projektets hemsida för att läsa mer, eller för att göra en intresseanmälan och lägga upp ditt CV. Dina uppgifter får då tre av projektets samarbetspartners tillgång till (Iris Bemanning, Work for You och Samhall AB).

www.reumatikerforbundet.org/bemanningmedplus

Du hittar även fram till projektets hemsida via Reumatikerförbundets startside (klicka på Våra projekt, sedan Bemanning med Plus).

Text: Therese Holm, informatör, Bemanning med plus

Vill du veta mer eller anmäla ditt intresse?

Kontakta Rolf Greiff:

rolf.greiff@reumatikerforbundet.org

eller besök projektets hemsida:

www.reumatikerforbundet.org/bemanningmedplus

Patientskolor – primärvård och föreningar i samverkan

Den 17 juni samlades medlemmar från reumatikerdistrikt och föreningarna i Älvsborg, Skaraborg, Göteborg och Bohuslän till ett informationsmöte om projektet "Patientskolor – primärvård och föreningar i samverkan" på Folkets Hus i Trollhättan. Till arrangörernas stora glädje kom det drygt 75 personer till mötet och alla ville veta mer om projektet.

Projektets mål är att ta fram en modell för patientskolor som riktar sig till människor med artros och fibromyalgi. Patientskolorna ska ske i samverkan mellan primärvård och lokala reumatikerföreningar. Denna samverkansmodell ska sedan spridas i Sverige.

Varför dessa patientskolor?

Bakgrunden till projektet är att det sällan finns något etablerat samarbete mellan vården och reumatikerföreningarna. Många medlemmar som har artros och fibromyalgi önskar sig en bättre behandling och rehabilitering inom primärvården. Genom att få vårdpersonalen att samverka med föreningsmedlemmarna så blandas professionens evidensbaserade kunskap och beprövade erfarenheter med de sjukas erfarenheter och kunskaper om hur det är att leva med en reumatisk sjukdom. På detta sätt hoppas projektet kunna ge motivation, stöd, behandling/rehabilitering och kunskap till människor med artros/fibromyalgi. Man hoppas också kunna uppmuntra deras strävan efter att ta ansvar för sin hälsa, hantera sin livssituation och/eller ändra sina levnadsvanor för att kunna leva ett bra liv.

Forskning och skola kring långvarig smärta/fibromyalgi

Dagen den 17 juni var fullspäckad och bjöd på en blandning av aktörer som alla är kopplade till projektet.

Projektledaren Cattis Rybo presenterade först projektet. Därefter tog Kaisa Mannerkorpi, docent och leg. sjukgymnast vid Reumatologen, Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg, vid och berättade om de senaste rönen inom hennes forskning om långvarig smärta/fibromyalgi. Hon påpekade att viktiga delar av behandlingen är kunskap om sin sjukdom, att anpassa sina aktiviteter till sin egen förmåga, att träna fysiskt (vilket visat sig lindra symtomen) och att få kontroll över sin stress. En annan väsentlig del är att försöka ha roligt! Detta vid sidan av farmakologiska behandlingar, runt vilka det forskas för fullt.

Forskning kring artros

Carina Thorstensson, leg. sjukgymnast vid Spenshults Reumatikersjukhus, berättade om sin forskning och sina kunskaper om sjukdomen artros. Även här betonades träning som en viktig del av behandlingen, liksom kunskap om sjukdomen och viktreduktion. Carina har tagit fram en artrosskola som ligger till grund i den första patientskolan för artros som startar i Alingsås i september.

Samverkansmodell för artrospatientskolor

Efter lunch var det dags för projektets arbetsgrupp med arbetsterapeuten Lillemor Mauritz och Stanley Sundvall,



Bakgrunden till projektet är att det sällan finns något etablerat samarbete mellan vården och reumatikerföreningarna. Många medlemmar som har artros och fibromyalgi önskar sig en bättre behandling och rehabilitering inom primärvården. Genom att få vårdpersonalen att samverka med föreningsmedlemmarna så blandas professionens evidensbaserade kunskap med de sjukas erfarenheter och kunskaper om hur det är att leva med en reumatisk sjukdom.

artrosombud i Alingsås Reumatikerförening (sjukgymnasten Åsa Holmestrand kunde tyvärr inte vara med). De berättade om sitt arbete kring att ta fram en samverkansmodell för patientskolan för artros. Patientskolan kommer dels att innehålla en teoridel med ämnen som berör och påverkar sjukdomen. Dels en träningsdel under cirka sex veckor, där deltagarna antingen tränar på egen hand eller under överinseende av en sjukgymnast/arbetsterapeut. Efter detta gör man en utvärdering. Efter genomgången skola erbjuds deltagarna fortsätta att träna eller göra andra aktiviteter i föreningens regi vilket också innebär en chans till nyrekrytering till föreningarna.

Kurs för diagnosombud

Dagen avslutades med att studieansvarig i Reumatikerdistriktet Älvsborg, Ann-Marie Andersson, och Carina Holmin, från ABF i Västra Götaland, presenterade den kurs som är planerad för diagnosombuden i artros och fibromyalgi inom de fyra distrikten.

Tack alla som kom!

Cattis Rybo, projektledare