

Månen tur och retur!

Stegtävlingen överträffade målet

Reumatikerförbundets medlemmar nöjde sig inte med att gå till Amsterdam. De gick ända till månen! Och tillbaka! Och det med råge!

Det blev sammanlagt 1 336 538 916 (enmiljard-trehundra-trettiosexmiljoner-femhundratrettioåttatusen-niohundrasexton) steg. Det motsvarar 995 043 872 meter. Ett annat sätt att mäta medlemmarnas kollektiva bedrift är att räkna antal varv runt jorden. 100 varv!

Alla föreningar gjorde ett fantastiskt jobb. Några utmärkte sig extra mycket på olika sätt.

Hudiksvalls reumatikerförening gick flest steg, 59 806 100! Örnsköldsvik hade det bästa snittet: 1 664 074 steg per person! Och då var de bara två som deltog.

Två i snittligan kom Eksjö-Nässjö, med 5 deltagare och 1 434 547 steg per person. Trea kom Örebro med 5 deltagare och 1 319 844 steg.

Flest deltagare hade Bollnäs-Ovanåker reumatikerförening, 160 personer.

Individuell vinnare blev Tobias Flodström med ett stegsnitt på 27 719.



Grattis alla som vann lotter i Reumatikerförbundets stegtävling. Sammanlagt gick medlemmarna en sträcka som med råge motsvarar månen tur och retur.

Dags motionera till förbundsstämman

Det finns säkert mycket du vill förändra i Reumatikerförbundets verksamhet. I ett stort förbund med många medlemmar ska det finnas plats för olika sorts verksamhet.

Ska förbundet satsa på nya aktiviteter? Driva frågor viktiga för din diagnos? Hur ska förbundet kunna öka stödet till forskningen? Har du bra förslag på hur Reumatikerförbundet kan påverka politikerna till bättre satsningar på vård och rehabilitering? Kan hemsidan göras bättre?

Allt går att motionera om.

I Reumatikerförbundet kan alla medlemmar skriva motioner. Motionen lämnas till styrelsen i din lokala förening, som tillstyrker eller avstyrker den. Föreningen skickar den vidare till distriktet, som har samma procedur innan den skickas in till förbundsstyrelsen. Stoppdatum till förbundet är den 31 mars. Det är förstås lättare att få igenom en motion om man får förening och distrikt att tillstyrka men motionen/ förslaget kommer alltid fram.

Årets förbundsstämma hålls den 30-31 maj på Aronsborg i Bålsta. Vård för stämman är Uppsala reumatikerdistrikt. Utöver att behandla de vanliga årsmötesärendena ska stämman även välja en ny förbundsstyrelse för fyra år.

annons

STIFTELSEN PAUL JENSENS FOND

Från denna stiftelse finns möjlighet att söka bidrag för att underlätta vardagen för rökfria reumatiker, medlemmar i Reumatikerförbundet.

Sista ansökningsdag är den 31 mars 2009.

Regler och ansökningsblankett rekvireras från Reumatikerförbundet, Box 12851, 112 98 Stockholm tel 08-505 805 00 eller hämtas från förbundets hemsida www.reumatikerforbundet.org.

annons

Skrivarkurs på distans



Vill du utveckla ditt skrivande?
Vill du diskutera dina och andras texter?
Missa i så fall inte vårens möjlighet att gå på en distanskurs där du tillsammans med andra tar ert skrivande ett steg till.
Kursen leds av Britt-Marie Skyman som har mångårig vana av texthantering och berättande texter.

Kursperiod: 23 mars – 19 maj 2009

Detta är en kurs som ges i samarbete mellan Reumatikerförbundet och Kristinehamns Folkhögskola KPS. Dessa kurser kallas för "På dina villkor". Genom att kursen går på distans kan du studera hemifrån på tider som passar dig. Det enda du behöver är en dator med internetuppkoppling.

Läs mer och anmäl dig på www.kristinehamn.fhsk.se och gå in på avdelningen "distansstudier".

Efterlyses: Årets bästa förening

Nominera årets bästa förening. På förbundsstämman i maj kommer Reumatikerförbundet att för andra gången belöna ett antal "stordåd". På samma sätt som med Oscars, Guldbaggar och Guldbollar ska förbundet utnämna 2008 års bästa förening!

Priser kommer att delas ut i följande kategorier:

1. 2008 års bästa medlemsvärvare. Prissumma 5 000 kronor.
2. 2008 års bästa medieinslag (tidningar, TV, radio). Prissumma 5 000 kronor.
3. 2008 års bästa insamlare. Prissumma 5 000 kronor.
4. 2008 års bästa nytänkande. Prissumma 5 000 kronor.
5. 2008 års bästa förening. Prissumma 10 000 kronor.

Nomineringstiden går ut den 27 april. Alla kan nominera, såväl enskilda personer som föreningar, distrikt, anställda, anhöriga, med flera. Varje förening och distrikt kan vinna flera priser så det går bra att nominera till flera kategorier. Både föreningar och distrikt kan nomineras till de fyra första kategorierna. Till den femte kan bara föreningar nomineras.

Enskilda medlemmar kan inte vinna, priset går till hela föreningen eller distriktet. På stämman kommer de vinnande



Rörelseaktiviteter kan väga tungt när Årets bästa förening ska utses.

föreningarna att representeras av sitt distrikt som får ta emot priset.

Det som ska belönas ska ha skett under verksamhetsåret 2008, varken tidigare eller senare. Eftersom 2008 års tema var "Reumatikerförbundet i rörelse", kommer aktiviteter i samband med temat att väga särskilt tungt i bedömningarna. Förbundsstyrelsen utser en jury, vars medlemmar är hemliga fram till prisutdelningen. Juryns beslut går inte att överklaga.

Skicka nomineringarna till:

annelie.norberg@reumatikerforbundet.org
eller posta till Reumatikerförbundet,

Att: Annelie Norberg, Box 12851, 112 98 Stockholm.

Glöm inte att nomineringstiden går ut den 27 april!

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, folkhögskola, universitet och högskola. Man får vara högst 30 år. Bidraget täcker högst 85 % av kostnaden

För ytterligare upplysningar ring Reumatikerförbundet, telefon 08-505 805 40 eller 08-505 805 00 eller gå in på förbundets hemsida: www.reumatikerforbundet.org

Sista ansökningsdag är den 15 april 2009

annons

LÄR DIG MER OM DIN SJUKDOM

Har du blivit medlem i Reumatikerförbundet under 2007-2008? Då kan du få gå en "Egen strategikurs" på Nordiska folkhögskolan i Kungälv den 12-17 maj 2009.

Kursen är en extra satsning för de personer som har en relativt färsk reumatisk diagnos. Det är ett mycket spännande kursinnehåll där vi 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 till dig medverka på kursen dels i en anhörigträff men även i gemensamma pass med övriga deltagare.

Kurs, mat och logi kostar 80 kr per dygn för dig och för din anhörig. Om du arbetar och får förlorad arbetsförtjänst så kan du få bidrag med 80 kr/tim skattefritt från SISUS.

Det finns endast plats för 15 deltagare så om du är intresserad, skicka in din anmälan senast den 20 mars till Tidiane Diao Reumatikerförbundet, Box 12 851, 112 98 Stockholm. Anmälan fås på förbundets hemsida eller genom att ringa kansliet. Vill du veta mer kontakta Eva Fägerlind 08 - 505 805 17 eva.fagerlind@reumatikerforbundet.org

Leva livet - länge är ett samarbetsprojekt mellan sju handikapporganisationer, pensionärsorganisationer och vården.

Foto: Anne Stjernquist



800 000 medlemmar erbjuds leva livet – länge!

”Närhet, Relation och Kärlek” hette ett projekt som för några år sedan väckte uppmärksamhet genom filmen där medlemmar från Reumatikerförbundet, Riksförbundet för Mag- och Tarmsjuka och Psoriasisförbundet, visade upp sina allra mest intima sidor.

Då var målgruppen mitt-i-livet generationen, men många äldre medlemmar reagerade och ville också vara med i diskussionen kring livets kärnämnen. Nu kommer uppföljaren!

– Att vara äldre och få ett funktionshinder är lika omvälvande som det är för någon yngre som får ett sådant besked. Det är viktigt att få kunskap och möjlighet att bearbeta detta. Alla oavsett ålder har rätt till ett bra liv med närhet, kärlek och sexualitet. Att få leva livet. Längre, säger Kerstin Källander på Reumatikerförbundet, ett av sju förbund som gått samman i ett nyskapande samarbete mellan handikapporganisationer, pensionärsorganisationerna och vården.



Kerstin Källander

Dessa har nu beviljats anslag från Arvsfonden för en ny film med fokus på dem över 65 år som har något funktionshinder. Även närstående och vårdpersonal ska få ta del av denna viktiga fråga.

– Vi kan konstatera att omgivningens bemötande inte alltid är så tolerant. Man säger lite vanemäs-

sigt, ”alla får ju någon åkomma när de blir äldre”. Den synen accepterar inte vi, säger Kerstin Källander.

Projektet inleds med ett upprop till alla medlemmar kring frågor om livskvalitet. Vad ger dig glädje? Vad är ett gott liv på äldre dar för dig? Vad hindrar dig från att leva livet länge? Och vilka svårigheter möter du i din omgivning, undrar initiativtagarna från Psoriasisförbundet, Reumatikerförbundet, Riksförbundet för Mag- och Tarmsjuka, ABF, Kommunal-pensionärerna SKPF, PRO och Vårdförbundet.

Sammanlagt nås över 800 000 medlemmar.

– Vi vill kunna använda varandra. Bygga broar. Våra medlemmar har, trots sina olikheter, flera frågor gemensamt. Förhoppningsvis kan vi stärka varandra, hitta samarbeten och kunna genomföra cirklar och seminarier. Tillsammans kan vi driva viktiga frågor mot politiker, media och vården, berättar Anne Stjernquist, projektledare, Psoriasisförbundet.

Hon hoppas nu att många medlemmar från de olika förbuden hör av sig och vill dela med sig av sina erfarenheter.

Antingen genom att skriva och berätta eller delta i en samtalsgrupp. Resultatet ska sedan ligga till grund för innehållet i en debattskapande film med tillhörande studie och samtalsmaterial.

– Modiga medlemmar ska precis som förra gången visa att ett gott liv är möjligt oavsett om man lever ensam eller i parliv. Vi vill göra en känslomässigt stark dokumentär som beskriver hur det är att åldras med funktionshinder, säger Anne och beskriver den tänkta filmen så här:

– Varm, värdig, inspirerande, smärtsam, sensuell och poetisk.

Lotta Hellman

Vill du vara med?

Skriv och berätta om ditt liv eller anmäl dig till en samtalsgrupp.

Senast 31 mars 2009 vill vi ha ditt bidrag.

Glöm inte att skriva ditt namn, adress, telefon dagtid och lämna gärna även e-post.

Skriv till:

Leva livet - länge!

Psoriasisförbundet

Box 5173

121 18 Johanneshov.

Eller e-post till: leva livetlange@pso.se.

Första kullen forskningspartners är igång

Nu har den första kullen medlemmar i de fyra samarbetsbetande förbunden Reumatikerförbundet, Astma- och Allergiförbundet, Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund och Psoriasisförbundet gått grundutbildningen till forskningspartners i projektet Brukarmedverkan i forskningen.

Ett tjugotal medlemmar och förtroendevalda från de fyra förbunden deltog i en kurs på Sånge-Säby första helgen i december 2008.

Grundutbildningen ska ge deltagarna en kunskapsbas som gör dem redo att ingå i olika forskningsprojekt som forskningspartners. En central uppgift i utbildningen är att diskutera möjligheter och former för samarbetet mellan forskare och forskningspartners.

Utbildningen startade med en föreläsning och diskussion tillsammans med professor Mats G Hansson, Uppsala universitet om forskningsetik.

– Det kan naturligtvis vara svårt att förstå varandra i ett samarbete mellan forskare och forskningspartners. Men det är en uppgift främst för forskaren att överbrygga. Det är nog bra att brukarna ställer frågor till forskarna om etiken i forskningen, men det är också angeläget att man som brukare ser hur det etiska regelverket fungerar i praktiken, sa Mats G Hansson.

På lördagen fick deltagarna bland annat lyssna på psykolog Beat Forsman från Sankt Lukas-stiftelsen i Stockholm. Hon pratade om olika roller och förhållningssätt som är viktiga att vara medveten om när man ingår som brukare i ett forskningsprojekt.

Professor Christina H Opava, Karolinska Institutet, berättade om forskning och forskningens grunder.

– Det känns väldigt naturligt att de som berörs har både insyn och påverkansmöjligheter i forskningen. Formerna avgörs naturligtvis av forskningsprojektens art och typen av



Johan Alm och Chris Anderson är positiva till att samarbeta med brukare i sin forskning.

brukarmedverkan måste därför skraddarsys för olika uppdrag, sa hon om varför brukarmedverkan är ett så viktigt inslag i forskningen

På söndagen medverkade professor Chris Anderson, universitetssjukhuset Linköping och överläkare Johan Alm, allergisektionen vid Sachsska barnsjukhuset med en givande diskussion kring hur de skulle kunna tänka sig samarbeta med Reumatikerförbundets forskningspartners och inom vilka områden dessa skulle kunna göra stor nytta.

– Jag tror att brukarmedverkan inom forskningen kommer att öka. Det ligger i tiden och det finns förebilder från andra länder. Intresse, engagemang och delaktighet från individer och intresseorganisationer för att främja forskning inom ett visst område är enormt viktigt för det fortsatta arbetet, sa Chris Anderson.

Några forskningspartners är redan engagerade i forskningsprojekt inom Combine och under våren 2009 ska de övriga komma i arbete. Combine är ett femårigt forskningsprogram som startade 2008 och ska utveckla både grundforskning och klinisk forskning kring kronisk inflammation.

Text och foto: Therese Holm

Vill du bli forskningspartner?

Projektet Brukarmedverkan i forskningen har arbetat i ett år och utbildat ett tjugotal forskningspartners. Under 2009 ska fler medlemmar utbildas. Är du en av dem?

Projektet utser varje forskningspartners genom en noggrann rekryteringsprocess. Du ska bland annat vara motiverad och intresserad av uppgiften, eftersom den kräver både tid och engagemang. Du bör vara aktiv i din förening och ha lätt för att kommunicera.

Kunskaper i engelska är nödvändiga. Du bör också ha datorvana och tillgång till Internet. Viktigast är att du har erfarenhet av att leva med en kronisk sjukdom.

Är det första gången du anmäler ditt intresse, skriv då lite om dig själv. Berätta varför just du vill vara med och kommentera gärna kompetenskraven. Det viktigaste du kan bidra med i en forskargrupp är

kunskapen som du har fått genom att leva med reumatisk sjukdom.

Du som anmälde ditt intresse för ett år sedan, när förbundet annonserade efter forskningspartners för första gången, behöver inte skicka in din presentation igen. Det kan hända mycket under ett år, så om du fortfarande är intresserad räcker det om du skickar ett meddelande via e-post till Caroline Åkerhielm.

Skicka din intresseanmälan till

**Caroline Åkerhielm, Reumatikerförbundet,
Box 128 51, 112 98 Stockholm.
E-post: caroline.akerhielm@reumatikerforbundet.org**

Vill du veta mer om projektet besök gärna hemsidan:

www.forskningspartner.se