

RG Aktiv Rehabilitering

Verksamhetsberättelse 2018

Ett rikt och inspirerande liv för personer med ryggmärgsskada och de med liknande förutsättningar.



Stort tack!

Som en ideell medlemsförening är RG Aktiv Rehabilitering beroende av våra medlemmars stöd och det arbete som våra ideella ledare utför. Under 2018 noterar föreningen **över 20 000 timmars ideellt arbete** av våra fantastiska ledare och förebilder! Stort tack för allt ert engagemang och den kunskap och glädje ni tillför vår verksamhet. Utan er finns vi inte.

Visionen

Ett rikt och inspirerande liv för personer med ryggmärgsskada och de med liknande förutsättningar.

Uppdraget

- Att inspirera personer med ryggmärgsskada och de med liknande förutsättningar att maximera sin självständighet genom träning.
- Med förebilder, kunskap och fokus på möjligheter stärka individers mod, vilja och förmåga till delaktighet i samhället.
- Vara internationellt ledande inom Aktiv Rehabilitering för personer med ryggmärgsskada.

Värdeorden

Ansvar. Integritet. Utforskande.

Människan

Det är mötet med den enskilda människan som är anledningen till hela vår verksamhet. Människan som vi, genom metoden Aktiv Rehabilitering, vill hjälpa att nå sin yttersta potential. Nedan följer några citat från RG:s verksamhet 2018:

”Kursledaren får toppbetyg liksom utbildningen.”

- Deltagare
RG Insiktsutbildning
2018

”Inspirerande proffsig ledd träning i en miljö som ger personligt utrymme att tänja på gränserna för den som har fokus och ser möjligheter.”

- Deltagare rehab-
träning på Bosön 2018

”Vår son har blivit mer självständig, lärt sig och använder bättre förflyttningar.”

- Förälder till deltagare
Familjeläger 9-12 år 2018

”Inspirerande och motiverande.”

- Deltagare
RG Introkurs 2018

”Här får man chansen att ha kul, vänner och vara fri.”

- Deltagare
Ungdomsläger 2018

”Den mest motiverande och givande rehabiliteringen min ryggmärgsskadade kropp kan få!”

- Deltagare RG
Sommarkurs 2017

Meddelande från styrelsen genom ordförande

Del av arbetet under året har präglats av både diskussioner och förslag till möjliga lösningar att hamna i en ekonomi i balans. Situationen uppkom p.g.a. ett antal poster med högre kostnader samt lägre nivå på bidrag. Resultatet för året blev positivt genom försäljning av värdepapper, vilket förstås inte i längden är ett hållbart alternativ. Ett beslut togs då att göra KICK delvis digital för att spara både tryck- och distributionskostnader. Det är vår innerliga förhoppning att ni som medlemmar skall känna att detta är både ett hållbart och kostnadseffektivt sätt att förmedla all den värdefulla information jag tror vi samtliga känner är KICK.

Det har också varit glädjande att se hur arbetet med Hjultorget 2020 tagit fart. Vi hade en nedgång av både antalet besökare och utställare under 2018, något som arbetsgruppen bakom Hjultorget 2020 arbetar hårt med att försöka vända.

År 2017 fattade styrelsen beslut om långsiktiga mål satta på en treårsperiod. Under 2019 beslöt styrelsen att fortsätta på den inslagna vägen med målstyrning men med skillnaden att målen inte nödvändigtvis behöver vara nya, utan kan löpa på och vi sätter reviderar målen varje år. Läs mer om målen i inledningen av årsredovisningen.

Till slut vill jag uttrycka min fortsatt stora glädje att få vara med att leda föreningen. När jag träffar lägerdeltagare, medlemmar och personal så känner jag att vi verkligen gör skillnad och fyller en viktig funktion för så många. Det gör mig stolt och jag hoppas att även ni känner er stolta över er förening.

Thomas Dahlgren, ordförande RG Aktiv Rehabilitering

Vårt varma tack!

RG är en ideell medlemsförening och det finns många personer och aktörer som är en förutsättning för att verksamheten fungerar så fint som den gör. Här vi vill ta tillfället i akt och uppmärksamma detta.

Ideella förebilder och ledare

Uppsökare: ni gör ett enormt viktigt arbete när ni möter och stöttar personer med nyförvärvade skador runtom i Sverige.

Ideella ledare kurser och läger: ni betyder allt för deltagarnas utveckling och vilja att våga och kämpa lite extra. Ett extra tack till våra trådhållare 2018: Erik Berndtsson, Hillevi Hansson och Elin Goude Öhgren på våra kurser för vuxna, och Linda Tellström, Josefine Gogman, Ida Ivansson, Anna Hallgren, Jenny Hultman, Therese Leandersson och Madde Bille på våra läger för barn och ungdomar.



Ideella ledare friluftsliv: ni är på plats i vått och torrt och ser till att våra deltagare får komma ut i naturen och utöva kajak och skridskokätkåkning.

Ideella krafter intressepolitik: ni medverkar i utbildningar för professionen, på mässor, samverkansdagar m.m. Ett extra tack till Andreas Lilja, Martin Jacobsson och Imre Czifrik.

Samarbetspartners

Coloplast AB, Permobil Car adaption och Decon är RG:s huvudsamarbetspartners för verksamheten 2018. De har bl.a. varit med och bidragit med föreläsningar och dialoger i sina respektive områden på Introkurserna, Sommarkursen och Utvecklingskursen.



Fonder och stiftelser

RG vill rikta ett stort tack till flera av de fonder och stiftelser som möjliggör vår barn- och ungdomsverksamhet, bland annat:

- Bernströms Barnfond
- Kronprinsessan Viktorias fond
- Kronprinsessan Margaretes minnesfond
- Wallenbergstiftelserna
- Oscar Hirsch minne
- Norrbacka Eugenia
- Och många, många fler – ingen nämnd, ingen glömd!

Internationella Gruppen (IG)

IG:s medlemmar gör ett fantastiskt arbete i och med sitt ideella engagemang som gör det möjligt för föreningen att sprida kunskap om aktiv rehabilitering världen över. Läs mer om årets insatser på sid 16. Tack till Elin Gode Öhgren (sammankallande), Pelle Vesterlund, Katarzyna Trok, Jan Bebenek, Malin Nordin, Marija Kobaz och Nora Sandholdt.

RG vill även tacka Panthera och privatpersoner som skänker rullstolar, delar till rullstolar och övrigt material till IG-verksamheten. Det är ovärderligt för de länder som får med sig detta i sin verksamhet.

Övriga samarbetspartners inom kurs och lägerverksamhet samt aktiviteter.

Folkhögskolan Jakobsberg, Valjeviken, Universitetssjukhuset (US) Linköping, Stiftelsen Spinalis, Rehab Station Stockholm samt Parasport Sverige. Tack!

Verksamheten 2018

Medlemsantal

Vid årets slut uppgick medlemsantalet i föreningen till 905 medlemmar i Sverige, 4 i övriga världen samt 10 stödmedlemmar. Föreningen fortsätter att aktivt arbeta med medlemskap under 2019.

Medlemstidningen Kick

Under 2018 gavs föreningens tidskrift Kick ut i mars, maj och oktober. Redaktionen bestod av Peter Anderson-Pope (journalist), Anette Bohm (journalist), Tomas Engblom (bild/foto) och Yvonne Svensson (journalist/foto/illustration).

Som ansvarig utgivare och möteskoordinator har Veronika Lyckow (verksamhetschef) verkat. Som frilansare har redaktionen anlitat Lars Andersson (layout). Redaktionen har haft möte ungefär varannan vecka. Annan RG-personal har också medverkat på vissa av mötena och inspirerat med nya idéer till kommande Kickartiklar.

Under året har Kick samarbetat med Arvsfondsprojektet ryggmärgsskada.se (läs mer på sid 17) som är en webbplats som samlar och sprider information om hur det är att leva med en ryggmärgsskada, skapa nätverk och visa positiva förebilder.

Kick nr. 2 var även Hjultorget's mässtidning och där tog vi hjälp av fotografen Martin Naucier.

Under produktion av Kick nr 3 lyftes RG:s ekonomiska situation och behovet av besparingar. Redaktionen höll ett spånarmöte och beslöt att göra till ett dubbelnummer, dels för att spara tryckkostnader men även för att köpa oss tid för att utforska möjligheterna att göra Kick digital.

Då tryck och distribution av Kick är en relativt stor kostnad såg vi en möjlighet att minska kostnaderna, samtidigt som vi kunde behålla kvalitén på tidningen, det redaktionella innehållet och även bli mer aktuella. Beslutet blev att behålla ett pappersexemplar (analogt) av tidningen som varje år skickas till medlemmar, sjukhus, rehab, och övriga prenumeranter och att göra övriga artiklar digitalt.



Administration

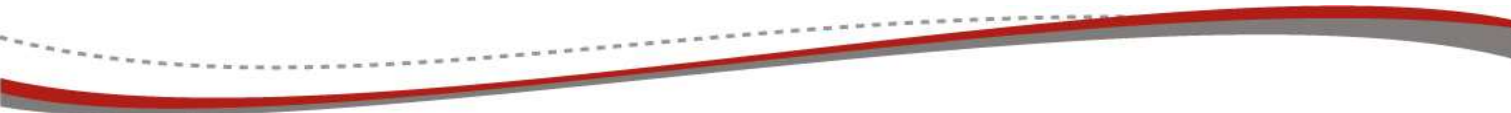
Föreningens IT-miljö har effektiviserats under året, med en övergång till Office365. Det nya medlemsregistret SportAdmin är nu väl integrerat i föreningens rutiner och 75% av alla fakturor samt all information till medlemmar och deltagare på kurser, läger och aktiviteter skickas via e-post. Under 2018 har arbetet med att ta fram en ny hemsida för föreningen inletts, med målet att bättre nå ut med information till vår målgrupp. Administratörstjänsten har fortsatt stötta föreningens marknadsföringsarbete.

Marknadsföring

De olika arbetsuppgifterna under marknad- och sälj är fördelade ett antal medarbetare. Fokus under 2018 har legat på att hitta ett bra sätt att organisera uppgifterna samt prioritera och utvärdera.

Annonssförsäljning

Annonseringen i RG:s medlemstidning Kick ökade något för första gången på ett antal år efter ett fint grundarbete av RG:s marknadsassistent. En kampanj med specialerbjudande på annonspaket till Hjultorget's utställare med gott resultat. Kampanjen resulterad även i förbättrad kontakt med annonsörerna genom telefonsamtal och uppföljande personlig kontakt på Hjultorget.



Under 2019 kommer RG att erbjuda nya typer av annonser i och med förändringarna med hemsidan och medlemstidningen Kick (se ovan). Tanken är att nya, digitala annonsmöjligheter och fortsatt, regelbunden kontakt med annonsörer och samarbetspartner kommer att bidra till målet att öka annonsintäkterna.

Samarbetspartners

Under 2018 har RG jobbat aktivt med samarbetet med nuvarande samarbetspartners och med att hitta nya samarbetspartners som kan bidra till verksamheten och föreningens medlemmar. Under året har flera olika aktiviteter genomförts tillsammans med RG:s samarbetspartners, bl.a.:

- Hjultorget 23-24 maj 2018.
- Internationell Paracykeltävling (se nedan)
- Uppsökarkonferens och Kunskapsdag Ryggmärgsskada 13-14 oktober 2019.

Söndagen den 11 september 2018 anordnade Svenska Cykelförbundet en internationell Paracykeltävling i samarbete med SMACK. RG fick en förfrågan att anordna ett event med utställare. Nio glada utställare var på plats trots kort varsel. Det blev ett mycket positivt event för alla inblandade och vi hoppas på att detta blir ett årligt återkommande evenemang.

Sociala medier

RG använder Facebook som en kanal att kommunicera med medlemmar och andra intressenter, att sprida information, synas tydligare och stärka föreningens namn och antalet följare ökar antalet följare stadigt. I mars 2019 hade vi ökat till 2586 följare från 2406 samma månad föregående år.

Instagram och Youtube används inte aktivt då det inte finns utrymme för ett strategiskt arbete.

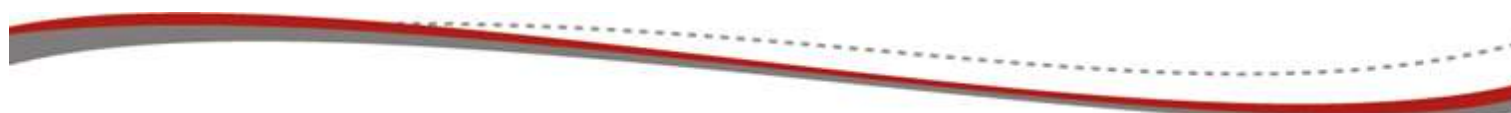
Nyhetsbrev

Nyhetsbrevet är ett sätt att kommunicera med medlemmar och andra som önskar ta del av vad som händer i föreningen. Nyhetsbrevet kommer ut 9 gånger per år och vid speciella tillfällen. Det senaste nyhetsbrevet gick ut till 1135 mottagare och har lästs av 42,6%.

Uppsök

När du har en nyförvärvad ryggmärgsskada är det oerhört viktigt att få träffa förebilder och se att livet fortfarande har mycket att erbjuda. RG:s förebilder gör besöker alla stora sjukhus löpande under året och träffar vuxna patienter med nyförvärvade ryggmärgsskador. Under 2018 gjordes totalt 131 uppsök, där 108 unika personer fick träffa någon från RG.

Lokala uppsökarträffar har genomförts under året i vissa av regionerna. I oktober arrangerade RG en uppsökarkonferens i samband med ryggmärgsskada.se:s Kunskapsdag Ryggmärgsskada i Stockholm. Lördagen 13 oktober fokuserade på Kunskapsdagen där alla som var intresserade kunde delta och lyssna på olika föreläsningar. Söndagen 14 oktober träffades endast RG:s uppsökande nätverk för föreläsningar, workshops och att påbörja ett samarbete med Nakkad (som jobbar med höga ryggmärgsskador) samt diskutera framtidsfrågor för den uppsökande verksamheten.



Kurser

Under 2018 genomfördes som planerat två stycken Introkurser på Bosön, en på våren och en på hösten. Sommarkursen genomfördes i Valjeviken och i september genomfördes också Utvecklingskursen för andra gången.

Introkurs 16-22 april

Introkursen är för personer med relativt nyförvärvad ryggmärgsskada med fokus på möjligheter att bli starkare både fysiskt och mentalt. För ökad självständighet, ökad trygghet och ökad förmåga till en aktiv vardag.

Av de aktiviteter och föreläsningar som erbjöds på kursen skattades gruppsamtalen kring sex- och samliv tätt följt av "Livsstil" inom Hälsa/träning. Stadspasset där deltagarna får åka kollektivtrafik och rulltrappa upplevdes som väldigt nyttigt och givande. Ledarnas sätt att instruera fick genomgående mycket höga betyg och samtliga deltagare ville rekommendera introkursen till andra. Forskningsstudien för AR (se sid 14) genomfördes på sin andra introkurs och detta var första kursen där samtliga deltagare utvärderades.

Sommarkurs 2-12 juli

Sommarkursen är en fortsättningskurs, vilket innebär att man bör ha varit på minst en RG-kurs tidigare, eller/och ha levt med sin skada några år. Kursen genomfördes i Valjeviken för nionde året i rad parallellt med familjelägret. Ett späckat program med olika träningsformer och aktiviteter erbjöds deltagarna.

Tidigare traditionella Minimaran ersattes av RG Games. Nyheten blev populär bland många och kommer att utvecklas till kommande år. Ridningen uteblev detta år men cyklingen genomfördes och för första gången erbjöds även rodd. Detta var även första året som forskningsstudien AR genomfördes under sommarkursen.



Utvecklingskurs 20-23 september

Utvecklingskursen vänder sig till personer som sedan länge lever med en ryggmärgsskada och som behöver ny inspiration, tips på träning och utökad kunskap. Under fyra dagar ges konkreta verktyg att applicera i sin vardag.

Kursen genomfördes för andra gången (första kursen var 2016). Tio mycket tacksamma deltagare fick med sig praktiska träningstips, olika träningsprogram och avslappningsövningar. Kursen bjöd även på samtal kring livsomvälvande händelser och många tillfällen till kunskapsutbyte.



Introkurs 3-9 december

På höstens Introkurs var det för första gången fler kvinnliga (9) än manliga (5) deltagare. Och för ovanlighetens skull var det endast en deltagare i gångargruppen.

Utöver ordinarie idrotter genomfördes skridskokåkning på ÖIP samt prova-på idrotter med Parasport. Tennis och rullstolsrugby skattades väldigt högt. Vid frågan om ökad

självständighet upplever 90% att de är mer självständiga än innan kursen när det gäller förflyttningar. Forskningsstudien AR är nu mer integrerad i introkursens program.

Ledarintroduktion/utbildning

Inför varje kurs har utbildningar hållits för alla kursledare. Ledarutbildningen inför Sommarkursen i Valjeviken fortsätter att utvecklas och där går barn- och vuxenledarna en gemensam utbildning.

Barn & Ungdom

Under 2017 har fokus legat på att se hur barnlägret skulle kunna utvecklas med utgångspunkt ur barnperspektivet samt att utveckla samarbetet med barnrehabteamet med fokus på barn och ungdomar med förvarad ryggmärgsskada vid Barn- och ungdomssjukhuset på Universitetssjukhuset i Linköping.

Här följer kort information om de olika aktiviteterna under 2017 Vi vill rikta ett extra tack till projektet "Paracykelakademin" för gott samarbete (se sid. 16):

Samarbete Universitetssjukhuset i Linköping

Samarbetet med barnrehabteamet på Linköpings Universitetssjukhus har fortlöpt under 2018 där RG:s barn- och ungdomskoordinator deltagit på några dagar vid deras två uppföljningsveckor som varit under året. Syftet har varit att hålla i de sociala aktiviteterna för barnen samt att finnas till hands för att svara på frågor från vårdnadshavare. Barnrehabteamet har informerat och gett information till sina patienter om vår verksamhet.

Samarbete Barncancerfonden

Under året startade RG igång ett samarbete med Barncancerfonden. Syftet med samarbetet är att de barn och ungdomar som till följd av sin cancer helt eller delvis hamnat i rullstol ska få möjlighet att träffa andra i en liknande situation och få inspiration och kunskap om hur de, utifrån sin nya livssituation, kan få ett så aktivt liv som möjligt. Barncancerfonden har under året haft två platser på Familjeläger 9-12 år samt på ungdomslägret.

Camp Spinal, Oslo, Norge

För sjätte året i rad bidrog RG med förebildsledare till Camp spinal i Oslo, Norge. Det är ett nordiskt läger för ungdomar med en förvärvad ryggmärgsskada. Förebildsledare från Sverige var där och delade med sig av sina kunskaper och erfarenheter. För mer information om Camp Spinals se: <https://www.sunnaasstiftelsen.no/camp-spinal-konseptet>

Familjeläger 9-13 maj

Familjeläger 4-8 år hölls på Mättinge i Västerljug. Vårdnadshavarna fick en introduktion om vad RG står för samt vilka metoder som används. Lägret är en otroligt fin möjlighet för hela familjen att resa iväg och uppleva något tillsammans som både ger inspiration, erfarenhetsutbyte och kunskap om hur de, utifrån sin livssituation, kan leva ett så aktivt liv som möjligt. Under tiden vårdnadshavarna har föreläsningar och gruppdiskussioner anordnas givande aktiviteter för barnen tillsammans med ledarna.

Ämnen som berörs under lägret är bland annat kring förskola/skola, habilitering och barnens integritet. Under hela lägret finns förebildsledarna, som själva lever med en funktionsnedsättning likt barnens, tillgängliga för både vårdnadshavarna och barnen för att dela med sig av sina erfarenheter och kunskap. Extra uppskattat var föreläsningen av Psykolog Lena Sorcini "Att prata med barnet om sin funktionsnedsättning" samt Ebba Johanssons berättelse om hur det varit att växa upp med Cerebral Pares till att idag arbeta som lärare.



Familjeläger 9-12 år (tidigare Barnläger) 2-7 juli

För nionde året i rad genomfördes lägret i Valjeviken, men detta år med ett nytt upplägg som innebar att familjen var på plats under hela veckan. Syftet med det var att barnen skulle känna sig trygga i den nya miljön för att lägga energi på att lära sig nya saker. Det gav också vårdnadshavarna en bättre möjlighet att hänga med i de stora framstegen som barnen gjorde under veckan. På så sätt är det lättare för dem att stötta barnen i sin hemmiljö och då är chansen större att barnen – tillsammans med vårdnadshavarna – kan fortsätta med allt de lärt sig under lägerveckan. Under veckan har vårdnadshavarna både separata programpunkter men också gemensamma aktiviteter med barnen. Familjeläger 9-12 år hålls parallellt med RG:s sommarkurs för vuxna som alltid varit ett vinnande koncept där både ledare och deltagare kan lära mycket av varandra.

Äventyrläger 5-11 augusti

Äventyrlägret genomfördes som tidigare i natursköna Tranvik, Norrtälje. Sedan 2016 har vi jobbat ännu mer på att hitta bra och utvecklande aktiviteter i Tranviks närområde. Bågskytteförbundet kom till lägerplatsen där ungdomarna fick testa på olika bågar, vilket var väldigt uppskattat. Under stora delar av lägret hade vi kajaker på plats där vi först hade en genomgång av säkerhet, förflyttning i och ur kajaken samt paddlingsteknik, ungdomarna hade sedan möjlighet under dagarna att nyttja kajakerna. Kajak är unikt på det sätt att alla, oavsett funktionsnedsättning eller ej, tar sig fram på samma sätt vilket ger en enorm frihetskänsla och stärker känslan av att vara självständig.



Ungdomsläger 29 oktober – 3 november

För fjärde året i rad genomfördes ungdomslägret på Bosön, Lidingö. På Ungdomslägret läggs stor vikt vid funderingar som ungdomarna har inför vuxenlivet, såsom relationer och arbetsliv, men självklart innehåller det också en hel del fysiska aktiviteter. Paracykel var på besök där ungdomarna fick testa på olika cyklar, något som är viktigt att kunna delta i både socialt med kompisar men också att kunna använda det som färdmedel. Under lägret åkte vi även iväg för att testa på klättring, något som många var lite skeptiska till från en början, men som stärkte både gruppen och individen. Det ökade självkänslan och gav en helt annan trygghet i att framöver våga testa nya saker.

RG rehab-inriktad träning på Bosön

Träningsverksamheten på Bosön vänder sig till personer boende inom Stockholms län och är inriktad mot rehabilitering och friskvård. Upplägget är gruppträningspass där fokus ligger på att träna upp speciella kvalitéer och deltagarna får samtidigt möjlighet till individuell coaching. 2018 erbjöds tre träningsdagar i veckan som tillsammans omfattade elva ledarledda gruppträningspass. Även grupplass med sittande Hathayoga har genomförts samt möjlighet för deltagarna att boka in sig på massage. Grupppassen har genomförts i block om en månad åt gången och temana har varit styrka, balans, kondition och rörlighet. Dessutom genomfördes ett träningsblock i maj månad med tema träna utomhus. Syftet med utomhusblocket var att ge tips på andra bra träningsställen i Stockholm, inspirera till nya aktiviteter samt visa på fördelarna med att träna utomhus. Vid årets slut deltog totalt 63 personer i träningsverksamheten.



RG bedriver även utbildningar för elever på Bosöns Idrottsfolkhögskola samt för vårdgymnasier, idrottsorganisationer och assistentbolag m.fl. Under året har även ett samarbete påbörjats med Jakobsbergs folkhögskola där deras elever på Hälsoutvecklarlinjen har fått möjlighet att gå bredvid RG:s instruktörer under en arbetsdag. Vidare har RG under året startat ett samarbete med Parasportförbundet där RG:s instruktörer coachat paraidrottare i hur de ska lägga upp sin träning.

Samarbete Rehab Station Stockholm (RSS)

RG och RSS har länge haft samarbete i olika sammanhang, med utbyten, prova-på, studiebesök m.m. Under 2018 utvecklades samarbetet ytterligare då personal från respektive verksamhet besökte varandras verksamheter. Det blev givande och inspirerande möten med utbyte av information, erfarenheter och samtal om den gemensamma målgruppen. RG ser fram emot fortsatt samarbete under 2019.

Skridskokälke

RG bedriver skridskokalkåkning i Stockholm, Göteborg, Norrköping, Falun och Luleå. I Stockholm genomförs verksamheten i RG:s regi medan den på de övriga orterna genomförs i samverkan med olika föreningar. Åkningen genomförs dels på konstfrusna skridskoovaler och dels på naturisbanor som plogats upp.

När kälkarna inte används i de ordinarie verksamheterna hyrs de ut till skolor och privatpersoner. En viktig del i verksamheterna är även att sprida information med möjligheterna till att åka skridskokälke. Prova-på-tillfällen har under året genomförts för deltagare på RG:s Introkurs och för deltagare från Spinalis dagvård och Olivia Rehab.

I Stockholm genomfördes totalt 15 kvällsträningar på Östermalms IP samt en dagstur på Norrvikens sjöisbana. Vi vill rikta ett stort tack till våra åtta ideella ledare som var på plats och såg till att skridskokälkåkningarna kunde genomföras.

Under vintern 2018 var det totalt 186 personer med funktionsnedsättning som deltog i den skridskokälkåkning som RG och samarbetsparterna genomfört. Flest åkare var det i Stockholm med 132 åkare (101 deltog vid prova-på-dagar och uthyrning) och därefter i Göteborg med 38 åkare.

Kajakpaddling

RG:s kajakverksamhet är upplagd på samma sätt som skridskokälkåkningen med egen verksamhet i Stockholm och verksamhet i Göteborg, Norrköping, Falun, Luleå samt i Malmö i samarbete med lokala föreningar.

Kajakverksamheten i Stockholm startade i slutet av april med tre övningstillfällen i Bosöns bassäng för att därefter fortsätta med nio

kvällspaddlingar vid Brunnsvikens

kanotklubb, en dagstur runt Djurgården

samt en helgpaddling i ST Annas skärgård. Både dagsturen och helgturen blev lyckade favoriter i repris. Samarbetet med Brunnsvikens kanotklubb fungerar fortsatt mycket bra, där syftet är att skapa goda förutsättningar för deltagare som vill sikta på motions- och tävlingspaddling. Totalt var det 40 deltagare som deltog i paddlingarna i Stockholm och av dessa var femton nya deltagare. Fjorton av deltagarna testade att paddla enmanskajak vilket är nytt rekord. Förutom de ordinarie paddlingarna genomfördes en paddlingsdag för deltagare som tränar i RG:s verksamhet på Bosön. Den dagen var det 19 deltagare som deltog. Vidare har det genomförts en prova-på-paddling för deltagare från Spinalis dagvård och ett paddlingstillfälle för personal som jobbar på Spinalis och Rehabstation Stockholm.

Kajakpaddling fanns även med som inslag på årets Sommarkurs i Valjeviken och på Äventyrslägret i Tranvik, Norrtälje. I Valjeviken var det 13 vuxna och 10 barn som deltog och i Tranvik var det 12 ungdomar som testade att paddla. Under året har totalt 114 personer med funktionsnedsättning varit med och paddlat i RG:s och samarbetspartners ledarledda paddlingar. Vi vill rikta ett stort tack till våra kajakledare som – förutom att de deltagit på ordinarie paddelaktiviteter – även deltagit på ledarträffar där vi gått igenom upplägg, säkerhet och metodik inför kajaksäsongen.

Den 5–7 oktober gick den andra internationella världskongressen för parakanot av stapeln på Bosön, Lidingö, med över 65 delegater från 17 länder. Masse Bjerkefors, Martin Bretz och Charlotte Sjöberg föreläste om parakanotens fördelar inom rehabilitering, friluftsliv samt motions- och elitidrott samt genomförde en workshop i bassängen där de visade säkerhet och räddningsteknik vid paddling.



Ledarutbildningen RG Friluft

2018 genomfördes en ny omgång av RG:s kajak- och skridskoledarutbildning med nio deltagare. Utbildningen består av tre delar; en grundläggande utbildningshelg på Bosön, ett praktiktillfälle på någon av de orter där det finns utbildade ledare samt ett teoriprov. I och med årets utbildning så har RG sedan starten 2014 utbildat och certifierat 54 ledare.

Uthyrning material och studiebesök

Under året har föreningen hyrt ut idrottsmateriel vid 38 tillfällen, bl.a. till evenemangsföretaget Akazia, Rinkeby och Kista stadsdelsförvaltning och Bosön IHFS. Tre studiebesök har genomförts under året med Fredrika Bremer-gymnasiet, Sigtuna kommun och Iduskolan, Saltsjö Bo.



RG Kviberg

Årsstämman 2017 beviljade en motion om att RG skulle starta en träningsaktivitet i Göteborg på den tillgänglighetsanpassade Pjäshallen i Kviberg som drivs av Parasportförbundet i Göteborg. Torsten Palm från Rullegruppen Göteborg har tillsammans med Dick Stenberg från Parasport förbundet Göteborg utformat verksamheten med träning en tisdag i veckan under 2018. Totalt genomfördes 31 träningar med 17 deltagare varav 6 ledare. Det blev totalt 230 timmars uppskattad och behövlig träning och trevlig samvaro.

Under 2018 har samarbete med Västra Götalandsregionen och Hjälpmedelscentralen i Mölndal inletts för att hitta fler som behöver utbildning i rullstolsteknik.

Projektet kommer att fortsätta på ideell bas under 2019.

Intressepolitik

Med intressepolitik menas att föreningen bedriver intressepolitik/idéburen verksamhet som skapar förutsättningar för god livskvalitet för människor med funktionsnedsättningar. Genom påverkansarbete förmedlar vi kunskaper och erfarenheter till enskilda, organisationer och samhället i stort. Detta har föreningen gjort på ett antal olika sätt under 2018.

Allmänt för RG:s verksamhet med koppling till landstinget

I princip all RG:s verksamhet sker som ett komplement till sjukvården och därmed avlastar föreningen landstinget specifikt genom att rehabilitera individer och utbilda personer inom professionen kring denna målgrupp. I tillägg till detta sprider föreningen även genom sina aktiviteter kunskap och information till allmänheten.

Utbildning/arbetsmarknad

Sjukvården har inte resurser att rehabilitera patienter så länge som behövs för att de ska få möjlighet att leva ett aktivt och självständigt liv. På RG:s kurser och läger får dessa individer nödvändig kunskap och träning tillsammans med förebilder för att öka sin självständighet och självkänsla och därmed sin förmåga till att delta i samhället på lika villkor. Därmed belastas inte landstinget med t.ex. sekundära komplikationer (t.ex. smärta, övervikt, depression m.m.),

arbetslöshet, och dylikt. De ledare som inte är förebildsledare är ofta fysioterapeuter eller andra personer som möter denna målgrupp i sin profession. Den erfarenhet och kunskap som de tar med sig tillbaka till sin arbetsplats efter att ha deltagit i RG:s verksamhet tar många år att skaffa sig inom yrket.

Utbildningspolitiska frågor

Kurser i Aktiv Rehab (riktas mot professionen)

Kursen Aktiv Rullstol – Aktivt Liv genomfördes vid två tillfällen under året. Kursen vänder sig till arbetsterapeuter, fysioterapeuter, hjälpmedelstekniker samt övriga som i sin yrkesroll arbetar nära rullstolsbrukare och ger en unik möjlighet att få grundläggande teoretiska och praktiska kunskaper om rullstolsanpassning och hur man tränar i rullstol genom rullstolsteknik, fysik och konditionsträning. Denna utbildning gagnar landstinget då deltagarna får fortbildning och unik kompetens som också ger en direkt fördel för målgruppen de möter i sin vardag.

Kursen genomfördes den 12 – 14 mars med 8 deltagare och den 24 – 26 september med 9 deltagare. Kursen pågick under tre heldagar med tre instruktörer.

Insiktsutbildningar

RG:s insiktsutbildningar riktar sig till vilken yrkesgrupper som kan påverka vardagen för föreningens målgrupp, t.ex. ingenjörer, stadsplanerare, hyresvärdar, m.m. De får träffa en förebild som delar med sig av sina erfarenheter och kunskaper ur en brukares perspektiv inom det givna området. De får också själva prova att köra rullstol i relation till deras yrkesområde. Även denna utbildning gagnar landstinget då deltagarna får fortbildning och unik kompetens som de kan applicera i sin yrkesroll och därmed påverka vardagen och livskvalitén för målgruppen på ett positivt sätt.

Insiktutbildningar i samarbete med BFAB – tillgänglighetsperspektiv

8-9 mars (20 deltagare)

31 maj-1 juni (14 deltagare)

25 september (20 deltagare)

18-19 oktober (21 deltagare)

Insiktsutbildning Vallentuna kommun

29 augusti (11 deltagare)

Insiktsutbildning skador & sjukdomar DECON (utvecklar hjälpmedel)

8 november (4 deltagare)

Nationell ST-läkarutbildning Linköpings US – patientperspektivet

18 maj (24 deltagare)

Parasportutbildning Bosön IFHS (bemötande, rullstolsteknik, träning, tillgänglighet m.m.)

Tre tillfällen januari-februari med Tränarlinjen (TL, tvåårig utbildning) och tre tillfällen i december 2018 med Idrottskonsulentlinjen (IK, tvåårig utbildning).

Vidare har RG i sin verksamhet genomfört olika typer av aktiviteter för att öka kunskapen om personer med fysisk funktionsnedsättning i samhället, bl.a. till personal från Idrottens Hus, Försvarets veteraner, God Assistans och Svenska Cykelförbundet.

Arbetsmarknadspolitiska frågor

Under 2017 bidrog RG till forskningsstudien "Återgång till arbete för personer med ryggmärgsskada" som genomförs av doktorand Lisa Holmlund på Karolinska Institutet. Avhandlingen syftar till att generera kunskap om arbetsåtergång efter ryggmärgsskada för att utveckla en interventionsmodell som fungerar som ett komplement till nuvarande system för arbetsrehabilitering. Målet är att bistå landstinget med en kompletterande modell till arbetsrehabilitering. RG har här bidragit med ett antal arbetsgivare för personer med ryggmärgsskada som deltagit i en fokusgrupp, samt förebilder som träffat målgruppen i studien. Resultatet av studien är nu klart och disputation sker den 15 mars 2019.

Övrig intressepolitisk verksamhet

Forskning

Den pilotstudie om Aktiv Rehabilitering (AR) som genomfördes under introkursen hösten 2017 har under 2018 varit en del av alla RG:s intro- och sommarkurser. Studien syftar till att mäta den faktiska och den upplevda effekten av AR vad gäller fysisk självständighet, rullstolsteknik, välmående, psykisk hälsa, m.m. för personer med ryggmärgsskada. RG:s ledare har under året integrerat de olika delarna i studien som naturliga delar i kurserna och deltagande och svarsfrekvens är i princip 100%-ig. Studien drivs av forskarna Anestis Divaloglou och Sophie Jörgensen. De första resultaten kommer att sammanställas i mitten av 2019. Resultaten kommer visa på effekterna av AR-metoden och hur den kompletterar dagens sjukvård och rehabilitering, samt hur den kan utvecklas och förbättras.

Projektansökan "Integration genom Aktiv Rehabilitering"

Under maj-oktober 2017 genomförde RG i samarbete med Migrationsverket och Refugees Welcome Stockholm förstudien "Integration genom Aktiv Rehabilitering" via Allmänna Arvsfonden. Syftet var att kartlägga RG:s målgrupp bland nyanlända personer och få en förståelse för deras situation och behov. Hösten 2018 skickade RG in en projektansökan på tre år till Allmänna Arvsfonden. Medsökande i projektet är Migrationsverket och samarbetspartners är Linköpings Universitetssjukhus och Stiftelsen Spinalis. Syftet med projektet är att ge nyanlända personer i Sverige över 15 år, med ryggmärgsskador och liknande förutsättningar, ökad självständighet och delaktighet och på så sätt bättre möjlighet till integrering i det svenska samhället. Arvsfonden förväntas delge sitt beslut i februari 2019.

Centraliserad ryggmärgsskadevård

Under hösten arbetade en expertgrupp sammansatt av Socialstyrelsen med ett förslag till hur ryggmärgsskadevården kan bli en nationell, högspecialiserad vård. Förslaget ska komma ut på remiss under våren 2019 och RG kommer att föra en dialog med Socialstyrelsen och Universitetssjukhus i frågan.

Konferenser

RG deltog på SweSCoS konferens den 8 maj 2018 där vi presenterade projektansökan "Integration genom Aktiv Rehabilitering" (se ovan).

De olika ryggmärgsskadekonferenserna är mycket viktiga för föreningen för att följa och förstå utvecklingen inom vård och hjälpmedel för vår målgrupp då den senaste forskningen presenteras. Konferenserna är också ett viktigt tillfälle att träffa andra inom samma bransch, knyta kontakter och skapa samarbeten framåt.

Under 2019 planerar föreningen att delta på ett par av de olika konferenserna (ISCoS, ESGiF, NoSCoS och SweSCoS) och bl.a. presentera resultat från studien om Aktiv Rehabilitering.

Samarbeten inom Intressepolitik

- Stiftelsen Valjeviken
- Parasportförbundet
- Personskadeförbundet RTP
- Rehab Station Stockholm
- Stiftelsen Spinalis
- Bosön Idrottsfolkhögskola
- Kunskapscenter Göteborg
- Jakobsbergs Folkhögskola

RG Gotland

Deltagarantalet i RG:s verksamhet på Gotland är 50 stycken, oförändrat under 2018. I RG Gotland är alla skador välkomna (stroke är vanligast i dagsläget). Gruppen hyr Korpens stora gymnastikhall och tränar måndag, onsdag, fredag. Alla som tränar har ett eget program som de fått framtaget av sjukgymnast efter sin rehabilitering inom vården.

Hjultorget

Hjälpmedelmässan Hjultorget genomfördes i 23-24 maj 2018 med 88 utställare och drygt 2000 besökare. Mässan bjöd på bra möten mellan brukare/profession och utställare, ett omfattande och intressant föreläsningssprogram i samarbete med Spinalis och Rehab Station Stockholm samt många prova-på-aktiviteter. Övriga samarbeten som genomfördes var med Riksförbundet för barn och ungdomar, Ortopedtekniska Branschrådet, Nacka HI och Parasportförbundet gällande aktiviteter under mässan. Hjultorget arrangerades av RGAR Development AB i samarbete med RG och RTP.



Internationella verksamheten

RG:s Internationella Grupp (IG) består av ett antal personer som jobbar helt ideellt med att skapa projektsamarbeten med andra länder i syfte att sprida metoden aktiv rehabilitering. Oftast sker projekten genom SIDA, Forum Syd och liknande. Läs mer om IG:s medlemmar och verksamhet på sida 2.

Vitryssland

I februari påbörjades ett nytt projekt i Vitryssland finansierat av Forum Syd. Projektet löper på två år och har som mål att skapa ett uppsökande nätverk för barn och ungdomar med ryggmärgsskador och liknande förutsättningar i Vitryssland. Projektet kommer även att utbilda personal och förebilder i Aktiv Rehabilitering för barn och ungdom.

Under det första året arbetade vi med att skapa nya samarbeten med sjukhus och rehabiliteringscenter för barn med fysiska funktionsnedsättningar samt samarbeten med andra organisationer som arbetar med barn med fysiska funktionsnedsättningar i Vitryssland. Ett första utbildningstillfälle för ledare hölls också i slutet av året.

Handläggningstiden för att få tillgång till medlen i Vitryssland tog åtta månader av det första projektåret och på grund av det kommer projektet förlängas och avslutas först i augusti 2020.

Botswana

December 2018 genomfördes den andra kursen i Aktiv Rehabilitering (AR) i Botswana. Syftet med kursen var att utbilda fler ledare och förebilder i aktiv rehabilitering. Kursen genomfördes av 11 ledare från Botswana, två från Sydafrika, tre från Polen och två från Sverige. Femton deltagare deltog på kursen. Under kursen bildades också en lokal samarbetsorganisation i Botswana.



Kursen finansierades inte som brukligt är genom sökta medel, utan RG vill tacka följande personer och organisationer, utan vars hjälp denna kurs aldrig hade kunnat äga rum: Katarzyna Trok, Panthera och Stiftelsen Spinalis i Sverige, samt Apco och Fundacja Aktyvnej i Polen. Tack!

Förstudier

I oktober skickades två förstudier in till Forum Syd. En för Serbien och en för Kazakstan. Både med syftet att mötas i projektlandet och diskutera framtida samarbeten och projekt. Förhoppningen är att dessa ska utföras våren 2019.

COST

I april 2018 skickades en gemensam ansökan för ett internationellt projekt in till COST (European Cooperation in Science and Technology). Totalt var elva länder medsökande i den här ansökan. Tyvärr fick denna första ansökan inte godkänt men en ny ansökan kommer skickas i april 2019.

Aktuella projekt 2018

www.ryggmargsskada.se

Webbplatsen www.ryggmargsskada.se utvecklas för att ge bästa möjliga livsförutsättningar för personer med ryggmargsskada. På webbplatsen samlas sprids tillförlitlig medicinsk och praktisk information. Målet är att höja kunskapsnivån hos personer med ryggmargsskada, anhöriga och allmänheten.

De medicinska texterna är skrivna av personer med medicinsk utbildning och erfarenhet av rehabilitering av personer med ryggmargsskada. Projektet drivs genom Stiftelsen Spinalis med RG som medsökande och finansieras av Allmänna Arvsfonden. Projektet beräknas pågå till slutet på 2019.

Läs mer på: www.ryggmargsskada.se

RYGG
MÄRGS
SKADA

Statistik viss verksamhet 2018

