

RG Aktiv Rehabilitering

Verksamhetsberättelse 2020

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 2020 noterar föreningen **nästan 12 000 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.

Vad är RG Aktiv Rehabilitering (RG)?

Ungefär 300 personer i Sverige drabbas av en ryggmärgsskada varje år. När man skadar ryggmärgen kan det upplevas som ett strömavbrott. Från den ena sekunden till den andra slutar den fulländade, viljestyrda kroppskontrollen att fungera. Det tar lite längre tid att inse vidden av effekten på livet i övrigt. Att **allting** för alltid är förändrat.

Det tar mycket längre tid att ta sig tillbaka till ett liv som uppfyller så mycket som möjligt av vad man vill ha ut av det. Att lära sig leva med en ryggmärgsskada innebär att lära sig att göra **allting** på ett nytt sätt. Från att ta på sig byxor till att gå och handla.

Det går trots allt att ta sig dit - fast det ställer stora krav på alla inblandade. På akutvård, på rehabilitering, på anhöriga och på samhället. Och inte minst på personen som råkat ut för skadan och förväntas ta kontroll över sitt liv.

RG Aktiv Rehabilitering (RG) är en ideell medlemsförening som fungerar som en bro mellan vården och vardagen för personer med ryggmärgsskada och de med liknande förutsättningar. RG har genomfört verksamhet för personer med ryggmärgsskada i över 40 år. Föreningens metod heter Aktiv Rehabilitering (AR) och bygger på fem enkla hörnstenar:

- Förebilder
- Fokus på möjligheter
- Vardagsmiljö
- Idrott och fysisk träning som verktyg
- Mental träning/samvaro under en kortare, intensiv period

Erfarenheten visar att personer som tagit del av metoden Aktiv Rehabilitering får ett minskat hjälpbehov, ökat självförtroende och en mer positiv syn på livet och dess möjligheter.



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.

Styrelsen informerar

Till att börja med så skall det sägas att detta förstås har varit ett av de mest besynnerliga år som föreningen antagligen har erfarit, vilket inte är något annorlunda än vad stora delar av världen har erfarit.

I mars 2020 drabbade corona-pandemin Sverige med full kraft. Under stora delar av året har arbetet i styrelsen präglats av de problem och frågeställningar som kommit pga detta. RG agerade snabbt med att ta fram en policy för personal och en policy för verksamheten med anledning av pandemin. Dessa policys har sedan uppdaterats löpande utifrån gällande lagar och rekommendationer.

Frågor infann sig kring hur vår viktiga verksamhet skall fortgå när vi inte längre kunde komma tillsammans. En viktig ingrediens var att föreningen under året försökt leva som vi lär, genom att **se möjligheterna**. Efter en omställningsperiod där Introkursen ställdes in har de flesta aktiviteter under 2020 genomförts, antingen fysiskt med anpassning till då rådande restriktioner, eller digitalt. Sommarkursen och familjelägret i Valjeviken ställdes in och i stället genomfördes RG-dagen på flera platser i landet. Våra anställda och ideella ledare gjorde ett fantastiskt arbete där de med innovation och engagemang kom fram till alternativa vägar för att genomföra Aktiv Rehabilitering. Jag är mycket imponerad över detta. Läs mer om hur verksamheten har sett ut under 2020 under de olika rubrikerna nedan.

Ett annat tidigt bakslag var att vi insåg att RG:s hjälpmedelsmessa Hjultorget anno 2020 inte skulle kunna genomföras. Beslutet var förstås ofrånkomligt. Det vidtog mycket arbete för att göra föreningen så skadelös som möjligt utifrån de åtagandet som indirekt gjort, genom vårt bolag, RGAR, som är vårt bolag som genomför Hjultorget.

Vi inväntade beslut om nationell högspecialiserad vård (NHV) från Socialstyrelsen till slutet av året. Tyvärr togs inte något beslut utan det sköts tillbaka för fortsatt utredning. Återremitteringen togs emot med blandade känslor eftersom vi är av den bestämda uppfattningen att detta kommer att utöka kvaliteten på viss vård för personer med ryggmärgsskada. Läs mer om RG:s arbete med NHV i bilaga 3_Intressepolitik.

Tittar vi på det formella arbetet inom styrelsen så har vi haft 6 protokollförda styrelsemöten. Årsmötet hölls den 4 april på Bosön, Lidingö, med möjlighet att delta via länk. I tillägg till de ordinarie punkterna berättade Maila Lauronen om det första året med Arvsfondsprojektet RG Integration (RGI) och Tobias Lauritsen informerade om RG:s samarbete med vården inför NHV för viss vård för personer med ryggmärgsskada. En motion med önskan att utöka RG:s verksamhet för personer med inkomplett ryggmärgsskada kom till årsmötet. Mötet välkomnade initiativet och beslutade att RG:s kansli hjälper initiativtagarna med planering och genomförande, förutsatt att motionärerna och/eller andra ordnar med finansiering.

RG:s anställda och alla ideella ledare har, trots ovissa förutsättningar, arbetat hårt under året för att hitta lösningar för att fortsätta göra det vi älskar allra mest: inspirera till ett aktivt liv och skapa härliga minnen tillsammans med deltagare, ledare och samarbetspartners. Det är vad driver oss och jag har alla indikationer att det kommer att fortsätta så länge det behövs!

Vi har lärt oss enormt mycket under året och tar självklart med oss alla nya kunskaper och erfarenheter in i 2021.

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.

Ideella ledare, samarbetspartners, andra samarbeten, fonder/stiftelser, IG, forsknings-team, m.fl. Läs mer i bilaga 1_Vårt varma tack om alla som bidrar till föreningens framgångar!



Verksamheten 2020

Ledare

Under hösten 2020 genomfördes en ledarutbildning för nya och gamla ledare. Initiativet kom från projektet RG Integration, för att utöka RG:s fantastiska ledarstab med ledare med fler språkkunskaper och kulturella bakgrunder och även för att vidareutbilda de ledare som redan är verksamma inom föreningen. Utbildningen genomfördes i två steg. Det första steget vände sig till helt nya ledare inom föreningen och genomfördes digitalt med 19 deltagare.

Någon månad senare genomfördes steg 2 på Bosön. Fjorton deltagare fick lära sig mer om skadelära, coachande ledarskap, praktiskt ledarskap, interkulturell kompetens och motivation. Under helgen genomfördes också praktiska moment i samverkan med RG Bosön.

Under 2021 genomför vi fler ledarutbildningar med liknande inriktning och planerar även steg 3 med möjlighet till fördjupning inom vissa ämnen.

Medlemstidningen Kick

Trots pandemi blev 2020 året då Kick-redaktionen äntligen fick jobba med full styrka under ett halvår. Redaktionen blev fulltalig när en journalist i april kommit tillbaka efter lång sjukskrivning. Tyvärr råkade en annan journalist ut för en cykelolycka under hösten med långtidssjukskrivning som följd.

Men ingenting ont som inte har något gott med sig. Under det senaste två åren har redaktionen fått kontakt med en rad duktiga frilansare som bidrar till tidningen med sina olika perspektiv. Detta gav tidningen en större bredd på artiklar under gångna året, både på www.kick.se och i papperstidningen (en utgåva i januari/februari varje år).

Artiklar om Corona har givetvis blivit mycket lästa under 2020. En artikel som speciellt sticker ut är "Coronan på verket" där två av föreningens medlemmar, Helle Andersson och Olof Hammar berättare om hur de hanterar sin vardag under coronapandemins första dramatiska månader: <https://kick.se/coronan-pa-verket/>



Även nostalgi har varit ett återkommande ämne under pandemiåret. Artiklar som "Med Van till Thailand" och artiklarna om maratonmännen J-O Mattson och Åke Norsten blev mycket uppskattade.

Under 2021 kommer vi lägga mer fokus på spridningen av Kick och www.kick.se.

RG-dagen – med 100 deltagare!

Mitt i pandemin skapades en ny aktivitet som vi kommer ta med oss framåt! RG-dagen kom initialt till i ett försök att kompensera för inställda familjelägrer och sommarkursen i Valjeviken. Eftersom vi vet hur stort behovet är att träffas och möta förebilder så började kurs- och lägerkoordinatorerna att titta på vad vi kunde erbjuda trots pandemi-reserestriktioner. Med kort tid att planera så bollade vi ut uppdraget "RG-dagen" till ideella ledare och medlemmar runt om landet och fick napp i fem städer där vi firade historiens första RG-dag den sista lördagen i juni. Konceptet var en kombination av aktiviteter och social samvaro som arrangerades samtidigt på respektive ort.

Med ett intensivt samarbete mellan vuxen- och barnverksamheten och stor flexibilitet och gott engagemang från flera av våra ledare och förebilder genomfördes RG-dagen den 27 juni på fem olika platser i landet: Malmö, Göteborg, Linköping, Stockholm och Umeå.

Totalt medverkade lite över 100 personer på RG-dagen runt om i landet!

Här är röster från två arrangerade orter:

I Stockholm, Hagaparken samlades ungefär 40 personer, med aktiviteter som boule, frågesport, kubb och picknick i avspänd och härlig atmosfär.

”Jag tror att det här är ett utmärkt framtida komplement inom RG”, säger Hillevi Hansson som höll i trådarna för aktiviteterna. Hon berättar att RG-dagens fokus låg på den sociala samvaron snarare än fysisk träning.

– Men också ett viktigt tillfälle att visa vilka vi är och ge råd och tips om RG:s andra aktiviteter.



I Linköping arrangerades RG-dagen av entusiasten Alex Wikner. Alex skadade sig för 3 år sen och kom in direkt som ledare i RG.

”Det är en otrolig upplevelse att känna den där speciella gemenskapen med andra ryggmärgsskadade. Ingen förstår dig bättre än någon med en likadan skada”, säger han med eftertryck. På Stångebrofältet utanför Linköping körde

en liten, men entusiastisk grupp på runt tio personer ett jympapass, man spelade boccia och trädgårdsytzy och kastade frisbee. ”Och så åt vi picknick och hade givande samtal och jag hoppas verkligen att jag kunde förmedla den där känslan av speciell gemenskap som jag själv har upplevt.”

Övriga orter var Slottskogen i Göteborg, Stadsparken i Lund och Stora Tuvans naturreservat i Umeå. Att arrangera en lokal aktivitetsdag möjliggjorde att flera kunde träffas för att utbyta erfarenheter och knyta kontakter samtidigt som det var rörelse, runt om i landet för alla oavsett åldrar. Det är något vi vill bygga vidare på i framtiden.

”Det är en otrolig upplevelse att känna den där speciella gemenskapen [...]. Ingen förstår dig bättre än någon med en liknande skada.”

- Alex Wikner, trådhållare RG-dagen Linköping

Uppsök & Kurser

RG:s uppsökande verksamhet och kursverksamhet för vuxna omfattas av Socialstyrelsens Statsbidrag för viss verksamhet på funktionshinderområdet. Bidragets syfte är att främja specialanpassad rehabilitering samt stödja utbildning, kunskapsutbyte och rekreation för personer med ryggmärgsskada. Detta går hand i hand med RG:s metod Aktiv Rehabilitering med målet att stärka individen i sin självständighet och att skapa den vardag hen vill ha.

Uppsökande verksamhet

Varje år besöker RG cirka 120–150 personer med en nyförvärvad ryggmärgsskada. De som gör besöken på sjukhusen är förebilder, det vill säga personer som själva lever med en ryggmärgsskada. Förebilderna kan lyssna och vid behov förmedla sina egna erfarenheter om vägen framåt. I den här verksamheten kallas förebilden för uppsökare och besöket på sjukhuset kallas för ett uppsök. RG har i dag ett 50-tal registrerade uppsökare runtom i landet som regelbundet besöker de sex universitetssjukhusen.

Corona-pandemin har givetvis haft stor inverkan på den uppsökande verksamheten. Sjukhusen har behövt omorganisera sig för att ta hand om corona-patienter och antalet personer som drabbas av ryggmärgsskada är under 2020 något lägre på grund av hur vi lever under pandemin. Besöksförbudet på sjukhusen har också påverkat möjligheten att göra uppsök, vilket medfört en satsning på att erbjuda uppsök via videomöte när uppsök på sjukhuset inte är möjligt.

I bilaga 2_Uppsök finns mer information om hur RG:s uppsökande verksamhet utvecklats under året. I bilaga 5 finns statistik över uppsöken 2013-2020.

Kursverksamhet för vuxna

2020 blev året då vi verkligen fick ställa in och ställa om och se möjligheterna. I vissa fall ställde vi om till onlinekurser och i vissa fall ersatte vi med helt nya aktiviteter, t.ex. **RG-dagen** (se ovan).

Vi passade också på att påbörja ett utbildningsmaterial i form av film. Det är här länge funnits önskemål om att skapa mer filmat material men vi har varit kort om resurser. Filmerna ska användas inför kurser och aktiviteter för att tex korta ner tillfällena där man ses fysiskt och som förberedelse/uppföljning inför/efter en kurs. Fokus låg på att få till bra och enkla filmer med mobilkamera och resultatet blev bl a ett filmat träningsprogram med gummiband.

Kurser

Introkursen under våren fick ställas in p g a corona och personalen använde i stället lokalerna som bokats till kursen för att jobba med filmat material som ska förbättra framtida kurser. Även Sommarkursen fick ställas in och i stället arrangerades RG-dagen.

Höstens planerade kurser gjordes om till onlinekurser.

Utvecklingskursen genomfördes med en liten men engagerad deltagargrupp. I kursen ingick att deltagarna skulle ta en titt på sin egen vardagssituation och se över förändringar de kunde göra för att nå ökad aktivitet i vardagen. De delade med sig av så mycket tips till varandra och resultatet blev en rejäl tipsbank på allt från träning, att lyckas med vardagspusslet, till bästa pulsklockan och skapa hemmagym. Efter avslutad kurs har deltagarna fortsatt att träffas i en gruppchatt på FB.

Introkurs höst var in i det längsta planerad som en fysisk kurs i tätt samarbete med RG Integration. Sen vände pandemikurvan plötsligt och alla inblandade fick på bara 10 dagar ställa om till digital kurs. Tuffa förutsättningar, men ändå en lyckad kurs efter omständigheterna. Framför allt deltog många migranter och tolkarna gjorde en fantastisk insats genom att översätta i messengergrupper samtidigt som kursen pågick på Zoom. Här tar vi med oss många nya lärdomar för framtida online-kurser.

Barn & Ungdom

Beroende på var i landet du bor finns i dag ett förhållandevis stort utbud av aktiviteter för barn med ryggmärgsskada eller liknande förutsättningar. Däremot är det få av aktiviteterna som fokuserar på Aktiv Rehabilitering, vilket är själva syftet med RG:s barn- och ungdomsverksamhet: hur kan barn och ungdomar upptäcka och motiveras till att utveckla och ta vara på sin självständighet?

Målet med verksamheten är att hela familjen ska få en förståelse för vad Aktiv Rehabilitering innebär och hur man kan skapa de bästa möjliga förutsättningarna tillsammans med barnet. När barnen blir äldre åker de på läger utan föräldrarna, vilket är ytterligare ett steg i utvecklingen.

Barnen utvecklar självförtroende, får tips och idéer, viktiga erfarenheter och nya vänner. Vårdnadshavarna får nya kunskaper, ett utökat kontaktnät och insikt i barnets möjligheter som gör att de kan släppa mycket oro inför framtiden.

RG:s barn- och ungdomsverksamhet är helt finansierad av fonder och stiftelser som söks löpande. Läs mer om fonder och stiftelser i bilaga 1_Vårt varma tack.

Verksamhet 2020

Precis som med andra delar av RG:s verksamheter, tvingade pandemin oss att ta beslut om att ställa in våren och sommarens Familjeläger. Istället arrangerades **RG-dagen** på fem orter i Sverige, och vilken framgång det blev! Läs mer under rubriken RG-dagen ovan.

Innan andra virusvågen slog till med kraft och hårda restriktioner tillkom, kunde höstens **Ungdomsläger** äga rum på plats på Bosön. Ledare och deltagare fick ta sitt ansvar för att minska smittspridningen. Ansvaret fungerade utan bekymmer och deltagarna fick bland annat möjlighet att köra rullstolsteknik, prata bilanpassning, testa olika bollsporter och besöka "Escape Room".



2020 var året då **Forum Ryggmärgsskada** äntligen skulle få göra entré! Det beslutades i tidigt stadi under våren att digitalisera kursen och rikta den till föräldrar till barn och ungdomar med förvärvad ryggmärgsskada. I samarbete med Universitetssjukhuset i Linköping och deras barnrehabteam kunde professionen tillsammans med förebilder från RG lyfta viktiga ämnen om barn och ungdomar med förvärvad ryggmärgsskada tillsammans med föräldrarna. Det har identifierats att det saknas forum för föräldrarna att nätverka och

påverka. Möjligheten att starta en grupp för anhöriga till barn och ungdomar med förvärvad ryggmärgsskada i RG:s regi kommer att diskuteras vidare under 2021.

”Väldigt värdefullt att få inspiration och information specifikt anpassat för barn med ryggmärgsskada – och att få träffa och diskutera med andra föräldrar. Hoppas att det här bara var en första kurs och träff!”

- Förälder Forum Ryggmärgsskada

RG rehab-inriktad träning på Bosön

RG Aktiv Rehabilitering (RG) erbjuder träning och rehabilitering på Bosön, Lidingö. Med Aktiv Rehabilitering, idrott och friluftsliv utvecklar deltagarna den kondition, rörlighet, balans, styrka och teknik som behövs vid förflyttningar, gång och rullstolskörning. På så sätt ökar individens självständighet och det ger även goda förutsättningar till ett hälsosamt och aktivt liv utan onödiga komplikationer. RG:s instruktörer är fysioterapeuter och rehabinstruktörer, vissa med funktionsnedsättning och andra utan.

För att finansiera RG:s rehab-inriktade träning på Bosön söker föreningen varje år ett bidrag från Region Stockholm. Bidraget syftar till att förstärka eller komplettera hälso- och sjukvårdens egen verksamhet, t.ex. rehabiliterande och individstödande insatser eller förebyggande verksamhet.

Under 2020 färdigställdes en ny idrottshall, nya omklädningsrum m.m. på Bosön. RG:s träningsverksamhet är nu helt integrerad i de gemensamma ytorna. Där kämpar RG:s deltagare i en mycket inspirerande miljö, sida vid sida med allt ifrån elitidrottare till konferensdeltagare.

Rehab-verksamhet

På grund av corona-pandemin har träningen 2020 bedrivits i olika former. Under januari-mars tränade deltagarna som vanligt men i mitten av april tvingade pandemin oss att stänga träningen på plats på Bosön. Istället mejlade instruktörerna ut träningsprogram till deltagarna varje vecka som de kunde genomföra hemifrån. Deltagarna fick även tips om de träningsprogram som ligger på RG:s hemsida under ”Träna hemma”. I början av höstterminen bedrevs träning på plats på Bosön men främst utomhus där deltagarna kunde hålla avstånd och följa gällande



rekommendationer. Träningen på plats stängde igen när den andra virusvågen kom. Denna gång utvecklade instruktörerna live-pass som kunde erbjudas deltagarna digitalt via Zoom, främst styrketräning, konditionsträning och yoga. Efter lite barnsjukdomar med tekniken fungerade det riktigt bra. Här ser vi en möjlighet att kombinera online-träning och uteträning med ordinarie pass även när restriktionerna lättar. För statistik se Bilaga 5.

”Zoomträningen funkar jättebra, det är nästan som att vara på plats på Bosön.”

- Deltagare RG Bosön

Friluftsverksamhet

RG:s friluftaktiviteter kajakpaddling och skridskokälke är mycket populära och ett utmärkt exempel på Aktiv Rehabilitering. Deltagarna träffar förebildsledare och får både förflyttnings-, konditions- och balansträning. Och finns det någon mer vardaglig miljö än Moder Natur?

Kajakpaddling

Bassängträningen på Bosön ställdes in på grund av pandemin. Istället valde vi att börja paddla utomhus på Brunnsviken ett par veckor tidigare än vanligt. För att minska grupperna erbjöd vi två kvällspaddlingar per vecka i stället för en. Konceptet föll väl ut med rekordmånga paddlingstillfällen.

Utöver kvällspaddlingar vid Brunnsviken hade vi en prova på paddling för deltagare från RGI, en dagsturspaddling vid Djurgården och en tredagarshajk vid St Anna skärgård.

Eftersom pandemin gjorde att vi ledare inte kunde vara nära och assistera de deltagare som hade hjälpbehov vid förflyttningar

fick de som hade hjälpbehov ta med sig en familjemedlem/kompis som kunde assistera dem. Flera av de som var med och assisterade var även med och paddlade och två av dem hängde även med på hajken. Läs en inspirerande artikel om hajken i Kick 2021!

De flesta av våra samarbetsparter ute i landet valde att stänga sina verksamheter under pandemin men Personskadeförbundet RTP i Göteborg genomförde ett par paddlingar.

Skridskokälke

Skridskosäsongen 2020 genomfördes mestadels på konstfrusen is eftersom det inledningsvis var en mild vinter. I Stockholm höll vi som vanligt till på Östermalms IP och här hade vi förutom den vanliga kvällsåkningen även åkning på lördag eftermiddagar.

Lördagarna var populära och den var många som kom och åkte och tillsammans med familjemedlemmar och vänner. Vi genomförde också en prova på dag med skridskokälke för



dagvårdspatienter från Spinalis. Även RG:s samarbetsparter i Göteborg och Norrköping hade ledarledda åkningar under säsongen.

”Riktigt skön aktivitet som kan utföras på samma villkor som fotgängare.”

- Micke, skridskokålkåkare

RG Kviberg Rullegruppen

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 2018-2019.

I början av 2020 var verksamheten igång med ett uppehåll under våren. Träningen fortsatte in på hösten tills restriktionerna hårdnade och verksamheten ställdes in tills vidare. Som mest hade Rullegruppen 15 deltagare under året.

I tillägg till de löpande träningarna genomfördes två kurser med fokus på rullstolsteknik i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan i Mölndal och Folkhälsan i Mölndal. Under fem tillfällen inklusive ett statspass fick deltagarna förbättra sin rullstolsteknik. Vårens kurs hade 8 deltagare och höstens kurs hade 6 deltagare.

Under hösten 2020 stod det klart att Parasport Göteborg kommer att starta en rullstolsteknik-träning i samarbete med Västra Götaland regionen under våren 2021. Samarbetet är ett s.k. IOP, det vill säga ett samarbete mellan ideella organisationer och statliga/kommunala verksamheter. I detta ingår att alla arbetsterapeuter som är anslutna till VGR och skriver ut en rullstol också ska informera om att det finns en gratis rullstolsskola som drivs i Parasport Göteborgs förbunds regi.

I och med IOP-samarbetet ovan kommer Rullegruppen framöver att koncentrera sig på torsdagsträningarna med fokus på motion och teknik, inomhus och utomhus och med möjlighet till erfarenhetsutbyte och social samvaro. Som tidigare planeras regelbundna besök av Hjälpmedelscentralen då deltagarna kan att få hjälp med rullstolarna samt enstaka besök av olika företagare i branschen för utbildningstillfällen.

RG Gotland

I RG Gotland är alla skador välkomna. 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.

P.g.a. pandemin ställdes den mesta träningen in under 2020. En ansökan är inskickad för 2021 med förhoppningen att återuppta träningen till hösten. Deltagarantalet i RG:s verksamhet på Gotland är 41 stycken, trots avsaknaden av verksamhet under större delen av året (50 under 2019).

Intressepolitik

RG bedriver intressepolitik i enlighet med i föreningens stadgar § 1d där ett av föreningens syften är:

att genom information och påverkan agera intressepolitiskt i avsikt att skapa bättre förutsättningar till god livskvalitet för föreningens målgrupp.

Genom påverkansarbete förmedlar vi kunskaper och erfarenheter till enskilda, organisationer och samhället i stort. I tillägg till intressepolitisk verksamhet inom mer specifika områden är det viktigt att förstå att i princip *all* RG:s verksamhet sker som ett komplement till sjukvården i syfte att individen ska få bättre förutsättningar att delta i samhället på lika villkor. 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.

Under 2020 har föreningen arbetat med följande områden:

- Utbildning/arbetsmarknad
- Utbildningspolitiska frågor
 - *Kurser i Aktiv Rehab (riktas mot professionen)*
 - *Insiktsutbildningar*
- Arbetsmarknadspolitiska frågor
- Nationell högspecialiserad vård för viss vård för personer med ryggmärgsskada (NHV)
- Funktionsrätt Sverige
- NPO nervsystemets sjukdomar
- Forskning
 - *Hälsa*
 - *Inter-PEER – en studie på metoden Aktiv Rehabilitering*

För ytterligare information om verksamheten inom ovanstående områden se bilaga 3_Intressepolitik.

Samarbeten inom Intressepolitik

- Funktionsrätt Sverige
- Neuroförbundet
- Personskadeförbundet RTP
- Rehab Station Stockholm
- Stiftelsen Spinalis
- Kunskapscenter Göteborg
- Bosön Idrottsfolkhögskola
- Parasportförbundet

Projekt 2020

RG driver projekt både i Sverige och utomlands, oftast i samarbete med andra organisationer. RG kan vara antingen huvudägare, medsökande eller samarbetspartner i de

olika projekten. Gemensamt för alla projekt som RG engagerar sig i är att de syftar till att förbättra livet för föreningens målgrupp på olika sätt.

Nationella projekt finansieras vanligen genom fonder och stiftelser, till exempel Allmänna Arvsfonden. Internationella projekt finansieras vanligen genom SIDA/ForumCiv. Ibland bidrar även samarbetspartners till olika projekt.

Internationella projekt 2020

Målet med den internationella verksamheten är att dela kunskap och erfarenhet inom organisationsuppbyggnad och metoden Aktiv Rehabilitering med allt vad det innebär. Att stödja de eldsjälar som finns inom nystartade organisationer i andra länder är en mycket viktig pusselbit, så att de sedan kan fortsätta utveckla sina organisationer och sin verksamhet. RG fortsätter samarbeta och utbyta erfarenheter med de organisationer där vi drivit internationella projekt. De flesta internationella projekt sker genom projekt via Forum Syd.

Pandemin har haft stor påverkan på RG:s internationella arbete. I pågående projekt har det påverkat möjligheten att genomföra större aktiviteter. Nya projektansökningar har behövt anpassas i sitt upplägg vilket påverkat Forum Syds bedömningar och möjlighet att ge bidrag.

Belarus

Projektet i Belarus avslutades den 31 december 2020. RG:s lokala samarbetspartner RAWU har under projektet utbildad två koordinatörer som ska arbeta med barn och ungdomsverksamheten inom organisationen. De har 189 utbildade förebilder och ledare som kan arbeta med barn och ungdom. De har också samarbetsavtal med två sjukhus, fyra rehabiliteringsenheter för barn samt två medicinska utbildningar. RAWU har även ett samarbetsavtal med Hälsoministeriet vilket ökar möjligheten att utveckla verksamheten med barn och ungdomar i Belarus.

Kazakstan och Serbien

Tyvärr fick vi avslag på båda våra projektansökningar som skickades in under 2020.

Internationell samverkan

Den internationella arbetsgruppen har i början av 2021 påbörjat ett mer aktivt arbete för att samverka och stötta internationellt.

Nationella projekt 2020

RG Integration (RGI)

Projekt RG Integration är ett Arvsfondsprojekt. Det syftar till att ge migranter med ryggmärgsskada och liknande förutsättningar ökad fysisk förmåga och ökad kunskap om sin situation och sina förutsättningar. På så sätt får de en bättre förståelse för vilka möjligheter de besitter att leva ett aktivt och självständigt liv och bättre möjlighet till integrering och delaktighet i det svenska samhället. Läs mer om projektet i bilaga 4_RG Integration (RGI).



Pilotprojekt förebildscoach Västra Götalandsregionen

Projektet är ett samarbete mellan RG Aktiv Rehabilitering, Personskadeförbundet RTP, Ryggmargsskadecentrum Göteborg och RTP Göteborg och erbjuder personer som nyligen skrivits ut från den primära rehabiliteringen coachande samtal med en förebildscoach.

Projektet är en lokal pilot som bygger på utbildningen som skapats i RTP:s Coachprojekt med syfte att testa utbildningen för målgruppen personer med ryggmargsskada. Utbildningen av ca 12 förebildscoacher sker online. Planen är att de ska börja sina coachuppdrag till sensvåren 2021.

Friskvård Online

RG har tillsammans med Spinalis sökt medel hos Allmänna Arvsfonden för ett treårigt projekt som bygger på digitala träffar för personer med ryggmargsskada och de med liknande förutsättningar. Träffarna inkluderar träning, föreläsning, inspiration, erfarenhetsutbyte och workshops och syftar till att främja mental och fysisk hälsa och bryta isolering. Beslut väntas under våren 2021.

Bilagor verksamheten 2020

Bilaga 1

Vårt varma tack

Bilaga 2

Uppsökande verksamhet 2020

Bilaga 3

Intressepolitisk verksamhet

Bilaga 4

Projektet RG Integration (RGI)

Bilaga 5

Statistik

Medlemsantal

Uppsök

Deltagare RG Rehab Bosöns verksamhet

Följare sociala medier

Nyhetsbrev

Bilaga 1_Vårt Varma Tack!

Vårt varma tack!

RG är en ideell medlemsförening. Utan medlemmarnas engagemang finns ingen förening och ingen verksamhet. Och med tanke på den gedigna verksamhetsberättelsen är det tydligt att det finns många fantastiska personer och aktörer som engagerar sig på olika sätt.

Under 2020, ett år när verksamheten var begränsad p.g.a. pandemin, räknar vi ändå till ca 12 000 timmar ideellt arbete – helt otroligt!

I verksamhetsberättelsen vill föreningen passa på att tacka alla som bidragit på olika sätt – ni bidrar alla stort till föreningens vision:

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

Styrelsen

Styrelsen 2020 bestod av Thomas Dahlgren, ordförande och Robert Wallin, vice ordförande, samt ledamöterna Eleonor Lindström Eriksson, Linda Lantz, Anna-Karin Merin och Richard Norén. Tack för att ni leder föreningen!

Internationella Gruppen (IG)

IG:s medlemmar arbetar med att sprida kunskap om Aktiv Rehabilitering världen över. Tack till Elin Öhgren Goude (sammanställande), Pelle Vesterlund, Katarzyna Trok, Jan Bebenek, Malin Nordin, Marija Kobaz Nilsson Imre Czifrik, Andreas Lilja, Vicki Panteli 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.

Uppsökare

Föreningens uppsökare gör ett enormt viktigt arbete när de möter och stöttar personer med nyförvärvade skador runtom i Sverige. Året 2020 har varit extra tufft p.g.a. pandemin, men ändå har där varit mycket aktivitet. Stort tack för ert engagemang! Läs mer i bilaga 2_Uppsök.

Ideella ledare kurser, läger, friluftsliv, RG-dagen och andra aktiviteter

RG:s ledare betyder allt för deltagarnas utveckling och vilja att våga och kämpa lite extra. Stort tack för allas medverkan under ett mycket ovanligt år!

Ett extra tack till de som tagit större ansvar för vissa aktiviteter:

RG-dagen: Josefine Lindén, Alexander Wikner, Hillevi Hansson, Anna Hallgren och Anna-Karin Merin.

Vi vill också rikta ett speciellt tack till de ledare och trådhållare som med entusiasm ställde om till att vara digitala förebilder: Anna Olausson, Imre Czifrik, Alexander Wikner, Mira Andersson, Linnea Övregård och Erik Berndtsson.

Sedan har vi så klart våra ca 20 fantastiska friluftsledare som tagit löpande ansvar inom både paddling och skridskokälke under året. Ingen nämnd, ingen glömd!

Även i Arvsfondsprojektet RG Integration har många av RG: s ideella krafter bidragit stort under året. Alla ledare, förebilder, tolkar och översättare har varit ovärderliga under RGI:s aktiviteter! Projektet hann med att genomföra två workshops med förebildsledare innan pandemin slog till. I planeringen till RGI: s digitala kvinnokurs deltog kvinnliga förebilder från olika delar av världen och under RGI: s digitala kvinnokurs "personlig utveckling som kvinna i Sverige" delade fantastiska kvinnliga förebilder delade med sig av sina erfarenheter och kunskap. Sist men inte minst: när vi med kort varsel var tvungna att ställa om höstens Introkurs till en digital kurs var de troget där och gjorde det möjligt att genomföra.

Tack till er alla, det är ni som gör det möjligt!

Samarbetspartners

Coloplast AB, Decon, Permobil AB och Star Mobility var RG:s huvudsamarbetspartners för verksamheten 2020. De har bl.a. varit med och bidragit med föreläsningar och dialoger i sina respektive områden på Introkurserna och Utvecklingskursen. Extra roligt var engagemanget kring RG-dagen, som blev något helt nytt när aktiviteterna i Valjeviken ställdes in.

RG är mycket tacksamma för våra innovativa och engagerade samarbetspartners och ser fram emot fortsatt samarbete med er!



Fonder och stiftelser

RG vill rikta ett stort tack till flera av de fonder och stiftelser som möjliggör vår barn- och ungdomsverksamhet. Vi tackar speciellt för den flexibilitet som många av er visat under 2002 när vi fick ställa om verksamhet på olika sätt. Ert stöd är oerhört värdefullt!

För 2020 tackar vi bland annat:

- Bernströms Barnfond
- Oscar Hirsch minne
- Kungäpares Bröllopfond
- Helge AX:ons stiftelse
- Kungliga Patriotiska Sällskapet
- Norrbacka Eugenia
- Dahlströmska stiftelsen
- Bångs stiftelse
- Övriga fonder och stiftelser som bidragit till verksamheten 2020.



Studie Aktiv Rehabilitering (AR)

RG vill rikta ett stort tack till alla som är involverade i arbetet med AR-studien, även om insamlingen av data fick stryka på foten under 2020:

Anestis Divanoglou, Sophie Jörgensen, Erik Berndtsson, Vicki Panteli samt alla våra ledare.

Nationell högspecialiserad vård (NHV)

En centraliserad ryggmärgsskadevård har engagerat föreningen under många år. Under 2020 fortsatte arbetet och RG vill speciellt tacka medlemmen Tobias Lauritsen för en värdefull insats inom detta område. Läs mer i bilaga 3_Intressepolitisk verksamhet.

Övriga samarbetspartners inom kurs och lägerverksamhet samt aktiviteter.

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

Slutligen vill vi tacka alla övriga som är med och bidrar till RG:s verksamhet!



Bilaga 2_Uppsökande verksamhet

Summering 2020

Pandemin innebar ett tvärt stopp för den uppsökande verksamheten i och med besöksförbud på sjukhusen. Det är dock fortsatt lika viktigt för en patient med nyförvärvad ryggmärgsskada att få möjlighet att träffa en ideell förebild. Därför har vi under 2020 utvecklat följande:

- **Digitala uppsök**
 - RG:s uppsökare har fått teknisk kunskap för att göra digitala uppsök.
 - Information om möjligheten till digitala uppsök har skickats till vårdenheterna.
 - Ca 10 digitala uppsök genomfördes under året.
- **Uppsökare med olika etnisk bakgrund och språk**
 - RG kan nu erbjuda uppsökare med annan kulturell bakgrund och språk.
 - Det finns också ett nätverk av ideella tolkar som kan medverka vid uppsök.
 - Språk som erbjuds i dagsläget är främst arabiska, persiska och somaliska.

I tillägg till de digitala uppsöken har några fysiska uppsök skett på de enheter där RG har uppsökare som hör till enhetens personalstyrka.

Uppsökarkonferens 2020

Den 29-30 maj hade RG vår första digitala uppsökarkonferens på Zoom! Eftersom vi då var alldeles färska på verktyget var det spännande: Skulle tekniken fungera? Skulle alla klara att hitta rätt i IT-djungeln?

Det gick över förväntan och spontana kommentarer efteråt om att "Det här borde vi ha oftare" och "Tack för en bra och givande dag" gjorde att det känns riktigt, riktigt bra! Vi var som flest 23 deltagare och alla regioner fanns representerade. Bl.a. workshopen "Hur når vi ut till de nyskadade i coronatid?" blev mycket givande och gav många bra tips och idéer.

Uppsökarträffar 2020

Under hösten anordnades två uppsökar-träffar, men med temat "Uppsökande verksamhet med NHV" och en med temat "Uppsök online" som innefattade både en teknisk del och en del för att prata om det personliga mötet när man ses digitalt.

Även om det fysiska mötet inte går att ersätta helt så har vi sett att digitala möten funkar utmärkt som komplement. Framför allt ger det möjlighet till fler personer i vårt avlånga land att samlas och prata om olika frågor på en och samma gång. Det är något vi kommer fortsätta med.

Tack alla medverkande!

Ett extra tack till våra regionansvariga uppsökare 2020:

Erik Berndtsson, Skåne, Martin Jacobsson & Jerry Nieminen, Västra Götaland, Mats Laveborn, Mellansverige, Annelie Olausson, Stockholm och nytilkomna Frida Salomonsson, Umeå och My Andersson, Luleå.

Bilaga 3_Intressepolitisk verksamhet

Intressepolitik

RG bedriver intressepolitik i enlighet med i föreningens stadgar § 1d där ett av föreningens syften är:

att genom information och påverkan agera intressepolitiskt i avsikt att skapa bättre förutsättningar till god livskvalitet för föreningens målgrupp.

Under 2020 har föreningen främst arbetat med följande områden:

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. I RG:s verksamhet får dessa individer nödvändig kunskap och träning tillsammans med förebilder för att öka sin självständighet och självkänsla. På så sätt ökar förmågan att delta i samhället på lika villkor och påbörja/återgå till t.ex. studier och/eller arbete, skaffa familj, ha en aktiv fritid, etc. Därmed belastas inte landstinget med t.ex. sekundära komplikationer (t.ex. smärta, övervikt, depression m.m.), arbetslöshet, och dylikt. I kurs- och lägerverksamheten är ledare som inte är förebildsledare 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.

I och med pandemin fick föreningen ställa in delar av verksamheten under 2020. Merparten av verksamheten 2021 har dock planerats att genomföras oavsett pandemi, antingen digitalt eller i en anpassad form.

Utbildningspolitiska frågor

Kurser i Aktiv Rehab (riktas mot professionen)

Kursen Aktiv Rullstol – Aktivt Liv 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 ställdes in under 2020 och planeras till hösten 2021.

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 livskvaliteten för målgruppen på ett positivt sätt.

Insiktutbildning i samarbete med BFAB – tillgänglighetsperspektiv:
Vårens utbildning inställd p.g.a. pandemin

13-14 oktober online (24 deltagare)

Parasportutbildning Bosön IFHS (skadeinformation och bemötande) skedde online i december 2020. Fysiska övningar såsom rullstolsteknik, träning, tillgänglighet m.m. kommer hållas våren 2021.

I övrigt har det varit få insatser under 2020 i och med pandemins effekter.

Arbetsmarknadspolitiska frågor

Forskningsansökan GIH "Physical activity, Healthy brain functions & sustainability: From exercise biochemistry to sustainable movement cultures for all".

Docent Maria Ekblom har jobbat många år med hjärnhälsa, främst med kontorsarbetare. Hur påverkats det kognitiva medvetandet av mycket stillasittande? Vad händer om arbetsgivaren aktivt arbetar för att bryta stillasittandet? I slutet på 2020 gjordes en ansökan på ett forskningsprojekt på 8 år för att inkludera alla personer, även de med fysisk funktionsnedsättning. I studien ingår 8 moduler varav en gäller personer med ryggmärgsskada. Hur kan man bryta stillasittandet och hur påverkar det den kognitiva förmågan?

Målet med studien är att all forskning ska resultera i konkreta resultat. Därför har de etablerat samarbete med patientorganisationer, men även företag t.ex. Permobil, ICA, iTrim, IKEA m.fl. På så sätt kan patientorganisationen säkerställa att målgruppens intressen tillvaratas medan företagen kan arbeta för direkta förändringar, t.ex. nya möbler från IKEA, nya initiativ till personalvård på arbetsplatsen etc.

RG stödjer studien som patientorganisation och kommer att bidra med rekrytering av deltagare, informationsspridning och självklart använda oss av framtida resultat i vår egen verksamhet.

Övrig intressepolitisk verksamhet

Forskning

RG bedriver och stödjer olika forskningsprojekt som syftar till att öka förutsättningarna till god livskvalitet för föreningens målgrupp. En erkänd utmaning för forskning i stort är att applicera kunskapen och resultaten i verkligheten så att den kommer individen tillgodo. En viktig roll som RG har i detta sammanhang är att sprida kunskap om de olika studierna och informera både individen och andra parter om de möjligheter som finns. Föreningen bistår också med att omsätta resultaten i praktisk handling.

Hälsa

Det finns mycket forskning som visar fördelarna med att integrera hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser i hälso- och sjukvård samt rehabilitering. Det gäller levnadsvanor generellt, och särskilt kost och vikt.

Anna-Carin Lagerström, leg. fysioterapeut MSc, är utbildad hälsopedagog och kostrådgivare. Hon är utvecklingsansvarig för Spinalis Hälsonavigator och har skrivit Livsstilsboken – vägen till ett friskare och lättare liv för dig med rörelsehinder.

I RG:s kursverksamhet används Livsstilsboken i olika sammanhang för att sprida kunskap och ge individen rätt förutsättningar att hitta en hälsosam livsstil.

Inter-PEER – en studie på metoden Aktiv Rehabilitering

RG:s studie Inter-PEER 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. Studien har pausats under 2020 p.g.a. pandemin då den bygger på de traditionella programmen där deltagare och förebilder ses fysiskt i en vardagsmiljö. Så snart restriktioner tillåter kommer den att upptas igen.

Ytterligare en ny forskningsstudie inom Inter-PEER-studien är planerad att starta 2021. Syftet är att se närmare på förebildsledarrollen genom intervjuer med erfarna förebildsledare. Studien är ett mastersarbete inom fysioterapi på Umeå universitet och planeras vara färdigställd i juni 2021.

Nationell högspecialiserad vård (NHV)

Beslutet om nationell högspecialiserad vård för viss vård för personer med ryggmärgsskada har engagerat föreningen under 2019 och 2020. Nämnden för NHV skulle ursprungligen fatta beslut i maj 2020 men beslutet sköts upp till december p.g.a. pandemin.

I juni 2020 skickade RG, tillsammans med Personskadeförbundet RTP och Neuroförbundet, en skrivelse till Socialstyrelsen där vi lyfte vikten av att det görs en ordentlig faktagranskning av ansökningarna, att enheterna beskriver hur de tänker säkerställa patientmedverkan och att det bör finnas med en patientrepresentation även i den här delen av ansökningsprocessen. Socialstyrelsen ansåg inte att ytterligare underlag behövdes. Skrivelsen skickades även till Beredningsgrupp2.

RG fortsatte dialogen med Socialstyrelsen under hösten 2020. Bl.a. påtalade vi åter igen de brister vi ser i processen genom en artikel i Kick, en intervju med SVT Öst och en debattartikel i samarbete med Linköpings Universitetssjukhus. RG skickade även en skrivelse till nämnden inför beslutet den 16 december.

Att det fanns brister i beslutsunderlaget, precis som RG påtalat, stod klart då beredningsgrupp2 inte lyckades enas om ett förslag till nämnden för högspecialiserad vård. Vid nämndens möte den 16:e december 2020 återremitterades frågan till Socialstyrelsen och Beredningsgrupp2. Nämnden ser två huvudsakliga anledningar till att de återremitterar förslaget: de behöver mer underlag ur ett patientperspektiv och även ur ett systemperspektiv för vården.

RG ser detta som att vi i ett första steg har fått gehör för våra inspel och fortsätter oförtrutet att jobba för att denna fråga ska ha ett tydligt patientperspektiv snarare än att fattas på politiska grunder.

Funktionsrätt Sverige

I maj 2020 blev RG medlemmar i den intressepolitiska paraplyorganisationen Funktionsrätt Sverige. Detta ger fler möjligheter att samverka i intressepolitiska frågor och även att svara på/ta del av de remisser som skickas ut som rör RG:s målgrupp.

För att kunna följa och delta i de olika intressepolitiska frågorna på bästa sätt har RG har organiserat sig som följer:

Kanslichefsmöten (VC deltar)

Ordförandemöten (RG:s ordförande deltar)

Nätverk inom Funktionsrätt Sverige:

- Arbete och tryggad försörjning (styrelseledamot deltar)
- Barn, familj och fungerande utbildning (styrelseledamot deltar)
- Inkluderande samhällsstyrning (styrelseledamot deltar)
- Jämlik hälsa och vård efter behov (styrelseledamot deltar)

RG deltar i ovanstående intressepolitiska grupper och samverkar inom de frågor som är relevanta för föreningens målgrupp. I tillägg till ovanstående har föreningen varit aktiv och spridit information under 2020, t.ex.:

- Stoppa avgiftsbeläggningen för hjälpmedel i Region Stockholm – RG har deltagit i och medverkat till att sprida en namninsamling för hjälpmedel. Syftet är att stoppa politikernas beslut i Region Stockholm att avgiftsbelägga hjälpmedel och slopa högkostandsskyddet för hjälpmedel för personer med funktionsnedsättning. (https://funktionsrattstockholmslan.se/2020/11/11/namninsamling-for-hjalpmedel/?fbclid=IwAR1Vkzr_vW3zIYO67NfAnf8jHuiOKlydqovaBlmXPKq2Qn-PfVFipRKzmYQ)
- Min sexualitet, min rätt – kartläggning av sexuell hälsa hos personer med funktionsnedsättning i samarbete med RFSU (<https://funktionsratt.se/funktionsratt-sverige-projekt/min-sexualitet-min-ratt/las-om-projektet/>)
- Smittskyddshanteringen under corona-pandemin – öppet brev till socialminister Lena Hallengren m.fl. (<https://funktionsratt.se/wp-content/uploads/2020/07/%C3%96ppet-brev-fr%C3%A5n-25-organisationer-Corona-Smittskydd-7-juli.pdf>)
- Respekt för rättigheter – påverkansarbete om hur Sverige kan leva upp till FN:s funktionsrättskonvention (<https://respektforrattigheter.se/>)

NPO nervsystemets sjukdomar

RG är med i NPO (Nationellt Programområde) nervsystemets sjukdomar. NPO är ett samverkansorgan för samtliga regioner där olika NPO arbetar för ett nationellt system för kunskapsstyrning.

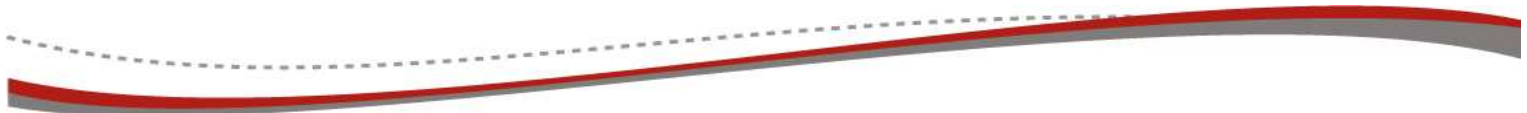
Som en del i regionernas nationella system för kunskapsstyrning i hälso- och sjukvården ingår att ta fram personcentrerade och sammanhållna vårdförlopp. Arbetet stöds av en överenskommelse mellan staten och Sveriges kommuner och regioner. Syftet med vårdförloppen är att öka jämlikheten, effektiviteten och kvaliteten i vården. Syftet är också att patienter ska uppleva en mer välorganiserad och helhetsorienterad process utan onödig väntetid i samband med utredning och behandling.

Under året medverkade RG på NPO Nervsystemets sjukdomars tredje dialog med 85 deltagare. En kort uppdatering följdes av olika teman där RG deltog i temat "Beslutsstöd i samverkan med professionsföreningar". Bl.a. diskuterades vikten av standardiserade vårdförlopp där NPO:s roll är att se till att det blir ett bra implementeringsverktyg som ska gå hand i hand med kvalitetsregister.

Den generiska modellen för rehabilitering

Under 2020 har RG även varit delaktig i processen att ta fram en generisk modell för rehabilitering.

Den generiska modellen för rehabilitering har tagits fram av en nationell arbetsgrupp på uppdrag av NPO rehabilitering, habilitering och försäkringsmedicin. Modellen baseras på Socialstyrelsens definition av rehabilitering. Målgruppen är de arbetsgrupper som utformar



vårdförlopp för olika hälsotillstånd. Modellen skall således ses som ett underlag för deras arbete.

Rehabilitering är en del av vård och behandling; ett specialitetsöverskridande kunskapsområde oavsett diagnos, patientgrupp eller ålder. I den generiska modellen tydliggörs förutsättningar för en framgångsrik rehabilitering. Rehabiliteringen utgår från patientens behov och förutsättningar och är därmed personcentrerad. Patienten ska ha kännedom om vem som gör vad och vem man ska kontakta när behov uppstår.

Syftet med den generiska modellen är att minska variationen och därmed bidra till en mer jämlik rehabilitering. Modellen syftar också till att underlätta implementeringen av vårdförloppen för olika hälsotillstånd då rehabiliteringsdelen är utformad utifrån en gemensam modell.

Den generiska modellen för rehabilitering skickades inte ut på en öppen remissrunda eftersom det inte är ett eget och fullständigt vårdförlopp utan ett underlagsdokument som skall integreras i de vårdförlopp som startas 2020 och framåt.

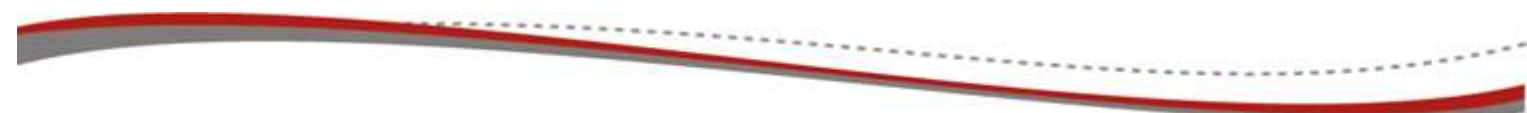
För att få nödvändig återkoppling på det framarbetade materialet genomfördes en dialog med berörda NPO/vårdförlopp, RPO rehabilitering, habilitering och försäkringsmedicin, patientorganisationer, professionsförbund, samt kontaktpersoner inom området rehabilitering och försäkringsmedicin på Socialstyrelsen och SKR.

Som ett viktigt steg i denna process ser vi fram emot en dialog med er för att

RG:s roll under 2020 har varit att bidra med kunskap och erfarenheter samt komma med synpunkter på om och hur den generiska modellen för rehabilitering kan integreras i diagnosspecifika vårdförlopp, t.ex. ryggmärgsskador.

Konferenser

De planerade konferenserna för 2020 ställdes alla in p.g.a. pandemin.



Bilaga 4_RG Integration (RGI)

Projektet RG Integration genom Allmänna Arvsfonden

Projekt RG Integration (RGI) syftar till att ge personer inom målgruppen ökad fysisk förmåga och ökad kunskap om sin situation och sina förutsättningar, förståelse för vilka möjligheter de besitter att leva ett aktivt och självständigt liv och därmed bättre möjlighet till integrering och delaktighet i det svenska samhället.

Den primära målgruppen i projektet är migranter i Sverige över 15 år och som har en ryggmärgsskada. Sekundära målgrupper är migranter i Sverige över 15 år som har liknande förutsättningar som personer med ryggmärgsskada samt anhöriga till dessa målgrupper.

Verksamhet RGI 2020

I början av 2020 genomförde RGI en workshop i Linköping och en workshop i Umeå. Båda dessa gjorde att RGI kom i kontakt med fler personer från målgruppen. Workshoparna gav insikt i att utbildning för målgruppen samt för personer i sitt yrke träffar målgruppen är jätteviktig för ökad integrering i samhället. Den gav också viktigt insikt i vilket behov av anpassning av RG: s ordinarie kursverksamhet som finns.

I början av mars genomfördes en konferens med syfte att diskutera samverkan kring migranter med postpolio i Göteborg tillsammans med målgruppen, RTP Göteborg, Flyktingmedicinska hälsan och Postpolioenheten Högsbo. Den gav nya samarbeten inom Västragötalandsregionen för migranter med postolio. Den här kontakten återupptogs under hösten och fler samarbetspartners inkluderades, samt så breddades målgruppen i samverkan till migranter med rörelsenedsättning.

RGI deltog på RG-dagen, där ledare från RGI var representerad i Lund. Detta är ett steg till att få aktiva ledare från RGI. RG dagen gav även en möjlighet till marknadsföring av projektet.

Digitala aktiviteter har genomförts, både enligt plan och som utveckling på grund av pandemin. RGI har provade att göra en live-sändning på Facebook (Corona Caféet) som ett nytt sätt att prova att nå målgruppen. Efter sommaren genomfördes en digital anhörig workshop. Under hösten genomfördes också en digital kvinnokursen på sju tillfällen tillsammans med kvinnliga förebildsledare. Det var totalt 10 personer som gick kursen. Kursen gav kvinnorna ökad kunskap och vi fick med oss mycket kunskap för framtida digitala kurser.

En digital introkurs som var integrerad med deltagare och förebilder från flera av RG:s målgrupper genomfördes i november. Tio stycken från RGI:s målgrupp gick utbildningen. Det gav en inblick i RG och Aktiv Rehabilitering för deltagarna.

Under året har aktiviteter i RG:s ordinarie verksamhet så som paddlingen med RG Friluft, studiebesök på Bosön och deltagande i RG dagen har gjort att personer i målgruppen fått en inblick i vad RG har att erbjuda och sett möjligheten för vad man som deltagare eller förebild kan delta i.



RGI har under året jobbat aktivt för att ledare och förebilder från målgruppen ska komma in i RG:s ordinarie verksamhet. Projektet har bidragit till att tre deltagare från målgruppen är aktiva uppsökare, åtta personer har genomgått steg 1 i ledarutbildningen och fem personer genomförde steg 2 i ledarutbildningen. Förebilder från målgruppen har varit aktiva under den digitala introkursen och RG dagen.

En digital utbildning genomfördes för personal från Migrationsverket i region väst under hösten. Revidering av utbildningen och planering för att genomföra utbildning i region nord och region syd påbörjades under senare delen av året.

Ett stort fokusområde under senare delen av 2020 var att få hemsidan klar för lansering. Klippning av inspelat material, justering av utseende och redigering av texter samt prioritering av vilka sidor som ska öppnas upp vid lanseringen. Hemsidan lanserades med en prioritering av innehåll i slutet av november.

Under hösten fick RG:s personal, samt nya förebilder från målgruppen utbildning i interkulturell kompetens. Några personer har även vidareutbildats för att kunna utbilda inom ämnet och på så sätt vidareutbilda ledare, förebilder och uppsökare.

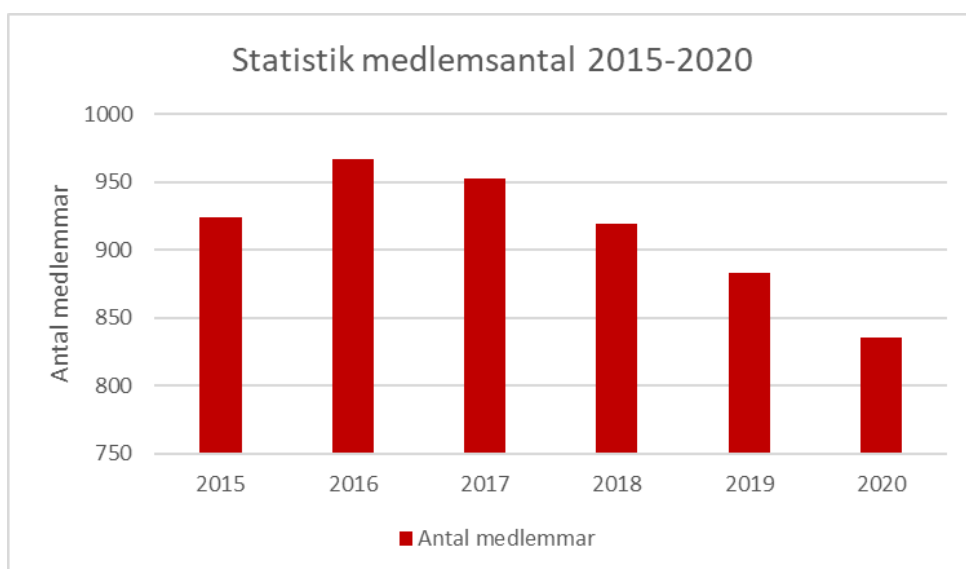
RGI deltog på DRW:s digitala konferens och workshop. Detta gav nya kontakter för framtiden och ny kunskap för att själva genomföra en liknande konferens.

Under året har arbetet med förbättrat samarbetet mellan RGI och RG nyanserats och strukturerats. Under återstående projekttid är samverkan mellan projekt och ordinarie verksamhet en naturlig del av arbetet.

Bilaga 5_Statistik

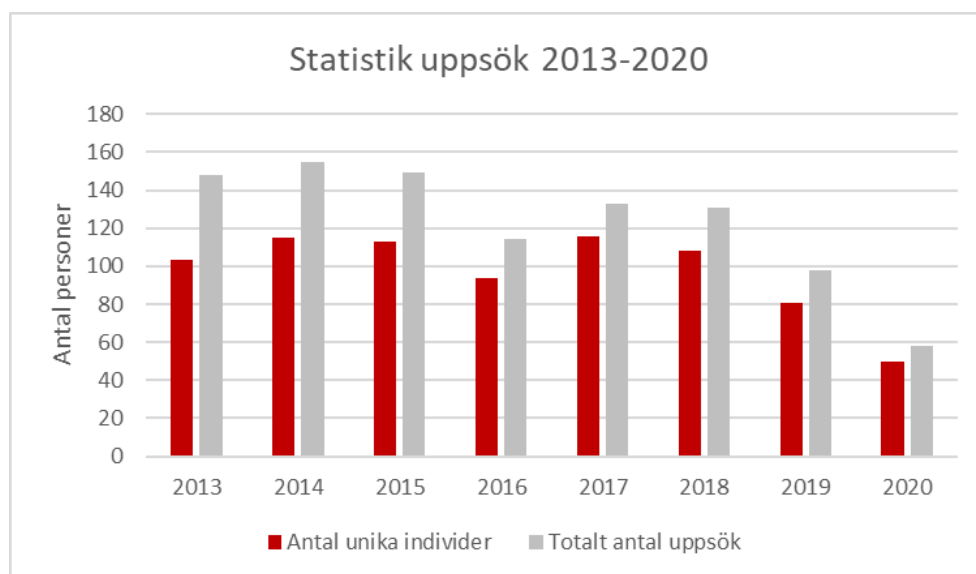
Medlemsantal

Medlemsantalet är en nedåtgående trend som vi delar med många andra föreningar. Ett minskat medlemsantal är en stor risk för verksamheten då RG är en ideell medlemsförening och bygger på just medlemskap. Föreningen fortsätter att aktivt arbeta med medlemskap under 2021.



Uppsök

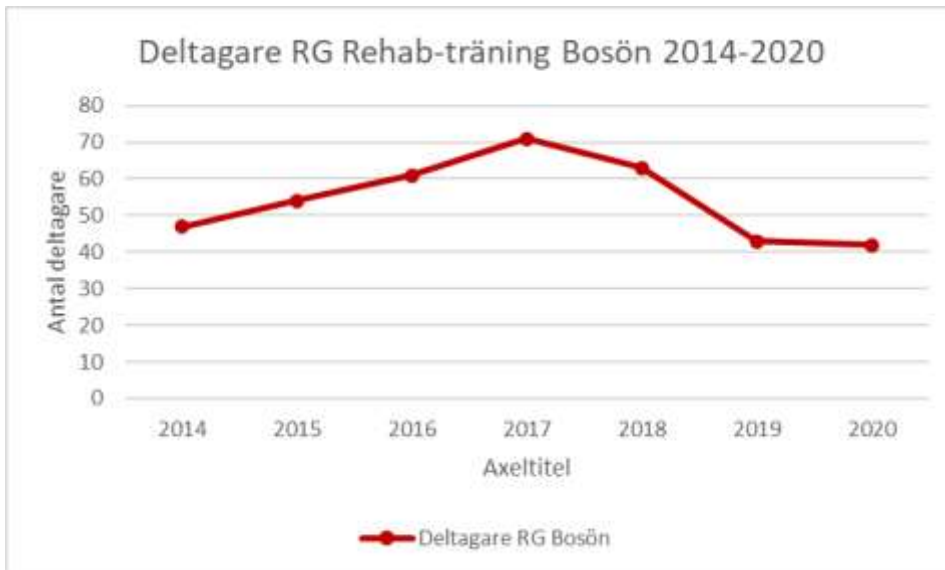
Den uppsökande verksamheten drabbades hårt av pandemin, framför allt under inledningen under våren. Under 2021 ligger stort fokus på att hitta tillbaka till kommunikationen med vården trots fortsatta utmaningar med Corona-viruset och att fortsätta att utveckla digitala uppsök.



Deltagare RG Rehab Bosöns verksamhet

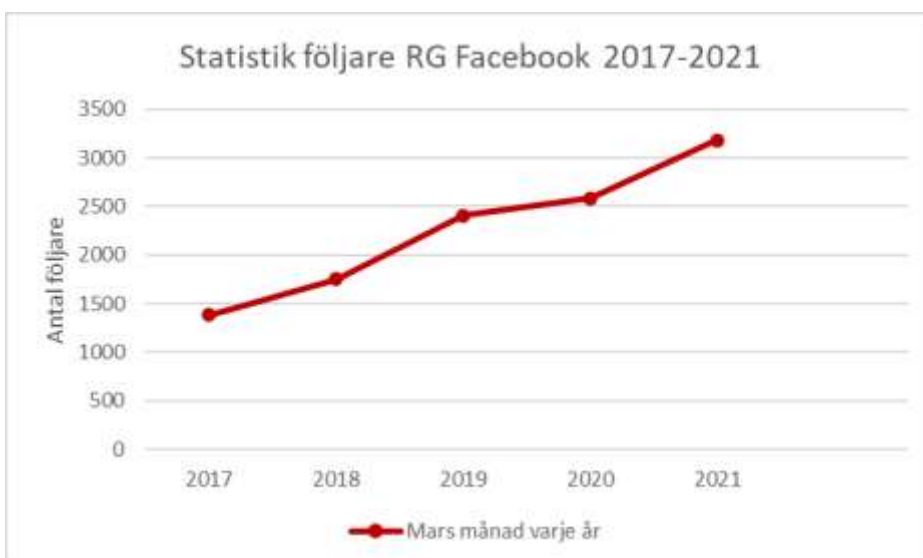
Anledningen till ett minskat antal deltagare i RG:s verksamhet på Bosön mellan 2018-2019 är dels ett resultat av en medveten satsning på att minska antalet deltagare för att i stället kunna ta in fler nya deltagare med större rehabiliteringsbehov och dels en effekt av att Bosön har byggt om lokaler och därmed haft begränsade möjligheter till t.ex. bassängträning. Även pandemin har såklart haft effekt, men i mindre utsträckning än väntat.

Under 2021 är målet att hitta en lagom stor träningsgrupp med fokus på kvalitativ rehab- och friskvårdsträning och att nya deltagare med rehab-behov ska få information om och tillgång till träningen.



Följare sociala medier

RG använder Facebook som en kanal att kommunicera med medlemmar och andra intressenter, att sprida information, synas tydligare och stärka föreningens namn. Ett mer strategiskt arbete med FB startade under 2018. Idag ökar antalet följare fortfarande stadigt och vi ser FB som en viktig plattform för att nå ut med vårt budskap.



Nyhetsbrev

Nyhetsbrevet är ett sätt att kommunicera med medlemmar och andra som önskar ta del av vad som händer i föreningen. Nyhetsbrevet kommer under 2020 ut 9 gånger per år och vid speciella tillfällen. Under 2021 kommer nyhetsbrevet att skickas ut 6 gånger per år och vid speciella tillfällen.

