



# RG Aktiv Rehabilitering Verksamhetsberättelse 2024



**Ett rikt och inspirerande liv för dig med ryggmärgsskada eller 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 2024 noterar föreningen **nästan 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.



## 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 dig med ryggmärgsskada eller 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

Då är även 2024 till ända och ger styrelsen en möjlighet att beskriva året som gått.

Styrelsen sammanträder fyra gånger per år plus ett konstituerande möte direkt efter årsmötet då den nya styrelsen har valts. Ett konstituerande möte innebär att de förtroendeposter som inte valdes på årsmötet fördelas mellan styrelsens ledamöter. Vidare beslutas också om vilka som har rätt att teckna föreningen.

I RG:s stadgar fastställs både ordförande och vice ordförande av årsmötet. Styrelsens sammansättning efter årsmötet 2023 följde inte fullt ut föreningens stadgar, så valberedningen fick ett extra hektiskt arbete med att hitta en rad nya kandidater inför mötet 2024. På årsmötet fick undertecknad förnyat förtroendet som ordförande och Anne Waring fick förnyat förtroende som styrelseledamot under ytterligare två år. Eric Tomasson valdes till vice ordförande och Mattias Johnsson, Maila Lauronen och Joakim Sohlberg valdes in som nya styrelseledamöter. Ett stort tack till valberedningen för det fina arbetet och också till den nya styrelsen för dess arbete under året.





Ett ämne som låg styrelsen varmt om hjärtat under 2024 var ekonomin. Vi har sedan flera år tillbaka försökt hitta former för verksamheten anpassad till den nya ekonomiska verklighet som vi lever i och som till stor del präglas av reducerade bidrag. Ett antal mått och steg har vidtagits under de senaste åren men det har inte varit tillräckligt för att säkerställa en ekonomi i balans. Föreningen besitter dock ett kapital som, genom vår placeringsstrategi, har utvecklats positivt. Styrelsen har beslutat att avkastningen på detta kapital skall balansera ett rörelseunderskott, detta utan att äventyra det krav vi har på minsta möjliga storlek på eget kapital. Det är mycket glädjande att vi kommit fram till detta beslut och förhoppningsvis blir det också en möjlighet att få tillskott till verksamheten.

Avslutningsvis så har styrelsen haft det stora nöjet att se verksamheten pågå med oförtruten kraft. Detta både genom att fortsätta på redan inslagna vägar men också utveckling av nya. Såsom under 2023 så har styrelsen tagit del av verksamheten genom bl.a. personaldagar, digitala uppföljningsmöten och ute på plats i några av verksamhetens olika aktiviteter. Som tidigare år, ett stort tack till anställd personal och ideella ledare för allt engagemang och all energi.

**Thomas Dahlgren, ordförande RG Aktiv Rehabilitering**

## Vårt varma tack!

RG är en ideell medlemsförening och det finns många personer och aktörer vars engagemang är en förutsättning för att föreningens verksamhet ska fungera 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!

## Sammanfattning 2024

Trots att bidragen täcker mindre av kostnaderna för varje år har vi ännu ett år med fin och givande verksamhet bakom oss. Den uppsökande verksamheten utvecklas fortsatt genom projektet RG Aktiv Start som finansieras av Allmänna Arvsfonden (se sid. 18). Deltagare utvecklas och inspireras till ökad självständighet på våra kurser och läger och i den regionala träningen på RG Bosön. Vi har också genomfört flera digitala aktiviteter som sprider kunskap och bygger nätverk över hela landet.

Situationen för personer med funktionsnedsättning i Sverige och världen är dock fortsatt tuff. Från våra politikers sida ser vi i dagsläget ingen ljusning. Och runtom i världen är det fortsatt stökigt vilket kan ge en obehaglig, generell känsla av osäkerhet.

**Då är det extra viktigt att fokusera på vårt uppdrag: att inspirera och skapa självständighet och att stärka individens mod, vilja och förmåga till delaktighet i samhället. Genom att gå samman och dela med oss av våra kunskaper och erfarenheter kan vi stärka varandra och jobba för en positiv utveckling.**



RG behövs. Och det är du som är medlem, som är RG.

Här följer övergripande information om vad som hänt i verksamheten under det gångna året. Välkommen att delta på den fortsatta resan!

## 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.

**Förändringar i Statsbidraget:** 2023 minskade Statsbidraget med 200 000 kronor och minskningen följde tyvärr med till bidraget 2024. Som en följd av detta tvingades vi ställa in utvecklingskursen och även minska övriga kurser med en dag och dra ner på antalet ledare. **Vi vill rikta ett stort tack till alla ledare som fortsätter att göra ett fantastiskt jobb trots tuffa förutsättningar!**

## Uppsökande verksamhet

Varje år besöker RG över 100 personer med en nyförvärd 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 70-tal registrerade uppsökare runtom i landet som besöker de nio sjukhus som har uppdraget Nationell Högspecialiserad Vård (NHV) för viss vård för personer med ryggmärgsskada. I tillägg till de löpande uppsöken på NHV-enheterna besöker uppsökarna även andra enheter i landet utifrån behov.

Antalet uppsök är nu tillbaka till ordinarie nivå efter att ha gått ner kraftigt under pandemin. Projektet RG Aktiv Start har löpt under 2023-2024 och fortsätter under 2025. Projektet syftar till att anpassa och utveckla den uppsökande verksamheten till de förutsättningar som råder i samhället idag, övergången till nationell högspecialiserad vård för viss vård för personer med ryggmärgsskada och utöka antalet målgrupper, bl.a. genom ett nätverk för anhöriga. Läs mer om RG Aktiv Start under "Projekt" på sid. 18.

En utveckling av den uppsökande verksamheten är att RG nu även erbjuder möjligheten att boka en förebildscoach. Konceptet utvecklades i ett projekt med Personskadeförbundet RTP under 2021-2023. Projektet finansierades av Allmänna Arvsfonden och skapade ett nationellt nätverk av förebildscoacher för personer med ryggmärgsskada. Under 2024 var det totalt 13 personer som anmälde intresse och 12



genomförda uppdrag (sex kvinnor och sex män). Av de sju personer som svarade på den korta utvärderingen var fyra nöjda och tre mycket nöjda med hur de blivit coachade.

I bilaga 2\_Uppsök finns mer information om hur RG:s uppsökande verksamhet utvecklats under året. I bilaga 5 finns statistik över genomförda uppsök 2013-2024.

## Kursverksamhet för vuxna 2024

**Introkursen** är RG:s viktigaste kurs för personer med relativt nyförvärd ryggmärgsskada där vi gör stor skillnad för individen. Med metoden Aktiv rehabilitering fokuserar vi på ökad självständighet, ökad trygghet och ökad förmåga till en aktiv vardag.

**Introkurs vår** genomfördes med sju deltagare och sjutton ledare. Det blev ovanligt många ledare relativt antalet deltagare vilket berodde på flera sena avbokningar. Det gav oss möjlighet att sätta ännu större individuellt fokus på varje deltagare och resursledarna, som ofta sliter hårt, fick chansen att jobba närmare alla deltagare och dela deras framsteg.

**”Att få hjälpa människor att känna sig bekräftade, kapabla och viktiga gör allt jobb oerhört meningsfullt.”**

**Ledare Intro vår 2024**

**Introkurs höst** genomfördes med 11 deltagare varav fyra tetror med större hjälpbehov och 17 ledare. Vi stod inför utmaningen att vi saknade förebildsledare som kunde ansvara för rullstolstekniken, så vi testade vi ett nytt koncept: istället för specifika grenledare fick förebilderna följa med sin ”skadegrupp” (tetra-ledare med tetra-deltagare, para-ledare med para-deltagare osv.) runt på alla träningspass och aktiviteter. Detta föll väldigt väl ut för ledarna som tyckte det var roligt att få hålla i pass de vanligtvis inte brukar. Det lades också mycket träning på ADL på rummen och i samband med sim-passen. Det märks tyvärr att det är svårt att hinna med allt när kursen har kortats ner med en dag eftersom deltagarna har färre tillfällen att nå sina mål.



Utöver ordinarie program så var vi också med under Öppet Hus en eftermiddag (se Öppet Hus sid. 14).

**"En fantastisk lärarik och rolig vecka som också präglats av djupa diskussioner blandat med många skratt!"**

**Deltagare Intro höst 2024**

**Sommarkursen** genomfördes med 17 deltagare och 24 ledare. Extra roligt i år var att vi genomförde ett första ledarutbyte genom Active Rehabilitation International (ARI – se sid. 16) då en resursledare och en förebildsledare från Estland var med.

Detta år satsade vi också på att öka samarbetet med Familjeläger 9-13 år och föräldrakursen. Dels i förarbetet så alla trådhållare sågs på gemensamma digitala möten för att samköra respektive program och dels genom en gemensam organisationslek där alla ledare och deltagare från sommarkursen, familjelägret, föräldrakursen och syskongruppen blandades i flera grupper och därefter utförde olika poänguppdrag.



En ny aktivitet var att deltagarna fick prova Crossfit tillsammans med förebildsledare Carl Fritzell. En rolig och spännande träningsform som vi absolut kommer köra igen.

**"Vill inte lämna min bubbla där jag känner mig normal och trygg i mitt nya jag."**

**Deltagare Sommarkurs 2024**

## Barn & Ungdom

Beroende på var i landet du bor finns i dag olika utbud av aktiviteter för barn med rörelsenedsättning. 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 2024

Rekryteringen till barn- och ungdomsverksamheten är betydligt svårare än till verksamheten för vuxna där det finns naturliga ”knytpunkter” i vården. Barnen och deras vårdnadshavare finns spridda över landets alla habiliteringar och har därmed mycket svårare att hitta fram till RG och vice versa. De första åren efter pandemin genomfördes endast två läger. Under 2024 genomfördes tre läger, vilket känns positivt då vi vet att behovet är stort. Detta, tillsammans med den positiva feedback vi får från våra deltagare, gör att vi ändå ser vikten av att fortsätta försöka hitta vägar fram till målgruppen.

Under 2024 har RG, via projektet RG Aktiv Start (se sid. 18) utvecklat sitt samarbete med Astrid Lindgren i region Stockholm och Drottning Silvia i Göteborg som båda har uppdraget för NHV för barn och unga med ryggmärgsskada. Även samarbetet med Linköpings US fortgår. Syftet är att barn med förvärvad ryggmärgsskada och deras



vårdnadshavare ska få ny inspiration, dela erfarenheter och få ökad insikt om vilka möjligheter som finns.

## Äventyrläger

Efter många års uppehåll, var det äntligen dags att öppna upp för ett Äventyrläger. Elva personer samlades på en naturnära anläggning i Fiskeboda, precis intill sjön Hjälmarens, för att spendera de lediga dagarna under Kristi Himmelsfärd tillsammans. Under äventyrläget byggs mycket av samvaron på tränings-, friluft- och fritidsaktiviteter – allt för att öka möjligheterna att leva ett så aktivt och självständigt liv som möjligt. Deltagarna fick testa på att paddla, fiska, spela minigolf och grilla utomhus. Även om anläggningen var delvis anpassad, så var boendet och aktiviteterna inte helt anpassade för rullstol. Det gav många bra tillfällen för deltagarna att, tillsammans med ledarna, hitta lösningar på situationer som också kan dyka upp i vardagen. Genom att prova på olika lösningar ökar deltagarna självförtroendet och får större frihet även i sin vardag och hemmiljö.

**"Det var fantastiska dagar!"**

**Deltagare Äventyrläger 2024**



## Familjeläger 9-13 år

Under 2024 välkomnades sex familjer till Familjeläger 9-13 år i Valjeviken. På dagarna tillbringade barnen tiden tillsammans med varandra och förebildsledare, med aktiviteter som rullstolsteknik, bollsporter och bad. Syskonen gjorde egna aktiviteter med syskonledarna. Vårdnadshavarna var med på föreläsningar och fick utrymme att utbyta erfarenheter och diskutera sitt föräldraskap. Kvällarna fylldes med spel, bus och häng, precis som det ska vara på ett läger. Under läget hade barnen, föräldrarna och syskonen också en del gemensamma aktiviteter då de tog del av varandras nya kunskaper och erfarenheter. Detta gav vårdnadshavarna goda möjligheter att följa de framsteg barnen gjort, vilket i

sin tur underlättar samarbetet för en mer självständig vardag även på hemmaplan.

**"Ett läger för hela familjen där man lär sig mycket och knyter värdefulla kontakter."**

**Deltagare Föräldrakurs 2024**



## Ungdomsläger

Ungdomsläget använder fysisk aktivitet som verktyg för att öka självständigheten inför kommande vuxenliv, eftersom det krävs både styrka och teknik för att klara av vardagliga saker. Med stöd av förebildsledare och resursledare lär sig ungdomarna hur de kan hantera olika utmaningar de ställs inför under veckan. När ungdomarna anländer till läget får de tillsammans med sin förebildsledare sätta upp ett mål kring något de vill träna lite extra på för att bli mer självständiga. Det kan t.ex. vara att ta sig upp för en trottoarkant, klä på sig byxorna själv eller träna på att göra en förflyttning från t.ex. rullstolen till soffan. Målet följs upp under lägets gång och förebildsledarna ger dem tid, stöd och uppmuntran att nå målet.

2024 års höstlov inleddes på Bosön, Lidingö. Det var en liten grupp som blev väl sammansvetsad trots deltagarnas olika åldrar. Tack vare en fin och erfaren ledargrupp med resurs- och förebildsledare var alla deltagare mycket nöjda med vistelsen. De testade olika parasporter, 5-kamp, rullstolsteknik och styrketräning. En mycket uppskattad aktivitet var att få se och känna på anpassade bilar och diskutera med förebilderna. Att ta körkort och ha en anpassad bil ger en stor frihet i det framtida vuxenlivet. Under en eftermiddag åkte hela gänget in till Stockholm och besökte "Paradox Museum". Under resan fick de testa på lokaltrafiken och besöket blev mycket lyckat.

**"Kul läger, längtar redan till nästa år!"**

**Deltagare Ungdomsläger 2024**

## RG:s 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. I dagsläget arbetar en fysioterapeut och två rehab-instruktörer, varav en med benamputation, i RG:s verksamhet. På Bosön sker träningen i en helt integrerad miljö, sida vid sida med allt ifrån elitidrottare till konferensdeltagare.

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 för innevånare i region Stockholm.

Bidraget skars ner med drygt hälften inför 2022 vilket resulterade i en omorganisation och uppsägningar. Därefter kom ännu en minskning till 2023.

Träningen bedrivs i två grupper: Rehabinriktad träning och Gruppträning. I skrivande stund har vi fyra personer på kö till gruppen Rehabinriktad träning där vi har satt en maxgräns på 10 deltagare. Nu har vi pressat in 12 deltagare då deras förutsättningar tillät, men tyvärr innebär minskade ekonomiska resurser att vi inte kan ta emot så många personer som vi skulle vilja, oavsett behov.

RG fortsätter att uppvakta politiker i region Stockholm för att belysa situationen.

### Gruppträning (GT)

Gruppträningen består av ledarledda gruppträningspass för personer som är färdiga med sin rehabilitering och vill fokusera på att behålla funktioner och förbättra sin hälsa.

Under 2024 har 21 deltagare tränat i RG:s gruppträning på Bosön.



### Rehab-inriktad träningsverksamhet (RIT)

Den två år gamla Rehabinriktade träningsgruppen (RIT) riktar sig till personer inom RG:s målgrupp som inte är färdiga med sin rehabilitering utan fortfarande har funktioner att förbättra, till exempel förflyttnings-, rullstols- eller gångteknik. Deltagarna gör otroliga framsteg under de terminer de tränar med RG:s erfarna instruktörer. Ett exempel finns i magasinet Kick 2025 och artikeln "Göstas dagbok". Under 2024 har 12 deltagare tränat i RG:s RIT-verksamhet på Bosön.

**"Min balans, gång och muskelstyrka har förbättrats radikalt.  
Inriktningen på specifika mål för "vardagen" är mycket effektiv."**

**Deltagare RIT 2024**



## Friluftsvksamhet

RG:s friluftaktiviteter kajakpaddling och skridskokälke är mycket populära och ett utmärkt exempel på Aktiv Rehabilitering, där rehab- och förebyggande träning kommer helt naturligt. Deltagare och förebildsledare utbyter erfarenheter och aktiviteterna innebär både förflytnings-, konditions- och balansträning.

## Kajakpaddling

I Stockholm har två kvällspaddlingar per vecka genomförts vid Brunnsviken. Förutom kvällspaddlingarna genomförde vi vår årliga nationaldagspaddling vid Djurgården samt en hajk till Stendörren i september. Dessutom har det genomförts en prova-på-paddling på Brunnsviken för deltagare från Spinaliskliniken. Totalt har 31 personer deltagit, varav 14 nya deltagare.

På sommarkursen i Valjeviken paddlades det också. I år var det bara sex deltagare som fick chansen p.g.a. det blåsiga vädret. Vi hoppas på mindre blåst under 2025!

Två i personalen från stiftelsen Promobilia var även med och paddlade vid en av kvällspaddlingarna i Stockholm. Dessutom genomfördes paddling i samband med RG-personalens sommaravslutning i mitten av juni.

Våra samarbetsparter i Göteborg och Luleå har också haft paddlingar under året. Över hela landet har totalt 75 deltagare varit med och paddlat denna säsong.

Stiftelsen Promobilia har under året stöttat friluftsvksamheten ekonomiskt och därmed gjort det möjligt för oss att kunna genomföra så mycket aktiviteter.



**”Jag hade ingen aning om att det fanns och blev väldigt imponerad av upplägget. Fantastisk personal med ett varmt mottagande, jag kände mig väldigt trygg. Otroligt bra hjälp i och ur kajaken. Magiskt att få komma ut på vattnet i en sådan fin miljö. Jag är helt såld! <3”**

**Deltagare paddling 2024**



## Skridskokälke

I Stockholm genomfördes åkningen på Östermalms Idrottsplats en kväll per vecka samt på två lördagar. Totalt var det 20 deltagare som deltog och flera av dem hade även med sig familjemedlemmar och kompisar som också var med och åkte. Vi genomförde även två prova-på-tillfällen, en med Olivia rehab och en med Spinaliskliniken. Dessutom var vi med på Stockholms stads arrangemang Skridskons dag då ca 300 personer från allmänheten fick möjlighet att testa denna aktivitet.



När inte kälkarna används i verksamheten hyrs de ut. I år har fyra privatpersoner och tre skolor hyrt kälkar.

Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) hyrde kälkarna för att utbilda 75 blivande gymnastiklärare. Självklart var RG:s förebildsledare med och höll i utbildningen.

Våra samarbetsparter hade också en hel del verksamhet

och uthyrning under året. I Göteborg hade Personskadeförbundet RTP totalt 62 deltagare under säsongen, i Norrköping hyrdes kälkarna ut vid två tillfällen. Totalt har 135 personer med funktionsnedsättning åkt skridskokälke under året.

## Övriga aktiviteter och tidningen Kick

### Ledarutbildningar

Syftet med RG:s ledarutbildningar är att säkerställa att alla ideella ledare inom RG har den kunskap som de behöver för att på ett bra och tryggt vis utföra sina uppdrag. Digital utbildning Steg 1 är obligatorisk för alla som deltar i verksamheten. Digital utbildning Steg 2 är en frivillig fördjupning i kommunikation och ledarskap samt interkulturell kompetens och bemötande, vilket vi ser som ett stort mervärde för våra ledare och för hela vår verksamhet. Som vanligt genomför vi alltid fysiska utbildningar i samband med uppstart av alla kurser och läger. De digitala utbildningarna gör att vi har mer tid för praktiska övningar och teambuilding i samband med våra olika aktiviteter.

2024 genomfördes tre Steg 1-utbildningar med totalt 46 deltagare och en Steg 2-utbildning med 10 deltagare. Vi hoppas också på att kunna erbjuda en Steg 3-utbildning när vi ser att det finns behov och intresse samt ekonomiska möjligheter.

Under 2025 fortsätter vi utvecklingen av både de digitala och de fysiska utbildningarna för alla som deltar ideellt i någon av RG:s verksamheter.



## Öppet Hus

Den 14 november 2024 genomförde föreningen Öppet Hus på Bosön. Konceptet har ändrats från en heldag till en halvdag. Inbjudna var personer med ryggmärgsskada, anhöriga, vårdpersonal, presumtiva deltagare/ledare, friluftsföreningar och samarbetspartners. Totalt deltog 31 besökare varav tolv med ryggmärgsskada, tre anhöriga, elva vårdpersonal från Stockholms Sjukhem, Örebro US och RSS, samt fem övriga besökare. Utöver besökarna deltog en uppsökare och tillika förebildscoach samt en friluftsledare. Flertalet regionpolitiker hade också bjudits in men ingen deltog. Dock kom några svar med tack för inbjudan.

Eftermiddagen inleddes med välkomnande och information om föreningen och metoden Aktiv Rehabilitering. Därefter presenterades Bosöns RIT-träning och friluftsverksamheten. Efter det fick deltagarna möjlighet att träffa och prata med RIT-deltagarna och se på när de tränade. Deltagarna fick sedan delta i aktiviteterna på Introkurs Höst och även här möjlighet att ställa frågor till ledare och deltagarna på kursen. De besökare som önskade fick en rundvandring runt Bosön för att se alla träningslokaler, föreläsningssalar och hotellrum. Aktiviteten var mycket uppskattad och kommer att genomföras igen under Introkurs vår 2026. Vi kommer att byta namnet ”Öppet Hus” till något lämpligare, eftersom vissa har misstolkat det som ett drop-in-event där man inte behöver anmäla sig. Ett nytt namn kommer att beslutas under 2025.

## Tematräffar

Tematräffarna har blivit en del av RGs verksamhet och erbjuder medlemmar digitala tillfällen för kunskap, inspiration och möjlighet till diskussion inom olika ämnen. Under 2024 arrangerades tre tematräffar:

Tematräff Globetrottern Sebastian Forsén: Sebastian berättade om att resa och upptäcka världen som rullstolsanvändare. Det blev både information och samtal om praktiska lösningar och berättelser om spännande äventyr som Sebastian varit med om, både som landslagsspelare i rullstolsbasket och genom sitt företag “resande entreprenör”.

Tematräff med Tino och Johanna från Fritidsbanken: tematräffen genomfördes tillsammans med Fritidsbanken för att lyfta möjligheterna till ett aktivt fritidsliv. Fritidsbanken är som ett bibliotek, fast med sport- och friluftsprylar. Här kan man låna skidor, skridskor, inlines, flytvästar, tält, bollor av olika slag, klubbor, fiskespon, fotbollsskor, hjälmar, stormkök och mycket mer: [www.fritidsbanken.se](http://www.fritidsbanken.se)

Tematräff Bilstöd/bilanpassning och bostadsanpassning – Hur ska jag tänka? : ett ämne som RGs medlemmar ofta har många funderar kring är processen kring att söka bildstöd/bilanpassning samt bostadsanpassning hos Försäkringskassan. Därför bjöd vi in Maria Bygren, verksamhetsutvecklare på Försäkringskassan, till en tematräff som verkligen engagerade.



## Medlemstidningen Kick

Kick fortsatte att blicka utåt och omvärldsbevaka för att skriva artiklar som är aktuella och givande för våra läsare. Kick bevakar även RG:s kurser, intervjuar deltagare och beskriver RG:s fantastiska metoder som fungerar lika bra i dag som för 40 år sedan.

På grund av det ansträngda ekonomiska läget arbetar vi med en liten men naggande god redaktion och ett antal skickliga frilansare. Allas fantastiska engagemang utmynnade i ett extra tjockt magasin till Kick 2025!

Under hela året har artiklar publicerats på kick.se med målsättning att informera och inspirera och ge läsaren en kick till att se möjligheterna. Nytt är att vår frilansare Kent Revedal har hjälpt till att översätta några av artiklarna till engelska. Det är mycket uppskattat och flera artiklar kommer att översättas under 2025.

## RG Gotland

RG har 34 medlemmar på Gotland. Här finns en träningsgrupp där alla med ryggmärgsskada och liknande förutsättningar är välkomna. Gruppen hyr Korpens träningslokal samt simbassäng i Visby och tränar måndag, onsdag, fredag. Under 2024 bytte gruppen kontaktperson och RG besökte verksamheten vid två tillfällen.

## NoSCoS

The Nordic Spinal Cord Society (NoSCoS) är en organisation för alla som arbetar med vård och rehabilitering av personer med ryggmärgsskada. Vartannat år genomförs en nordisk konferens och 2024 hölls den i Helsingfors, Finland. NoSCoS är viktig för föreningen ur flera perspektiv: följa och förstå utvecklingen inom vård och hjälpmedel, ta del av forskning och andras erfarenheter samt träffa andra, knyta kontakter och skapa samarbeten.

RG vill speciellt tacka **Coloplast** som möjliggjorde för 10 av föreningens medlemmar att delta på NoSCoS 2024. Detta år höll RG en workshop om uppsökande verksamhet för anhöriga och det vi lärt oss i projektet RG Aktiv Start (sid. 18) så här långt. Trots att workshopen låg sist den sista dagen kom ca 40 personer och lyssnade och diskuterade detta angelägna ämne. I övrigt nätverkade vi med vårdpersonal och våra kollegor i de nordiska länderna. RG sätter mycket stort värde på att våra medlemmar har möjlighet att delta på denna typ av konferenser, både i utbildningssyfte och för att bidra med sin egen erfarenhet och kunskap.

## Hjultorget

Hjälpmiddelsmässan Hjultorget genomfördes i maj 2024 med 61 utställare och ca 1 800 besökare. Mässan bjöd på givande möten mellan brukare, profession och utställare.



Utöver att träffa olika utställare kunde mässbesökarna ta del av ett omfattande och intressant föreläsningsprogram i samarbete med Spinalis och Rehab Station Stockholm samt många prova-på-aktiviteter i samarbete med Svenska Parasportförbundet.

Hjultorget arrangerades av RGAR Development AB i samarbete med RG och RTP.

## Intressepolitisk verksamhet

RG:s vision är ”Ett rikt och inspirerande liv för personer med ryggmärgsskada och de med liknande förutsättningar.” Föreningen bedriver intressepolitik i enlighet med paragraf 1d i föreningens stadgar 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.

Med intressepolitik avses intressepolitik/idéburen verksamhet, som bedrivs i syfte att skapa förutsättningar för god livskvalitet för personer med en fysisk funktionsnedsättning inom föreningens målgrupp samt deras anhöriga. Genom påverkansarbete förmedlar RG kunskap och erfarenhet till enskilda, organisationer och samhället i stort samt till politiker och aktörer inom socialförsäkringssystemet.

År 2021 drogs det regionfinansierade bidraget för det intressepolitiska arbetet i region Stockholm in med stora konsekvenser för 2021 års arbete. För verksamheten 2022, 2023 och 2024 beviljades ett mindre intressepolitiskt bidrag vilket har tvingat föreningen att avgränsa det intressepolitiska arbetet. Ett viktigt mål har varit att fortsätta med samarbeten och grundläggande funktioner med förhoppningen om att få utökade medel till 2025.

Under 2024 har föreningen arbetat med följande områden:

- Hälso- och sjukvårdsfrågor
- Utbildningspolitiska frågor
- Tillgänglighetsfrågor/kollektivtrafik
- Forskningsprojekt

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

## Projekt 2024

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 2024

Målet med den internationella verksamheten är att dela kunskap och erfarenhet inom organisationsuppbyggnad, uppsökande verksamhet och metoden Aktiv Rehabilitering. Att stödja de eldsjälarna 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. Det internationella arbetet inom RG drivs av Internationella Gruppen (IG).

Under året 2024 fortsatte IG:s arbete med att främja aktiv rehabilitering på internationell nivå. Under 2023 bildades Active Rehabilitation International (ARI). Under 2024 har organisationen fokuserat på att utveckla och samordna program för Aktiv Rehabilitering i olika länder, vilket har stärkt samarbetet mellan flera internationella aktörer.

I samband med hjälpmedelsmässan Hjultorget i maj 2024 hölls det andra ARI-mötet, där 19 representanter från länder som Polen, Norge, Grekland, Ukraina, Spanien, Estland, Lettland och Litauen samlades. Mötet landade i fyra punkter där länderna bildade samarbetsgrupper: ledarutbyte, utbildning/support av förebilder, utvärdering och standardisering samt marknadsföring. Deltagarna fick också möjlighet att besöka Hjultorget, och hålla en presentation om ARI för mässans besökare.

Som en del i arbetet med att standardisera utbildningen av ledare inom Aktiv Rehabilitering deltog en ledare och en deltagare från Estland på RG:s Sommarkurs i Valjeviken. Det skedde även andra utbyten av ledare mellan länder under året, bl.a. Polen, Norge och Spanien.

ARI har även tagit fram en egen hemsida/logga som kommer att byggas på efterhand. Under 2025 planerar marknadsföringsgruppen att starta konton på Instagram, Facebook och Youtube för att informera och visa aktiviteter.

I november 2024 besökte Katarzyna Trok från RG, tillsammans med representanter från norska Camp Spinal, polska FAR och grekiska Aliopsi, centret Loutraki Sport Camp där ARI planerar en internationell kurs i Aktiv Rehabilitering i maj 2025. Alla länder kommer att delta med deltagare och ledare. I samband med kursen hålls även nästa ARI-möte.

Tillsammans med GAR, en ukrainsk organisation, ansökte IG om ett projektstöd från Svenska Institutet för ett initiativ i Ukraina. Tyvärr beviljades inte ansökan, men arbetet med att stödja Ukraina och deras arbete med Aktiv Rehabilitering fortsätter.

Sammanfattningsvis har 2024 varit ett framgångsrikt år för IG och ARI, med fokus på internationellt samarbete, kunskapsutbyte och utveckling av program i Aktiv



Rehabilitering i flera länder. Vi ser fram emot nästa steg i vårt arbete och särskilt mot det internationella mötet och kursen i Aktiv Rehabilitering i Grekland våren 2025.

## Nationella projekt 2024

### Driv

Spinalis arvsfondsprojekt Driv startade den 1 oktober 2021 i syfte att skapa digitala träffar för personer med ryggmärgsskada och de med liknande förutsättningar. Träffarna inkluderar träning, föreläsning, inspiration, erfarenhetsutbyte och workshops för att främja mental och fysisk hälsa och bryta isolering. RG:s projektjänst har arbetat med att utveckla digital träning och hälsokurs. Projektet avslutades den sista september 2024. Läs mer om projektets framgångar i bilaga 4\_Projekt Driv.



### RG Aktiv Start

Den 1 september 2022 startade RG:s arvsfondsprojekt RG Aktiv Start. Projektet syftar till att anpassa och utveckla den uppsökande verksamheten till de förutsättningar som råder i samhället idag, övergången till nationell högspecialiserad vård för viss vård för personer med ryggmärgsskada och utöka antalet målgrupper, bl.a. genom ett nätverk för anhöriga. Projektarbetet bedrivs i nära samarbete med de sjukhus som bedriver nationell högspecialiserad vård för viss vård för personer med ryggmärgsskada. Mer information om projektet, ansökan och årsrapport år 2 finns på RG:s hemsida om projekt: <https://www.rgaktivrehab.se/rg-aktiv-start>



# Bilagor verksamheten 2024

## Bilaga 1

Vårt varma tack

## Bilaga 2

Uppsökande verksamhet

## Bilaga 3

Intressepolitisk verksamhet

## Bilaga 4

Projekt Driv

## Bilaga 5

Statistik (Medlemsantal, Uppsök, RG Rehab Bosön, Sociala medier och 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.

2024 var ett härligt och fartfyllt år med både fysisk och digital verksamhet. Över 300 olika individer lade nästan 20 000 timmar ideellt arbete i RG:s verksamhet! Det känns fantastiskt roligt och inspirerande och peppar oss till att fortsätta mot nya höjder tillsammans. Tack!

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

**Ett rikt och inspirerande liv för dig med ryggmärgsskada eller liknande förutsättningar.**

### Styrelsen

Styrelsen 2024 bestod av Thomas Dahlgren, ordförande och Eric Tomasson, vice ordförande, samt ledamöterna Joakim Solberg, Mattias Johnsson, Anne Waring och Maila Lauronen. Tack för att ni leder föreningen!

### Internationella Gruppen (IG)

IG:s medlemmar arbetar med att sprida kunskap om Aktiv Rehabilitering världen över. Tack till Katarzyna Trok (sammankallande) och Katarina Braunerhjelm som tillsammans driver samarbetet med ARI, samt Marija Kobas Nilsson som arbetade hårt med ansökan om samarbetsprojektet i Ukraina. Övriga IG-medlemmar är Maila Lauronen, Elin Öhgren Goude, Jan Bebenek, Malin Nordin, Andreas Lilja och Vicki Panteli.

### Uppsökare

Föreningens uppsökare gör ett enormt viktigt arbete när de möter och stöttar personer med nyförvärvade skador runtom i Sverige. År 2024 är vi starkare än någonsin och är nu tillbaka på normala siffror för uppsökta personer runtom i landet. Läger vi därtill arbetet i projektet RG Aktiv Start når vi ännu högre. Stort tack för ert engagemang! Läs mer i



bilaga 2\_Uppsök.

### **Ideella ledare kurser, läger, friluftsliv, Öppet Hus och andra aktiviteter**

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

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

Vi vill tacka de som bidragit till våra digitala tematräffar under 2024:

Sebastian Forsén - Tematräff Globetrottern Sebastian Forsén

Tino Skovlund och Johanna Görnkvist - Tematräff med Tino och Johanna från Fritidsbanken.

Maria Bygren - Bildstöd/bilangepassning och bostadsanpassning – Hur ska jag tänka?



### **Coloplast stipendium 2024**

2024 delade Coloplast ut ett stipendium till en förebild inom RG:s kurs- och uppsökarverksamhet. Stipendiet går till en person som bidragit med ”extraordinära insatser eller som har en oumbärlig roll inom verksamheten” och årets vinnare var Fredrik Rabbegård – grattis!

### **Samarbetspartners**

Coloplast AB, Decon och Anpassarna Gunnérius var RG:s huvudsamarbetspartners för verksamheten 2024. De har bl.a. varit med och bidragit med föreläsningar och dialoger i sina respektive områden på Introkurs, Sommarkurs/Familjeläger och Ungdomsläger.

Även Sodexo var med och bidrog till maten på Äventyrläggret, tack för det!

RG är mycket tacksamma för våra innovativa och engagerade samarbetspartners!



### **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 lyhördhet vi möter hos många av er när vi behöver göra ändringar i den planerade verksamheten. Ert stöd är oerhört värdefullt! För 2024 tackar vi bland annat:



- Bernströms Barnfond
- Kronprinsessan Victorias fond
- Kronprinsessan Margaretas Minnesfond
- Helge AX:sons stiftelse
- Oscar Hirschs Minne (Byggnadsstiftelsen St. Eriks)
- Stiftelsen Frimurare Barnhuset i Stockholm
- Dahlströmska stiftelsen



### **Stiftelsen Promobilia**

Under 2024 inledde RG en utveckling av vår friluftsverksamhet som finansieras av Stiftelsen Promobilia. RG vill rikta ett stort tack till stiftelsen för deras engagemang och stöd för att sprida och underlätta möjligheter friluftsverksamhet för personer med rörelsenedsättning i Sverige.

### **Övriga samarbetspartners inom kurs och lägerverksamhet samt aktiviteter**

Bosöns Idrottsfolkhögskola, Valjeviken, Aleris Rehab Station Stockholm, Ryggmärgsskadecentrum Göteborg, Personskadeförbundet RTP samt Parasport Sverige. Tack!

RG vill rikta ett extra stort tack till **Stiftelsen Spinalis** för vårt fina samarbete för vår gemensamma målgrupp.

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



# Bilaga 2\_Uppsökande verksamhet

## Summering 2024

Under 2024 är vi tillbaka på normala uppsökarnivåer efter pandemin. Det har skett både fysiska och digitala uppsök på olika enheter i landet. Vi har aktivt arbetat för att utveckla vår utbildning för uppsökare, men också med att utbilda vårdpersonal om vikten av uppsök och förebildsverksamhet.

Arvsfondsprojektet RG Aktiv Start har löpt på under hela året och föreningens ordinarie uppsökande verksamhet har givetvis ett nära samarbete med projektet (se sid. 17). Målet är att nya anpassningar som utvecklas i projektet ska implementeras direkt i ordinarie verksamhet. Under 2024 har vi bl.a. testkört våra nya rutiner och interna möten för att säkerställa en smidig övergång efter projektets slut. Samarbetet fortsätter under 2025.

Verksamheten med förebildscoacher är nu implementerad i RG:s uppsökande verksamhet.

## Samarbete vården 2024

I tillägg till ordinarie informationsutskick och löpande kontakter med RG:s kontaktpersoner på sjukhusen i landet har föreningen fortsatt samverka med de fyra NHV-enheterna i projektet RG Aktiv Start (se sid. 17).

Fysiska besök hos vårdpersonal har genomförts på samtliga nio enheter som bedriver nationell högspecialiserad vård för viss vård för personer med ryggmärgsskada.

Fortsatt samverkan kommer att ske med övriga universitetssjukhus och ett flertal rehab-enheter under 2025.

## Rekrytering, utbildning och intern samverkan 2024

Under 2024 har samarbetet mellan den uppsökande verksamheten och RG:s övriga verksamheter (kurser, läger och rehab-träning på Bosön samt friluftsliv) fortsatt att utvecklas i positiv riktning. Vi genomför regelbundna och konstruktiva möten med kurs- och lägerverksamheten samt rehab-verksamheten på Bosön för att säkerställa att vi fångar upp både personer i behov av uppsök/förebildscoacher, men även potentiella framtida uppsökare och ledare. Vi samarbetar även med Öppet Hus på Bosön under Introkursen i november 2024.

**Slutligen vill vi rikta ett stort tack till all vårdpersonal som engagerar sig i den uppsökande verksamheten!**



# Bilaga 3\_Intressepolitisk verksamhet

## Sammanfattning och bakgrund

År 2021 drogs det regionfinansierade bidraget för det intressepolitiska arbetet i region Stockholm in, vilket innebar stora konsekvenser för 2021 års arbete. 2022 ansökte föreningen om 357 000 kronor för att täcka föreningens intressepolitiska arbete och beviljades 60 000 kronor. 2023 ansökte föreningen om 373 727 kronor för det intressepolitiska arbetet. Det beviljade bidraget landade på 48 000 kronor.

Noteras bör att region Stockholm fick hård kritik för hanteringen av ansökningarna till det intressepolitiska bidraget 2023. Underlaget återremitterades först av regionstyrelsen och processen har kritiserats för illa förberedda handlingar, dålig kommunikation och risk för jäv. Mellan 2023 och 2024 flyttades hanteringen av bidraget till hållbarhetsavdelningen på regionledningskontoret, ansökningssystemet förändrades och hanteringen förbättrades.

RG tilldelades 57 600 kronor för intressepolitisk verksamhet under 2024. Detta är fortfarande långt ifrån de dryga 300 000 kronor föreningen behöver för att utföra det intressepolitiska arbete som vi ansöker om.

RG:s unika kompetens inom fysisk funktionsnedsättning och föreningens mångåriga erfarenhet inom utbildning och kunskapsspridning innebär samhällsekonomiska fördelar i form av att samhällets resurser kan användas på ett mer kostnadseffektivt sätt. För RG:s medlemmar och de av Stockholmregionens medborgare som under året genom skada eller sjukdom kommer att innefattas av målgruppen, samt deras anhöriga och närstående, är föreningens mål med arbetet att bidra till en bra rehabilitering för varje individ för att hen så snabbt som möjligt ska kunna återgå till ett fortsatt aktivt och självförsörjande liv samt utgöra en naturlig, fullvärdig och inkluderad del av samhällslivet i Stockholms län. Arbetet sker med fokus på att undvika inlåsningseffekter i vårdapparaten, ekonomisk utsatthet och utanförskap.

Ryggmärgsskadade och personer med liknande förutsättningar utgör RG:s målgrupp. Region Stockholm tar i dagsläget emot ca hälften av alla personer som årligen drabbas av en ryggmärgsskada i landet och från och med den 1 april 2023 är den en av de fyra regioner i Sverige som tilldelats uppdraget att bedriva Nationell Högspecialiserad Vård för målgruppen (NHVe). RG har arbetat i över 20 år för centralisering av vården i Sverige för ryggmärgsskadade så som i övriga nordiska länder. Under 2024 har vi fortsatt en nära dialog med NHVe och ger även input till styrgruppen som arbetar med patientflöden, vårdkedjan m.m.



## Fokus 2024

RG:s medlemmar och personer inom målgruppen samt deras anhöriga, har de senaste åren drabbats av neddragningar avseende personlig assistans, problematiska upphandlingar inom färdtjänst inom region Stockholm, förändringar avseende tillgång till olika hjälpmedel, förändringar avseende medicinsktekniska produkter m.m. En rad ekonomiska åtstramningar inom socialförsäkringssystemet och skattemässigt finansierat stöd för personer med fysisk funktionsnedsättning har skett såväl inom statliga organisationer, region Stockholm samt i länets kommuner. Dessa ekonomiska åtstramningar har skett samtidigt ifrån flera myndigheter vilket drabbat enskilda individer. Neddragningar har skett utan att stat, region och kommun tillsammans riggat en organisation där individens faktiska behov tillgodoses på annat sätt än tidigare. Här har RG:s intressepolitiska arbete blivit särskilt viktigt då målgruppens utveckling för att i allt högre utsträckning vara en del av samhällsbilden i kollektivtrafik, på arbetsplatser, som aktiva föräldrar, deltagande individer i föreningar och organisationer samt ha en naturlig plats i samhällsbilden – en utveckling som för RG:s målgrupp pågått sedan 70-talet, nu backat till att åter innebära en hög risk att begränsa individer till social isolering, utanförskap samt begränsa möjligheten till egen försörjning.

Fokus för arbetet under 2025 kommer därmed utgöras av att fortsätta driva frågorna för att säkerställa målgruppens delaktighet i samhället. Det begränsade bidraget från Region Stockholm för det intressepolitiska arbetet har dock inneburit stora konsekvenser för 2024 års arbete och föreningens ekonomi.

RG:s intressepolitiska arbete i Stockholmsregionen har därför under 2024 skett i begränsad form, med målet att ändå upprätthålla grundläggande samarbeten och funktioner med förhoppningen om att få ökade medel till 2025.

## Intressepolitiskt arbete region Stockholm 2024

### Hälsa- och sjukvårdsfrågor

Föreningen har bedrivit ett nära samarbete med olika vårdinstanser för målgruppen inom regionen. Detta för att dela kunskap och erfarenheter och förbereda inför beslut om Nationell Högspecialiserad Vård (NHV) där RG ses som en naturlig del av vårdkedjan. Region Stockholm utvecklar inom ramen för NHVe strukturerade samarbeten med patientföreningar samt patientperspektiv genom patientrepresentanter i patientflödet. Under 2022 initierade RG tillsammans med Aleris Rehab Station har RG s.k. ”regionsmöten” med de fyra enheter som tillsammans bildar region Stockholms NHV-enhet (Karolinska Universitetssjukhuset avd. Neuro 5, Aleris Rehab Station Stockholm, Stockholms Sjukhem och Remeo). Mötena genomförs var sjätte månad och lyfter frågor om samverkan mellan vårdenheterna och brukarorganisationer. Syftet är att förbättra



samverkan för att ge personer med ryggmärgsskada bästa möjliga förutsättningar för ett aktivt och självständigt liv. Under 2024 har Remeo och KS stått för värdskapet för mötena (april och december). Mellan 40-50 personer inom olika tjänster (läkare, fysioterapeuter, sjuksköterskor, kuratorer, osv.) deltar på dessa mycket uppskattade mötesplatser.

### **Förebygga psykisk ohälsa genom uppsök**

Under året har RG tillhandahållit möjligheten för nyskadade och professionen i Stockholmsregionen att träffa uppsökare, främst fysiskt men även online. RG:s förebilder besöker också regelbundet Ryggmärgsskadeavdelningen på Karolinska Universitetssjukhuset, Aleris Rehab Station och Stockholms Sjukhem samt Remeo och Astrid Lindgren på begäran. Antalet fysiska besök har fortsatt att öka stort under 2024. Förebilderna träffar patienter, anhöriga och vårdpersonal, där de bidrar till ökad kunskap och intresse för helheten vad gäller patienternas fortsatta liv och hälsa. RG bidrar också med kontakter och nätverkande mellan de olika enheterna i region Stockholm och övriga landet för erfarenhets- och kunskapsutbyte.

RG:s uppsökare deltar även i ett samarbete med Aleris Rehab Station och Stiftelsen Spinalis på regelbundna anhörigkvällar. Föreningen genomför också digitala träffar för anhöriga två gånger/termin.

### **Fysisk hälsa online**

RG har ett antal grundläggande träningspass som ligger på föreningens hemsida för att medlemmar lättare ska kunna genomföra träning när det passar. Under 2024 har vi fortsatt att utöka antalet filmade pass i samarbete med Spinalis och även ökat vår interna kompetens inom detta område.

### **Tillgänglighet samt fysisk och psykisk hälsa**

RG har en utvecklad verksamhet för friluftsliv med kajakpaddling och skridskokälke. RG har 16 utbildade aktiva friluftsledare som hela tiden lär sig mer och delar erfarenheter inom verksamheten. Att ha utbildade ledare är en förutsättning för att hålla verksamheten aktiv i Stockholmsregionen. På så sätt ges målgruppen möjlighet till att delta i friluftaktiviteter men även utveckla den egna kunskapen om hur man kan utöva ett aktivt friluftsliv trots ett rörelsehinder.

Flera studier visar på många fördelar av att vistas i naturen. Tyvärr kan den vara svårtillgänglig om man har en rörelsenedsättning. För att öka tillgängligheten har RG ett löpande samarbete med Brunnsviken, Östermalms IP samt Stendörrens naturreservat, där föreningen genomför hajker från tid till annan. Under 2024 inleddes även ett samarbete med Fritidsbanken. RG samarbetar också med olika hjälpmedelstillverkare för att utveckla och förbättra de produkter som tillgängliggör friluftsliv.

Föreningen har under 2024 hyrt ut skridskokälkar till skolor för att barn med nedsatt funktion i benen ska kunna delta på friluftaktiviteter. En positiv bieffekt är att idrottslärarna får kunskap om hur de kan arbeta på ett inkluderande sätt, barnen lär sig att det går att delta i aktiviteter oavsett benfunktion och i förlängningen får även föräldrar



denna information. RG deltog även i Stockholms stads arrangemang Skridskons Dag den 6 januari då ca 300 personer från allmänheten fick möjlighet att testa denna aktivitet.

### **Bevakning intressepolitiska områden**

Föreningens redaktion har publicerat ett antal artiklar i föreningens digitala forum för att uppmärksamma och sprida kunskap inom målgruppens områden till målgruppen, anhöriga och de som arbetar med målgruppen: [www.kick.se](http://www.kick.se)

Föreningen har i den utsträckning som tillåtits deltagit i olika arbetsgrupper inom Funktionsrätt Sverige med syftet att sprida relevant information vidare till målgruppen och dess anhöriga.

## **Region Stockholm som attraktiv arbetsgivare**

### **Utbildning idrottslärare & övrig idrott**

RG utbildar elever på Bosöns Idrottsfolkhögskola i ämnet parasport. Eleverna får utbildning i skadelära (personer med rörelsenedsättning), bemötande, träning i rullstol och tillgänglighet. Utbildningstillfällena genomförs för två klasser (Elitidrottsutbildning och Idrottskonsulentutbildning) och är ca 10-12 timmar långa.

Under 2024 har RG även medverkat på GIH:s idrottslärarutbildning i ämnet parasport där ca 75 personer utbildats i skridskokälke.

### **Utbildning vårdpersonal**

I samband med RG:s Introkurs höst genomfördes en Öppet Hus-dag på Bosön, Lidingö. Ca 20 personer från olika sjukhus och rehabiliteringsavdelningar i Stockholmsregionen deltog. RG hade även bjudit in flera regionpolitiker men ingen tackade ja. Deltagarna fick information om föreningen och vilka möjligheter som finns efter en skada. Syftet är att vårdpersonalen ska få kunskap om hur de kan hjälpa patienterna vidare efter vistelsen på sjukhuset så att de kan fortsätta att utveckla sin självständighet och komma igång med aktiviteter, arbete/studier och ett socialt liv efter skadan. De fick också möjlighet att delta i olika övningar med rullstol.

## **Kollektivtrafikfrågor**

### **Insiktsutbildningar – fokus tillgänglighet. Ökad möjlighet till deltagande i samhället**

RG har under 2024 i samarbete med BFAB genomfört tre insiktsutbildningar som riktar sig till yrkesgrupper som kan påverka vardagen för föreningens målgrupp, t.ex. ingenjörer, stadsplanerare, hyresvärdar, medarbetare inom kollektivtrafik och liknande.

Utbildningarna hade mellan 12 och 20 deltagare. Deltagarna fick träffa RG:s kursledare med egen erfarenhet av att vistas i samhället med sin funktionsnedsättning och som delade med sig av sina erfarenheter och kunskaper. Deltagarna fick också prova att själva



köra en aktiv-rullstol i olika miljöer och diskutera upplevelsen kopplat till det egna arbetet. Målet är att tillgänglighetsfrågor inte ska ses som anpassningar för enskilda individer utan utgöra en naturlig del av stadsplaneringen, precis som en person i rullstol utgör en naturlig del av stadsbilden.

RG samarbetar även med Bosön för att tillhanda aktiviteten rullstolsbasket för personer med normal gångfunktion. Under 2024 beräknar vi att ca 730 personer deltog i aktiviteten vid olika tillfällen.

### **Ytterligare samverkan inom Stockholmsregionen**

RG:s samverkan med Personskadeförbundet RTP kring förebildscoacher för personer med ryggmärgsskada fortgår.

RG samverkar också med stiftelsen Spinalis i frågor som berör NHV, uppsökande verksamhet och ett gemensamt projekt för att tillgängliggöra träning och hälsa online för målgruppen äldre med ryggmärgsskada och de med liknande förutsättningar.

### **Forskningsprojekt**

RG har under 2024 medverkat i forskningsprojekt i samarbete med GIH:

- Center of Excellence in Physical Activity, Healthy Brain Functions and Sustainability, E-PABS. Studien syftar till att förstå mer om hur fysiska aktivitetsmönster påverkar våra hjärnor och hur hållbara rörelsekulturer kan stödjas i samhället, i arbetslivet och privatlivet för att på ett effektivt och attraktivt sätt bidra till ett hälsofrämjande för alla.
- ”Svenska Parasport Akademin - en utvecklingsmiljö för samverkan kring fysisk aktivitet och idrott” är ett samverkansprojekt som pågår under 4 år med start 31 oktober 2022. Projektet verkar för en unik utvecklingsmiljö kring fysisk aktivitet och idrott för personer med funktionsnedsättning.

## **Övergripande om RG:s intressepolitiska arbete 2024**

RG:s vision är ”Ett rikt och inspirerande liv för personer med ryggmärgsskada och de med liknande förutsättningar.” Föreningen bedriver intressepolitik i enlighet med 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.

Med intressepolitik inom föreningen avses intressepolitik/idéburen verksamhet, som bedrivs i syfte att skapa förutsättningar för god livskvalitet för personer med en fysisk funktionsnedsättning inom föreningens målgrupp samt deras anhöriga. Genom påverkansarbete förmedlar RG kunskap och erfarenhet till enskilda, organisationer och samhället i stort samt till politiker och aktörer inom socialförsäkringssystemet.



Föreningens värdeord är: ansvar, integritet, utforskande.

Föreningens metod; Aktiv Rehabilitering, (<https://www.rgaktivrehab.se/vaar-metod>), bygger på fem hörnstenar som utgör grund för arbetet och visionerna inom det intressepolitiska arbetet:

- Möjligheter
- Förebilder
- Vardagsmiljö
- Fysisk aktivitet
- Mental process genom möten



## Bilaga 4\_Projekt Driv

Projektet ägs av Stiftelsen Spinalis och finansieras av Allmänna Arvsfonden. Projektet sträckte sig över tre år med start 1 oktober 2021 och avslut 30 september 2024. Under projekttiden har följande uppnåtts:

### **DRIV Live, livesända träningspass:**

Projekt Driv har genomfört schemalagd liveträning. Inledningsvis livesände projektet fyra gånger i veckan; Workout från Aleris Rehab Station på måndagar, Yoga från RG Aktiv Rehabilitering (RG) på tisdagar, Styrka från RG på onsdagar samt Workout från Rehabiliteringsmedicinska kliniken på Universitetssjukhuset i Linköping på onsdagar.

Efter en tydlig trend med minskat antal deltagare drogs antalet livesända pass ner från fyra till tre som alla kvarstår efter projektets slut:

Workout från Aleris Rehab Station

Yoga från RG Aktiv Rehabilitering (RG)

Workout från Rehabiliteringsmedicinska kliniken på US i Linköping

Ungefär 3000 personer (ej unika) har deltagit i den livesända träningen.

### **DRIV play, träning on demand:**

Projektet har publicerat totalt 32 filmer med förinspelade träningspass via DRIV PLAY. Filmerna har haft sammanlagt 13 103 visningar på YouTube. Inspelade pass inkluderar:

- 10 pass med styrka (inkl. matt- och cirkelstyrka)
- 10 pass med yoga
- 4 pass med workout och gympa
- 4 pass med mindfulness/avspänning
- 2 pass med uppvärmning
- 1 pass med rörlighet
- 1 pass med qigong

### **Träningsbanken**

Driv har producerat ”Träningsbanken” som består av korta filmklipp med exakta instruktioner om hur övningarna utförs, med hänsyn till rörelsenedsättning. Varje övning



är försedd med en text som förklarar varför just den övningen är bra för personer med rörelsenedsättning. Träningsbanken innehåller:

- 30 klipp med träningsövningar
- 15 klipp med stretchövningar
- 2 klipp med uppvärmning
- 1 klipp med om grepphandskar
- 1 klipp om hur man strapar sig vid träning som tetraplegiker.

Träningsbanken publicerats på [www.spinalis.se/traningsbanken](http://www.spinalis.se/traningsbanken) och hade totalt 6161 visningar på YouTube den 30/8 2024.

### **Hälsokurs**

Hälsokursen är en studiecirkel med fokus hälsa där man ses digitalt i grupp vid tio tillfällen. Dessutom arrangeras återträffar för alla tidigare deltagare. Projektet har genomfört nio hälsokurser med sammanlagt 93 deltagare samt ytterligare två anpassade varianter; en för Rehabmedicinska Kliniken i Linköping (8 deltagare) samt en för deltagare vid träningsresa till Teneriffa i december 2023 (22 deltagare). Det finns även ett utarbetat studieledarmaterial så att kursen enkelt ska kunna genomföras av olika organisationer efter projektets slut.

### **Föreläsningar ”En kvart om”**

Driv utvecklade föreläsningkonceptet ”En kvart om” som erbjuder korta, underhållande och inspirerande föreläsningar om hälsorelaterade ämnen. Dessa sänds via zoom och livesänds samtidigt på Facebook. Efter en kort föreläsning (15 minuter) bjuds deltagarna in till en gemensam diskussion om dagens ämne samt gemensamhetsskapande umgänge. Föreläsningarna spelas in och läggs i videobiblioteket på Spinalis YouTube-kanal. Följande 15 träffar har genomförts med sammanlagt 313 deltagare:

- Att meka och ta hand om din rullstol
- Smärta och ryggmäggsskada
- Axlar och axelproblem – hur förebyggs det?
- Hälsosam kost och viktkontroll för dig med rörelsenedsättning
- Tarm och tarmhälsa
- Hjärnhälsa
- Kom igång med träning



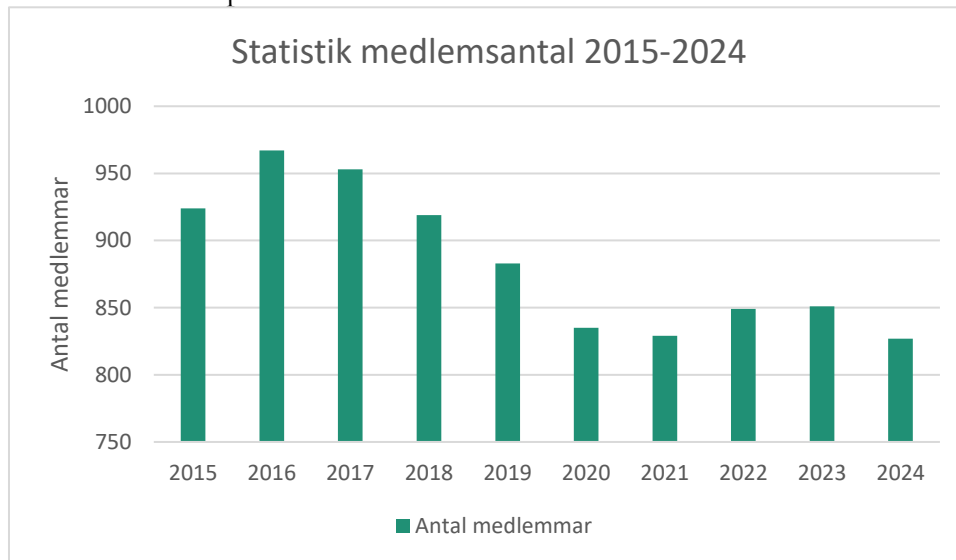
- Filosofiskt café x 2
- Friluftsliv och äventyr med rullstol
- Ryggmärgsskaderehabilitering i Indien
- Laga mat med hög tetraplegi – våra bästa tips
- Funkfobi i Sverige
- Syn på funktionsnedsättning och hälsa, historiskt
- Nytt år nya vanor

För mer information om projektet: <https://spinalis.se/driv/>

# Bilaga 5\_ Statistik

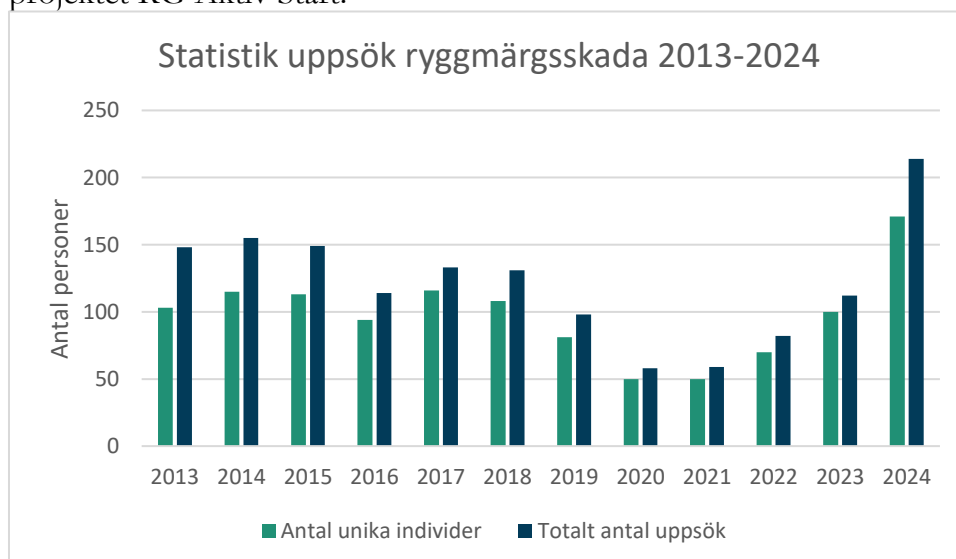
## Medlemsantal

Medlemsantalet visar 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 2025.



## Uppsök

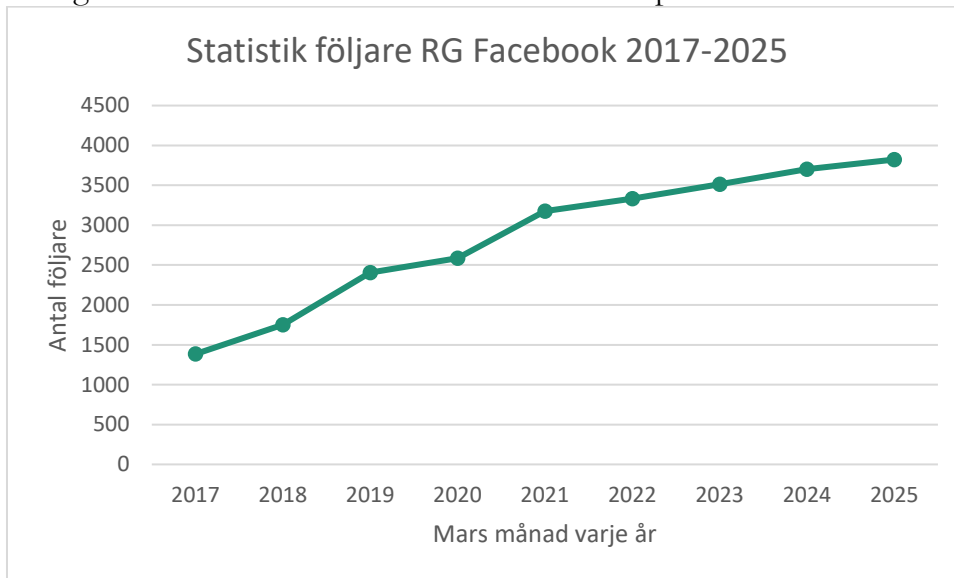
Den uppsökande verksamheten har börjat få effekter från projektet RG Aktiv Start (sid. 17). Korta vårdtider gör dock att patienter mer sällan hinner med ett andra uppsök under vårdtiden. 2025 lägger vi extra fokus på uppsökande verksamheten för anhöriga i projektet RG Aktiv Start.





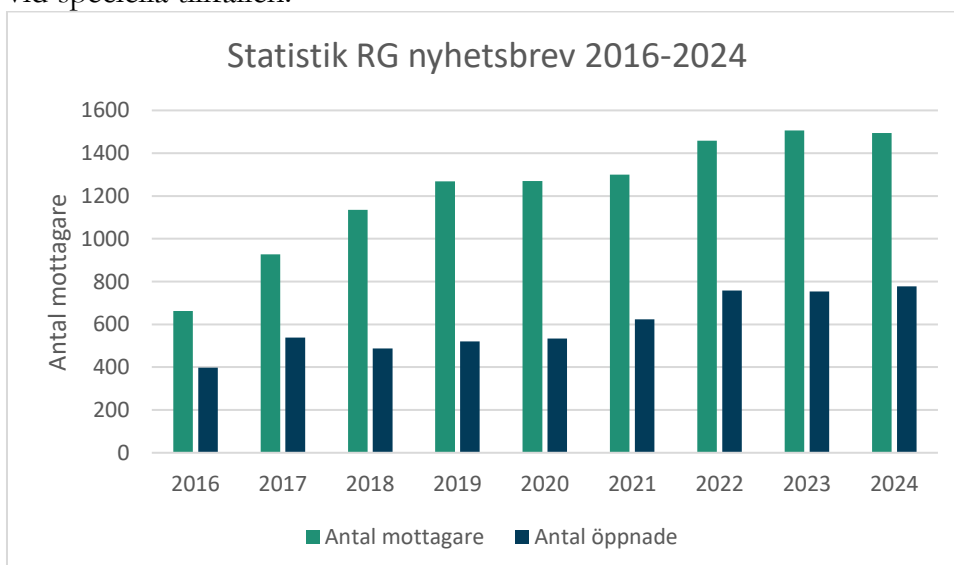
## Följare sociala medier

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. Vi har också lagt Instagram till våra sociala medier och har filmer på YouTube.



## Nyhetsbrev RG Aktiv Rehabilitering

Nyhetsbrevet är ett sätt att kommunicera med medlemmar och andra som önskar ta del av vad som händer i föreningen. Sedan 2022 skickas nyhetsbrevet ut 6 gånger per år samt vid speciella tillfällen.





## Nyhetsbrev kick.se

Med start 2020 skickas ett nyhetsbrev med de senaste artiklarna på kick.se ca varannan månad. Nyhetsbrevet skickas till alla medlemmar samt övriga personer som aktivt har valt att prenumerera på det. På så sätt erbjuds läsaren att på ett enkelt sätt att ta del av de senaste artiklarna och riskerar inte att missa någon artikel.

