

# bulletinen

Paula Tilli talade på  
Funktionsrättsdagen

**Ålands  
Funktions-  
rättsdag  
28.11**

Program & bilder  
sidan 28



## **Kreativa lösningar**

efterlyses i  
demensvården

sidan 14 - 15

## **Åsub-rapport**

om stöd till NPF-barn i  
skolan resulterar i  
referensgrupp

sidan 27

## **Revolutionerande HIFU-metod**

mot Parkinsons sjukdom  
och essentiell tremor

sidan 17





## Verksamhetsledaren

### Funktionsrätt

För en tid sedan fikade jag med ett gäng andra aktiva inom förbundet och vi började diskutera de begrepp som vuxit fram kring funktionshinderområdet genom åren. Visst har det varit många nya begrepp som nästan ploppat upp som svampar efter höstregn. Alla dessa nya ord gläds jag personligen åt för de visar hur livskraftig rörelse vi är en del av, men samtidigt förstår jag andra perspektiv också. De jag fikade med tyckte att det är förvirrande, onödigt och utmanande att hänga med i begreppsutvecklingen. Ett av de begrepp som vi fastnade vid under diskussionen var funktionsrätt. "Vad innebär begreppet funktionsrätt? Det säger ju inget!" sa en av mina kumpaner runt bordet både upprört och fundersamt. Jag opponerade mig och sa: "jag tycker det säger väldigt mycket. Det handlar ju om allas lika rätt att fungera i samhället." Under samtalets gång insåg jag att begreppet fått en dålig spridning och att det finns flera oklarheter i vad funktionsrätt innebär. Därför tycker jag att det är viktigt att lyfta begreppet och visa varför det är viktigt för oss alla.

Funktionsrätt är ett nytt begrepp och så som alla nya ord tar det tid att etablera det bland allmänheten. Idag används funktionsrätt av en växande skara svenskspråkiga organisationer som representerar personer med funktionsnedsättning och främjar och bevakar deras rättigheter i samhället — något som varit en naturlig del av Åland handikappförbunds verksamhet genom åren.

Apropå begreppet handikapp, som det nu så länge diskuterats om inom förbundet. Handikapp är en förlegad term kopplad till en så kallad medicinsk syn på funktionsnedsättningar. Koncept som handikapp individualiserar de utmaningar och hinder som personer med funktionsnedsättning står inför. Nyare ord som funktionsrätt lägger fokuset i stället på samhället. Det är samhället som skapar funktionshinder och begränsar personers rättigheter, inte tvärtom. Funktionsrätt betonar att det är en mänsklig rättighet att samhället är tillgängligt, att inte diskrimineras och att alla ska ha lika möjligheter. Numera har vi en vidare syn på vad funktionsnedsättning innebär jämfört med tidigare. Idag behöver vi en



term som reflekterar både fysiska, sociala och psykiska funktionsnedsättningar – synliga och osynliga – samtidigt som mänskliga rättigheter ska ligga i fokus.

Funktionsrätt är ett rättighetsrelaterat begrepp, som vuxit fram ur diskussioner kring FN:s konvention för personer med funktionsnedsättning. Denna konvention kallas i vardagstal för funktionsrättskonventionen. Således är funktionsrätt starkt sammansvetsad med mänskliga rättigheter och allt vad det innebär. Kort sagt innebär funktionsrätt rätten att alla ska ha möjligheten att fungera och delta i samhället på lika villkor trots alla de hinder de möter och oavsett den egna funktionsförmågan, som varierar genom hela livet. Funktionsrätt gör inte skillnad på folk och folk.

För många har termen funktionsrätt öppnat upp en ny begreppsvärld. I ordet funktionsrätt har man sammanslagit flera människorättsrelaterade koncept till ett praktiskt orienterat begrepp. Termen funktionsrätt har givit oss som arbetar med mänskliga rättigheter ett nytt verktyg genom att funktionsrättskonventionen kopplas samman med nationella lagar, policyn och myndighetstexter. Diffusa formuleringar omsätts till ett konkret begrepp: funktionsrätt.

Efter fikat hade ingen ändrat sin ståndpunkt, samtidigt hade vi lyssnat på varandra, fundrat över och diskuterat frågor som vi alla anser viktiga — allas rätt att fullt delta i samhällslivet utan att begränsas av funktionsförmågan. Att vi kan vara oense och ändå kunna diskutera är något jag i vårt demokratiska öppna samhälle vill värna om, men jag vill också poängtera: nya ord möjliggör nya sätt att tänka!

Karl Wahlman, verksamhetsledare

## Innehåll nr 1/2023

- 2-3 **Det här är Ålands handikappförbund**
- 4 **Ålands Handikappförbund**  
Sjökvarterets arbete med tillgänglighet
- 5 **De utvecklingsstördas väl på Åland**  
Opal Open hölls på Idrottsgården
- 6-7 **Ålands Reumaförening**  
Medlemsresa till Spanien  
Positiva effekter med kallbad
- 8 **Ålands handikappförbund**  
Natalie Örnkvist – paralympisk OS-medaljör
- 9 **Fixtjänst**  
30 år hos handikappförbundet
- 10-11 **Diabetesföreningen på Åland**  
Diabetesböcker i biblioteket  
Blodsockermätning
- 12-13 **Ålands Cancerförening**  
Transportkansliet hjälper cancerpatienter  
Åtanken och Lilla å
- 14-15 **Demensföreningen på Åland**  
Oro över situationen för demenssjuka
- 16-17 **Ålands Neurologiska förening**  
Neurodagen och föreläsning om Huntingtons sjukdom  
Nya behandlingsmetoden HIFU
- 18-19 **Ålands Synskadade**  
Synhabiliteringen flyttar  
Fjalar Nylund 90 år
- 20 **Ålands hörsselförening**  
Aktuellt från föreningen
- 21 **Andning & Allergi Åland**  
Nytt KOL-projekt under året
- 22 **Ålands Intresseförening för psykisk hälsa - Reseda**  
Studie om bemötande i psykiatrivården
- 23 **Ålands handikappförbund**  
Rättighetsutbildarprojektet
- 24-25 **Föreningen Vårt Hjärta**  
Efterlängtat hjärtskola på Lemböte
- 26-27 **Ålands Autismspektrumförening**  
Föreläsning om autism och ADHD i skolan  
Åsub-rapport om stöd till NPF-barn
- 28 **Evenemangskalender**  
Funktionsrättsdagen

## bulletinen

|                                    |                                                 |
|------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Ansvarig utgivare</b>           | Ålands handikappförbund r.f.                    |
| <b>Redaktion</b>                   | Gunilla G Nordlund, Erika Elfsberg              |
| <b>Annonsförsäljning</b>           | North Media                                     |
| <b>Pärmbild</b>                    | Ålands handikappförbund                         |
| <b>Bilder, om inte annat anges</b> | Ålands handikappförbund/<br>medlemsföreningarna |
| <b>Tryckning</b>                   | Tidningstryckarna på Åland Ab                   |

### Utebliven tidning?

Bulletinen distribueras till alla hushåll och företag som inte tackat nej till reklam. Om du inte fått tidningen, mejla [reception@handicampen.ax](mailto:reception@handicampen.ax)

### Facebook och Instagram

Följ Ålands handikappförbund på facebook och Instagram

### Nyhetsbrev

Nu kan du e-post-prenumerera på förbundets nyhetsbrev med information om de viktigaste nyheterna och evenemangen. Registrera dig på [www.handicampen.ax](http://www.handicampen.ax)



# Förbundet

Ålands handikappförbund är en intresseorganisation som arbetar för personer med funktionsnedsättning på Åland.

Vår huvudsakliga uppgift är påverkansarbete. Vi bevakar och främjar mänskliga rättigheter i enlighet med Förenta Nationernas (FN:s) konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning.

Tillsammans med våra tolv medlemsföreningar och sammanlagt 4 300 medlemmar samarbetar vi med myndigheter och andra organisationer för ett samhälle där alla kan delta fullt ut.

Förbundet sprider information om frågor som berör personer med funktionsnedsättning och deras anhöriga, genom projekt, föreläsningar och olika informationstillfällen.

**Hemsida** [www.handicampen.ax](http://www.handicampen.ax)

**Öppet** måndag – torsdag kl. 9-15, Fredag kl. 9-13

**Besök** Skarpansvägen 30, Mariehamn



## Bärkraft

Förbundet är medaktör i nätverket Bärkraft där vi särskilt arbetar för att förverkliga hållbarhetsagendans delmål 1; Alla mår bra och får utvecklas, och delmål 2; Alla är trygga och kan vara delaktiga i samhället.

## Vi finns på kansliet



**Karl Wahlman,**  
Verksamhetsledare  
Telefon 040 189 7421  
[karl.wahlman@handicampen.ax](mailto:karl.wahlman@handicampen.ax)



**Yvon Paxal**  
Byråsekreterare/receptionist  
Telefon 22 360  
[reception@handicampen.ax](mailto:reception@handicampen.ax)



**Harriet Storsved**  
Personligt ombud  
Telefon 040 189 7474  
[harriet.storsved@handicampen.ax](mailto:harriet.storsved@handicampen.ax)  
Tjänstledig t o m februari 2023



**Gunilla G Nordlund**  
Kommunikatör  
Telefon 040 189 7431  
[gunilla.nordlund@handicampen.ax](mailto:gunilla.nordlund@handicampen.ax)



**Ann-Catrin Vinberg**  
Ekonomiansvarig  
Telefon 040 189 7449  
[ann-catrin.vinberg@handicampen.ax](mailto:ann-catrin.vinberg@handicampen.ax)



**Erika Elfsberg** (t o m 1.4.2023)  
Redaktör, skribent

## Förbundsstyrelsen & medlemsföreningarna

Förbundsstyrelsens  
ledamöter 2023 är:



Andning & Allergi Åland r.f.  
**Irmeli Eriksson**

  
*Vårt Hjärta*  
Föreningen Vårt Hjärta r.f.  
**Sven-Åke Gustavsson**



Ålands Intresseförening för psykisk hälsa -  
Reseda r.f.  
**Henrik Lagerberg**



Demensföreningen på Åland r.f.  
**Mikael Staffas**



Ålands Autismspektrumförening r.f.  
**Sonja Winé**



Ålands Neurologiska förening r.f.  
**Viveka Landgårds**



Diabetesföreningen på Åland r.f.  
**Minna Mattsson**



Ålands Cancerförening r.f.  
**Jan Salmén**



Ålands Hörselförening r.f.  
**Pia Grüssner**



De Utvecklingsstördas Vål på Åland r.f.  
**Anna Hedenberg**



Ålands Synskadade r.f.  
**Sanna Söderlund**



Ålands Reumaförening r.f.  
**Mona Eriksson**

Alla föreningars kondoleanser och jubileumsadresser kan köpas i förbundets reception utan extra påslag av serviceavgift.





# Sjökvarterets nya vd vill öka tillgängligheten för besökarna



Sjökvarterets vd Maria Sten Lindqvist skulle gärna se en uppdaterad och tillgänglighetsanpassad utställning i museet.



Alla bänkar och bord görs av Hammarudda såg. Företag kan sponsora inköpet av en bänk för att få sin logo på den.

Att öka tillgängligheten för alla som vill besöka Sjökvarteret är något som verkligen behövs enligt Sjökvarterets nya vd Maria Sten Lindqvist. Hon tillsattes som vd för Sjökvarteret i slutet av maj förra året och hon har många idéer om hur verksamheten kunde utvecklas för att bli mer attraktiv för besökare.

[www.sjokvarteret.ax](http://www.sjokvarteret.ax)

Sjökvarterets hemsida är tillgänglighetsanpassad

I augusti i fjol besökte Ålands handikappförbunds tillgänglighetsgrupp Sjökvarteret och tog fram en lista över förbättringar som behövs för att öka tillgängligheten. Några av dem har blivit åtgärdade under hösten och den mest synliga förändringen är kanske stenplattorna på torget och utanför museet, med en stenlagd gång som leder ner till kajen. För att genomföra det ansökte man om pengar från Leader.

- Innan var det krossgrus här, det var väldigt svårframkomligt både för de med funktionshinder och om man till exempel hade barnvagn med sig. Vi har fått mycket positiv respons från besökare som säger att det är lättare att ta sig fram nu och att det ser mer välkomnande ut, säger **Maria Sten Lindqvist**.

Hon berättar att de även köpt in nya bord och bänkar till torget och reparerat kajen och vägen. Tillgänglighet togs också i beaktande när Sjökvarterets nya hemsida gjordes.

Men det finns mycket kvar att göra och det är Maria Sten Lindqvist medveten om. En viktig sak som tillgänglighetsgruppen också påpekade är att förbättra framkomligheten på Lilla torget fram till servicehuset där bland annat toaletterna finns. Där är det fortfarande krossgrus och behöver asfalteras. Minst lika viktigt är det att göra museet tillgängligt för alla påpekar hon, för museets golv är ojämnt och svårt att ta sig fram på. Dessutom är toaletterna i servicehuset inte handikappanpassade. Det finns en handikapptoalett inne i restaurangen, men den uppfyller inte det som krävs för att vara anpassad för en person med rullstol och det här behöver det också göras något åt säger Maria.

- Det är viktigt att alla kan känna sig välkomna och inte väljer bort att komma hit för att de till exempel inte kan gå på toaletterna som finns här. Sjökvarteret är ett populärt turistmål och offentliga Åland borde satsa mer på verksamheten för det finns stor potential här.

Maria Sten Lindqvist har många idéer om hur Sjökvarteret kunde utvecklas, hon vill gärna se fler besök av båtar, mer samarbete mellan de olika aktörerna som verkar i Sjökvarteret och framför allt skulle hon vilja se en förnyelse av utställningen i museet. Utställningen är likadan som den var för omkring 25 år sedan.

- Vi har duktiga båtbyggare i Sjökvarteret, säger Maria och berättar att det byggs tre olika klinkbyggs båtar där nu. I december 2021 tilldelades de nordiska klinkerbåt-traditionerna en plats i Unescos världsarvslista gällande värnandet av det immateriella kulturarvet.

- Vidare finns här också duktiga hantverkare med allt från smyckestillverkning, smide samt konsthantverk. De skulle också passa bra in i utställningen.

Stiftelsen som driver Sjökvarteret söker varje år verksamhetsbidrag av Mariehamns stad vilket ska gå till lön för verksamhetsledaren och sommarjobbare, underhåll med mera. Stiftelsen har även vissa intäkter i form av hyror. Finansieringen är det stora hindret för att göra verksamheten mer tillgänglig och attraktiv enligt Maria, viljan finns men det är svårt att få pengarna att räcka till. Om man satsar på att tillgänglighetsanpassa och totalrenovera museet och se till att pengar finns för underhåll och utvecklande av platsen så skulle det i sin tur kunna generera inkomster för Sjökvarteret tror hon.

-Vi behöver höja Sjökvarterets status.

Fysioterapi • Ergoterapi • Talterapi • Friskvård



*Rätt vård på rätt nivå*

  
**Rehab City**

Styrmansgatan 10, Telefon 27 900, [www.rehabcity.ax](http://www.rehabcity.ax)



# Glada miner på fullsatt Opal Open



Lördagen den 19 november hölls Opal Open på Idrottsgården för åttonde gången där DUV-bowlare och bowlare från bowlingförbundet tävlar tillsammans. Det var full fart på Idrottsgården, många tävlingssugna var på plats och det var även gott om publik på läktarna. Tävlingen spelades över tre serier där tvåpersonerslag fick tävla mot varandra. I år hade arrangörerna DUV och Ålands bowlingförbund också bjudit in ett antal kända åländska profiler i tävlingen. Varje lag bestod av en DUV-bowlare och en aktiv bowlare eller åländsk profil. Efter varje gruppspel hölls prisutdelning där de tävlande lagen fick medaljer och vinnarna tog hem en pokal. – Vi startade tävlingarna så att DUV:s bowlare och Bowlingförbundets bowlare får lära känna varandra. I år ville vi göra något extra för bowlarna och bjöd in "kändisar", säger tävlingsledaren Mats Rosberg.



Bowlaren Rolf Eriksson och Magdalena Lindström från DUV spelade tillsammans.



Bowlaren Gunnar Björkvall tillsammans med lagkamraten Samuel Andersson från DUV.



Merja, Lina och Sture Häggblom passade på att fika i väntan på att Linas gruppspel skulle börja. Fika bjöd sponsorerna Solkulla gård och Grannas Äppel på.



Liberalen John Holmberg spelade tillsammans med DUV-bowlaren Emelie Ahonen.



Casper Bradley från DUV hade Jörgen Strand från moderaterna som lagkamrat.



Harry Mäkilä från DUV spelade med Fredrika Sundberg, stans kultur- och fritidschef som berättar att hon inte bowlar på många år.



DUV-bowlaren Linn Karlsson fick sin medalj av Mats Rosberg efter gruppspelet.



Mikael Granskog från Nordea väntade på att spelet ska börja med sin lagkamrat Simon Sydén från DUV.



Jonna Strömberg från DUV hade Peter Wiklöf från Ålandsbanken som lagkamrat.



## De utvecklingsstördas väl på Åland

- Susan Enberg, verksamhetsledare DUV (bilden)
- Carola Hemmälén, kanslist och bokförare
- Petra Gustafsson, fritidssekreterare
- Fredrik Scott, ungdomssekreterare

**Kansli** i HandiCampen, Skarpansv. 30, Mariehamn

**Öppet:** mån-tors kl 9-15, fre 9-13

**E-post:** info@duv.ax eller fornamn.efternamn@duv.ax

**Tel:** 018 527 371/018 527 372

## Kalender

### Fritidsaktiviteter - våren 2023

#### Fritidsverksamhet för ungdomar 12 -19 år

**Tid:** Måndagar 9 januari - 24 april kl. 18 - 20.30

**Plats:** Uncan, Norra Esplanadg. 8. OBS! ny plats.

**Ansvarig ledare:** Fredrik Scott

#### Fritidsverksamhet för ungdomar 20 år och uppåt

**Tid:** Måndagar 9 januari - 24 april kl. 18 - 20.30

**Plats:** Ungdomshuset Boost, Uppgårdsvägen 6 i Mariehamn.

**Ansvarig ledare:** Felicia Hemmälén

### Bowling

**Tid:** Tisdagar 10 januari - 25 april kl. 15 - 16 och 16 - 17

**Plats:** Idrottsgården, Neptunig. 23

**Terminsavgift:** 40€

**Ansvarig ledare:** Fredrik Scott

### Gymnastik

**Tid:** Onsdagar 11 januari - 26 april kl. 15.15 - 16.15

**Plats:** Idrottsgårdens judosal, Neptunig. 23

**OBS! Ny plats!**

**Terminsavgift:** 40€

**Ansvarig ledare:** la Colérus

### Yoga

**Tid:** Torsdagar 12 januari - 27 april kl. 18 - 19

**Plats:** Hildas Hus, Navigationsskolegränd 3

**Terminsavgift:** 40€

**Ansvarig ledare:** Tomas Hellén

### Innebandy/fotboll

**Tid:** Torsdagar 12 januari - 27 april kl. 18 - 19 och 19 - 20

**Plats:** Sjömansskolans gymnastiksal, Neptunig. 6

**Terminsavgift:** 40€

**Ansvarig ledare:** Robin Sid

**OBS! Under vinterlovsveckan 20 - 24 februari är det inte några fritidsaktiviteter.**

### Info om KST:s boendeservice

Föreläsare är boendekoordinator Ann-Christine Österbacka.

**Tid:** Torsdagen den 19 januari kl. 18 - 20.

**Plats:** DUV:s kansli, Skarpansvägen 30.

Anmälan senast den 12 januari.

### Valdebatt

i Lagtingets auditorium Sälskär tisdagen den 7 mars kl. 18 - 20.

**Mer information om vårens aktiviteter kommer i årets första medlemstidning DUVAN i januari.**





# Ökad funktionsförmåga och livskvalitet i ett idealt klimat



Runa-Lisa Lönnblad, Ritva Holm, Anita och Henrik Eriksson.



Christina Pettersson, Benita Karlsson, Marja Elomaa-Andersson och Carina Skaglund njuter vid havet.



Barbro Fagerlund och Monica Johansson med statyn av den spanska kungen Alfonso på Europas balkong i staden Nerja.

”

- Resan gav mig en långsiktig positiv verkan. Den påverkade mitt fysiska och psykiska välbefinnande långt efter hemfärden. Hösten blev mycket lättare än vanligt.

Christina Pettersson

”

- Värmen gör underverk för våra kroppar. Det gör gott flera veckor efter resan. Reseledarna, Göran, Ann-Katrin och Jonny, var enastående. De gav stöd och hjälp när som helst. De var så snälla och rara med alla!

Anita och Henrik Eriksson



Överraskningsprogram på stranden med reseledarna Göran, Ann-Katrin och Jonny. BILD PRIVAT



Ritva Holm förbereder ett bouleskast. Bakom henne följer Gun-Maj Lehtonen, Toini Nissilä, Henrik och Anita Eriksson spänt med.



# Positiva effekter med kallbad



Mikaela Oksman och Mona Eriksson med assistent Anja Bäckblom tar ett kallbad en solig dag i oktober.

Reumaföreningen höll för första gången en kurs i *Kallbad och Andning* under hösten med Lena Fridlund som kursledare. I kurs-tillfällena ingick djupandning och träning av fokus, förutom att utöva kallbad.

## Kallbad

- De flesta kallbadare upplever att kallbadet ger ett ökat välbefinnande, både fysiskt och psykiskt, man känner sig pigg och lugn efteråt. Kallbad kan lindra smärta och stelhet, även vid svullnad kan man se att kallbad hjälper. För vissa kan det bli en typ av meditation, säger verksamhetsledare Ann-Katrin Mörn.

Det finns studier som tyder på att kyla kan lindra smärta. En studie med tusen kallbadare i Finland visade bland annat att 36 procent upplevde att baden minskade deras värk. De långsiktiga hälso-fördelarna av djupandning och kallbad är bland annat

- Minskad stress och oro
- Stärkt immunförsvar
- Ökad energi, fokus och bättre sömn
- Förminskad svullnad och förbättrad återhämtning
- Förbättrad blodcirkulation

Källa: Kallbad.nu

## Kommentarer från två entusiastiska kallbadare;

### Mona Eriksson;

- Snabb nedkylning med kallbad gör mig gott. Det är avstressande och ger en rofylld positiv känsla. Blodcirkulationen blir effektivare och jag känner mig mycket piggare. Jag får helt enkelt en kick. Samma dag som jag kallbadar mår jag särskilt bra, jag blir mjukare och rörligare i kroppen och sömnen blir bättre.

Alla reumatiker kanske inte får samma positiva effekter av att kallbada, det varierar från person till person, men jag rekommenderar alla att testa.

### Mikaela Oksman;

- Jag får en riktig energikick av att kallbada. Efteråt är jag så pigg att jag nästan får lust att knacka på hos grannen och fråga om jag får städa.

Det gäller att hitta fokus i kroppen före badet och koncentrera sig på sin egen kropp genom andningsteknik. Man måste förbereda sig mentalt på vad som komma ska.



## Ålands Reumaförening

Verksamhetsledare Ann-Katrin Mörn finns på HandiCampen mån-tors kl. 9-15, fre kl. 9-13, samt enligt överenskommelse.

**Telefon** 0457 3135 009

**E-post** info@reuma.ax

**Hemsida** handicampen.ax/reumaforeningen

## Kalender våren 2023

Om du har deltagit i träningsgrupp på höstterminen så har du automatiskt din plats kvar på vårterminen. Nya deltagare anmäler sig till Ann-Katrin på kansliet, tel. 0457 3135 009 eller info@reuma.ax, från och med 2 januari.

**Artrosgymnastik**, inriktning på styrka och balans, **plats finns!** Folkhälsans allaktivitetshus måndagar kl. 10 och tisdagar kl. 11 med Mats Danielsson. Start 9.1 och 10.1. Terminsavgift 80€.

**Anpassad gymnastik för dig med onda leder** i ÅHS träningssal torsdagar kl. 18-19 med Tua Liewendahl-Åvik. Start 12.1. Terminsavgift 80€.

**Avkopplande akvarellmålning** i HandiCampen tisdagar kl.13 med Raina Clemes. Start 10.1. Terminsavgift 50€.

**Gymträning för dig med artros**, **plats finns!** Medimar torsdagar kl. 16 med Lina Larsson. Start 12.1. Terminsavgift 80€.

**Paraffinbad med efterföljande handgymnastik** i Folkhälsans allaktivitetshus tisdagar kl. 13.30 och 14.30 med Maria Fjäder. Start 10.1. Terminsavgift 60 €.

### Vattengymnastik

- i Ålands Idrottscenter, Godby, onsdagar kl. 14 och kl. 15 med Mats Danielsson. Start 11.1.

- i ÅHS terapibassäng tisdagar kl.18 och onsdagar kl. 16, 17, 18 och 19 med Elisabeth Westling. Start 10.1 och 11.1.

- i ÅHS terapibassäng torsdagar kl.16 med Hannele Vaitilo. Start 12.1. Terminsavgift 85€. **Plats finns!**

**Qigong** HandiCampen torsdagar kl.13-14 utan ledare. Start 26.1.

**Föreläsning** om "Symtombehandling av artros samt naturmedel och kosttillskott" med farmaceut Nicolina Lindqvist på HandiCampen tisdag 31.1 kl. 18.30. Anmälan till Ann-Katrin senast 27.1.

**Må Bra dag** i Casa de Laura, Saltvik, lördag 4.2 kl. 11-15. För mer info och anmälan, hör av dig till Ann-Katrin.

**Kom med och prova på Bowling**, torsdag 9.2 kl. 15-16 i Idrottsgården. Klot och skor finns att låna. Anmälan senast 2.2.

**Allsångscfé** med underhållare Per Nyberg 16.3 i Röda Korsgården kl. 14.30. Vi bjuder på kaffe med dopp. Anmäl dig senast måndag 13.3 och meddela ev. allergi. Kom med och sjung tillsammans med andra föreningar inom HandiCampen!

**Bingokvällar** i HandiCampen onsdagarna 8.2 och 29.3 kl.18. Pris: 6 €/person för bingo med kaffe. I samarbete med Vårt Hjärta. Välkommen!

**Bokcirkel** i HandiCampen en måndag i månaden kl. 13-15. Vi diskuterar en bok och dricker kaffe i trevlig samvaro. Start 9.1.

**Medlemslunch** i Arkipelag första tisdagen i månaden kl.12 med start 7.2. Ingen förhandsanmälan. Betalas på plats.

**Är du intresserad av spa-resa?** Anmäl ditt intresse till Ann-Katrin på kansliet.

### Under planering:

- Artrosskola
- Diagnosräffar
- Föreläsning om antiinflammatorisk kost, med mera

**Mer information om vårens aktiviteter kommer i medlemsbrevet.**



# Natalie Örnkvist - paralympisk OS-medaljör och kantor

Natalie Örnkvist är inte bara kantor i Saltvik, hon är även paralympisk OS-medaljör och 2004 slog hon världsrekord i 50 meter frisim i klassen S11, den lägsta klassen för simmare med synskada. Hon har numera även en rörelsenedsättning – men fortsätter att simma.

Natalie Örnkvist växte upp i England och har även bott i Tyskland. Hennes mamma är walesisk-engelsk, hennes pappa härstammar från Tornedalen och pratar svenska och finska. Allt som allt kan hon prata åtta språk.  
– Men jag pratar inte något av språken perfekt, säger hon och skrattar.

Hennes två systrar var med i en simförening när Natalie var två år gammal och hon ville inte bli lämnad utanför, trots sin synskada.

– Jag var väldigt temperamentsfull och skrek: "Jag vill i vattnet!"

Natalie fick börja lära sig simma av en tonårstjej som ville bli simlärare. Hon har tävlat inom simning och sporten målboll, som är en sport bara för synskadade. Båda sporterna har tagit henne till de Paralympiska spelen. När hon var som mest aktiv simmare tränade hon nio gånger i veckan i vattnet och hennes resultat var i världsklass i klassen S11. På en lokal tävling i Tyskland 2004 slog hon världsrekord i 50 meter frisim i sin klass. Natalies världsrekord stod sig till de Paralympiska spelen i Aten 2004, där en brasilianska hon tävlade mot slog hennes rekord och tog guld. Natalie tävlade för Tyskland och tog sammanlagt tre OS-silver och ett brons i tävlingarna.

– Jag har dem inte här, de är hos min mamma i England. På väg hem från tävlingarna försvann min väska som medaljerna var i, väskan kom fram till slut... men jag vågar inte resa med dem längre!

Hon konstaterar att synen på paralympisk sport förändrats sedan hon började.  
– Sporten tas mer på allvar av omvärlden och träningen för funktionshindrade idrottare har också blivit mer professionell.

För några år sedan drabbades Natalie även av kraftigt nedsatt rörelseförmåga i benen och till viss del i vänster arm och man tror att orsaken är en ovanlig genetisk sjukdom. Det började med att hon fick svårt med balansen och koordinationen. Efter en operation förvärrades hennes rörelseförmåga väldigt mycket. När hon använder sin motordrivna rullstol får ledarhunden Hero vara hennes ögon.

## Synskadan beaktas inte

Efter rehabilitering kunde Natalie börja simma igen och hon brukar träna i Godby simhall. Men nu är det klass S6 för rörelsenedsatta som gäller om hon vill tävla.

– Jag var nära gränsen för S5. Men i klass S6 har jag ingen chans mot de andra, för min synskada tas inte i beaktande. Jag får den assistans som synskadade får när de tävlar, men jag kan inte se linorna eller de andra simmarna vilket gör att jag ändå hamnar i underläge jämfört med de andra. Det blir väldigt orättvist att simma mot andra med liknande rörelsehinder men normal syn.

Hon har skickat en skrivelse till internationella paralympiska kommittén där hon påtalar det här och föreslår att införa någon form av kompensation för att göra det mer rättvist för de med flera funktionsnedsättningar. Hon väntar fortfarande på svar och får hon inget så tänker hon gå vidare till paralympiska kommittén i Finland.

## Kantor i Saltvik

När Natalie inte tränar tar jobbet mycket av hennes tid. Hon har haft ett stort intresse för musik ända sedan hon var liten och hon utbildade sig i kyrkomusik vid Sibelius-Akademien i Helsingfors, hon är koloratorsopran och organist. Genom en vän fick hon tips om en ledig tjänst som kantor i Saltviks församling där hon jobbar nu.

– Jag trivs bra även om det kan bli stressigt. Jag är tvungen att lära mig alla



Natalie Örnkvist utanför sitt hus i Kvarnbo, hunden Hero är alltid vid hennes sida.

**Hennes två systrar var med i en simförening när Natalie var två år gammal och hon ville inte bli lämnad utanför, trots sin synskada.**

**– Jag var väldigt temperamentsfull och skrek: "Jag vill i vattnet!"**

stycken och psalmer utantill, andra organister behöver inte göra det. Hon använder en punktdisplay för att läsa noter, ett hjälpmedel för synskadade som gör om text till tal och punktskrift, men den är förstås svår att använda samtidigt som hon spelar.

– Men när jag spelar psalmer på orgeln med bara en hand och med fötterna kan jag läsa punktskriften med den fria handen samtidigt.



# Fixtjänst till KST efter 30 år hos handikappförbundet

Något som var tänkt som en tillfällig lösning blev mer eller mindre permanent - Fixtjänst har funnits i snart 30 år nu, berättar verksamhetsledare Cita Nylund.

- Det började med ett snickeri och tre anställda, under åren har Fixtjänst växt och fyller nu en mycket viktig funktion i samhället.

## Fixtjänst

Cita Nylund, verksamhetsledare

Telefon 22 735,

Facebook Fixtjänst Åland

Adress Fabriksgatan 10, Mariehamn

Öppet mån - tors kl. 8-16, fre kl. 8-14.30



Homa Zahibi är sömmerska på Fixtjänst och visar upp produkterna i butiken på Fabriksgatan.

På 90-talet hade kommunerna enligt socialvårdslagen skyldighet att ordna sysselsättning för personer med särskilda behov. Men att varje kommun skulle ordna det enskilt fungerade inte och landskapsregeringen gav Handikappförbundet uppdraget att "tillfälligt" fungera som huvudman för Fixtjänst. Det var 1993. Med stöd av den nya socialvårdslagen ansvarar KST (Kommunernas Socialtjänst) sedan första januari 2022 för stora delar av den åländska socialvården och tog vid årsskiftet 2022 - 2023 över huvudmannaskapet för Fixtjänst.



- Vårt mål är att det inte ska bli någon stor förändring för arbetstagarna utan det ska flyta på som vanligt efter flytten, säger **Cita Nylund** som varit verksamhetsledare under de senaste fyra åren.

### Fixtjänst startade i Godby

När Fixtjänst startade hade man en lokal i Godby och bara tre anställda. **Peter Häggström** var föreståndare då.

-Jag hade ganska fria händer att dra i gång det, säger han. Den första tiden tillverkade man bland annat fönster och hyllor i snickeriet. Datamonteringen kom så småningom, man nedmonterade gamla datorer för att sälja som skrot och ibland byggdes nya datorer av gamla delar.

### Minns du något ovanligt jobb?

- Jo, en sak jag kommer ihåg bra är när den åländska dalern lanserades av Paf, då fick vi uppdraget att sätta mynten i foldrarna som de skulle säljas i, 10 000 stycken var det allt som allt, det var ett roligt jobb!

Fixtjänst flyttade under Peter Häggströms tid till Norrböle och antalet anställda blev ett 20-tal. Det var då man började med sömnad och att sy officiella flaggor, både Ålandsflaggor och andra länders flaggor. Det här är fortfarande en viktig del av Fixtjänsts produktion. Landskapsregeringen beställer till exempel alla sina flaggor från Fixtjänst.

- Det är väldigt noga med måtten och färgerna när man gör flaggorna, tygerna specialbeställs från Sverige. Vi gör också mycket skyltar, vi gjorde alla skyltar i trä till Skörde festen, säger Cita Nylund.

### Sömnad, snickeri, montering och butik

Sedan några år tillbaka håller Fixtjänst till på Fabriksgatan i Mariehamn i nya större lokaler. Verksamhetsledaren innan Cita Nylund hette **Yvonne Larpes** och hon var den som fick till flytten. Här finns det en sömnadsavdelning, ett snickeri och en monteringsavdelning där man framför allt monterar produkter för Plasto. Det finns också en butik som säljer produkter som tillverkas här.

- Allt vi producerar används, det betyder mycket för våra arbetstagare att de känner att de gör något som är viktigt och behövs, säger Cita och lägger till att arbetsplatsen är den bästa hon haft.

Under coronapandemin var det Fixtjänst som paketerade alla munskydd som skulle användas i kollektiv-

trafiken, det ger Cita som exempel på ett jobb de utfört som haft stor betydelse för samhället.

- Antalet unga vuxna som inte kommer in på arbetsmarknaden ökar, upplyser Cita. Om det fanns tillräcklig finansiering och tillräckligt med handledningsresurser skulle Fixtjänst gärna ta emot fler skyddsarbetstagare för behovet är stort. I skrivande stund har Fixtjänst endast 2,3 handledartjänster på de 36 arbetstagarna.

På Fixtjänst försöker de alltid matcha personer med rätt arbetsplats och arbetsuppgifter, ett arbete deras jobbcoach haft stor del i. De ordnar också praktik på andra arbetsplatser och företag och ungefär en tredjedel av Fixtjänsts anställda arbetar utanför huset. - Vi jobbar för att våra arbetstagare ska kunna känna sig mer självständiga. Alla har något som de är riktigt bra på, säger Cita, och målsättningen är att arbetstagarna så småningom ska kunna få anställningar på den öppna arbetsmarknaden.

Peter Häggström var Fixtjänsts första verksamhetsledare vid starten för snart 30 år sedan.







# Diabetesböcker i HandiCampens bibliotek

I handikappförbundets bibliotek hittar du ett flertal böcker om diabetes! Recepttips, träningstips och forskning både om typ 1- och typ 2-diabetes kan man läsa om bland annat. Här ser du ett urval böcker från diabeteshyllan.

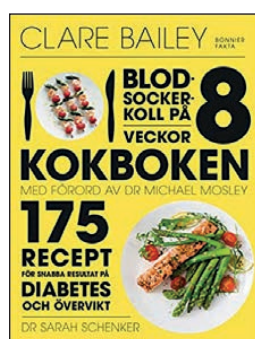
Välkommen till biblioteket i HandiCampen på Skarpansvägen 30! Böckerna lånar du med ditt vanliga bibliotekskort.



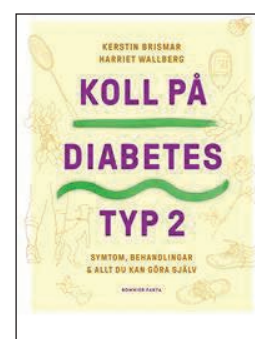
- ◀ *Hjälpredan för typ 1-diabetes* är skriven för föräldrar och anhöriga till barn med diabetes. Boken är illustrerad av Stina Wirsén som bland annat skapat barnboksserien om Vem. Den innehåller barns egna berättelser och massor med kolhydratberäknade recept. Här finns också många andra tips för att göra vardagen enklare, som tips inför resor eller när barnet sover över hos en kompis, vad man ska göra vid akuta situationer och mycket mera.



Boken *Träna med diabetes* av Cecilia Engdahl ger konkreta råd om hur man kommer igång med den livsnödvändiga träningen. Här finns texter som motiverar, allmänna träningstips och intervjuer med idrottande diabetiker.



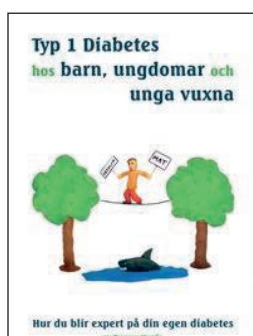
*Blodsockerkoll-kokboken* är skriven av läkaren Clare Bailey och näringsfysiologen Sarah Schenker. Här finns 175 lågkalorirecept som är goda och varierande, många baserade på den hälsosamma medelhavsmaten. Clare Bailey är gift med Michael Mosley, känd för 5:2 dieten, han har även skrivit förordet till boken.



*Koll på diabetes typ 2* är skriven av Kerstin Brismar och Harriet Wallberg som har mångårig erfarenhet av forskning och rådgivning om typ 2-diabetes. Det här är en praktisk handbok för dig som vill ta kontroll över din sjukdom, även en källa till kunskap för alla som kommer i kontakt med typ 2-diabetes till vardags eller i arbetet.



Programledaren Peter Jihde får som vuxen beskedet att han har diabetes typ 1 och hela livet ställs på ända. *Jihdes diabetes* är skriven av Peter och Karin Jihde och boken är ett resultat av Peters erfarenheter och kombinerar hans egen livsfilosofi med lärdomar från möten med experter och andra diabetiker. Man får följa honom från sorg och förlorad motivation till acceptans och livsglädje.

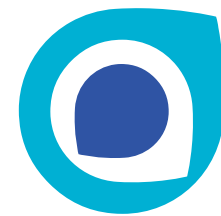


*Typ 1 diabetes hos barn, ungdomar och unga vuxna* är skriven av barnläkaren Ragnar Hanås och vill på ett praktiskt sätt visa allt läsaren behöver veta för att själv kunna ta hand om sin diabetes. Kom ihåg att du bestämmer över ditt liv – låt inte sjukdomen göra det, uppmanar författaren som påpekar att ett lägre genomsnittligt blodsocker minskar risken för komplikationer senare i livet.



*Diabetesboken – om typ 1-diabetes i dåtid, nutid och framtid* går författaren Emelie Anttonen-Bøe, som själv har typ-1 diabetes, både in på sjukdomens historia men tar även upp vad som görs nu på forskningsområdet. Hon delar sina egna erfarenheter och berättar historien om en släkting till henne som dog i diabetes som barn på 1920-talet, innan det fanns behandling att få.





Diabetesföreningen arrangerar årligen i samband med  
Världsdabetesdagen

# Blodsockermätningar för allmänheten

Världsdiasabetesdagen den 14 november finns till för att sätta fokus på alla de miljoner människor världen över som lever med diabetes. Diabetesföreningen uppmärksammade dagen genom en blodsockermätning på Maxinge där alla intresserade fick komma och mäta sitt blodsocker.

Diabetesföreningen på Åland arrangerade precis som tidigare år en blodsockermätning för allmänheten. Det skedde på Maxinge lördagen den 12 november. Föreningen informerade allmänt om diabetes och mätte blodsocker i samarbete med Ålands hälso- och sjukvård. **Annika Signell** är sjuksköterska på primärvårdens diabetesmottagning för patienter med typ 2-diabetes och hon var på plats i Maxinge.



– Vi brukar hålla blodsockermätningarna på en lördag i anslutning till Världsdiasabetesdagen när det är lite mer folk ute. I år var det färre än vanligt, det brukar vara långt över hundra intresserade. Vi mätte blodsockret på omkring

70 personer.

Hon tror att det var det fina vädret och att det var andra evenemang samtidigt i Maxinge som gjorde att det var lite svagare uppslutning just i år.

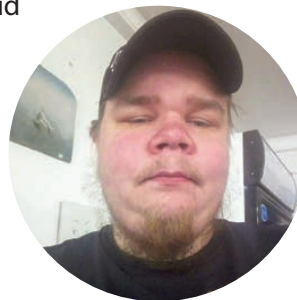
– Vi såg en hel del kända ansikten, diabetiker som vi träffat i primärvården. Däremot hittade vi inte några nya diabetiker genom mätningarna, men tidigare år har vi haft personer som haft så högt blodsocker att vi uppmanat dem att ta kontakt med vården.

Det handlar då ofta om personer som har typ 2-diabetes utan att veta om det säger hon, det förloppet är långsammare än för typ 1-diabetes och man blir inte lika akut sjuk. Saker man kan vara uppmärksam på är om man känner sig ovanligt trött och är törstigare och kissar mer än vanligt, det kan vara tecken på diabetes.

– När man fått en diagnos får man ett program från ÅHS, läkare sköter den medicinska biten och vi diabetessjukskötare hjälper med kostråd, livsstilsråd med mera.

En av de som passade på att mäta sitt blodsocker var **Leonard Lindberg** som själv har diabetes, han hade handlat på Sparhallen tillsammans med en kompis och stannade till vid diabetesföreningens bord.

– Jag ville kolla hur stor skillnad det är mellan sensor och mätare.



**Vad tycker du om att diabetesföreningen håller blodsockermätningar på Maxinge?**

– Jag tycker att det är bra att de hålls så alla blir medvetna om att det här är vardag för oss som har diabetes och att det inte är så farligt. Det är bra att mätningen är på Maxinge, för här är det mycket folk.



**Diabetesföreningen  
på Åland**

Minna Mattsson, ordförande.  
Föreningen har ingen  
anställd.

**Kontakt**

**info@diabetes.ax**

Telefon till HandiCampens  
växel **018 22360**

**Kalender 2023**

**En vårutflykt och en  
barntreff planeras under  
våren.**

Närmare info följer.







Patientadministratörerna Anki och Jenny tar hand om

# cancerpatienternas resor och boende utanför Åland



Jenny Sundberg och Anki Erikslund-Heinonen på transportkansliet hjälper ålänningar med deras resor när de får vård utanför Åland.

## FAKTARUTA

### Besöks- och telefontid

måndag – fredag kl. 8.30 - 15.30

Telefon 018 535 420

E-post [patientresa@ahs.ax](mailto:patientresa@ahs.ax)

Ingång genom sjukhusets  
huvudentré, Doktorsvägen 1A

Anki Erikslund-Heinonen och Jenny Sundberg är patientadministratörer på ÅHS och hjälper patienterna att boka resor när de är remitterade från ÅHS för att få vård utanför Åland.

- Det går bra att ringa oss eller komma förbi, man behöver inte boka tid. Hit är man alltid välkommen med funderingar, säger Anki.

För cancerpatienterna är det framför allt resor till Åbo som bokas av patientadministratörerna, för strålningsbehandlingar, undersökningar och operationer. Även resor för undersökningar i Sverige kan bokas via transportkansliet. Man går förbi laboratoriets reception och på högra sidan finns kansliet.

Många som fått ett cancerbesked känner oro inför resan som man upplever som en ytterligare stressfaktor. Det finns även de som kanske inte varit utanför Åland på många år och är oroliga. Det är något Anki och Jenny ofta ser och de finns där för att hjälpa patienterna att ordna det praktiska och ge stöd om det behövs. Under coronapandemin var det färre som kom in personligen till transportkansliet, nu har de märkt att fler börjat besöka dem igen.

- Det var dessutom en extra oro för många att resa på grund av coronapandemin, säger Jenny.

### FPA ersättningar för resor och boende

FPA ersätter resor man behöver göra för att få vård utanför Åland. Om man flyger mellan Mariehamn och

Åbo har flygbolaget Amapola ett avtal med FPA, vilket innebär att man inte betalar något för resan i förskott utan man blir debiterad för självriskan i efterskott. Flyget behöver då bokas via transportkansliet. Åker man färja får man däremot betala själv och sedan söka tillbaka pengarna från FPA genom att lämna in ett reseintyg. Självriskan är 25 euro per enkel resa och det gäller för samtliga resor, både flyg och taxi. Högkostnadstaket för sjukresor är 300 euro per kalenderår.

FPA ersätter även resan för en anhörig som följer med till cancerpatientens första förberedande läkarbesök inför cancerbehandling. Till behandlingarna som följer, exempelvis strålningsbehandlingar, ersätter FPA anhörigas resor om det finns medicinska skäl till behov av följeslagare. Om det inte finns någon anhörig som har möjlighet att följa med finns Röda Korsets Väntjänst som kan hjälpa med följeslagare.

- De flesta klarar att åka på sina strålningsbehandlingar på egen hand. Ålänningarna som åker och strålar samtidigt tar också ofta hand om varandra och skapar en trygghet tillsammans, säger Anki.

### Behandlingstiderna anpassas till flyget

Flyget till Åbo går på morgonen och tillbaka till Åland på eftermiddagen. Åbo Universitetscentralsjukhus bokar in strålningsbehandlingarna så att de ska passa med flygets ankomst och avgångstider. Vissa patienter som åker för strålning tar hellre färjan och stannar i Åbo flera dagar, alternativt flyger måndag till Åbo och flyger hem fredag. Då kan man övernatta i Cancerförningens lägenheter *Åtanken* och *Lilla Å* som ligger nära sjukhuset, där har man eget sovrum och delat kök, vardagsrum och badrum. Nycklar och info om lägenheterna får man hos patientadministratörerna.

Skulle det vara fullt i lägenheterna så bidrar Cancerförningen med 30 euro för boende som man själv kan boka var man önskar. Ersättning för boende på hotell och vårdshus ersätts från FPA med 20,18 euro/natt. Anki och Jenny brukar tipsa patienter om vårdshuset Tapulitalo som är förmånligt och ligger på gångavstånd från Åbo Universitetscentralsjukhus.





## Ålands Cancerförening

**Monica Toivonen** är Cancerföreningens verksamhetsledare. Hon finns i HandiCampen mån-tors kl. 9–15 eller enligt överenskommelse.

**Telefon** 22 419, 0457 530 1471

**E-post** monica@cancer.ax www.cancer.ax

Stöd Ålands Cancerförening genom en inbetalning till: IBAN FI30 6601 0002 3031 70

## Kalender våren 2023

Här nedan ser ni kortfattat vad föreningen bland annat har på gång under våren 2023. Utförligare info finns i medlemsbrevet samt på föreningens hemsida [www.cancer.ax](http://www.cancer.ax)

**Allsångscfé med Per Nyberg**, 16.3 kl. 14.30 i Röda Korsgården. Vi bjuder på kaffe med dopp. Anmälan senast 13.3, meddela ev. allergier.

**Bokcirkel**, start 30.1 kl. 13- ca 15. Följande träffar under våren är 27.2, 27.3 och 24.4. Eine Eklund leder träffarna.

**Starka tillsammans** är en kurs där du får träffa andra i liknande situation oavsett om du är anhörig, har cancer eller har haft cancer. Under fyra kvällar träffar vi olika föreläsare som tar upp:

- Människokroppen, symptom och utredning
- Lymfsystemet/lymfterapi
- Dietist
- Munvård
- Kommunikation och krishantering
- Avspänningsövningar

För datum se medlemsbrev eller hemsidan [www.cancer.ax](http://www.cancer.ax)

**Tid:** kl. 18- ca 20 med paus för kaffe/te och smörgås. Kursen och kursmaterialet är kostnadsfritt för deltagarna. **Plats:** Ålands Cancerförenings kansli, Skarpansvägen 30 i Nyfahlers.

### Frisk för Livet i samarbete med Medimar

- Grupp 1 tisdagar kl. 9-10
- Grupp 2 torsdagar kl. 9-10
- Självträning vid Medimar

**Myssöndag**, Ålands Idrottscenter i Godby

### Vattengymnastik

- **Mariehamn Gullåsen;**
  - måndagar kl. 16-17, 17-18 och 18-19, ledare Gujan Östman, 9.1 – 24.4.
  - torsdagar kl. 17-18, ledare Tua Liewendahl Åvik, datum 12.1 – 27.4.
- **Godby**
  - tisdagar kl. 17.30-18.20 och 18.30-19.20 ledare Tuire Granesäter, datum 10.1 – 18.4.

**Yoga med Emelie Börman**

**Yoga med Johanna Lundberg** vid Rehab City

### Vi Zumbar igång året med Hela Hälzan!

Onsdag kl. 15.30 – 16.30, 18.1 – 26.4, ledare Laura Vauras

**Make-up tips**, sminkkurs för cancerdrabbade

**Skapande Färger**, att måla ut ur färger. Kom med och skapa med färg tillsammans med Soffi Wetterhoff, 5 torsdagar med start 6.4 kl. 14-16, följande datum 13.4, 20.4, 27.4 och 4.5.

**Föreläsning; Träning som en del av behandling vid cancer**, 2.2 kl. 14 - ca 16 i ÅHS konferenscenter. Se annons här intill ➔

# Åtanken och Lilla å



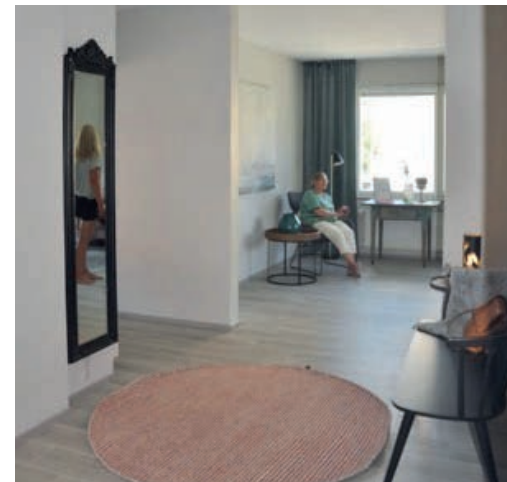
Åtanken

Våren 2015 köpte Ålands Cancerfond den första lägenheten i Åbo, några hundra meter från Åbo Universitets-sjukhus. Lägenheten **Åtanken** är 118 kvadratmeter stor och består av tre sovrum, stort vardagsrum, kök, badrum och en mindre toalett samt en stor balkong. I samband med köpet frågade fonden om Cancerföreningen ville ställa i ordning lägenheten och sköta administrationen, ett uppdrag som Cancerföreningen åtog sig med glädje. Listor skrevs över det som behövde köpas, allt från grytlappar till soffor och sängar. Det blev otaliga inköpsrundor innan allt var klart men när vi prickat av alla listor och lastat bilarna så bar det av till Åbo, det var i maj 2015.

Under ett par dagar bar vi och skruvade ihop möbler, plockade in porslin och husgeråd, bäddade sängar, spikade upp tavlor och hängde gardiner och lampor, tills lägenheten stod klar för att välkomna boende.

Föreningens styrelse beslöt att alla inköp till lägenheten skulle göras på Åland. Vi gynnade på så sätt de åländska köpmännen som i sin tur brukar stöda föreningen i olika sammanhang. När vi gjorde inköp var vi också noga med att se till priset men utan att för den skull dra ner på kvalitén. Rummen är inredda i lugna och harmoniska färger för att skapa en så trivsamt miljö som möjligt för de boende.

Cancerfonden köpte ytterligare en lägenhet som fått namnet **Lilla å** och som togs i bruk i juli 2019. Den består av två sovrum, vardagsrum, kök, badrum, toalett och



Lilla å

balkong. Även Lilla å är belägen några hundra meter från sjukhuset.

Responsen Ålands Cancerfond och Ålands Cancerförening fått från patienter och deras anhöriga som bott i lägenheterna har varit genomgående positiv, ett bevis på att projektet varit ett riktigt lyckokast! Åtanken och Lilla å har totalt haft omkring 4 000 övernattnings sedan starten.

I lägenheternas frysar finns färdiglagad mat som bara är att tina och värma för de boende. Det är **Johanna Dahlgren** på Stallhagen som helt ideellt stått för det här initiativet, färdiga matportioner fryses in och transporteras till Åtanken och Lilla å och maten är gratis för de boende.

### Detta ingår:

- Städning
- Sängkläder och handdukar samt tvätt av dessa
- WC- och hushållspapper, tvålar, kaffe och te
- Wifi i Åtanken
- Tillgång till svenska tv-kanaler
- Ålandstidningen och Nya Åland i digital- och pappersform

### Kostnad:

- Hyra 20 euro/person/dygn
- FPA ersätter patienten med upp till 20,18 euro/dygn.
- Det innebär gratis boende för cancerpatienter i lägenheterna under deras Åbovistelse.

## Träning som del av behandling vid cancer

**Datum:** 2 februari kl. 14 - ca 16

**Plats:** ÅHS konferenscenter

En föreläsning i ÅHS regi och i samarbete med Ålands Cancerförening

Yvonne Wennström är onkologsjuksköterska och professor i omvårdnad. Hon leder sedan 2010 en multidisciplinär forskargrupp vid Karolinska Institutet som fokuserar på träning för patienter med cancer, under och efter behandling. Träningsstudierna bedrivs på Rörelseglädjelabbet på Karolinska Universitetssjukhuset.

Medverkar gör även

- Gittan Lundberg, idrotts- och hälsokunskapslärare med personlig erfarenhet av träning vid cancerbehandling, samt Lina Larsson, fysioterapeut vid Medimar och gruppträningsledare för Frisk för livet

Arrangören välkomnar ÅHS personal samt Ålands Cancerförenings medlemmar och övriga intresserade till detta föreläsningstillfälle.







## Demensföreningen på Åland

Fia Hagelberg, verksamhetsledare, träffas på kansliet i HandiCampen måndag – torsdag kl. 9 – 15 eller enligt överenskommelse.

**Telefon** 0457-548 38 18

**E-post** info@demens.ax

## Kalender

### MOTIONSGRUPP PÅ REHABCITY FÖR ALLA MEDLEMMAR

Ledare Markus Palm, torsdagar kl. 13.00-13.45. Start 12.1 2023, avslut 13.4 (paus 2.2, 16.3) = 12 tillfällen  
Kostnad 40 €/termin

**Hör av dig till Fia om du vill komma med;** tel. 0457 548 3818 eller info@demens.ax

### VÅRENS TIDER FÖR ANHÖRIGGRUPPERNA

- **Anhöriggrupp 1, måndagar**  
kl. 14-15.30: 16.1, 13.2, 13.3, 3.4, 8.5, 5.6
- **Anhöriggrupp 2, måndagar**  
kl. 13-14.30: 23.1, 20.2, 20.3, 17.4, 22.5, 12.6
- **Anhöriggrupp 3, onsdagar**  
kl. 14-15.30: 25.1, 22.2, 22.3, 19.4, 24.5, 14.6

## TIPS till alla vårdinrättningar på Åland

Det finns pengar att söka, upp till 2000 €, för Kultur i vården. Ansökningstiden är kontinuerlig under året.

För mer info och ansökan se Svenska kulturfondens hemsida och sök på *Kultur i vården*:

kulturfonden.fi

## Stor oro över situationen på Åland

# Vi måste tänka utanför boxen för att lösa krisen!

### Nulägesbild över dagens demenssituation

Föreningens ordförande Inger Eriksson och verksamhetsledare Fia Hagelberg ger en nulägesbild av situationen för demenssjuka på Åland och den ser inte bra ut.

- Vi känner stor oro över det akuta läget. Det finns mycket som snabbt behöver åtgärdas;
- brist på vårdplatser
- avsaknad av platser för personer under 65 år
- brist på behörig personal
- många som jobbar inom demensvården kan inte språket och det är ett växande problem som är särskilt problematiskt för personer med demensdiagnos
- Åland behöver en demenskoordinator.

### Problemlösningar

Föreningen har flera idéer hur man skulle kunna åtgärda mycket av problemen inom demensvården. Inger och Fia ger förslag.

- En demenskoordinator (som skulle vara anställd av förslagsvis ÅHS, KST och alla 16 kommuner) skulle kunna fungera som en "spindel i nätet" inom vård och service-nätverket. Med en verksam koordinator som är med vid Minnesmottagningen när diagnos ges så kan dessa klienter "fångas" upp och information till KST/kommuner skulle fungera smidigt = mörkertalet av personer med diagnos som inte själva begär hjälp kan identifieras. I och med en tätare uppföljning (utförd av koordinatören) än vad som sker idag, kan ett ökat vårdbehov uppmärksammas tidigare och snabbare åtgärder kan vidtas. Vid närståendevård kommer inte bara klientens vårdbehov synliggöras utan även närståendevårdarens tillstånd och ork kommer att uppmärksammas.

- Hög lönen för närvårdarna och skapa utrymme för det som är viktigt i arbetet. Det behöver finnas tid att bry sig om och umgås med klienterna. Att hinna sitta ner och prata en stund är oerhört viktigt. Både omsorg och stimulans behövs! Som det är idag finns det för lite tid för den oerhört viktiga sociala samvaron eftersom dyrbar tid går åt till att diska, tvätta, dela ut mat och liknande praktiska göromål. Det är arbetsuppgifter som ej vårdutbildad personal skulle kunna utföra, förslagsvis omsorgsassistenten, som är en ny utbildning vid Ålands yrkesgymnasium. Då skulle tid frigöras för närvårdarna och de skulle få ägna sig åt arbetsuppgifter som bättre motsvarar deras utbildning och som har stor betydelse för klienterna.

- Sök personal från andra yrkesgrupper som kan utföra specifika aktiviteter tillsammans med klienterna. Stimulerande aktiviteter som nämns är snickeri, målning, handarbete, sång och gymnastik. Fysioterapi/ gymnastik som man skulle kunna utföra i grupp är på samma gång en aktivitet och en rehabiliterande åtgärd som är så viktig för personer med demenssjukdom eftersom de ofta kan bli sittande i och med att initiativförmågan ofta är kraftigt försämrad. Även allsång med sångledare är uppskattat men det behöver inte vara en inhyrd person som leder allsången utan man kan ta hjälp av internetsidor, där finns mycket att hämta, eller fråga någon kör om de är villiga att komma och sjunga någon gång. Det är aktiviteter som får mångas ögon att glittra en stund.



## Demensvården idag

Klient kan ha kontakt med en eller flera parter.



## Demensföreningens vision

Klient har skrivit på samtycke till att demenskoordinatören kan synkronisera och samordna olika parter vård- och serviceinsatser tillsammans med klient.



#### **Forts. Problemlösningar**

- Nu är det krisläge, vi måste tänka utanför boxen! Det behövs akut utbildning av både sjukskötare, närvårdare och ev. vårdbiträden/omsorgsassister. Överväg att betala studerande när de utför praktik för att på så sätt göra arbetsplatsen mer attraktiv. På närvårdarutbildningen är det önskvärt att det skulle sättas mer fokus på det muntliga och inte bara på skriftliga uppgifter när det gäller det svenska språket eftersom den utbildade närvårdaren använder sig själv som verktyg i vården, ofta genom muntlig kommunikation.

- Flyttrumban med klienterna behöver upphöra! Föreningens erfarenhet är att det är bättre med renodlad demensverksamhet där man kan få stanna hela livet. Vissa patienter som vanligtvis är lugna kan bli väldigt oroliga vid turbulent omgivning på sin avdelning så att de i sin tur blir våldsamma och därefter kan hela avdelningens vårdklimat eskalera och det blir oroligare och oroligare. Detta kan tyvärr leda till både verbal och fysisk aggressivitet.

- Nu är det bråttom, vi kan inte fortsätta att vänta.

Läget är akut! Bygg ett demenscenter, som är för både äldre och de som är under 65 år, med tillräckligt med utrymme, både för boende, dagverksamhet, hemtjänst och avlastning. Idag finns det inte tillräckligt med avlastningsplatser så att alla närståendevårdare kan få sin lagstadgade ledighet. De behöver kunna få ledigt några dagar för att på så sätt samla energi och ork för att fortsätta vårda en anhörig i hemmet. Klienterna tilldelas en plats här och en plats där, varhelst man hittar en ledig plats. Detta skapar en otrygghet både för klient och anhörig vilket medför att närståendevårdarna kanske inte utnyttjar sin lagstadgade ledighet eftersom deras närstående inte får en plats som är tillräckligt anpassad efter deras vårdbehov. Effekten av detta ger negativa ringar på vattnet och leder till att närståendevårdarna kan bli utmattade och till sist själva drabbas av sjukdom. Konsekvensen blir två sjuka i stället för en.

- Psykiatrisk hemsjukvård saknas helt på Åland. Det finns ett glapp mellan sluten vård och primärvården. Man skulle kunna kalla psykiatrisk hemsjukvård för ett "mobilt team" som skulle kunna rycka ut över hela

Åland och vara en stor trygghet vid krissituationer speciellt för närståendevårdare. Nu fungerar det så att om en person som vårdas hemma blir orolig/våldsam och närståendevårdaren blir tvungen att ringa efter hjälp kvällstid, nattetid eller helger så kommer en hälsocentralläkare tillsammans med polis och gör en bedömning av situationen vilket kan leda till att den insjuknade måste tas in för vård, ibland mot hens vilja. Vi efterlyser ett mobilt psykiatriskt team bestående av två personer. Ett sådant team skulle kunna rycka ut över hela Åland och vara en trygghet vid krissituationer och mildra oron hos den demenssjuka personen och närståendevårdaren.

Något som skulle kunna vara till hjälp är om alla demensboenden på Åland skulle utarbeta en arbetsmanual. Någon form av riktlinjer - *Så här jobbar vi med personer med demensjukdom!* Där kunde det stå beskrivet ända ner till detaljnivå vad som ingår i en god vård för en person med demenssjukdom. Detta skulle skapa ramar och struktur och tydliggöra - vad ska vi göra och varför?

**- Demensföreningens styrelse träffas en gång i månaden. Samarbetsklimatet inom styrelsen är jättebra. Mötena är konstruktiva och engagemanget stort. Det leder till korta men ändå effektiva och koncisa möten, säger ordförande Inger Eriksson.**



Styrelsen och verksamhetsledaren 2023

Från vänster: Mikael Staffas, Annika Rydberg, Monica Backman, ordförande Inger Eriksson, Marja Harcke, verksamhetsledare Fia Hagelberg, Henrik Flöjt. På bilden saknas Johanna Muukkonen.

**VILL DITT FÖRETAG  
SYNAS HÄR?**

Kontakta:  
Stefan Norrgrann  
0457 323 44 45  
stefan@north.ax



**ANNS**  
FOT-SUPPORT

**Ann Gustafsson**  
leg.med.fotvårdare

Inlägg, Fot- och gånganalyser, Medicinsk fotvård

annsphot@gmail.com  ANNS Fot-Support  annsfot\_support

Östra Esplanadgatan 7 • tel. 16450



Neurokirurgen och docenten Janek Frantzén och journalisten och författaren Christa Mickelsson var inbjudna talare då Ålands Neurologiska förening arrangerade

# Neurodagen 12 november



Christa Mickelsson tillsammans med Neurologiska föreningens verksamhetsledare Sara Sundqvist.



Christa Mickelsson var bara 33 år när hon för 5 år sedan drabbades av en massiv hjärnblödning. Hon vaknade upp på sjukhuset med afasi och förlamning. Hon kunde inte prata, inte skriva, bara läsa. Fram till olycksdagen hade hon levt ett aktivt liv med man och två små barn och arbetat som journalist.



- Det kändes hemskt, men jag hade tur och fick bra fysio- och talterapeuter som talade bra svenska. Jag gick i fysio- och talterapi på sjukhuset dagligen under ca 4 månaders tid. Talterapien till exempel bestod av enkla övningar med enskilda ord. Det första ordet jag kunde säga var *mamma*.

De 4 månaderna på sjukhuset var jobbiga. Många vänner och anhöriga besökte mig men jag kände mig ändå ensam på grund av afasin som gjorde att jag inte kunde göra mig förstådd. Alla, även vårdarna, pratade över huvudet på mig. Det var svårt att inte kunna fråga om någonting, till exempel om rehabiliteringen.

- Som ung med två små barn hemma hade jag inga andra alternativ än att bli bättre och kämpa mig tillbaka. När jag tänker tillbaka förstår jag inte hur jag orkade. Jag visste inte att ganska många med afasi aldrig börjar prata igen och aldrig kommer tillbaka till arbetslivet. I dag har jag sjukpension men jobbar 35 procent. Jag har lindrig afasi och pratar fortfarande långsamt men det går ändå bra. Läkaren säger att jag har haft nytta av att jobba med texter tidigare. Och jag gör fortfarande framsteg.

Christa drabbades av hjärnblödningen den 4 september 2017 och det dröjde till jul innan hon blev utskrivna från sjukhuset. Det är en lång tid att vistas på sjukhus, konstaterar hon. Numera sover hon mycket längre än tidigare. Förmiddagarna går i lugnt tempo. Efter lunchen är hon på topp och behöver inte vila mer. Hon jobbar 2 dagar i veckan, delvis på distans.

- Jag går fortfarande på fysioterapi i FPA:s regi. Den är riktigt bra och specialiserad på neurologi. Jag har också gått på talterapi 2 gånger i veckan i 2 års tid men det slutade jag med för 1,5 år sedan. Jag får ändå talträning genom familjen och jobbet. Under hösten har jag varit på dygnet-runt-rehab i 2 veckor och jag kan fortsättningsvis ansöka om rehabilitering i framtiden.

- Att få afasi i södra Finland är inte lätt, eftersom det finns så få svensktalande. Jag är jätteglad över att jag har fått så mycket terapi. Sjukvården i Finland är bra men sjukvårdskedjan kunde fungera bättre så att man inte skulle behöva byta mellan olika vårdplatser. Min familj har inte heller erbjudits något stöd, till exempel samtal med psykolog för min man och barnen hade varit bra. När sonen hör ambulanssirener undrar han

alltid, kan det vara mamma?

- När jag tänker på framtiden tycker jag att jag redan har varit med om så mycket och kan på så sätt känna mig ganska gammal. Jag har varit så nära att dö så varje dag är en gåva. Visst sörjer jag över det jag inte kan göra men jag har ändå ett bra liv och jag får se mina barn växa upp! Jag har accepterat att livet är oförutsägbart. Jag värdesätter livet högre, det kan hastigt ta slut. På något sätt har jag fått en förhöjd livskänsla. Ibland är jag jätteledsen men jag har också fina dagar. Livet blev annorlunda men ändå ganska bra.

Christa har efter hjärnblödningen skrivit boken *Ett blodkärl som brast*, där hon ärligt beskriver sina upplevelser, känslor och tankar efter dagen då hennes liv plötsligt förändrades.

Chista finns också på Instagram där man kan följa henne i hennes vardag och rehabilitering under namnet **christa\_mi**.

## De vill öka kunskapen om Huntingtons sjukdom

Grännäs Strand är ett specialiserat vårdboende i Valdemarsvik i Sverige och har personal med lång erfarenhet av patienter med Huntingtons sjukdom. I oktober ordnade Neurologiska föreningen en föreläsning tillsammans med Huntingtonförbundet i Sverige och personal från boendet om hur man kan stötta insjuknade och deras anhöriga.

Huntingtons sjukdom orsakas av en genmutation och är en ärftlig neurologisk sjukdom som ger skador på nervcellerna. Det finns idag ingen bromsmedicin och sjukdomen leder tyvärr till en för tidig död. Den ovanliga sjukdomen ger motoriska, psykiatriska och kognitiva besvär. På Grännäs Strand får patienterna

professionell omvårdnad som sätter individen i fokus, de är speciellt inriktade mot personer över 30 år med Huntingtons sjukdom men har även boende med demens och grava personlighetsstörningar. Vårdboendet i Valdemarsvik har funnits sedan 2008 och har haft flera klienter från Åland genom åren.

- Vi har 25 års erfarenhet av att hjälpa personer med Huntingtons sjukdom, säger **Anna Rolandsson** som är gruppchef på Grännäs Strand. Hon förklarar att framför allt de psykiatriska symptomen är svåra för både patienterna och deras anhöriga att hantera. Det är en komplex sjukdom och många som inte känner till att de har Huntingtons i släkten kommer först i kontakt med vården via psykiatri. Det finns mediciner som ger ett visst stöd, men det finns inget botemedel mot sjukdomen och symptomen förvärras över tid. På Grännäs Strand vill man

göra vardagen så trygg som möjligt för patienterna. Neurologiska föreningen ordnade föreläsningen för att öka vetskapen om Huntingtons sjukdom och öka kunskapen kring omvårdnad av personer med Huntingtons sjukdom. Därför var både vårdpersonal och studerande inbjudna till föreläsningen.

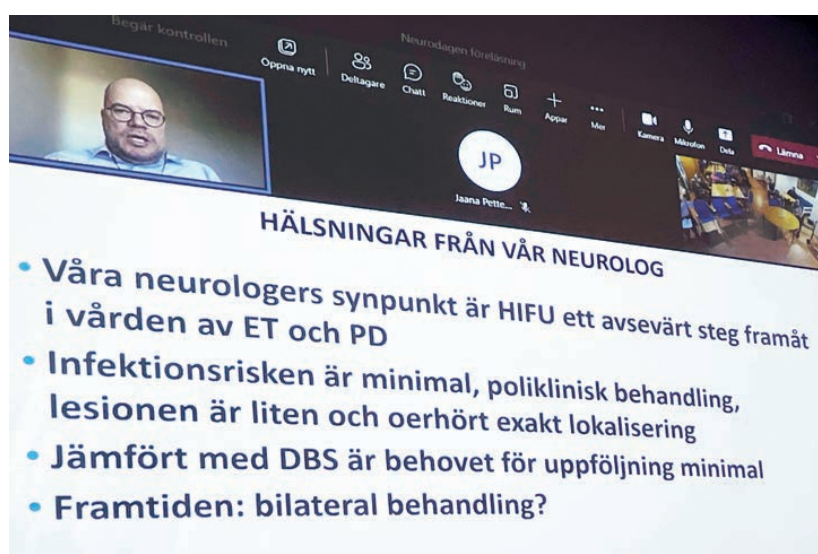
- Vi är väldigt glada över samarbetet med Grännäs Strand och Huntingtonförbundet i Sverige och att vi kan dela kunskap med varandra, säger **Sara Sundqvist** som är verksamhetsledare i Neurologiska föreningen. Bördan för de anhöriga blir stor och under vissa faser kan stödet till dessa vara viktigast säger hon.

- Vi vill att insjuknade och anhöriga till personer med Huntingtons sjukdom ska veta att det finns stöd att få i föreningen. Det är viktigt att våga prata om sjukdomen och ta stöd av varandra.



Föreläsning med Janek Frantzén, chefsläkare på ÅHS (2021), ryggkonsult sedan 2015, neurokirurg och docent vid Åbo Universitetscentralsjukhus Neurocenter

## Ny behandlingsmetod mot svår tremordominant Parkinsons sjukdom och essentiell tremor



Janek Frantzén föreläste digitalt för Neurologiska föreningens medlemmar på Neurodagen.

HIFU (Hög Intensivt Fokuserat Ultraljud) är en revolutionerande behandlingsmetod för bland annat patienter med svår tremordominant Parkinsons sjukdom och essentiell tremor och de positiva effekterna av behandlingen kan vara livet ut.

Läkarvetenskapen har gått framåt från 50-talets konventionella öppna kirurgi till laparoskopi (tithålsoperation) och vidare till dagens robotic surgery (robotkirurgi) med joystick som till och med kan utföras från ett sjukhus på andra sidan Atlanten.

Nu står vi inför en ny revolutionerande behandlingsmetod som kommit till Finland, HIFU (Hög Intensivt Fokuserat Ultraljud). Behandlingsmetoden fungerar genom ultraljudssändare som sänder ut högintensivt ultraljud koncentrerat mot en enda punkt i det överaktiva området i hjärnan. Då kan man på ett precist sätt skapa en liten lesion i mycket små delar av hjärnan och framför allt för patienter med diagnosen svår tremordominant Parkinsons sjukdom och essentiell tremor har behandlingsmetoden gett häpnadsväckande goda resultat när det gäller skakningarna.

Essentiell tremor är en av de vanligaste neurologiska sjukdomarna i Finland trots att sjukdomen är ganska okänd. Sjukdomen leder till skakningar som förekommer främst i de övre extremiteterna, ibland också kring huvudet, i rösten, i benen eller i hela kroppen. Skakningarna kan avsevärt försvåra vardagliga funktioner som att äta, dricka och skriva. Essentiell tremor förekommer inte bara hos äldre utan även hos unga. Symtomen försvåras med tiden, i synnerhet hos dem som insjuknat i ung ålder.

- En betydande del av patienterna i arbetsför ålder, med svår essentiell tremor tvingas gå i förtidspension på grund av sjukdomen, säger Janek Frantzén.

Essentiell tremor behandlas först och främst med läkemedel, därefter DBS (Deep Brain Stimulation) men om det inte lindrar symtomen tillräckligt eller om dessa behandlingar inte lämpar sig kan HIFU-behandling utföras som direkt eliminerar patientens skakningar.

Vid Åbo Universitetscentralsjukhus behandlas essentiell tremor sedan maj 2022 med en neuro-HIFU-apparat. HIFU-behandlingen är ett kompletterande alternativ vid sidan av DBS (Deep Brain Stimulation). Behandlingen görs genom att patienten fästs i en HIFU-maskin (Insightec) inne i en magnetkamera och neurokirurgen styr den fokuserade ultraljudsapparaten elektroniskt.

HIFU-behandlingen sker medan patienten är vaken eftersom man inte behöver öppna upp huden eller skallen. För en del patienter kan det kännas som att något trycker eller pressar mot skallen. Trycket kan kännas under de 3 - 5 sista sekunderna av den sista behandlingen. Patienten håller hela tiden en *deadswitch* i handen och kan med den stoppa behandlingen omedelbart. På så sätt har patienten alltid kontroll. Direkt efter HIFU-behandling upphör skakningarna och kroppsdelen blir helt stabil. Ultraljudets koncentrerade energi ger en bestående effekt som i de flesta fall kan vara livet ut.

Behandlingar har i Japan även testats på barn med svår dystoni, vilket innebär sängliggande barn med svåra störningar i musklerna. Dagen efter behandling har barnen kunnat gå. Man är också i forskningsstadiet kring hur metodens lågintensiva behandlingsform som gör att man kan öppna blod-hjärnbarriären kunde öka behandlingsmöjligheterna för andra sjukdomar som till exempel hjärntumörer, ALS, Huntingtons sjukdom och Alzheimers sjukdom.

Just nu är över 130 patienter remitterade till Åbo Universitetscentralsjukhus i väntan på högintensiv ultraljudsbehandling. Den första patienten med essentiell tremor behandlades 12 maj 2022 och det kommer att finnas en kapacitet på närmare 100 patienter/år.



### Ålands Neurologiska förening Välkommen till oss!

Sara Sundqvist, verksamhetsledare, finns på kansliet i HandiCampen, Skarpansvägen 30 tisdag -torsdag kl. 9-15

**Telefon** 22 371 eller 040 156 0200

**E-post** info@neurologiska.ax

**Hemsida** www.handicampen.ax/neurologiska

**Facebook** Ålands Neurologiska förening

**Vi arbetar för ökad tillgänglighet, informerar och ökar medvetenheten kring neurologiska sjukdomar och funktionsnedsättningar.**

**Vi ordnar medlemsträffar, arrangerar föreläsningar, resor, kurser och hälsofrämjande aktiviteter.**

### KALENDER VÅREN 2023

**För mer info och anmälan till nedanstående kurser och aktiviteter kontakta Sara:  
tel. 040 156 0200,  
info@neurologiska.ax**

- **Träningsgrupp på Medimar**, start 12.1, torsdagar kl. 18-19. Vårterminen 16 tillfällen. Ledare Lina Larsson.
- **Träningsgrupp på Rehab City**, start 9.1 måndagar kl.14.30-15.15. Vårterminen 12 tillfällen. Ledare Markus Palm.
- **Vattengymnastik i ÅHS terapibassäng**, start 10.1 & 13.1. Tisdagar kl.19-20 & fredagar kl.14-15 samt kl. 15-16. Vårterminen 16 tillfällen. Ledare Anja Bäckblom/Fysio ÅLAND.
- **Under planering:**
  - **Träff med Borrelia & TBE-gruppen** - januari
  - **Föreläsning om hjärntrötthet** - februari
  - **Vårmöte** - april
  - **Vårutflykt till Geta Motor- och Nostalgi-museum** - maj
  - **Bomarsunds besökscenter** - juni
  - **Båtutflykt till Kobbå Klintar** - augusti
  - **Skördefesten med tillgänglighetsanpassad buss** - september





## Kontaktuppgifter till Ålands Synskadade r.f. Personalen säkrast anträffbara måndag till torsdag klockan 10-14

**Verksamhetsledare Charlotta Solax**  
Mobil 0457 3438950, e-post kansli@syn.ax

**IT- och taltidningsstöd Niels Forss**  
Mobil 040 6800950, e-post it.@syn.ax

[www.fss.fi/sv/distriktsforeningar/aland](http://www.fss.fi/sv/distriktsforeningar/aland)

Ankaret är Ålands Synskadades verksamhetscenter  
**Adress:** Johannebovägen 7, Strandnäs, Mariehamn

**Ankaret öppet** måndag till torsdag klockan 10-14  
(med reservation för lunch och möten)

## PRELIMINÄR KALENDER 2023

Syntolkning av föreställningar, utställningar, bio  
med mera sker efter önskemål till kansliet.

### Januari

9.1 Verksamhetscentret öppnar efter jul och nyårshelgen  
10.1 Öppen IT-träff i Saltviks bibliotek kl 13-15  
12.1 Borstbindningen börjar<sup>1</sup>  
13.1 Simningen börjar<sup>2</sup>  
Den nya samtalsgruppen för synskadade kör igång<sup>3</sup>

### Februari

8.2 Telefon och datorträff  
14.2 Gemensam alla hjärtans middag kl 18. Efter middagen  
uppträder sångensemblen Voces mirabiles från Medis  
22.2. IT-drop in dag på Handicampen

### Mars

8.3 Telefon och datorträff  
17.3 Må-bra-dag  
V 13 Workshop kvällstid kring IT

### April

12.4 Telefon och datorträff  
20.4 Vårmöte  
26.4 Utflykt (på Ledarhundsdagen)

### Maj

V 18 Motionsdag  
10.5 Telefon och datorträff  
12.5 Simningen slutar  
V 21 Vårfest

Punktskrift-temadagar med Finlands Svenska Synskadade,  
delvis riktade till allmänheten och personer som möter  
synskadade, är under planering. Närmare info om datum  
och tider följer.

### Juni

22.6 Verksamhetscentret stänger för sommaren

### Augusti

1-3.8 Resa till Helsingfors, Aviris och Bostadsmässan i Lovisa  
9.8 Verksamhetscentret Ankaret öppnar efter sommaren

### Återkommande aktiviteter

<sup>1</sup> Borstbindning varje torsdag klockan 11.30 till 14.30 (ej  
röda dagar) på verksamhetscentret Ankaret, Johannebo-  
vägen 7 i Strandnäs

<sup>2</sup> Simning varje fredag klockan 13 – 14 (ej röda dagar) i  
Folkhälsans Allaktivitetshus.

<sup>3</sup> Samtalsgrupp för synskadade startar våren 2023. 12 till-  
fällen i liten grupp som träffas på Ankaret. Datum och tid  
meddelas senare.

Fotvård på Verksamhetscentret Ankaret ordnas cirka sex  
gångar per år till ett subventionerat pris för alla medlemmar.

### Styrelsen för 2023

Sanna Söderlund (ordförande)  
Börje Troberg (vice ordförande)  
Unn Ramsdahl  
Lars Carlsund  
Kurt Lindh  
Rolf Söderlund

# Synhabiliteringen vid ÅHS flyttar

Synhabiliteringen vid Ålands Hälso- och sjukvård (ÅHS) finns nu i nya  
lokaler i C-huset (tidigare Gullåsen).

## Hjälp med att hitta rätt synhjälpmedel

Synhabiliteringen hjälper personer med konstaterad synskada och personer med  
nedsatt syn att hitta rätt synhjälpmedel som underlättar vardagen. Exempel på  
synhjälpmedel som vid konstaterat behov går att låna eller hyra från sjukhuset är  
förstoringsglas, lampor med "rätt ljus" men även mer specialanpassade hjälpmedel så  
som läs-tv, anpassad mjukvara till din dator eller talande armbandsklocka.

Oftast när du kommer för att prata synhjälpmedel på ÅHS:s ögonpoliklinik är det  
sjukskötare Åsa Rehn du träffar. Hon säger att tanken med flytten är att underlätta  
utlåning och returnering av hjälpmedel. Målsättningen med flytten är också att öka  
samarbetet med övriga hjälpmedelscentralerna, ergo-, och talterapi.

Besöket och annan kontakt med synhabiliteringen bokas via Ögonmottagningens  
telefonid, vardagar mellan kl. 8 - 9 på telefon 018- 535 277. Besöken hos syn-  
habiliteringen är fortsättningsvis avgiftsfria.

När du kommer till ditt bokade besök, gå genom huvudingången och ta till höger mot  
Paramedicins reception. Anmälan till besöket sker i receptionen.



Här visar Åsa Rehn-Isaksson, sjukskötare på Ögonpolikliniken, en läs-tv.





# Fjalar Nylund – en 90-årig eldsjäl

**Text:** Sanna Söderlund

**Foto:** Marcus Boman

**Bildtext:** Inte rädd för att åldras. Fjalar mötte gästerna med gott humör och humor och tycker det är underbart att fylla 90 år.

**Syntolkning:** Fjalar sitter på en utsirad stol med hög rygg. Han har glasögon och vitt hår och är smärt.

Det blev stort kalas när Fjalar Nylund fyllde år i augusti 2022.

Fjalar Nylund tycker att det är underbart att fylla 90.

– Underbart! Helt enkelt underbart!

Fjalar var ordförande för Ålands synskadade i 25 år, och därför är svaret inte helt oväntat. Han kommer bäst ihåg när han fick (med betoningen på ordet fick) sluta som ordförande. – Det var en lång tid, 25 år, det var nog för lång tid.

Fjalar är nuförtiden föreningens hedersordförande och den titeln är han glad över. Han har även suttit i Finlands Svenska Synskadades (FSSs) styrelse i över 20 år och nu tycker han att han gjort sitt på den administrativa sidan och ser fram emot att delta i aktiviteterna på Ankaret.

– Boccia saknar jag, det skulle vara roligt om vi skulle få ihop tillräckligt med gäng för att spela, hälsar han till medlemmarna.

Gästerna strömmar in till Fjalars kalas. Vädret är varmt och vackert och i trädgården finns det ett dukat bord med smörgåstårter. Vi fyller våra glas och skålar för Fjalar i strålände solsken, sedan tar vi oss an smörgåstårten – och himlen öppnar sig helt oväntat. Scenen blir nästan som i en klassisk midsommarreklam där allt snabbt bärs in. Men när alla kommit in, slutar det regna och solen värmer med sina strålar igen. Kalaset fortsätter inomhus. Folk gratulerar Fjalar. Jag försöker räkna alla barn, barnbarn och barnbarnsbarn, men tappar räkningen någonstans mellan spröda småkakor och gräddtårten och konstaterar att Fjalar har en stor familj.

Vad gör du när du inte firar din nittioårsdag?

– Ja, här hemma är det jag som stryker och manglar så att min fru Sonja inte behöver göra allt. Sedan går jag mycket ut med min rullator.

Rullatorn, ja, den har blivit Fjalars vän till slut. Han erkänner att han inte var så pigg på att skaffa en rullator, men nu tycker han att den är toppen.



– Vid långpromenader kan man sätta sig när man vill vila en stund, eller om man möter bekanta och vill stanna och prata är det fint att luta mot den. Dessutom går man snabbare med den än med hjälp av käppen, småskrattar han. Vattenflaskan får man också med sig, är det varmt ute är det ju viktigt att komma ihåg att dricka, menar han.

Motion har legat nära Fjalars hjärta länge, det var ett sätt för honom att bearbeta sin synskada. Han har bland annat deltagit 30 gånger i Kanonloppet. Trädgårdssysslor har Fjalar däremot med ålderns rätt delegerat bort, men han tar sin rullator till växthuset när han vill sitta varmt och rart på våren eller hösten. I år odlas det tomat och gurka i växthuset.

– Tomaterna har börjat mogna, säger Fjalar.

I och med blommorna och speciellt äppelträden finns det också andra besökare i trädgården, nämligen rådjur.

– Men de har inte ännu kommit upp på trappan och ätit blommorna, skattar Fjalar och tillägger att han brukade jaga dem när han hade mer ork. Gästen Fredrik Lindeman frågar vilken kaliber han hade, och Fjalar svarar kvickt:

– Jag hade två kastrullock.

Det gäller att hitta sätt som funkar och det är väl det som livet som synskadade är – att hitta ett sätt som funkar. Fjalar har hittat sitt och samtidigt hjälpt många andra synskadade genom åren med sitt engagemang.

## Socialkuratorn är ett stöd för synskadade

Kontakt via ÅHS växel  
018-5355, be att få tala  
med ögonmottagningens  
socialkurator

För dig som är synskadad och behandlas via Ögonkliniken finns möjlighet att få hjälp med att göra ansökningar, få vägledning och information om sociala förmåner och stödsamtal. Ögonkliniken har en egen socialkurator som fungerar som ett stöd för dig som är patient på ÅHS. Besöken är avgiftsfria, uteblivet besök debiteras. Med utgångspunkt i din livssituation hjälper socialkuratorn dig genom:

- Vägledning, råd och information för vidare kontakter i frågor om sociala förmåner, sociallagstiftning, avgifter och samhällets övriga resurser och serviceformer
- Hjälp med ansökningar, till exempel till FPA
- Att vara en kontakt mellan olika verksamheter, både inom och utanför ÅHS
- Stödsamtal



**Ålands Hörselförening**

Linda Wideman-Törnvall jobbar som t.f. verksamhetsledare på Hörselföreningen i HandiCampen

**Öppet** mån - tis kl. 9–15 samt ons kl. 9–12

**Telefon** 21 365

**E-post** info@horsel.ax

**Hemsida** www.handicampen.ax/horsel

**Kalender våren 2023****Hörhjälpmedelsexperten**

**Dick Lundmark** fortsätter besöka oss en gång i månaden, för datum se hemsida och medlemsbrev.

**Mer information om alla aktiviteter kommer i medlemsbrev och på hemsidan när det närmar sig, samt i tidningarnas föreningsinfo.**

- i februari planeras teaterbesök
- i mars firar vi Hörselns Dag
- 11 april Vårmöte
- i april eller maj reser vi till Tallinn
- 6 maj Bomarsunds Besökscentrum, anmälan till kansliet
- i juni planeras en bussrundtur i en trevlig åländsk kommun
- i slutet av juni besöker hörselrådgivningen skärgårdskommunerna

# Vi söker anhöriga

Vi ser gärna att våra medlemmars anhöriga är med i föreningen. Ett familjemedlemskap kostar 20€ för hela familjen.

Viktigast för de som inte hör är att vi har kontaktuppgifter till någon hörande person vid till exempel om- eller avbokade konsultbesök. Det gäller även för de som gärna skulle komma med på våra aktiviteter men har svårt att ta till sig våra medlemsbrev eller har begränsade möjligheter att själva planera sin dag.

Föreningen har en facebook-sida som medlemmar och anhöriga gärna får följa, där aktuell information läggs upp. Den nås lättast genom att klicka på den blå fb-ikonen på föreningens hemsida.

På grund av ökade portokostnader ser vi gärna att medlemmar som har möjlighet att ta emot information via e-post gör det.

## Linda tar över under Annas tjänstledighet

Sedan början av oktober är Linda Wideman-Törnvall tillförordnad verksamhetsledare medan verksamhetsledare Anna Vesa är tjänstledig under ett år.

Linda är ett välbekant ansikte för många. Hon kommer närmast från HandiCampens reception där hon vikarierat i 6 månader. Innan dess arbetade hon över 17 år i postterminalen i Sviby. Hon är född och uppvuxen i Jomalaskogarna på 80-talet, men på grund av lägenhetsbrist i kommunen flyttade hon till Marie-

hamn i mitten av 00-talet och där blev hon kvar. Linda bor i Östernäs med sin familj som består av tre barn (13, 6 och 4 år gamla), två gula katter och en högskolestuderande make.



## Skrivtolkning

Hörselskadade personer har rätt till tolktjänst enligt lag. Skrivtolkning används huvudsakligen av gravt hörselskadade och vuxendöva som fått tolkbeslut. Tolken skriver vad som sägs, så att personen kan läsa det från en skärm. Vid större tillställningar kan texten visas till exempel på en vägg via en projektor. Skrivtolkning uppskattas också av många som hör bra, särskilt i

stökiga ljudmiljöer.

För att ansöka om tolktjänst tar man kontakt med FPA, tolktjänsten är avgiftsfri och tolken sköter om den nödvändiga utrustningen. Varje tolkningstillfälle ska sökas för sig från FPA.

**Källa:** horsel.fi/info-om-horsel/skrivtolk/

## Hörselrådgivning

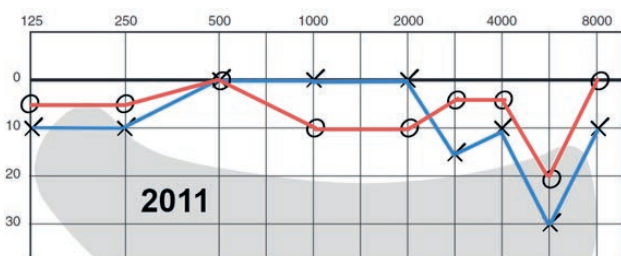
onsdagar kl. 16.30-17.30 på HandiCampen, Skarpansvägen 30  
Avvikelser meddelas i lokaltidningarnas kalendrar.

# Håll koll på hörseln

Många har en hörselnedsättning utan att veta om det. Med hjälp av telefonen är det lätt att testa sin hörsel hemma. Världshälsoorganisationen WHO beräknar att 2,5 miljarder människor kommer att leva med någon form av hörselnedsättning år 2050, det är en av fyra personer. En miljard av dessa beräknas vara tonåringar och unga vuxna och den största andelen hörselskador beror på skadlig ljudexponering.

**Källa:** <https://www.who.int/health-topics/hearing-loss>

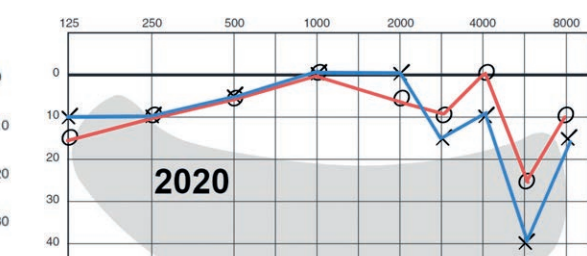
Det enda officiella sättet att bekräfta en hörselnedsättning är genom ett hörseltest utfört av sjukvården.



Hörseltest utfört av sjukvården

Många företag tillhandahåller hörseltest i samband med företagshälsovård och även skolhälsovården och barnrådgivningarna utför test. För de som trots detta inte har tillgång till regelbundna tester, eller som önskar tätare uppföljning, så finns det en hel del som dagens teknik har att erbjuda.

Alla som har en dator eller smartphone kan själva testa sin hörsel hemma. Hemmatest går inte att likställa med de hörseltest sjukvården utför, men kan ändå vara första steget på vägen till vård. Det finns en uppsjö av olika hörseltester online samt i app-butikerna. Det viktigaste att tänka på är att testet

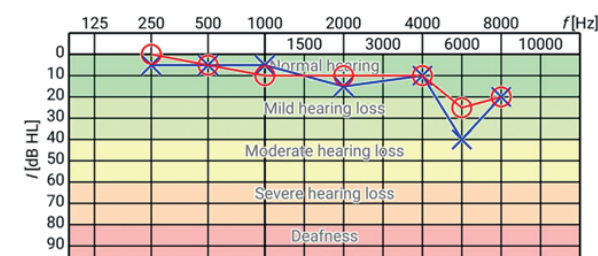


Hörseltest utfört av sjukvården

passar utrustningen man har tillgång till, att göra testet i en så tyst miljö som möjligt och att kalibrera testet enligt anvisningarna.

Framför allt unga som ofta lyssnar på musik eller spel via hörlurar har nytta av att hålla koll på sin hörsel. Hörselnedsättning som beror på ljudexponering är permanent!

I bilderna syns hörseltest, audiogram, utförda både inom sjukvården, samt med en telefon-app. De visar två kurvor, en röd (höger öra) och en blå (vänster öra), telefonens kurva visar liknande värden som de sjukvårdens uppmätt.



Hörseltest utfört med en telefon-app och hörlurar 2022.





## Andning & Allergi Åland

Carita Johansson, ordförande

### Kontakt

HandiCampens reception, tel. 22 360  
eller [reception@handicampen.ax](mailto:reception@handicampen.ax)

## Kalender våren 2023

Anmäl deltagande på tel. 22 360  
och [reception@handicampen.ax](mailto:reception@handicampen.ax)

**Styrketräning** onsdagar kl 16.30-17.30 med ledare  
Markus Palm, Rehab City. Start 11.1.

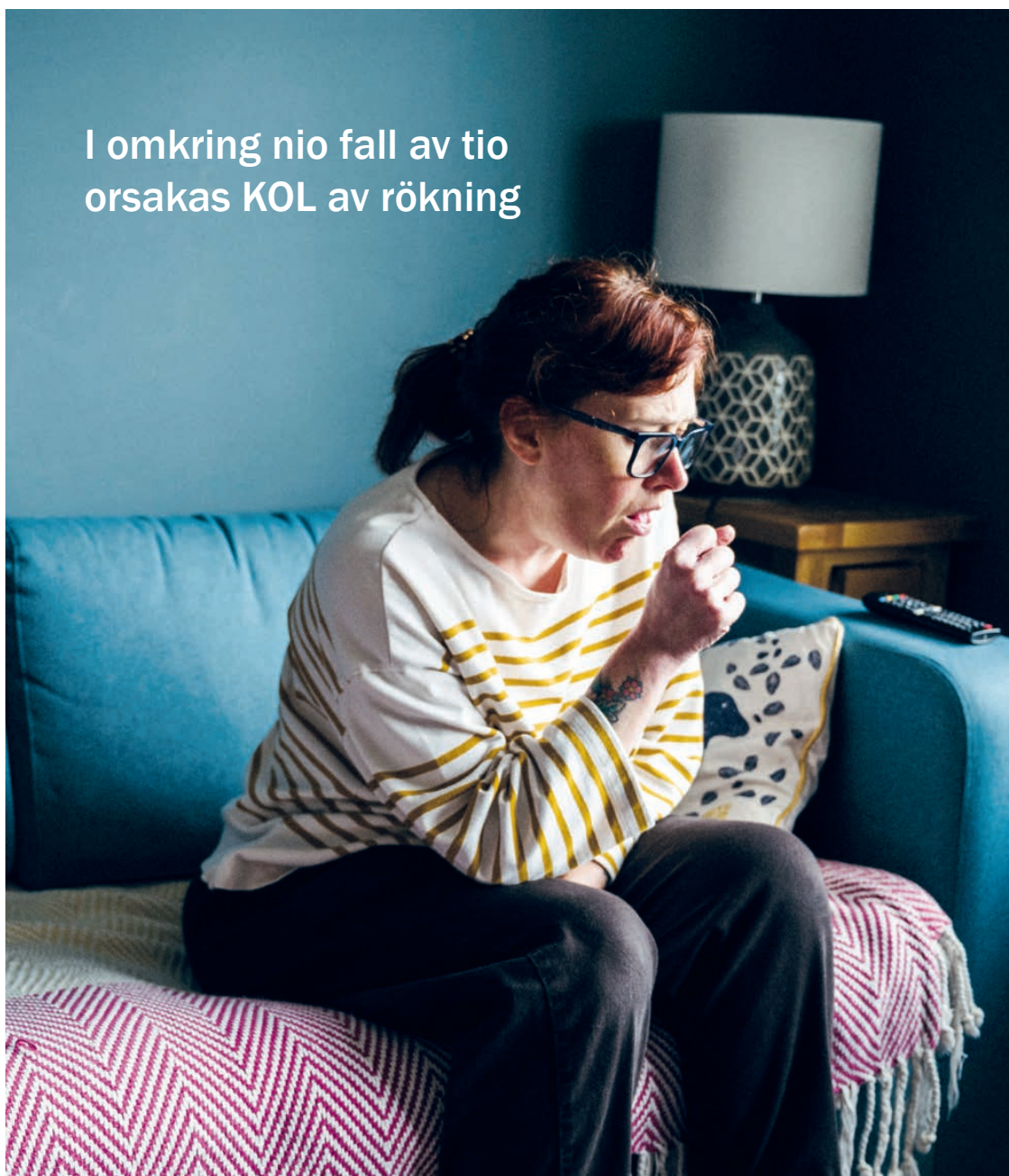
**Vattengymnastik** i ÅHS bassäng med ledare  
Ann-Katrin Nordström. Start 12.1.

- Vattengymnastik grupp 1, torsdagar kl. 18-19
- Vattengymnastik grupp 2, torsdagar kl. 19-20

**Allsångscafé med Per Nyberg**, 16.3 kl. 14.30 i Röda  
Korsgården. Vi bjuder på kaffe med dopp. Anmälan  
senast 13.3, meddela ev. allergier.

**Kommande aktiviteter**, närmare info följer

- KOL-dag
- Sömnapné träffar
- Medlemsluncher



# Ett KOL-projekt planeras 2023

Andning & Allergi planerar att starta ett KOL-projekt under året. Närmare info följer.

### KOL - Kronisk Obstruktiv Lungsjukdom

KOL är förknippad med en inflammation i luftvägarna, så kallad kronisk bronkit. I omkring nio fall av tio orsakas KOL av rökning. Senare i sjukdomsförloppet uppträder sjukliga förändringar i de små luftvägarna, i svårare fall även i lungblåsorna (alveolerna) och det kallas lungemfysem. Det finns en betydande ärftlighet för KOL och den viktigaste ärftliga faktorn är brist på proteinet alfa 1 antitrypsin. Det är ett skyddsprotein som bland annat förhindrar att lungorna skadas av nedbrytande enzymer.

### Symptom

- Sjukdomen framskrider långsamt och många märker inte att de börjar bli sjuka.
- Parallellt med att lungskadorna blir mer omfattande, minskar lungkapaciteten och personen upplever detta som andnöd och nedsatt kondition.
- Vanliga tidiga symptom är pip i bröstet, upprepade episoder av hosta med slem som är svårt att få upp.
- Långvariga eller återkommande förkylningar, andfåddhet och täta luftvägsinfektioner, försämringsperioder som kallas exacerbationer.
- Avmagring, muskelsvaghet, benskörhet, trög mage, cyanos (syrebrist som kan ses som "blåa läppar och fingrar") och svullnader.
- Lunginflammationer och hjärtsvikt.

### Diagnos

- Anamnes (historik om sjukdomar, livsstil, framför allt rökning).
- Spirometri (undersökning av lungkapacitet).
- Röntgenundersökningar av lungor (thorax, CT).
- Puksoximetri (mäter syresättningen i blodet).
- Blodgasanalys (blodprov).
- Steroidtest (kortisoninhalation och lungkapacitetsmätning).

### Behandling

- Det viktigaste är rökstopp.
- Alla personer med KOL har nytta av fysisk aktivitet/träning oavsett ålder.
- Motverka undervikt genom energirik kost samt näringsdrycker.
- Luftrörsvidgande och slemlösande mediciner.
- Vid upprepade försämringsperioder kortisonhaltiga mediciner.
- Regelbundna vacciner mot lunginflammation och influensa.
- Kontinuerlig syrebehandling.
- I vissa fall operationer, även lungtransplantation.
- Behandla eventuell hjärtsvikt.

**Välkommen som medlem till Andning & Allergi**

Vuxna och stödmedlemmar 15 €, ungdomar 18-21 år 5 €.

Anmälan på [www.handicampen.ax/forening/andning-allergi/](http://www.handicampen.ax/forening/andning-allergi/)





Ny studie visar hur

# psykiatrivården bemöter patienter

Studien finns  
att läsa på  
**ombudsman.ax**



Hur upplever patienter inom psykiatrin på Åland att de blir bemötta? Det är frågan som ställts i en utredning gjord på uppdrag av ombudsmannamyndigheten. Att bli tagna på allvar och bemötta med respekt är av stor vikt för patienterna, något som försvåras av stor personalomsättning i vården.



Julia Danielsson, högskolepraktikant, som genomförde utredningen på uppdrag av Ombudsmannamyndigheten.

**Tryggheten i att bemötas som människa – Psykiatripatienters upplevelser av bemötande inom hälso- och sjukvård på Åland** är en utredning som gjorts på uppdrag av Ålands Ombudsmannamyndighet av högskolepraktikanten **Julia Danielsson**. Utredningen grundar sig på enkäter och intervjuer där patienter inom vuxenpsykiatrin på Åland fått svara på frågor om hur de blivit bemötta i vården. Sammanlagt 18 personer med erfarenhet av psykiatrisk vård deltog i utredningen som presenterades 30 november 2022 under ett seminarium på ÅHS.

Patienterna som deltagit i studien för fram hur viktigt det är att bli bemötta med respekt och förståelse och att bli tagna på allvar. De påpekar att respektfullt bemötande försvåras av att kontinuiteten brister hos personalen, bland annat ges som exempel en ständigt roterande läkarkår.

I utredningen konstateras att konsekvenserna av negativa upplevelser blir allvarliga. Det skapar ångest och oro hos patienterna, det kan leda till att patienten väljer att avsluta vården och till och med att de und-

viker kontakt med vården i framtiden. Samtidigt har personer som intervjuats även uppgett att de känner stor tacksamhet till de i personalen som finns till för patienterna.

Julia Danielsson sammanfattar det patienterna som intervjuats efterlyser:  
– **Information, kommunikation och uppföljning.**

Ett område för förbättring som lyfts i utredningen är ökat samarbete mellan vården och andra institutioner, framför allt KST. Bättre information om vart man ska vända sig vid akut psykisk ohälsa behövs också och en plan för vad akutens roll är i sådana situationer. Gemensamma möten för att planera vård och stöd önskades av de intervjuade och att den somatiska och psykiatriska vården samarbetar mer. Även att psykiatripatienter ska bli rättvist bemötta av den somatiska vården så att man inte gör antaganden om att deras fysiska symptom beror på psykiska orsaker. Mer tydlig information till patienterna själva behövs också: information om den egna vårdplanen med motivation till varför beslut tagits, information om vem man

kontaktar för frågor eller besvär samt information om mediciner och deras bieffekter.

– Jag är tacksam över att den här studien har gjorts, säger Resedas ordförande **Henrik Lagerberg** som var på plats under seminariet:  
– Det är bra att psykiatrin på Åland diskuteras och debatteras och vi behöver fortsätta göra det.

**Sirpa Mankinen**, klinikchef för psykiatriska avdelningen på ÅHS, deltog i diskussionen under seminariet och hon berättar om åtgärder som gjorts och ska göras för att öka tillgänglighet och kontinuitet för patienterna. Under 2023 ska telefontiderna utökas och det pågår även rekrytering av läkare. Sedan ett år tillbaka har man infört kontaktpersoner för patienter som behöver det, man har även som mål att patienten alltid ska ha en vårdplan.

– Flera personer jag intervjuat har tagit upp det här med kontaktpersoner som något positivt, säger Julia Danielsson.



## Ålands Intresseförening för Psykisk Hälsa - Reseda r.f.

Ordförande Henrik Lagerberg är föreningens kontaktperson.

**Telefon** 0400 478 884

**E-post** henrik.lagerberg@aland.net  
eller intresseforeningenreseda@gmail.com

**Hemsida** www.handicampen.ax/reseda/

Reseda verkar för attitydförändring, dvs avstigmatisering av psykisk ohälsa, stöd och gemenskap. Vår förening är öppen för alla. Vi ordnar teaterbesök, friskvårdsdag, temadagar, vår- och julfest, med mera.



Resedas kondoleanser kan köpas hos HandiCampen, Ålandsbanken och Nocturne. Du kan också stöda Reseda genom en inbetalning till FI42 6601 0002 3104 23





Viktigt arbete för att öka kunskapen om

# FN:s funktions-rättskonvention

Rättighetsutbildarna har fram för allt jobbat med tre fokusområden under fyra års tid: tillgänglighet, barn med funktionsnedsättning och rätten till arbete.

Projektet med rättighetsutbildning har pågått i fyra år och haft som målsättning att öka kunskapen i samhället om FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. **Gunilla G Nordlund** startade projektet och arbetade tillsammans med **Emilia Liesmäki** fram till 2020 då Emilia tog över. Vid årsskiftet avslutades projektet som arbetat för att funktionsrättskonventionen ska bli lika känd och få samma status som barnkonventionen.

– Vi vill att levnadsvillkoren för personer med funktionsnedsättning förbättras så att de kan delta på samma villkor som andra i alla sammanhang, säger Emilia.

I hennes arbete har det ingått att informera om FN-konventionen genom att göra kommuner, myndigheter och företag medvetna om hur man kan förbättra attityder, minska fördomar och göra samhället mer tillgängligt för alla. Rent konkret har rättighetsutbildarna bland annat besökt de åländska kommunerna, även i skärgården, för att informera om FN-konventionen. Det blev tydligt att det fanns ett stort behov av information och informationstillfällena togs emot med öppenhet och intresse.

Rättighetsutbildarna var även drivande i att ta fram rapporten *Hur personer med funktionsnedsättning upplever sin situation på Åland* som gavs ut 2020 av förbundet. Rapporten har gett en viktig inblick i hur det är att leva med funktionsnedsättning på Åland och vad som behöver förändras. Under 2022 blev det också klart att Handikappförbundet kommer ta fram en egen alternativrapport till FN med rapporten från 2020 som underlag. Alternativrapporten ska färdigställas under 2023 och kommer vara ett komplement från åländsk synvinkel till den alternativrapport som de finländska funktionshinderorganisationerna skickar till FN.

Handikappförbundets ungdomsråd var en annan viktig del av projektet och rådet bildades för att ge unga med funktionsnedsättning möjlighet att känna sig hörda och delaktiga. Rådet består av ungdomar i åldern 13–24 år som har träffats vid ett antal tillfällen för att diskutera rättigheter, både barns rättigheter och rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Arbetet med ungdomsrådet gjordes i samarbete med Rädda Barnen och några av medlemmarna i rådet deltog i en nordisk konferens i Oslo på temat delaktighet hösten 2022.

I arbetet med artikeln om barnens rättigheter har även utgivningen av barnboken *Pussel* ingått. Boken handlar om FN-konventionen, den är skriven av **Karin Erlandsson** med illustrationer av **Hannamari Ruuhonen** och målgruppen är barn i dagisåldern. *Pussel* har distribuerats gratis till alla daghem och bibliotek på Åland.

Artikel 27 om rätt till arbete var också en av grundpelarna i projektet, man skapade ett tema redan 2019 med namnet *Arbete för alla* och det innefattade bland annat prova-på-tillfällen i samarbete med Emmaus för KST:s klienter och dessutom två seminarium om allas lika rätt till arbete, där bland annat åländska politiker och företagare deltog. Där diskuterades vilka åtgärder som behövs för att öka möjligheterna för fler att komma ut i arbetslivet.

Corona-pandemin var en stor utmaning för projektet men mycket gick att lösa genom att tänka i nya banor, bland annat hölls informationsträffar för lagtinget digitalt.

– Det har varit både intressant och utmanande att arbeta med ett projekt som det inte fanns någon tidigare mall för, säger Emilia.

Hon tycker att projektet med rättighetsutbildning långsamt hittat sin form och har en viktig roll att spela för att öka delaktigheten för personer med funktionsnedsättning på Åland.



Emilia Liesmäki visar upp material som producerats eller distribuerats under projektiden.

**År 2006 antogs FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning som omfattar 50 artiklar. Handikappförbundets rättighetsutbildarprojekt har fokuserat på tre av artiklarna:**

- Artikel 7: **Barn med funktionsnedsättning**
- Artikel 9: **Tillgänglighet**
- Artikel 27: **Arbete och meningsfull sysselsättning**

**Projektet utökades under det sista projektåret med:**

- Artikel 8: **Bättre kunskap om situationen för personer med funktionsnedsättning**

## Delar mina erfarenheter



Jag har kronisk nervsmärta i ryggen och benen sedan många år tillbaka, den begränsar min rörlighet väldigt mycket och har varit tung att leva med.

Det blev lite bättre för knappt två år sedan av sig själv bara, färre dagar med svår värk, lite snabbare återhämtning när jag anstränger mig. Jag gick på rehabilitering och kunde börja jobba igen vilket är jätteroligt, jag har arbetsprövat sedan mars i fjol. Under hösten kom jag hit till Handikappförbundet för att bland annat skriva för *Bulletinen*. Jag jobbade som journalist innan jag blev sjukskriven och att skriva och redigera texter är det jag kan.

Någonting jag också tror att jag kan tillföra förbundet är de många erfarenheter jag har av hur det är att leva med kronisk smärta. Som till exempel hur det är att kunna gå litegrann men ändå behöva an-

vända rullstol ibland. (Jag har inte plötsligt blivit frisk för att jag har en bra dag.) Om hur mycket energi det tar att göra helt vanliga saker (smärtan ligger där under och suger ut all energi hela tiden). Om hur oerhört frustrerande det ofta känns att vara beroende av andra. (Att bara kunna gå/cykla/ta bilen när man vill för att köpa sig en chokladstång eller den där tröjan är ett privilegium alla inte har...)

Det har tagit lång tid men nu är jag på en plats där min mentala hälsa är bra och där jag till och med klarar att arbeta på deltid. Alla kan inte det. Att klara vardagen, orka laga middag, vara med familjen, ha energi för hobbyer man är intresserad av, det är en prestation i sig när man lever med smärta eller sjukdom. Det är viktigt att komma ihåg - både när man har och när man inte har ett funktionshinder.

Erika Elfsberg





**Catrin Schönberg, verksamhetsledare**  
 Skarpansvägen 30, Mariefhamn  
 tel. 0457 345 8300, info@hjarata.ax  
 handicampen.ax/forening/vart-hjarata  
**Facebook:** foreningenvarthjarata  
**Kanslitid:** Mån - ons kl. 9 - 15

### Välkommen som medlem

Som medlem får du våra medlemsbrev och kan ta del av våra aktiviteter. Vi har även många understödande medlemmar. Årsavgift 20€.

## Kalender 2023

Vårt hjärtas träningar startar vecka 2. Alla behåller sina platser om man inte meddelat annat. Här presenteras några av vårens aktiviteter, mer info i månadsbrev. OBS: sista anmälningsdag!

**NYTT! Vattengympa kvällstid** i Folkhälsans bassäng med Jessica Pettersson, medicinsk PT och massör. Anmäl senast 10.1.2023, 105€. Tisdagar kl. 18.30, 12 ggr, start 24.1, minst 10 deltagare.

**Hjärtfriskgympa** vid RehabCity med Marcus Palm, torsdagar kl 10, 12 ggr. Hjärtfriskträning 75€, 2 PLATSER KVARI!

**Gymträning** på VIBE i Godby 50€ för 10 ggr + personlig engångsmedlemsavg. 25€, måndagar kl 12, 10 ggr, 3 PLATSER KVARI!

**Rehabilitering efter stroke**, tors 19.1 kl. 15.30-16.30 berättar klinikchef Per-Anton Westerberg och personal från ÅHS medicinklinik om ÅHS eftervård för strokepatienter. Detta som ett bemötande av vår skrivelse till ÅHS. Anmäl senast 12.1.

**Hälsodag på Casa de Laura i Hjortö**, Saltvik, lördag 28.1 kl 11-15. "Vegetariskt för hjärtat - rörlighet för hela kroppen - trevlig samvaro för själen". Vi äter gott, tränar lite rörlighet, kanske hittar en magmuskel att ta med hem, umgås och får tips om vegetarisk mat med Laura Vauras. Minst 9 personer, pris 35€. Bindande anmälan senast 12.1 kl 14.

**Månadsträffar på Handicampen** med olika diskussionsämnen.

• **Måndag 16.1** kl. 18 tandläkare Kitty Andersson pratar om tandhälsa, hjälpmedel, vanliga problem i munhålan mm. Passa på att ställa frågor. Anmäl senast 9.1.

• **Måndag 13.2** kl 18.30 pratar hälsocoach Laura Vauras om att komma i gång med träning, återhämtning och avslappning. Anmäl senast 6.2.

• **Tisdag 21.3** kl 18 talar familjeterapeut/psykiatriker Tarja Gustafsson om den psykiska återhämtningen efter hjärtsjukdom, resiliens och hur man kan förstärka den. Anmäl senast 13.3.

• **April månads träff** inte klar ännu.

### Bowling med Doris i Idrottsgården - gratis!

1. Torsdag 16.2 kl. 14.45-16, anmäl senast 8.2  
 2. Onsdag 22.3 kl. 14.45-16, anmäl senast 14.3  
 Skor och klot finns att låna på plats.

### Discobowling för hjärtebarnsfamiljer

Lördag 11.3 kl. 14-15 discobowling i Idrottsgården med musik och färggrann belysning. Det finns hjälpmedel för små barn (passar från ca 4-5 år). Anmäl senast 7.3.

**Allsångscfé med Per Nyberg**, 16.3 kl. 14.30 i Röda Korsgården. Vi bjuder på kaffe med dopp. Anmälan senast 13.3, meddela ev. allergier.

Efter två års väntan kunde vi äntligen arrangera

# efterlängtat Hjärtskola på Lemböte



◀ Dan Backman, Mia Wartianen och Sven-Åke "Sågen" Gustavsson är styrelsemedlemmar i Vårt hjärta och deltog i Hjärtskolan på Lemböte som var öppen för alla ålänningar.

Redan 2020 fick föreningen Vårt Hjärta Paf-medel för att ordna temadagen men då satte coronapandemin stopp för planerna och vi fick skjuta på det. Lördagen den 29 oktober 2022 var det äntligen dags och 27 deltagare samlades på natursköna Lemböte lägergård för en dag fylld med information, god mat och en känsla av samhörighet.

Specialistsjuksköterskan **Gerd Vikström** inledde dagen med att berätta om hjärtats uppbyggnad, vad som kan gå fel med hjärtat och vad det går att göra åt det. Hon förklarade också vad som leder till ateroskleros, det vill säga åderförfettning eller åderförkalkning, och hur det kan behandlas. En av de viktigare åtgärderna vid all förvärvad hjärtproblematik är enligt henne livsstilsförändringar, både vad gäller kost och fysisk aktivitet. Föreläsningen följdes av en utmärkt lunch som bestod av fisksoppa och nybakade semlor och efter det lite frisk luft i det fina höstvädret.

Efter lunchen var det dags att lyssna till **Tarja Gustafsson**, psykoterapeut inom familj- och nätverk samt VET-psykiatriker. Hon pratade om oro, depression och rädslor vilket är vanligt att drabbas av efter att ha insjuknat i hjärtsjukdom. Omgivningen tycker ofta att man ska vara glad och tacksam för att ha överlevt en akut hjärtsjukdom men själv känner man kanske allt annat än just det. Många blir deprimerade, även om de visar helt andra symptom än de klassiska. Det är vanligt att kvinnor känner skuld, låg självkänsla, nedstämdhet och passivitet. Kännetecknande för manlig depression är att män ofta blir irriterade och arga i stället för nedstämda. De är också ofta omedvetna om att de är deprimerade. Tarja uttrycker det som att "det är svårt att krama en igelkott" och säger att det alltid är bra att söka hjälp. Hon pratade även om den viktiga psykiska återhämtningen som kan ta olika lång tid beroende på person.



**Resiliens** är en förmåga att anpassa sig, psykiska eller fysiska motgångar till trots. Tarja förklarar hur någon med en resilient personlighet kan känna sina styrkor och svagheter. Är man resilient så har man sunda sätt att hantera motgångar, som till exempel med humor, genom avslappning och att tala om sina känslor och även genom att be om hjälp. Ju mer flexibelt man kan använda dessa sätt desto bättre, säger hon. Det går att träna upp sin resiliens till exempel genom att vara fysiskt aktiv, vara social och genom att utveckla ett flexibelt sinnelag. Hennes uppmaning när man står inför ett problem är att fråga sig: Vad kan jag påverka? Vad kan jag inte påverka? Går det att påverka – gör det! Men går det inte att påverka så får man försöka anpassa sig till det.

Efter kafferasten tog dagens sista föreläsare fysioterapeuten **Johanna Lundberg** över taktpinnen. Den samlade församlingen fick börja med att sträcka, böja och stretcha kroppen – både skönt och nyttigt. Hon jämförde kroppen med en bil där motorn är hjärtat och står för energin, oljan är fett som smörjer, karossen är skelettet och musklerna, kontrollpanelen är hjärnan med den motivation som krävs för att handla. Hon förklarar att alla delar är viktiga och behöver underhållas för att fungera.

Deltagarna uppskattade den allsidiga informationen och föreläsarna fick högt betyg. Blandningen av psykisk, fysisk och hjärthälsa upplevdes heltäckande. Tarjas föreläsning om vårt psyke efter hjärtsjukdom var väldigt nyttig tyckte många, flera av deltagarna fick svar på frågor och funderingar om känslor som man kanske haft svårt att förstå tidigare.

Tack alla deltagare för en mycket trevlig dag hälsar verksamhetsledaren **Catrin Schönberg!**

◀ Specialistsjuksköterska Gerd Vikström berättar om hjärtats uppbyggnad för deltagarna.



Fysioterapeut Johanna Lundberg:

Varför är regelbunden träning så viktig för hjärtpatienter?



Jo, därför att träningen:

- Minskar inflammatorisk aktivitet – som är nära sammankopplad med åderförkalkning
- Minskar risken för rytmrubbningar
- Minskar graden av ångest och depression
- Minskar för tidig mortalitet – det finns en direkt koppling till syreupptagningsförmåga
- Sänker blodtryck bland annat tack vare minskat motstånd i perifera kärl
- Sänker hjärtfrekvensen – både i vila och arbete
- Sänker blodfetter

Studier visar att 20 procent av patienter med kranskärslssjukdom har en överdriven rörelserädsla upp till 6 månader efter hjärthändelsen. Det leder till att patienterna i mindre utsträckning deltar i hjärtrehabilitering. Dessa patienter har lägre nivå av fysisk aktivitet vilket i sin tur leder till att de får en sämre livskvalitet.

För hjärtpatienter är det viktigt att våga träna, för hjärtat är en muskel som behöver träning. Efter en PCI (ballongvidgning) finns inga hjärtmässiga hinder för fysisk ansträngning. Efter hjärtinfarkt bör man inte anstränga sig maximalt första månaden, därefter finns det oftast inga begränsningar, men man ska alltid rådgöra med sin läkare.

Vi bör alla försöka få till:

- **Konditionsträning 3–5 ggr/vecka, minst 90 minuter totalt, ganska ansträngande träning.**
- **Muskelstärkande aktivitet 2–3 ggr/vecka för 8–10 olika muskelgrupper.**
- **Fysisk aktivitet 30 min/dag.**

Byt kostvanor för hjärtats skull - att äta sunt är en viktig faktor för ett hälsosamt hjärta



| ÖKA                     | BYT UT                                         |                                                   | BEGRÄNSA                                           |
|-------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Grönsaker<br>Baljväxter | Spannmåls-<br>produkter av<br>vitt/siktat mjöl | Spannmåls-<br>produkter av<br>fullkorn            | Charkpro-<br>dukter<br>Rött kött                   |
| Frukt och<br>bär        | Smör,<br>smörbaserade<br>matfetter             | Vegetabiliska<br>oljor, oljebaserade<br>matfetter | Drycker och<br>livsmedel<br>med tillsatt<br>socker |
| Fisk och<br>skaldjur    | Feta mejeri-<br>produkter                      | Magra mejeri-<br>produkter                        | Salt                                               |

▲ Livsmedelsverket i Sverige

Tack till alla sponsorer som bidragit till vårt lotteri! Ni är guld värda!

Vi fick in nästan 6000 € som kommer medlemmarna till nytta och glädje.

Huvudvinsterna

Cykeln vanns av Martina Lindholm-Erikson och gruslasset från Åkeri Söderström & Karlsson vanns av Anki Jansson.

ÅAB  
Ömsen  
Åkeri Söderström&Karlsson  
Esplanadkliniken  
Eckerö golf  
Ålands flygklubb  
Stalldalen  
Läderbiten  
Hotell Arkipelag  
Skogsindustrier Önningeby  
Albanus  
Kortmans hästinspiration o sysselsättning  
Ålands Björntjänster  
Time Out restaurang  
M/S Sunnan

City sport o cykel  
Stiftelsen Emelia  
Park Alandia hotell  
Ålands färg o tapet  
Harrys El  
Ab Mathias Eriksson  
Centralapoteket  
Gita salongen  
Ålands Idrottscenter  
Hälsomagneten  
Tara  
Sannas salong  
Sjöfartsmuseet  
Nygårds skogsgrisar  
Ernsten Sussie

XL Bygg och trä  
Åland discgolf förbund  
Flamingo Grill  
Shell  
Rundbergs Bil & Service  
Lembergs Ur o Guld  
Stallhagen  
Paulsson Berit  
Eklund Eine  
Första apoteket  
Salminen Marita  
Mattssons i Godby  
Ålands Senap Ab  
Sparhallen  
Mjuk och Len

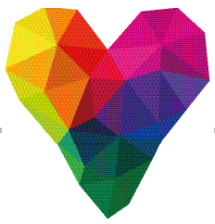
IFK Mariehamn  
Dress like Marie  
Bromarks  
S-Market  
Kallas restaurang  
Avancia  
Lindqvist Gunnevi  
Pettersson Taimi

Vi vill även tacka våra sponsorer till Hjärtegolfen vid Eckerö golf 21 maj

**Tack:**  
Ömsen, Wiklöf Holding Ab, Eckerölinjen, Bifa bike, Hugos, Stalldalen, Orkla, PAF och Ålandsbanken

| Styrelsen för 2023 :                                                                                                                               |                                                                                                     |                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Roger Wahtera, ordförande<br>Kitty Andersson<br>Dan Backman<br>Sven- Åke "Sågen" Gustavsson<br>Jona Harju (Lena Jansén)<br>Ann- Christin Johansson | <b>Suppleanter</b><br>Anders Bamberg (ny)<br>Ralf Enholm (ny)<br>Berit Gustafsson<br>Mia Wartiainen | <b>Utanför styrelsen</b><br>Gerd Vikström, sakkunning |





**Ålands Autismspektrumförening**

Henrik Lagerberg är ordförande i Autismspektrumföreningen.

Telefon 0400 478 884

alandautismspektrumforening@gmail.com

[www.handicampen.ax/autism](http://www.handicampen.ax/autism)

**Läs vårt nyhetsbrev**

På föreningens hemsida  
[www.handicampen.ax/autism](http://www.handicampen.ax/autism)  
kan du läsa om aktuella händelser i vårt  
nyhetsbrev som utkommer 2 - 4 ggr/år



**Gilla föreningen på  
Facebook!**

Slutna grupper på Facebook:

- **Föräldradiskussionsgrupp**  
Kontakta Henrik Lagerberg för att bli  
ansluten; [henrik.lagerberg@aland.net](mailto:henrik.lagerberg@aland.net)  
eller telefon 0400 478 884
- **Ungdomsgrupp**  
Kontakta Moa Gestberg för att  
bli ansluten; telefon 0457 343 1096  
eller [moa\\_75@hotmail.com](mailto:moa_75@hotmail.com)

**Stöd vår förening!**

Ålands Autismspektrumförening tar  
tacksamt emot bidrag och donatio-  
ner att använda i vårt arbete för att  
skapa bättre levnadsvillkor för barn,  
ungdomar och vuxna med autism,  
Aspergers syndrom och andra  
autismliknande tillstånd.

Konto FI06 6601 0010 1605 05

Alla bidrag är välkomna  
– stora som små.

På kommande i februari

# Föreläsning med Alexander Skytte om autism och ADHD i skolan



PRESSBILD

Alexander Skytte arbetar som idrotts-  
lärare i Sverige och har själv diagnos-  
erna ADHD och autism. Föreläsningen  
handlar bland annat om hur lärare kan  
bemöta elever som honom själv. Under  
skoltiden var han ofta utåtagerande och  
hur han blev bemött ligger till grund för  
hans drivkraft för en skola som förstår  
barns behov.

Lite extra glöd har han för de barn som  
inte alltid följer normen – som inte alltid  
blir sedda eller bekräftade – skriver han  
på sin blogg Bokstavspedagogen.

## När och var?

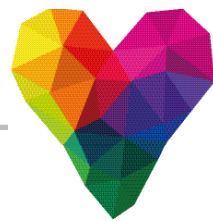
Se Ålands Autismspektrum-  
förenings facebookside för  
datum och tidpunkt!



I boken *Pojken med extra allt*  
beskriver han hur funktions-  
nedsättningarna påverkat både  
hans uppväxt och vuxna liv. Med  
boken vill han göra lärare med-  
vetna om hur viktigt deras  
bemötande av barn med NPF-  
diagnoser är.

Han har även skrivit böckerna  
*Autistens överlevnadsguide till  
skolan* och *Skolans överlevnads-  
guide till autism* tillsammans  
med Jiang Millington.





# Resursteam i skolan som svar på Åsub-rapport om NPF-barn



Åsub-rapporten om stöd till NPF-barn i skolan kommer resultera i en referensgrupp. Det finns även planer på att utveckla ett resursteam i skolan som ska hjälpa barn med behov av extra stöd.

I slutet av april 2022 släppte Åsub sin rapport *Barn, elever och studerande med neuropsykiatriska funktionsvariationer. En utvärdering för fortsatt utveckling av utbildningssystemet på Åland*. Rapporten samlade svar från både vårdnadshavare och pedagoger och tog upp frågor om hur de stödformer som redan finns fungerat i skolorna.

## Tidigare diagnoser och insatser

Tidiga diagnoser och insatser efterlystes av både vårdnadshavare och lärare och de efterlyste även mer jämlikt stöd oberoende av kommun och bättre övergångar för barnen mellan låg- och högstadiet samt från grundskolan till gymnasialstadiet. Skolfrånvaro och psykisk ohälsa hos barnen togs upp i rapporten.

## Resurscentrum för NPF-barn

Autismspektrumföreningen väckte frågan om en resursskola för NPF-barn redan 2017 med dåvarande utbildningsminister **Tony Asumaa** och även föräldrar organiserade i Ålands Autismspektrumförening har uppvaktat utbildningsminister **Annika Hambrudd** med en namninsamling om en resursskola. Det innebär en undervisningsform för de barn som inte passar i träningsundervisningen men inte heller kan gå i vanlig skola. Rapporten kartlade intresset för en sådan och även för alternativet att bilda ett resurscentrum, där barn med NPF-diagnos är integrerade i vanlig skola men har centret som stöd med personal som har specialkompetens. Intervjuade föräldrar och lärare svarade bland annat att ett resurscentrum skulle göra resurserna mer jämlika över hela Åland. Det togs också upp att en resursskola inte behöver vara för alla barn med NPF-diagnoser och inte heller för hela skoltiden.

## Fler förslag

Det kom även fram andra förslag på åtgärder i rapporten, som tidigt stöd

## Trestegsstödet

Stödformerna i skolan har tre nivåer:

1. Allmänpedagogiskt stöd: för alla elever som tillfälligt behöver stöd, till exempel efter sjukfrånvaro.
2. Specialpedagogiskt stöd: För elever med större och kontinuerligt behov av stöd. Eleven följer fortfarande läroplanen.
3. Mångprofessionellt stöd: Eleven får individanpassade lärokurser antingen i klassen eller i särskild undervisningsgrupp eller i träningsundervisningen.

Utöver detta finns även undervisning för elever med förlängd läroplikt, det vill säga träningsundervisning. Rätten till stöd i skolan är grundad i åländsk lagstiftning och inskriven i läroplanen.

på dagis, metoder för att motverka mobbning, insatser från landskapsregeringen som förebygger "hemmasittande" och att assistenternas ställning behöver utvecklas.

## Annika Hambrudd ger svar

Under hösten har Autismspektrumföreningen skrivit flera insändare med frågor till landskapsregeringen om vad som görs utifrån rapporten.

Bulletinen låter Annika Hambrudd svara på frågan:

– Utbildningsbyrån har besökt de åländska skolorna under hösten för att föra en dialog med lärare kring trestegsstödet, det har varit ett gediget arbete.

Man kommer även att skapa en referensgrupp med representanter från skolan samt intresseorganisationer och en viktig fråga för referensgruppen är hur man underlättar övergångarna mellan dagis och första klass och övergången till högstadiet och till gymnasialstadiet. Hambrudd understryker att referensgruppen kommer jobba med frågor som gäller alla barn i behov av stöd.

## Resursteam skapas

Att utreda frågan om en resursskola är inte aktuellt i nuläget enligt utbildningsministern, man koncentrerar sig i stället på utvecklandet av ett resursteam vilket i Åsub-rapporten kallas ett resurscentrum. Sedan 2020 har skolpsykologerna jobbat i team, det nya resursteamet ska fungera på ett liknande sätt och kan även innefatta ergoterapeuter, talterapeuter och specialpedagoger och finns med i regeringens budgetförslag för 2023. – Vi kommer att ha en dialog med kommunerna om finansieringen. Jag anser att man måste ha ett längre perspektiv på de här frågorna, på lång sikt sparar man pengar om barn får tidigt stöd i skolan, säger Annika Hambrudd.



# Evenemangs-kalender

## med ett axplock av vårens aktiviteter

Fler aktiviteter och närmare information inne i tidningen på respektive förenings sida.

Med reservation för ändringar

### Infotillfälle om rättigheter och skyldigheter

Förbundet och medlemsföreningarna informerar politiker och tjänstemän i lagtingets aula 18 januari kl. 11-13.

### Valdebatt

Förbundet och medlemsföreningarna arrangerar valdebatt inför kommunal- och lagtingsval i Lagtinget, rum Salskär tisdagen den 7 mars kl. 18 – 20.

### Punktskrift-temadagar

Ålands Synskadade planerar att arrangera Punktskrift-temadagar med Finlands Svenska Synskadade, delvis riktade till allmänheten och personer som möter synskadade. Närmare info om datum och tider följer.

### Ålands Funktions-rättsdag 27.11.2023

arrangeras av förbundet och medlemsföreningarna 27.11 i Alandica med föreläsningar, mäsä och paneldebatter.

### Nyhet!

#### Låna taktila lådan från HandiCampens bibliotek

Bra för barn som behöver stöd med fokusering och motorikträning, m m. Bl a bra för barn med NPF-diagnoser.



## PERSONLIG SERVICE

### - hela vägen

☎ 19199



- Rullstolstaxi
- FPA-körning
- Färdtjänst
- Dygnet runt

**Taxi19199**  
taxi19199@gmail.com

# Ålands första funktionsrättsdag

Ålands funktionsrättsdag den 28 november i Alandica blev lyckad. Temat för dagen var Tillgänglighet för alla och både mässan med medlemsföreningarna och föreläsningarna var välbesökta. Rättighetsutbildare **Emilia Liesmäki** inledde dagen med att berätta om Funktionsrättskonventionen och förbundets kommande arbete med alternativrapporten till FN. Författaren **Paula Tilli**, som själv har en autismspektrumdiagnos, föreläste om hur tillgänglighet för personer med autism ska baseras på frivillighet. Ord som delaktighet och inkludering kan vara positiva, men bara om man även respekterar personens rätt att inte vara delaktiga om de inte vill. **Susanna Laurin** från Funka föreläste om tillgänglighet både i den fysiska och digitala världen. Hon förespråkar att alla som

utformar digitala miljöer ska utbildas i tillgänglighet. På eftermiddagen hölls en sakkunnig panel om fysisk tillgänglighet i Mariehamn. Personer bland annat från förbundets tillgänglighetsgrupp var representerade, likaså landskapet och City Mariehamn. Därefter hölls en panel med åländska partirepresentanter som berättade hur de kommer arbeta för ökad tillgänglighet. Moderator var **Henrik Lagerberg**. Sist delades Årets Bemötandepreis ut av föregående vinnaren **Johanna Dahlgren** från Pub Stallhagen. Årets Bemötandepreis 2022 gick till Godby Idrottscenter som förgyller många ålänningars vardag och med råge och uppfyller sitt motto - Alla ska trivas. VD **Christoffer Sundman** tog emot priset som har tillverkats av Fixtjänst.



Årets Bemötandepreis 2022 gick till Ålands Idrottscenter och mottogs av vd Christoffer Sundman. Priset delades ut av den tidigare vinnaren Johanna Dahlgren från Pub Stallhagen.



Catrin Schönberg, som är verksamhetsledare för Vårt Hjärta, i samtal med landskapsläkare Knut Lönnroth.



Susan Enberg, verksamhetsledare för DUV, pratar med liberalernas partiordförande Katrin Sjögren.



Emilia Liesmäki informerar om Funktionsrättskonventionen.



Mässan var välbesökt, utställare var våra 12 medlemsföreningar samt klubbhuset Pelaren, förbundet och erfarenhetsexperterna.



Susanna Laurin från Funka föreläste om tillgänglighet.



Sakkunnigpanelen: Stefan Rumander, David Janson, Dan Ferna, Filip Azam, Lars Carlsund, Dennis Björk.



Politikerpanelen: Pia Eriksson, Katrin Sjögren, Jessy Eckerman, Peggy Eriksson, Christian Wikström, Annette Holmberg-Jansson, Alfons Röblom.