

Nr 1/2024

bulletinen

**Jenny Larsson föreläste
på Funktionsrättsdagen!**

Läs mer på sidorna 16-17

Henrik

om de sex åren som
förbundets ordförande

sidan 4

Vårt Hjärta och
Andning & Allergi

blir en förening

sidan 8

Med ledarhund

på resa genom
östra Europa

sidan 13

En tidning från Funktionsrätt Åland

Verksamhetsledaren

Rätten till hälsa för alla

Under den gångna funktionsrättsdagen på Åland fokuserade vi på temat rätten till hälsa eller artikel 25 i funktionsrättskonventionen. Rätten till hälsa är en grundläggande mänsklig rättighet som alla människor bör kunna åtnjuta utan någon form av diskriminering. I praktiken betyder detta att alla ska ha tillgång till en icke-diskriminerande, tillgänglig och högkvalitativ vård, som de kan acceptera. Tyvärr är verkligheten för många människor, särskilt de med funktionsnedsättningar, långt ifrån denna idealiska vision. Det är dags att vi som samhälle reflekterar över och agerar för att säkerställa att rätten till hälsa blir en verklighet för alla.

Människor med funktionsnedsättningar på Åland möter ofta hinder i hälso- och sjukvården i form av diskriminerande attityder och dåligt bemötande, som tyder på vårdpersonalens inneboende fördomar och bristande förståelse för patienten. Personer med funktionsnedsättning har rätt att behandlas med värdighet och respekt inom hälso- och sjukvården, precis som alla andra. Det är viktigt att skapa en vårdmiljö som är inkluderande och anpassad efter varje individs behov. Vi behöver en personcentrerad vård.

Icke-diskriminering är en central princip när det gäller rätten till hälsa. Alla människor, oavsett kön, ålder, etnisk bakgrund eller funktionsförmåga, ska behandlas jämlikt inom vården. Detta kräver inte bara krafttag från landskapsregeringen genom lagstiftning och policydokument som förbjuder diskriminering, utan också en djupare förändring av attityder och kulturen inom sjukvården. Vårdpersonal måste utbildas för att vara medvetna om och respektera olikheter och kunna tillgodose varje individs specifika behov på ett värdigt och empatiskt sätt. Detta innebär att sjukvården behöver ha tillräckliga resurser.

En annan viktig pusselbit i rätten till hälsa är tillgänglighet. Vården ska vara tillgänglig så att inte enbart sjukhusen i sig är tillgängliga utan även att det finns en välfungerande färdtjänst, tillgänglig information om allt som berör patienten och möjlighet till assistans, som vid behov kan hjälpa personen att kontakta



vården. Vi ser att många personer med funktionsnedsättningar möter hinder när det gäller att få tillgång till nödvändig vård och information. Att säkerställa tillgänglighet kan underlättas genom att utifrån universell design skapa en inkluderande infrastruktur. En viktig del av hälsa och välfungerande vård är också ekonomi. Att bekämpa ekonomiska hinder för att minska trycket på vården genom bättre folkhälsa och att säkerställa att ingen lämnas utan adekvat vård på grund av sin ekonomiska situation är en nödvändighet. Ökande kostnader och nedskärningar i samhället är något som oroar oss. THL:s befolkningsundersökning "Hälsosamma Finland" från 2023 visar att nästan en miljon finländare har brist på pengar. Vi vill se att det finns mekanismer som säkerställer rimliga kostnader för vård.

Ur ett vidare perspektiv är det viktigt att betona betydelsen av förebyggande vård och hälsofrämjande åtgärder. Vi gläds åt att Åland har antagit en ny folkhälsostategi. Genom att fokusera på att förhindra sjukdomar och främja hälsa kan vi minska trycket på sjukvårdssystemet och skapa på flera plan ett hälsosammare samhälle. Detta kräver bland annat en satsning att skapa samhällsstrukturer som stöder en hälsosam livsstil. Det ska vara lätt och fördelaktigt att ta hälsofrämjande och hållbara beslut.

Det är viktigt att se rätten till hälsa som en helhet, kopplad till alla de grundläggande fri- och rättigheter och mänskliga rättigheter. Att skapa en jämlik och rättvis vårdmiljö kräver engagemang på individuell, samhällelig och politisk nivå. Att arbeta med rätten till hälsa ska ses som en investering i ett hälsosammare och mer jämlikt samhälle för alla.

Karl Wahlman
verksamhetsledare

Innehåll nr 1/2024

- 2-3 Det här är Funktionsrätt Åland
- 4 **Funktionsrätt Åland:** Henrik Lagerberg ser tillbaka på tiden som ordförande
- 5 **Demensföreningen på Åland:** Så vill vi se ett demenscenter i Mariehamn
- 6-7 **Ålands Reumaförening:** Lembötedag och stolsyoga
- 8-9 **Vårt Hjärta:** Går samman med Andning & Allergi, Jona och Melinda träffades i föreningen
- 10 **Reseda:** Alexandra om bipolär sjukdom
- 11 **Funktionsrätt Åland:** Nya i lagtinget svarar på våra frågor, patientombudsmannen
- 12 **DUV på Åland:** Aktiviteter för äldre viktigt
- 13 **Ålands synskadade:** På resa genom Östeuropa
- 14-15 **Andning & Allergi Åland:** En tillbakablick på föreningen genom åren
- 16-17 **Funktionsrätt Åland:** Funktionsrättsdagen
- 18-19 **Diabetesföreningen på Åland:** Svenska träffen hålls på Åland
- 20-21 **Cancerföreningen på Åland:** samtalsstöd med Marina, peruker med mera på kansliet
- 22 **Neurologiska föreningen på Åland:** Om Huntingtons sjukdom och epilepsi på Neurodagen
- 23 **Hörsselföreningen på Åland:** Det finns behandling mot tinnitus
- 24-25 **Funktionsrätt Åland:** Tillgänglighet i kommunerna, boccia och Fixtjänst
- 26-27 **NPF Åland:** Lovette Jallow och att arbeta utifrån ESSENCE
- 28 **Funktionsrätt Åland:** Evenemangskalender och föreläsningar

bulletinen

Ansvarig utgivare	Funktionsrätt Åland
Redaktion	Erika Elfsberg
Annonsförsäljning	North Media
Pärmbild	Funktionsrätt Åland
Bilder, om inte annat anges	Funktionsrätt Åland/ medlemsföreningarna
Tryckning	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

Sociala medier

Följ Funktionsrätt Åland på Facebook och Instagram

Nyhetsbrev

Du kan prenumerera på förbundets nyhetsbrev med information om de viktigaste nyheterna och evenemangen. Registrera dig på www.handicampen.ax

Förbundet

Funktionsrätt Åland 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.

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

Hemsida: www.handicampen.ax

Öppet: måndag – torsdag kl. 9-15, fredag kl. 9-13

Besök: Skarpansvägen 30, Mariehamn



Vi finns på kansliet



Karl Wahlman,
Verksamhetsledare
Telefon 040-189 7421
karl.wahlman@handicampen.ax



Marina El-Hariri
Byråsekreterare/receptionist
Telefon 018-22 360
reception@handicampen.ax



Cecilia Lund
Personligt ombud
Telefon 040-189 7474
cecilia.lund@handicampen.ax



Erika Elfsberg
Kommunikatör
Telefon 040-189 7431
erika.elfsberg@handicampen.ax



Ann-Catrin Vinberg
Ekonomiansvarig
Telefon 040-189 7449
ann-catrin.vinberg@handicampen.ax



Alexandra Gamba
Projektledare för *Ett Åland för alla*
Telefon 040-189 7453
alexandra.gamba@handicampen.ax

Förbundsstyrelsen & medlemsföreningarna

Förbundsstyrelsens ledamöter 2024 är:



Föreningen Vårt Hjärta r.f.
Ann-Christine Johansson



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



Demensföreningen på Åland r.f.
Mikael Staffas



NPF Åland 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



Ålands Synskadade r.f.
Sanna Söderlund



DUV på Åland r.f.
Anna Hedenberg



Ålands Reumaförening r.f.
Mona Eriksson

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

Sex år som ordförande för Funktionsrätt Åland

Det har varit händelserika år för förbundet, mycket finns kvar att göra men samhället går i rätt riktning tycker avgående ordförande Henrik Lagerberg.

Henrik Lagerberg tillträdde som ordförande för förbundet 2018 och i slutet av 2023 avslutades hans sex år långa ordförandeskap.

– Jag är den första ordförande för förbundet från föreningen Reseda, konstaterar han.

Ett namnbyte har skett under den här sexårsperioden, något Henrik var en av de som kämpade för. Henrik har också varit med och arbetat för att de olika projekt som förbundet drivit kunde genomföras. Rättighetsutbildningsprojektet var ett sådant, med syftet att utbilda bland annat myndigheter och organisationer om konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning.

– Det är jätteviktigt att informera om funktionsrättskonventionen. Egentligen borde landskapsregeringen ha en egen rättighetsexpert. Det finns brister i kunskaperna om konventionen hos myndigheter, säger Henrik.

Henrik har också arbetat för att förbundet ska driva ett IPS-projekt, där personer med bland annat psykiatriska diagnoser får hjälp att hitta arbete.

Under de gångna åren som ordförande har



Henrik Lagerberg har varit ordförande för Funktionsrätt Åland de senaste sex åren, här tillsammans med fyra av förbundets anställda.

det också funnits det som varit tidskrävande, bland annat har Fixtjänst övergång till KST krävt många arbetstimmar för förbundets ordförande.

Lyckad påverkan

Vissa påverkanskampanjer under åren har varit lyckade – ett exempel som Henrik nämner är hur man fick ansvariga för terapibassängen vid ÅHS att åter-

ställa temperaturen i bassängen. Tillgänglighetsgruppen och yttrandegruppen har också skapats under ordförandeperioden.

– Målsättningen ska ju vara att myndigheter och organisationer tar kontakt med oss för råd och kunskap.

Ökad medvetenhet

Det har hänt en hel del i det åländska samhället sedan 2018. Medvetenheten om funktionsnedsättningar och funktionsrätt har ökat, men Henrik ser också vissa farhågor:

– I ekonomiska spartider är det alltid de svaga grupperna som råkar illa ut.

Påverkansarbete är kanske det viktigaste förbundet gör enligt Henrik.

– Jag tycker att vi har synliggjort funktionsrättsfrågor och att det går åt rätt håll i samhället. Men man måste orka fortsätta tjata.

Personalen viktig

En annan viktig aspekt är personalen som jobbar inom Funktionsrätt Åland säger Henrik.

– De utgör den viktigaste basen i förbundets verksamhet. Vår personal är självgående och är kreativa och hela systemet bygger på förtroende och tillit. Den andan är viktig då det gäller att främja ställningen i samhället för personer med funktionsnedsättning

På förbundets höstmöte 7.12 valdes **Jan Salmén** till ny ordförande för förbundet.

Sjukvårdsupplysning

018-535 117

Alla dagar 08.00-20.00

**Är du eller någon i din familj sjuk?
Är du orolig och undrar vad du ska göra?**

Ring vår nya sjukvårdsupplysning! Sjukskötarna som svarar bedömer ditt behov av vård, ger dig råd och vägleder dig till lämplig vårdmottagning när så behövs. ÅHS Sjukvårdsupplysning är öppen alla dagar kl. 08.00-20.00. Efter stängning kl. 20.00 följ telefonsvararens anvisningar.

Om besvären inte är brådskande ringer du din hälsocentral för tidsbokning som vanligt. Aktuella öppettider hittar du på www.ahs.ax.

Vid akuta situationer, utanför sjukvårdsupplysningens öppethållning, ska du åka direkt till akutmottagningen. I livshotande situationer, såsom svår bröstsmärta, plötsliga andningssvårigheter, medvetslöshet, förlamningssymptom eller kramper, **ring nödnumret 112.**



Ålands hälso- & sjukvård





Demensföreningen på Åland

Verksamhetsledare Fia Hagelberg,
HandiCampen, Skarpansvägen 30

Kanslitid: Mån–tors kl. 9–15 eller
enligt överenskommelse

Telefon: 0457-548 38 18

E-post: info@demens.ax

Hemsida: [https://handicampen.ax/
forening/demensforeningen/](https://handicampen.ax/forening/demensforeningen/)

Kalender

Våren 2024

Anhörigträffar på HandiCampen,
Skarpansvägen 30

Anhöriggrupp 1,

Måndagar kl. 13.00-14.30: 15.1, 12.2, 11.3,
2.4 (obs en tisdag), 13.5

Anhöriggrupp 2,

Onsdagar kl. 14.00-15.30: 17.1, 14.2,
13.3, 3.4, 15.5

Anhöriggrupp 3 (den nystartade)

Onsdagar kl. 13.00-14.30: 24.1, 21.2, 20.3,
10.4, 22.5

I juni träffas vi gemensamt alla tre
grupperna, preliminärt datum 13.6.

Motionsgruppen startar 17.1 med avslut
10.4. Ledare Markus Palm fysioterapeut,
Rehab City. Kostnad 40 € per termin 12
tillfällen. Finns lediga platser, hör av dig till
Fia 0457 548 3818/info@demens.ax

Föreläsning (gratis) med **Tracy Nyholm**
om bäckenbottenträning den 16.1 kl.
18-20 på Hotell- och restaurangskolan. I
arrangemang av Funktionsrätt Åland. För
garanterad sittplats anmäl senast 12.1 till:
reception@handicampen.ax

Äldsta anhöriggruppen avslutas

Den 11.12.2023 avslutades den första
och äldsta anhöriggruppen i föreningens
historia. Den har pågått kontinuerligt
i över 10 år och letts av tre olika
verksamhetsledare. Anledningen till att
gruppen upphör är att de anhörigas
partner har avlidit och därför har
anhörigperspektivet ändrats. Styrelsen
har tagit ett policybeslut om att den
anhöriga får stanna kvar i anhöriggruppen
upp till och med ett år efter anhörigs
bortgång. I och med att första gruppen
upphör så startar föreningen upp en ny
anhöriggrupp med åtta nya deltagare från
och med januari 2024.

Ett behovsanpassat boende med tillgång till daglig utevistelse är en nödvändighet!

Hur ska ett nytt demenscenter i Mariehamn se ut? Hur behöver ett demenscenter vara utformat så att det passar de boende och bidrar till en trivsamt miljö för dem där de får bästa möjliga vård och omsorg?

1. Vi vill se en individuell och personcentrerad vård

För en person som fått en demensdiagnos och är i behov av dygnet runt vård i ett tidigt skede av sjukdomen så är det oftast inte den bästa lösningen att bo på en vanlig avdelning på ett äldreboende tillsammans med många andra personer som är somatiskt sjuka men har en fungerande kognition. Dessa båda grupper har ofta olika behov. Dock kan det vara så att om en person har bott länge på en vanlig somatisk avdelning och får en minnessjukdom vid hög ålder så kan det vara tryggare att vara kvar på sin avdelning än att behöva flytta. Därför behöver ju även personal på övriga avdelningar som inte är specifika demensavdelningar vara införstådda i hur bemötande och god omsorg till personer med minnessjukdomar bör vara.

Alla människor som bor på ett boende bör ha en individuell vårdplan som ska uppdateras med jämna mellanrum, minst två gånger per år, och alltid vid förändringar i det dagliga livet. Vårdplanen skall innehålla det som är viktigt för en god hälsa, kvarhållande av resurser och förmågor samt hur den enskilda personens värdighet ska leva kvar. Planen är som ett hjälpmedel för att vårdpersonal ska ha möjlighet att kunna bemöta var och en på just ett individuellt och personcentrerat plan.

För ny personal och vikarier samt när personal varit på semester eller är borta av annan orsak är vårdplanen ett verktyg som snabbt och på ett överskådligt sätt förklarar hur den enskilda personens liv är just nu. Det är en dokumentation som är levande och som kan förändra sig över tid.

2. Vi vill att personer med demenssjukdom ska ha ett kreativt boende i hemlik miljö

Ett boende för personer med demenssjukdom ska inte vara en institution utan mer ett boende i hemlik miljö. Detta för att den insjuknades resurser och förmågor ska bibehållas. Vid passivisering accelererar

” Utevistelse ger frihet och förbättrat mentalt mående

sjukdomen och vid rehabiliterande aktiviteter bibehålls förmågor längre. Det behövs dagliga aktiviteter som inspirerar personernas olika sinnen. Om det finns dagliga sysselsättningar som ger stimulans är det mer troligt att kvällarna blir lugnare och nattsömnen mer sammanhängande.

Det behöver inte alltid vara närstående som har huvudansvaret för den dagliga aktiviteten utan kan också utföras av en person från en annan yrkesgrupp, och kan då benämnas som typ en aktivitetslots. Det viktigaste är att just den personen behöver ha ett intresse och ett engagemang för en meningsfull dag för de som bor på boendet.

Ett anpassat boende bör inte ha fler platser än max åtta personer. Boendet kan till exempel vara utformat som en hästsko med ett centralt allrum och kök samt lättillgänglig möjlighet att komma ut självständigt. Det ska inte vara långa korridorer där man kommer till ett slut eller en låst dörr.

3. Det ska finnas möjlighet till rekreation och utevistelse i naturen.

Utevistelse och naturupplevelser är oerhört viktigt för personer med demenssjukdomar, det ger frihet och förbättrat mentalt mående.

Alla borde få komma ut i naturen när de vill, personer med demenssjukdom ska inte behöva begränsas av att personal inte har tid att följa med dem ut. Det bästa alternativet är bostäder och avdelningar i markplan med en inhägnad trädgård som går runt om byggnaden. Då kan de boende ta på sig jackan och gå ut för att ta en promenad utan att personal behöver följa med dem. Det ger en oerhört viktig känsla av frihet för en person med demenssjukdom.

Den 14 november var föreningens verksamhetsledare samt styrelse på ett hörande till äldreomsorgsnämnden angående demensvårdens utveckling i Mariehamn. Föreningen lämnade även in ett utlåtande den 6 november.



Ett gott exempel från Uppsala:

Äldreboendet Bernadotte i Uppsala har en smart lösning för att göra trädgården tillgänglig för alla boende, även de på andra till fjärde våningen.

Huset har en hiss centralt mellan avdelningarna som går direkt till markplan oavsett på vilken våning man stiger på. Allt är öppet, inga dörrar är låsta och man behöver inte ens trycka på någon knapp i hissen för att komma ut.



Ålands Reumaförening

Verksamhetsledare Ann-Katrin Mörn
HandiCampen, Skarpansvägen 30

Kanslitid: Mån-tors kl. 9-15, fre kl. 9-13 samt enligt överenskommelse

Telefon: 0457-313 50 09

E-post: info@reuma.ax

Hemsida: handicampen.ax/reumaforeningen

Kalender

Våren 2024

Här nedan ser du kortfattat vad föreningen bland annat har på gång under våren. För mer info och anmälan till nedanstående aktiviteter, kontakta Ann-Katrin!

Arthrosträning med fokus på styrka, rörlighet och balans

Medimar mån kl. 16 med Lina Larsson. Start 8.1.

Artrogymnastik med inriktning på styrka och balans

Folkhälsans allaktivitetshus tis kl. 11 med Mats Danielsson. Start 9.1.

Anpassad gymnastik för dig med onda leder ÅHS träningsall tirs kl. 18 med Tua Liewendahl-Åvik. Start 11.1.

Avkopplande akvarellmålning HandiCampen tis kl. 13 med Raina Clemes. Start 16.1.

Paraffinbad med efterföljande handgymnastik Folkhälsans allaktivitetshus tis kl. 14.30 med Maria Fjäder. Start 9.1.

Vattengymnastik Ålands Idrottscenter, Godby ons kl. 14 och kl. 15 med Mats Danielsson. Start 10.1. ÅHS terapibassäng tis kl.18 och ons kl. 16, 17, 18, 19 med Elisabeth Westling. Start 9.1 och 10.1. ÅHS terapibassäng tors kl. 15.30 med Hannele Vaitilo. Start 11.1.

Stolsyoga HandiCampen tisdagarna 23.1, 13.2, 27.2, 12.3, 26.3 kl. 16.15 med Mia Lindroth.

Allsångscafé på Röda Korsgården torsdag 14.3 kl. 14.30 sjunger vi tillsammans med trubaduren Per Nyberg. Kaffeservering. Anmälan senast måndag 11.3.

Bingokvällar på HandiCampen onsdag 31.1 samt 13.3 kl. 18.

Bokcirkel på HandiCampen start måndag 8.1 kl.13.

Medlemslunch på Arkipelag första tisdagen i månaden kl. 12. Start 6.2. Ingen förhandsanmälan. Lunchen betalas på plats.

Föreläsning om rörlighet med Neurolize: "Hur knopp och kropp hänger ihop" på HandiCampen onsdag 24.1 kl. 18.

Träff för dig som lever med långvarig smärta och fibromyalgi "Avslappning med medveten andning och mindfulness" med Eivor Englund-Karlsson. På HandiCampen torsdag 1.2 kl. 18.

Att leva med artros-dag på Lemböte lägergård Lördag 9.3 kl.11-16. Se mer info i artikeln här bredvid.

Föreläsning med Kitty Seppälä 6.3, Kaptenssalen på Arken: "Vardagsrörelser är effektiva" kl. 15-17, "Sinnets och kroppens samarbete" kl. 18-20. Begränsat antal platser, anmäl till den ena eller båda föreläsningarna senast måndag 26.2. Föreningsarbete.

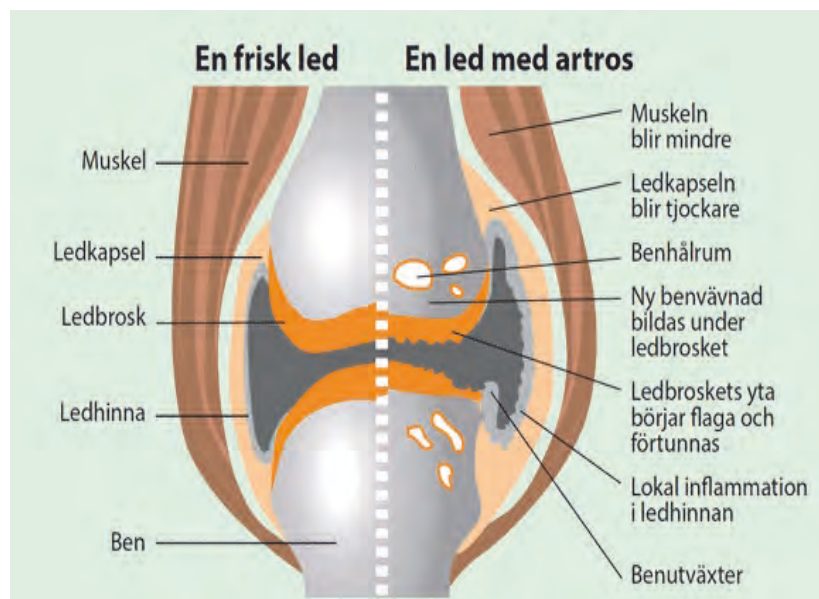
Simma gratis: Barn som har reuma simmar gratis 1 gång/månad tillsammans med en person i Ålands Idrottscenter. Kontakta kansliet för info.

Mer info finns i medlemsbrevet och på hemsidan.

Leva med artros-dag

hålls lördagen den 9 mars kl. 11-16 på Lemböte lägergård

- Föreläsning
- Lunch
- Avslappning
- Kaffe
- Träning



Information, avslappning och träning på höstens artrosdag



Fysioterapeut **Mats Danielsson** inledde dagen med en föreläsning om vad artros är och hur viktigt det är med träning och rörelse. Efter föreläsningen avnjöt vi utsökt fisksoppa.

Efter lunchen var det dags för skön avslappningsstund med mindfulnessledare **Eivor Englund-Karlsson**. Vi gjorde lugna, rogivande rörelser samtidigt som vi tänkte på vår andning.

Dagen avrundades med ett träningspass med fysioterapeut Mats där vi tränade både styrka och kondition. Vi sträckte och töjde glatt, riktigt skönt avslut på den innehållsrika dagen.

Det varierade programmet uppskattades mycket och fick högt betyg av deltagarna!

Stolsyoga ger rörlighet och rogivande träning

Reumaföreningen har under höstterminen haft några tillfällen där medlemmarna fått prova på stolsyoga.

Tillfällena har varit så omtyckta så man fortsätter under vårterminen 2024.

Sittyoga är en mjuk, kravlös rörelseform på kroppens villkor.

Du gör alla rörelser efter dina egna förutsättningar. Den passar alla och kräver inga förkunskaper.

– Vi har tidigare erbjudit yoga i olika former, men vi ville nu prova med stolsyoga för att våra medlemmar kan ha svårt att ta sig ner och upp från golvet, säger Reumaföreningens verksamhetsledare **Ann-Katrin Mörn**.

– Det är en skonsam yogaform som ökar rörligheten och stärker kroppen. Du jobbar med balans och andning som hjälper stresshantering.

Mådde bättre av yoga

Ledaren **Mia Lindroth** berättar hur hon själv började med yoga.

– Jag jobbade mycket och hade ont i kroppen hela



Mia Lindroth tillsammans med Ann-Katrin Mörn. (Foto: Fredrik Ytterström /Ålandstidningen.)

tiden. Jag testade en nybörjarkurs och kände hur det hjälpte mig att må bättre.

Passet börjar med att man kommer ner i varv med avslappnings- och andningsövningar. Man fortsätter med mer rörelse och avslutar med avslappning. Rörelserna är anpassade till deltagarna.

Stolsyogan fortsätter i vår på HandiCampen, Skarpansvägen 30 på dessa tisdagar under våren: 23 januari, 13 februari, 27 februari, 12 mars och 26 mars kl. 16.15 med Mia Lindroth. Anmälan till Ann-Katrin.

Kommentarer från två av deltagarna om varför de går på stolsyoga:

Jag och min man tycker om det! Bra komplement när vi inte kan simma längre. Det är så skönt att röra alla muskler från topp till tå. Vi fortsätter gärna!

Jag gillar stolsyoga för att man inte behöver gå ner på golvet. Man tränar individuellt. Bra tid på dagen och bra pris!





Föreningen Vårt Hjärta

Verksamhetsledare Catrin Schönberg
HandiCampen, Skarpansvägen 30

Kanslitid: Mån-ons kl. 9-15

Kontakt: 0457-345 83 00 / info@hjarta.ax

Hemsida: handicampen.ax/vart-hjarta

Facebook: foreningenvarthjarta

Bli medlem för bara 20€ per år!

Kalender Våren 2024

Här presenteras några av vårens aktiviteter, håll utkik efter mer info i månadsbrevet! (Alla i träningsgrupperna håller sin plats, vill man sluta meddela snarast till Catrin) Det finns lediga ströplatser!

Vattengympa i Ålands Idrottscenter Godby med Gujan, grupp 1 ons kl. 11, grupp 2 tors kl. 10, grupp 3 tors kl. 11, grupp 4 tors kl 12, 85€

Vattengympa i ÅHS bassäng med Lillemor, grupp 1 tis kl. 16, grupp 2 tis kl. 16.45, 85€

Vattengympa i ÅHS bassäng med Tua, tors kl. 19, 70€

Vattengympa i ÅHS bassäng Rehab City, tors kl. 18, 70€

Hjärtfriskgympa/Styrketräning vid Rehab City, grupp 1 tis kl. 10, grupp 2 tis kl. 11, grupp 3 ons kl. 16.30, grupp 4 tors kl. 10.

Handarbetskvällar på Handicampen. Första tisdagen i mån kl. 19 den 9.1, 6.2, 5.3, 2.4 och 7.5

Handarbetsträffar i Godby, Ålands Idrottscenter. Första onsdagen i mån kl. 16: 10.1, 7.2, 6.3, 3.4 och 8.5.

Medlemslunch kl. 13 på Kvarter 5 den 9.1, 6.2, 5.3, 2.4, 7.5.

Strokefika kl. 13.30-15 på HandiCampen 10.1, 7.2, 6.3, 3.4, 8.5.

Sömnapnéträff 29.1, 26.2, 25.3 och 22.4 kl. 19 på HandiCampen.

Träffar för dig med allergi 30.1, 27.2, 26.3 och 23.4 kl. 19 på HandiCampen.

Bowling 26.1, 1.3, 22.3 och 26.4 kl 14-15. Boka med Catrin senast en vecka innan.

Bingokvällar 31.1 och 13.3 kl. 18 på HandiCampen. Kostnad 6 € för bingo och fika, ingen anmälan. Samarbeta med Reumaföreningen.

Föreläsning med Kitty Seppälä 6.3, Kaptenssalen på Arken "Vardagsrörelser är effektiva" kl. 15-17, "Sinnets och kroppens samarbete" kl. 18-20. Möjlighet att äta middag, på egen bekostnad, på Compagniet kl. 17-18. Säg till vid anmälan. Begränsat antal platser, anmäl till den ena eller båda föreläsningarna senast måndag 26.2. Föreningsarbete mellan Cancer-, Reuma-, Neurologiska- och Diabetesföreningen.

Allsång torsdag 14.3 kl. 14.30 allsång med Per Nyberg i Rödakorsgården. Kaffeservering. Anmäl senast måndag 11.3. Samarbeta med Reuma- och Cancerföreningen.

Anhörigträff med personligt ombud Cecilia Lund tisdag 19.3 kl. 18 på HandiCampen.

Teater "Bröllopsresan" på Alandica lördag 20 april kl. 19. Begränsat antal platser. Anmäl senast 18.3.

Medlemspris: 38 €/person.

Strokedag på Lemböte lägergård 27 april, mer info senare.

Musikteatern Katrina på Alandica torsdag 17 juli kl. 19, Begränsat antal biljetter. Anmäl till Catrin senast 17 juni Medlemspris: 38 €/person.

Delar erfarenheter med att ha pacemaker

Vårt Hjärta har en pacemakergrupp som har träffats några gånger under hösten. Det är ett tillfälle att dela erfarenheter med varandra och träffa andra som har pacemaker.

Pacemakergruppen träffas på HandiCampen och fram till sommaren kommer det att hållas tre träffar: 22 januari, 18 mars och 13 maj, tiden för träffarna är kl 18.

– Det finns deltagare som inte träffat någon annan med pacemaker förut, säger **Saga Douhan** som leder gruppen.

Hon fick själv sin pacemaker när hon var 24 år.

– Jag var ständigt trött, hade låg puls och var utmattad men förstod inte varför.

Vården missade orsaken till Sagas problem men till slut fick hon hjälp via företagshälsovården. Det Saga har heter "AV block" vilket innebär att överföringen av elektriska impulser mellan förmaken och kamrarna i hjärtat är försenad eller hindrad. Det blev operation redan följande dag och numera känner Saga inte av några besvär. Hon kan göra allt andra kan – förutom det alla med pacemaker måste undvika som säkerhetskontroller och magnetröntgen till exempel.

Saga påpekar att det är svårt att säga



Saga Douhan leder pacemakergruppen. Foto: privat

generellt hur det är att ha pacemaker eftersom det kan vara så olika från person till person.

– Vi ger inga läkarråd i gruppen utan det ska fungera som en stödgrupp. Det blir förstås mycket diskussioner om våra erfarenheter och en del tekniskt prat om apparater och hur det fungerar i vården.

Pacemakergruppen har haft mellan 6 och 9 deltagare hittills och man ser gärna att fler kommer med. Det är en blandad grupp med kvinnor och män i olika åldrar.

– Vi har det väldigt trevligt tillsammans, säger Saga.

Är du intresserad av att gå med i gruppen kan du kontakta Vårt Hjärtas verksamhetsledare Catrin Schönberg, info@hjarta.ax eller: 0457 345 8300

Styrelsen 2024

Ordinarie ledamöter:

Roger Wahtera,
ordförande
Kitty Andersson
Sven- Åke Gustavsson
Ann-Christin Johansson
Dan Backman
Irmeli Eriksson
Ragnhild Wideman

Suppleanter:

Berit Gustafsson
Mia Wartainen
Jan-Erik Pettersson
Ann- Katrin Jansson

Simning

Alla medlemmar får **50% rabatt** på 10 gångers kort, en gång per termin, till Ålands Idrottscenters simhall eller Mariebad, mot uppvisande av kvitto.

Hjärtebarn och astma/allergibarn (under 18 år) simmar gratis tillsammans med någon i Ålands Idrottscenter. Kontakta Catrin för info.



Tänk på att stödja den lokala hjärt- och lungföreningen

Betalningar för till exempel kondoleanser, julhälsningar och uppvakningar ska riktas till Vårt hjärta för att pengarna ska komma till nytta och glädje för åländska hjärt- och lungsjuka.

Vårt Hjärta och Andning & Allergi går samman och blir en förening

Andning & Allergi Åland är sedan 1 januari en del av föreningen Vårt Hjärta. Grupper och träffar kommer att fortsätta som tidigare för medlemmarna i Andning & Allergi som uppmanas att söka medlemskap i Vårt Hjärta.

Vårt Hjärtas ordförande **Roger Wahtera** och Andning & Allergi Ålands senaste ordförande **Carita Johansson** träffades på HandiCampen för att berätta om var sammangåendet innebär.

– Hjärta och lungor hör ihop, de är intimt förknippade med varandra, säger Roger.

Liksom Hjärt-Lungfonden i Sverige vill man nu arbeta för både hjärta och lungor i föreningen, vilket även syns i föreningens nya logga. Nu när Andning & Allergi är en del av Vårt Hjärta har de även en verksamhetsledare och är en del av en medlemsstark förening. Andning & Allergi får representation i Vårt hjärtas styrelse i form av två styrelseledamöter samt en suppleant.

För medlemmarna i föreningen ska det inte märkas särskilt stor skillnad att föreningarna gått samman. De träffar och grupper som hållits tidigare kommer att fortsätta.

– Vi har haft en gemensam simgrupp sedan tidigare, säger Carita.

Simgrupper fortsätter

Två simgrupper för vuxna fortsätter man med inom Vårt Hjärta. Simbiljetter för barn till medlemmar fortsätter likaså. En allergigrupp kommer att träffas under våren och sömnapné-gruppen fortsätter med sina träffar. Föreningen har även samarbete med



Vårt Hjärtas ordförande Roger Wahtera och Carita Johansson, ordförande i Andning & Allergi Åland träffades på HandiCampen för att diskutera sammangåendet av de två föreningarna.

andra föreningar med bland annat bingo- och allsångskvällar. Unga medlemmar som Hjärtebarnen i Vårt hjärta brukar också samlas för gemensamma utflykter med bland annat Ålands Reumaförening. Förra sommaren hade även barn och unga i Andning och Allergi en gemensam Albanuskryssning med Hjärtebarnen.

Både Roger och Carita uppmanar medlemmarna i Andning & Allergi att söka medlemskap i Vårt hjärta.

– En hel del medlemmar har redan gått över till Vårt Hjärta, säger Roger som hoppas på att ännu fler söker sig till föreningen.

Vårt hjärta har en ny logga där även Andning & Allergi finns med:



Melinda och Jona lärde känna varandra genom föreningen

Jona Harju och Melinda Bomanson hör båda till föreningens Hjärtebarn – en grupp för yngre medlemmar. De lärde känna varandra på en föreningsresa till Stockholm i somras.

Det var på en resa till Gröna Lund i somras som Jona och Melinda lärde känna varandra. Båda är 16 år år och går på gymnasiet, Melinda går på Ålands lyceum och Jona går en kombinerad linje på Lyceet som leder till merkonoutbildning.

Resan var rolig tyckte båda två, även om de flesta andra som var med var yngre än de var. Familjerna som deltog hade möjlighet att gå till Skansen, Gröna Lund och på shoppingtur. Melinda tycker att det var ett bra och fritt upplägg, att man inte behövde gå

tillsammans som en grupp under hela resan.

– På bussresan var vi alla tillsammans, då connectade många med varandra, säger Jona.

Jona och Melinda har erfarenheter att dela med varandra, sånt som kan vara svårt att dela med andra kompisar. Det är inte alltid andra förstår, säger de. Deras familjer och nära släktingar går bra att prata med, men andra vuxna har inte alltid den förståelse de skulle önska.

– Jag hade 300 missade timmar i nian. När jag säger att jag inte riktigt orkar i skolan då skulle jag vilja att lärarna lyssnade mer på det, säger Melinda.

Melinda är medlem genom familjens medlemskap i föreningen. Jona är både medlem och aktiv i föreningen. Han är

styrelseledamot i Vårt Hjärta men säger:

– Jag kommer inte att vara med i styrelsen nästa år, jag har inte tid längre.

Hur är det att sitta i en styrelse där alla andra är mycket äldre än dig?

– Jag lär mig mycket av de andra och av styrelsearbetet. Sedan frågar de ofta mig när det gäller något med Hjärtebarnen, säger Jona.

Det kan vara vad man ska ordna för träffar och vad som intresserar yngre medlemmar i föreningen. Just nu är det provperiod på lusse och båda har fullt upp med skolarbete.

Hur håller ni kontakten, brukar ni träffas?

– Vi ses i skolan ibland, vi har lite gemensamma kompisar, säger Melinda.

– Det är nog mest på Snapchat, säger Jona. 9



Ålands Intresseförening för Psykisk Hälsa - Reseda

Verksamhetsledare:

Charlotta Wallén Eriksson

Telefon: 0457-580 1234

E-post:

intresseforeningenreseda@gmail.com

Hemsida:

www.handicampen.ax/reseda/

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

Kondoleanser

Resedas kondoleanser kan köpas hos HandiCampen, Ålandsbanken och Nocturne.

Du kan också stötta Reseda genom en inbetalning till FI42 6601 0002 3104 23

Reseda håller flera

organiserade anhöriggrupper och en återhämtningsgrupp för utbrända personer samt en brukar- och stödgrupp för personer som lider av egen psykisk ohälsa. Läs mer på föreningens hemsida. eller kontakta: intresseforeningenreseda@gmail.com

Erfarenhetsexperterna på Åland

En erfarenhetsexpert är en person som har personlig erfarenhet av psykisk ohälsa antingen i egenskap av att vara brukare eller anhörig, som utbildats i ämnesområdet och lärt sig att använda de personliga erfarenheterna från området för att medverka till att utveckla vård och kontaktnät runt personer med psykisk ohälsa, föreläsa eller fungera som stödperson.

Ta kontakt med erfarenhetsexperterna via Carola Saarela: carolasaarela@yahoo.com

Alexandra om att ha bipolär sjukdom

Alexandra Gamba berättar här om hur det är att ha bipolär sjukdom. Alexandra är projektledare för tillgänglighetsprojektet *Ett Åland för alla* vid Funktionsrätt Åland. Hon är även utbildad erfarenhetsexpert.

Jag heter Alexandra och jag har levt med bipolär sjukdom sedan barndomen.

Det började med att jag såg objekt och varelser som min omgivning inte kunde se, det gjorde att jag blev paranoid. Kändes som något, någon eller hela universum var emot mig. Växte upp i en dysfunktionell familj. Jag hade humörsvingningar och hade inte de emotionella reaktionerna föräldrarna ansåg vara korrekta för tillfället. När jag var ledsen var jag uppgiven, när jag var glad var jag euforisk och när jag var arg var jag förbannad. Var mycket ensam och kunde inte dela de saker som jag upplevde utan att känna mig förminskad. Fick höra att jag var ett missnöjt barn för att jag inte kunde uttrycka mina upplevelser. Jag har alltid haft svårt med sociala kontakter, har främst haft artificiella sådana. Jag har lätt för att prata men har svårt att släppa någon nära. Det blir oftast ytligt och kortvarigt. Har många minnesluckor, mina minnen börjar ta fäste i tonåren. Jag ser bilder av mig själv, omgivningen och personer men ingen historia bakom dem.

När jag var 17 år försökte jag begå självmord. Såg döden som en befrielse, en chans att få vila när återhämtningen på jordelivet var inte befinnande. Det misslyckades vilket jag idag är tacksam för men jag kände mig så otroligt värdelös. "Jag kan inte dö när jag vill dö." Hamnade på en sluten avdelning som visade sig vara en av mina bästa tider. Vi patienter kom nära varandra, sköterskorna var lyhörda samt omhändertagande. Den här erfarenheten gav mig mycket för att jag fick känna gemenskap, tillit, regelbundna måltider och hopp.

Bipolär typ 1 består av återkommande mani med psykosor och depressioner. Det känns som två sidor av ett mynt. Vid mani har jag ett gott självförtroende och anser att jag klarar av vad som helst och det kan övergå till att snubbla in i en depression där jag inte ser något självvärde eller tillstymmelse av självförtroende. Är oerhört stresskänslig och överkänslig för sensoriska intryck, jag har alltid haft en överreaktion på upplevda hot. Upplevda hot behöver inte vara hotfulla men kroppen sätter igång en kamp-och flyktrespons.

Under mani som håller i cirka en vecka, upplever jag:

- Förhöjd sinnesstämning.
- Psykosor (Annan verklighetsuppfattning).
- Högvarv (Svårt att hålla en konversation, talar osammanhängande).
- Sömn/återhämtning (Ingen sömn eller vila, konstant aktiv).



Alexandra tillsammans med hennes hund Jamie som varit oerhört viktig för henne när hon haft perioder med dåligt psykiskt mående.

- Förföljelsemani.
- Paranoia (Världen vill mig illa).
- Irritabel.
- Höga risker (Spenderar pengar, förr många flyktiga sexuella kontakter).
- Euforisk (Allt är perfekt, livet leker och jag är i centrum av det hela).

Vid depressioner upplever jag:

- Ångest (Kroppen reagerar och regerar).
- Suicidtankar.
- Självskada.
- Ökat sömnbehov (Sängliggandes).
- Överkänslig (Ljud/ljus, temperatur etc).
- Inget självförtroende.
- Hembunden (Förmår mig inte ut ur huset).
- Svårt att komma igång.

Symptomerna smyger på gradvis för att sedan öka.

Det skulle ha behövt sättas in stöd i ett tidigt skede för mina småsyskon. De hade inte psykosor men de gled med in i mina. Även om jag inte utgjorde någon fara för dem anser jag att de hade mått bra av att prata med någon som kunde informerat dem om vad som hände då jag var oförmögen att förstå.

Idag upplever jag en balans i medicineringen, man måste alltid väga fördelar och nackdelar med biverkningarna. Utöver vården så har Klubbhuset Pelaren varit öppningen i mitt liv. Klubbhuset öppnade en dörr ut i samhället och ledde till att jag vågade söka till Fixtjänst samt erfarenhetsexpertutbildningen. Det har skett en stor utveckling på kort tid, jag vet inte var livet bär hän men jag tar emot livet med öppna armar.

Nyinvalda i lagtinget svarar på våra frågor

Funktionsrätt Åland ställde två frågor till de nyvalda ledamöterna i lagtinget.

1. Har du läst konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning?

2. Vad är dina prioriterade områden för att personer med funktionsnedsättning ska ha lika möjligheter som andra?

Här är de svar vi fick tillbaka:



Mogens Lindén Socialdemokraterna på Åland

1. Jag har enbart läst den översiktligt och inte i detalj.

2. Jag tycker möjligen att ordet "funktionsnedsättning"

ibland kan bli för ospecifikt, är man blind, döv, förlamad etc kan man tala om "nedsättning" av ifrågavarande förmåga. Men talar vi om NPF, Asperger, ADHD etc så tycker jag att ordet funktionsvariant är bättre och utan en implicit värdering, skolans roll är här grundläggande så att vi kan se mänskliga olikheter som en styrka.



Andreas Kanborg Obunden samling

1. Nej, jag har inte hunnit läsa den. Jag kan dock lova att jag mycket snart skall göra det, den finns tillagd på läslistan.

2. Det är viktigt att i alla beslut beakta rätten till jämlikhet för alla medborgare. Vi skall skapa tillgänglighet och möjliggöra delaktighet samt verka för meningsfull sysselsättning både i ett eventuellt arbetsliv och inom fritids- och kulturlivet.



Anders Ekström Liberalerna på Åland

1. Ja, jag har läst om konventionen och jag har en översiktlig bild av vad den innebär.

2. Vi behöver ha med oss konventionen när vi investerar i fastigheter, tonnage eller nya system. Då kan vi tillgodose att personer med funktionsnedsättningar kan delta i samhällslivet på bästa möjliga sätt.



Henrik Löthman Socialdemokraterna på Åland

1. Jo, jag har läst den.

2. KST behöver få tillräckliga resurser och att

man möjliggör att heltidsarbete samt att ofrivilligt deltidsarbete ska minskas. För att lyckas genomföra det behöver arbetsgivarnas skyldighet till heltidsarbete öka. Samtidigt som det här sker behöver möjligheten till arbete enligt sin förmåga men också vilja öka i högre grad.



Jörgen Gustafsson Åländsk Center

1. Nej, inte ännu.

2. Har inte hunnit fundera på det, har varit intensiva första veckor, men återkom gärna.



Peter Lindbäck Liberalerna på Åland

1. Ja, jag har läst konventionen och jag tycker att den är bra.

2. Mitt motto i livet är att alla människor föds olika,

och sedan är det bland andra samhällets och i detta sammanhang politikernas sak att ansvara för att alla behandlas lika.



Benny Pettersson Liberalerna på Åland

1. Nej.

2. Jag vill förbättra tillgängligheten på skärgårdsfärjorna främst med uppdaterat tonnage.

Foton: Lagtinget/Kjell Söderlund, eller privat.

Patient- och klientombudsmannen finns där för dig

– Upplever du att något inte gått som du hade tänkt dig med hälso- och sjukvården eller socialvården? Då kan du vända dig till mig, säger Benjamin Sidorov som är patient- och klientombudsman vid Ålands ombudsmannamyndighet.

Ombudsmannen bistår patienter och klienter inom den offentliga och privata hälso- och sjukvården samt socialvården på Åland i rättighetsfrågor. Han ger råd och information och kan hjälpa till med att göra anmälan om patientskada till patientförsäkringscentralen eller bistå med att skriva en anmärkning.

Patienter och klienter inom den offentliga och privata vården på Åland kan ta kontakt.

– Det kan handla om hälso- och sjukvården eller socialvården som berör dig själv eller någon anhörig. Du kan kontakta mig för att få rådgivning om dina rättigheter. Du kan även framföra negativ och positiv kritik samt förslag till förbättringar.

Den som kontaktar patient- och klientombudsmannen kan välja att vara anonym. Patient är du när du är i kontakt med hälso- och sjukvården, till exempel ÅHS eller en privat vårdgivare. Klient är du när du är i kontakt med socialvården, exempelvis



Benjamin Sidorov (foto: privat)

Kommunernas socialtjänst (KST) eller din hemkommun.

Typiska exempel på socialvård är äldreomsorg, vård för beroende, vuxensocialt arbete (vilket inkluderar utkomststöd), tidigt stöd för barn och familj, barnskydd och funktionservice.

Patient- och klientombudsmannens kansli finns i Kvarteret iTiden, Elverksgatan 10, Mariehamn. Benjamin Sidorov nås säkrast måndag–fredag kl. 9–11 per telefon 018-25 267. Den som vill träffas personligen rekommenderas boka en tid så att han säkert är på plats.

Patient- och klientombudsmannen kan kontaktas per e-post på:

benjamin.sidorov@ombudsman.ax.



DUV på Åland

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

HandiCampen, Skarpansvägen 30

Kanslitid: mån-tors kl 9-15, fre kl 9-13

Telefon: 018-527 371 / 018-527 372 / 040-527 37 01

E-post: info@duv.ax / fornamn.efternamn@duv.ax

Hemsida: www.duv.ax

Kalender

Våren 2024

Fritidsverksamhet: ungdomar i åldern 12-19 år

Tid: kl. 18-20.30. Start måndag 8.1.

Plats: Ungdomsgården Uncan, Norra Esplanadgatan 8.

Ansvarig ledare: Fredrik Scott

Fritidsverksamhet: medlemmar 20 år och uppåt

Tid: kl. 18-20.30. Start måndag 8.1.

Plats: Ungdomshuset Boost, Uppgårdsv. 6 Mariehamn.

Ansvarig ledare: Felicia Hemmälén

Bowling

Tid: kl. 15-16 och 16-17. Start tisdag 9.1.

Plats: Idrottsgården, Neptunig. 23. Terminsavgift: 40€

Ansvarig ledare: Fredrik Scott

Gymnastik

Tid: kl. 15.15-16.15. Start onsdag 10.1.

Plats: Idrottsgårdens judosal, Neptunigatan 23.

Terminsavgift: 40€

Ansvarig ledare: la Colérus

Yoga

Tid: kl. 18-19. Start torsdag 11.1.

Plats: Hildas Hus, Navigationsskolegränd 3

Terminsavgift: 40€

Ansvarig ledare: Tomas Hellén.

Innebandy

Tid: kl. 18-19. Start torsdag 11.1.

Plats: Sjömannskolans gymnastiksal, Neptunigatan 6.

Terminsavgift: 40€

Ansvarig ledare: Robin Sid

Jomala IK fotbollsträning

Tid: Start torsdag 11 januari kl. 16-17.

Plats: Vikingagårdens sporthall, Nya Samlingshuset, Godbyvägen 439. Årsavgift: 100€, betalas till JIK.

Ansvarig ledare: Kim Nordberg

Anmälan till per e-post till: kim.nordberg@jik.ax

OBS: Vinterlovsveckan 2024 den 19-23.2 är det uppehåll i aktiviteterna.

Tacomiddag och söndagsmys

Tid: söndag 14.1 kl. 16-17: tacobuffe, 10€ som betalas kontant på plats, kl. 17-18.30 i simhallen.

Plats: Ålands Idrottscenter, Godby

Anmälan: senast 8.1 till per tel. 018-527 371 eller 018-527 372 eller 040 5273701 eller per e-post: susan.enberg@duv.ax

Disco i Arkipelags nattklubb fredagen den 9.2 kl. 18-22. Åldersgräns 12 år.

Anmälan senast måndag 5.2 till DUV-kansliet tel. 018-527 371 eller 018-527 372 eller 040 5273701 eller per e-post: susan.enberg@duv.ax

Föreläsaren Kia Mundebo:

Glöm inte våra äldre!



Kia Mundebo föreläste på FDUV:s kongress i Alandica.

Många med intellektuell funktionsnedsättning tappar de viktiga rutinerna i vardagen när de går i pension. Mötespunkter och aktiviteter för äldre är viktiga för välmåendet, säger Kia Mundebo vid det svenska projektet "Gott liv som äldre".

Den 27–29 oktober höll FDUV sin kongress och i år var man på Åland. En av föreläsarna på Alandica Kultur och Kongress var Kia Mundebo. Hon har arbetat med att öka kunskapen om intellektuell funktionsnedsättning och åldrande sedan 2013, först som ombudsman för den svenska organisationen Riksförbundet FUB och numera som utbildare genom sitt eget företag. Hon arbetar just nu med FUB:s projekt "Gott liv som äldre". I projektet har man intervjuat ett antal personer som är över 50 år och har intellektuell funktionsnedsättning. De intervjuade har fått testa olika aktiviteter, sådana som riktar sig till personer med funktionsnedsättning men även aktiviteter för äldre i allmänhet. Sedan har de fått berätta vad hur de upplevt aktiviteterna. De har även fått träffa beslutsfattare och politiker för att berätta om hur de själva vill ha det.

För många som har nedsatt intellektuell funktion innebär pensioneringen att man förlorar både viktiga rutiner och det sammanhang man haft i den dagliga verksamheten säger Kia. Hon berättar vad en man som nyss pensionerats sagt till henne:

– Dagarna är så långa när man bara tittar på tv.

Tidigare hade mannen daglig verksamhet och aktiviteter, nu såg han de andra gå till jobbet medan han stannade kvar på gruppboendet. Kia visar upp två olika bilder - den ena bilden föreställer ett schema för en yngre och den andra schemat för en äldre person med intellektuell funktionsnedsättning. Schemat för den unga personen är fyllt av program. Det är jobb och aktiviteter under både dagen och kvällen med lite vila däremellan. Den äldre personen har enbart måltider och "fritid" på sitt schema.

– Jag brukar visa det här för politiker och då hajar de till och förstår att det här behöver förändras!

Mötespunkter viktigt

Många äldre som bor tillsammans med yngre på gruppboende trivs dåligt. De äldre tycker att det är "stökigt" och kanske inte vill äta med de som är yngre, vilket gör dem ännu mer isolerade, säger Kia. Hon tar också upp att personer med intellektuell funktionsnedsättning ofta får sämre hälso- och sjukvård. Ett exempel är att de får mindre smärtmedicinering men mer psykofarmaka än andra äldre. De äldre är ofta ensamma, ett problem för äldre även i övrigt men personer med intellektuell funktionsnedsättning är särskilt drabbade av ensamhet.

Mötespunkter behövs, riktade aktiviteter till äldre med intellektuell funktionsnedsättning är det som gör stor skillnad enligt Kia. Det är viktigt för att må bra att ha program och aktiviteter efter pensioneringen.

– Det är något som de äldre har rätt till! säger Kia Mundebo.

Målet med projektet "Gott liv för äldre" är att skapa sådana mötespunkter och att arbeta för att de äldre ska känna att de har meningsfulla aktiviteter - även efter pensionen.



Ålands Synskadade

Verksamhetsledare Charlotta Solax

Telefon: 0457-343 8950

E-post: kansli@syn.ax

IT- och taltidningsärenden: it@syn.ax

www.fss.fi/sv/distriktsforeningar/aland

Ankaret är Ålands Synskadades verksamhetscenter på Johannebovägen 7, Strandnäs, Mariehamn. Personalen säkrast anträffbara mån till tors kl. 11-14.

Styrelse 2024: Lars Carlsund, Kurt Lindh, Sanna Söderlund, Rolf Söderlund, Börje Troberg och Rose-Marie Zakrisson.

Kalender

Våren 2024

Återkommande aktiviteter:

Samtalsgrupper kring synnedsättning tillsammans med Signell Coaching. 10 tillfällen. Anmälan. Ingen avgift.

Samtalsgrupp, förmiddag – med boken "Se dåligt – må bra" som stöd.

Samtalsgrupp, eftermiddag/kväll enligt deltagarnas önskemål.

Aktiviteter under våren:

Högläsning - 13, 20, 27 februari och 5, 12, 19 mars (se notis här intill).

Boccia - 30 januari, 20 februari, 26 mars och 9 april. Kl. 15-16, se artikel s 24.

Fotvård – 10.1, 7.2, 13.3, 10.4, 8.5, 12.6. 20€/gång, bokning via kansliet.

Simning – 12.1 till 10.5. Fredag kl. 13-14 i Folkhälsans simbassäng, ingen anmälan.

Borstbindning – 11 januari till 2 maj. Torsdagar kl. 11.30 – 14.30 på Ankaret.

Matlagningskurs – 22 februari, 19 mars och 16 april. Vi gör storkok tillsammans för att ta med portioner hem.

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

8.1 Verksamhetscentret öppnar för året

23.1 Anhörigrträff – öppet för alla som lever nära någon med synnedsättning

31.1 Tema - Hudvård

14.2 Alla hjärtans dag-middag

15.3 Må-bra-dag samt motionsdag

15-16.3 Kurs för assistenter och ledsagare

10.4 Anhörigrträff – öppet för alla som lever nära någon med synnedsättning.

23.4 Vårmöte. Föreläsning om goda matvanor

24.4 Utflykt (på Ledarhundsdagen)

3-5.5 Målbollsläger

14.5 Motionsdag – dans

2.5 Borstbindarna tar sommar

10.5 Simningen slutar

23.5 Vårfest

31.5-2.6 Resa till Iris och Almåsa i Sverige

Verksamhetscentret stänger för sommaren torsdag 20.6 och öppnar måndag 12.8.

Familjens resa i Östeuropa:

13 länder på 6 månader



Här är familjen i Kotor, Montenegro. På bilden Tuva, Björn, Frida och ledsagarhunden Gero.

Björn Lindfors som själv har synnedsättning, hans fru Tanja samt döttrarna Tuva och Frida spenderade hösten 2022 i bil genom östra Europa. 13 olika länder hann familjen med att besöka.

Björn Lindfors och hans familjs resa startade i september med Polen som första hållpunkt och varade ända till dagen före julafton då de var tillbaka på Åland. Barnen fick hemskolning under perioden, på resande fot. Vissa platser var särskilt lärorika att besöka, däribland det tidigare koncentrationslägret Auschwitz i Polen som numera är en minnesplats. Familjen besökte också ett krigshärjat Sarajevo i Bosnien.

– Det var väldigt överväldigande att vara på de här platserna. Till exempel var vi till den gamla OS-byn i Sarajevo som är helt övergiven och sönderbombad, säger Björn.

Kosovo minns familjen med värme. Familjen fick god kontakt med Edis, som ägde deras boende, han fungerade som deras guide och visade dem ett Kosovo turister sällan ser. Bland annat besökte de en moské.

Familjen fick ett gott bemötande under resan, även om man i ett flertal av länderna

och kanske särskilt på Balkan var förundrade över Björns ledsagarhund som följde dem under hela resan. Ledsagarhundar var inte något man kände till på många platser, vissa var rädda för hunden som de trodde var en vakthund.

– Det fanns också de som kom fram till oss eller tog bilder, säger Björn.

Den sydligaste orten familjen besökte var sydspetsen på ön Lefkas i Grekland, sedan återvände de hemåt. 13 länder hann de med: Polen, Slovakien, Ungern, Rumänien, Kroatien, Bosnien, Monte negro, Albanien, Kosovo, Nord-makedonien och Grekland. Resvägen var allt som allt 15.000 kilometer med bil.



Besöket i Auschwitz, Polen berörde och var en lärorik upplevelse.



Familjen besökte Draculas slott i Bran, Transsylvanien som ligger i Rumänien.

Här är familjen i Kosovo. På bilden yngsta dottern Tuva, Björn och Tanja samt hunden Gero. Foton: privat



Högläsning på Ankaret

I vår erbjuder Ålands Synskadade tillsammans med författaren Ann Holm-Mörn högläsning av hennes roman Fabriken. Boken handlar om Anns mormors mor Maria, som var en lumpängel och arbetade på Oravais fabrik. Boken tar upp gemenskapen bland kvinnorna, deras hopp och vardag.

När? Tisdagkvällar kl. 17.30- 19.30 med en fikapaus på 30 min mitt i.

Datum? 13, 20, 27 februari och 5, 12, och 19 mars.

Var? Ålands Synskadades verksamhetscenter Ankaret, Johannebovägen 7.

Kostnad? Ingen kostnad

Anmälan? Ingen anmälan. Bara att dyka upp för att lyssna till boken, fika och sitta tillsammans en stund.



Ann Holm-Mörn



Andning & Allergi Åland

Ordförande under 2023: Carita Johansson

Verksamhetsledare från 1.1 2024:

Catrin Schönberg vid Vårt Hjärta

Kontakt: 0457-345 83 00 / info@hjarta.ax

Andning & Allergi Åland går samman med Vårt hjärta

Föreningens gruppverksamhet och aktiviteter kommer att fortsätta. Se kalender på Vårt Hjärtas medlemssidor, sidan 8.

Medlemmar i Andning och Allergi blir inte automatiskt medlemmar i Vårt hjärta utan behöver anmäla medlemskap till: info@hjarta.ax

Läs mer

om att föreningarna går samman på sidan 9.

Vårt Hjärtas nya logga med "andning & allergi" i namnet:



Bilder från medlemsresorna

Det har blivit många medlemsresor under åren. Här är ett axplock från den stora samling foton föreningen har:



◀ Medlemmar vid kurorten Anttolanhovi vid Saimen 1985.



▲ Föreningen på dagsutflykt från Pärnu till Vijandi i Estland under resan 2009. Göran och Margareta Blomqvist, Tenho Vartiainen, Harto och Siv Virtanen. Längst fram Gunvor Blomqvist.



▲ Föreningen gjorde en resa till Helsingborg 2010, här är Eivor Holmström, Mona Jansson, Marlene Sjöblom och Gunnel Boström vid Kullens fyr i Höganäs, Skåne.



▲ Den här bilden togs på en resa till Tallin med föreningen 1995, närmast kameran Doris och Roine Henriksson.



▲ Samtliga medlemmar i föreningen som var med på resan till Helsingborg 2010, här utanför Dunkers kulturhus i Helsingborg.



◀ Även denna bild är från resan till Helsingborg 2010.

Historik från åren 1955-2014:

Ålands Tuberkulosförening r.f. grundades 17.4 1955 för personer som vårdas på sanatorium. Föreningens första styrelseordförande var Viktor Arvidsson.

1958 var medlemsantalet 268 personer.

1962-1977 är föreningen nedlagd, startar upp -77 med nytt namn: Ålands lungskadeförening. Ordförande är Klas-Erik Lundberg.

1978: Simverksamhet inleddes under ledning av Ritva Wasama.

1981: Medlemsantalet är 79 personer. I förbundsrådet invaldes Klas-Erik Lundberg som första ålänning någonsin. Landskapsstyrelsen har utsett en handikappkommitté där Margareta Mattsson representerar föreningen.

1982: Motionsgymnastik och träning i andningsövningar leds av Gun-Lis Andersson.

1984: Ny ordförande blev Margareta Mattsson. Föräldragruppverksamhet startas, 8-12 föräldrar har deltagit i verksamheten.

1997: på höstmötet berättar läkarna Ines Vinge och Olle Zetterström från Karolinska om alternativa metoder inom astmavård.

2000: Föreläsning om matallergi samt en föreläsning speciellt riktad till köks- och daghemspersonal.

2005: Lembötedagen blev föreningens 50-årsfirande, 70 personer deltog.

2014: Antirökkampanj och vuxensimning ordnades.

...från föreningens 60-årsskrift som skrevs 2015 av Ulf-Peter Westmark.

En förening med gamla anor

Andning och Allergi Åland, som först hette Ålands lungskadeförening, har varit aktiv som förening i 47 år. Raija-Liisa Eklöw och Ulf-Peter Westmark minns tillbaka på allt man åstadkommit i föreningen genom åren.

Vi träffar Raija Liisa Eklöw och Ulf-Peter Westmark hemma hos Raija-Liisa vid natursköna Kapellviken i Lumparland. De är två personer som har gjort mycket för föreningen Andning och Allergi Åland under åren. Båda har utsetts till hedersmedlemmar i föreningen, en titel som enbart förärats ett fåtal personer. Raija-Liisa engagerade sig i föreningen redan på 1990-talet, tillsammans med sin make **Kurre Eklöw**. Från 2002 till 2014 var Raija-Liisa ordförande i föreningen.

– Jag arbetade som röntgensköterska och hade ställt upp i valet. Jag minns att jag sade "om jag kommer in i lagtinget, då kan jag bli ordförande." För det passade bättre med arbetstiderna.

Så blev det också. Ulf-Peter Westmark har även han gjort ett stort arbete för föreningen och varit styrelsemedlem under lång tid. Nu är det dags att ta pension på riktigt säger han, även från föreningslivets aktiva styrelseuppdrag.

Föreningen har gamla anor. Den startade 1955 med namnet Ålands tuberkulosförening. Lungläkaren **Klas-Erik Lundberg** och **Viktor Arvidsson** som var en aktiv åländsk politiker var drivande i att starta föreningen. 1962 lades föreningen ner på grund av vikande medlemsantal, men startades upp igen 1977 med ett nytt namn: Ålands lungskadeförening. **Lasse Rögård** var mångårig ordförande från 1991 tills Raija-Liisa tog över ordförandeskapet 2002.

– Han var en driftig ordförande och väldigt social föreningsmänniska, säger Raija-Liisa.

Under den här perioden var föreningen medlem i Andningsförbundet i Finland. Det var svårt att få information på svenska och det krävdes att någon verksam i föreningen kunde sköta kommunikationen på finska. Det var även orsaken till att man så småningom gick ur Andningsförbundet och stod på egna ben. Föreningsarbetet har gjorts volontärt under hela verksamhetstiden, det har inte funnits anställd personal i föreningen. Funktionsrätt Åland har varit till stor hjälp för föreningen under åren lägger Raija-Liisa till.

Namnbytet

Vilka ändamål man arbetat för och vilka målgrupper man har vänt sig till har förändrats under årens lopp. Det som till allra första början var en renodlad förening för personer med tuberkulos samlar numera medlemmar som har ett flertal olika diagnoser eller sjukdomar. De tre stora grupperna bland medlemmarna i dag är de som har KOL - kroniskt obstruktiv lungsjukdom, personer med sömnapné samt personer med astma eller allergi. Raija-Liisa var ordförande när man beslutade att även välkomna medlemmar med allergier. Föreningen bytte då namn från Ålands lungskadeförening till Andning och Allergi Åland, vilket skedde år 2016.

Mycket arbete har gjorts för att påverka offentliga Åland att bli allergivänligare, något föreningen fick kämpa hårt för. I dag tar man hänsyn till allergier på ett annat sätt än vad som gjordes för 20 år sedan. **Mona-Lisa Björkman** nämns som en av de som gjort en stor insats för allergiker på Åland genom föreningens arbete och var den som tog initiativ till att ordna föreläsningar för skolkökspersonal om matallergier bland annat. Ett annat exempel där föreningen lyckats i sitt påverkansarbete är att få bort julgranar från kyrkor och även vissa offentliga platser. Plastgranar går bra, men riktiga granar i offentliga utrymmen leder till att allergiker stängs ute. Likaså arbetade man för att få bort björkar inomhus, exempelvis vid konfirmationer i kyrkorna.

– Vi har också kämpat för att färjornas parfymförsäljning inte ska vara alldeles intill entrén. Där har vi inte nått ända fram tyvärr, säger Ulf-Peter. Redan i början av 80-talet startades simverksamhet i föreningen, något som blivit ett kännetecken för föreningens verksamhet.

– Simningen för både vuxna och barngrupper har varit mycket omtyckt av våra medlemmar, säger Ulf-Peter.

För medlemmarna finns det fortfarande vattengympa för vuxna och barn

” Det är dags att ta pension "på riktigt"

Ulf-Peter Westmark



Raija-Liisa Eklöw och Ulf-Peter Westmark, här är de utanför Raija-Liisas hem vid Kapellviken i Lumparland. Båda har gjort en stor insats för föreningen som ordförande och som styrelseledamot.



Viktor Arvidsson (i mitten) var Tuberkulosföreningens första ordförande 1955. Klas-Erik Lundberg (till höger) valdes som ordförande när föreningen återupptogs som Ålands lungskadeförening 1977, Levi Karlsson (till vänster) var styrelseledamot. Bilden är från 1982.

simmar gratis i sällskap med förälder som är medlem. Två personer som nämns som eldsjälar när det kommer till att hålla igång simverksamheten är **Margareta Blomqvist** och **Gunnel Boström**.

– Gunnel var också helt makalös på att samla vinster till våra lotterier och bingotillfällen, säger Raija-Liisa och tillägger att lotteriet var en viktig inkomstkälla för föreningen.

Spred kunskap om sömnapné

KOL- och sömnapné-grupperna har återkommande träffar i föreningen. Raija-Liisa som själv har sömnapné tycker att kunskapen om sjukdomen ökat med åren. Sömnapné leder till upprepade andningsuppehåll när man sover och märks ofta av omgivningen på grund av snarkning. Både närstående och personen själv får sömnsvårigheter. En föregångare för att hjälpa personer med sjukdomen på Åland var docent **Ritva Tammivaara** vid ÅHS lungavdelning.

– Hon gjorde väldigt mycket för oss som har sömnapné och var i framkant i Finland när det gäller hur hela kroppen påverkas. Hon var en föregångare, säger Raija-Liisa.

Under åren har föreningen också haft upprepade kampanjer mot rökning i samarbete med Ålands hälso- och sjukvård.

Går samman med Vårt hjärta

Föreningen Andning och Allergi Åland kommer nu att gå samman och bli en del av föreningen Vårt hjärta. (Läs mer på sidan 8.) Både Ulf Peter och Raija-Liisa säger att det finns blandade känslor inför detta i föreningen. Många önskar att föreningen kunde finnas kvar i sin nuvarande form, men det har också varit svårt att engagera medlemmar till styrelsen under en längre tid.

– Vi har haft engagerade ordföranden i Raija-Liisa, **Pernilla Karlsson** och vår nuvarande ordförande **Carita Johansson**. När medlemmar är nöjda och ger oss beröm för det vi gör, det känns riktigt bra, säger Ulf Peter.

Funktionsrättsrörelsen i Sverige och Finland:

Alla har rätt till att få jämlik och rättvis vård

Hur efterlevs artikel 25 – Rätten till hälsa i Norden? Under vår Funktionsrättsdag den 27 november diskuterades detta från både svensk och finländsk synvinkel.

Vi hade representanter från både finländska och svenska funktionsrättsrörelsen på plats på funktionsrättsdagen på Alandica. **Pirkko Mahlamäki** har genom Handikappforum arbetat med Finlands alternativrapport till FN som ger en bild av hur funktionsrättskonventionen verkligen efterlevs. Rapporten lämnades in sommaren 2023, samtidigt lämnade även Funktionsrätt Åland in sin alternativrapport om situationen på Åland.

Lever på minimum av social trygghet

Pirkko föreläste på distans under Funktionsrättsdagen i Alandica och hon konstaterade att det finns stora brister i hur konventionen efterlevs i Finland. En viktig poäng hon tog upp är att konventionen ska ha samma ställning som nationell lagstiftning men i praktiken åsidosätts den ofta och efterlevs inte av myndigheterna.

–Personer med funktionsnedsättning lever oftare än övriga befolkningen hela sina liv på ett minimum av social trygghet, säger Pirkko. Hon uppger också att personer med neuropsykiatriska diagnoser, sällsynta sjukdomar, hjärnskador och personer med psykiska problem ofta utesluts ofta från sociala tjänster i Finland. Barn med funktionsnedsättningar placeras ofta utanför hemmet ibland i institutionsliknande boenden enbart för att barnets föräldrar inte getts tillräckligt stöd säger Pirkko. Konsekvensbedömning av funktionshinder ska nu ingå i riktlinjer för lagstiftning på fastlandet och Pirkko säger att det återstår att se om detta leder till ökad delaktighet.

Pandemin drabbade många hårt

Coronapandemin förvärrade situationen avsevärt för personer med funktionsnedsättning i Finland enligt Pirkko Mahlamäki. Detta är något som man även



Våra föreläsare Jenny Larsson och Monica Klasén McGrath deltog i en panel på Funktionsrättsdagen tillsammans med Marie Sten som är vice ordförande i Funktionsrätt Sverige samt även representant i Statens medicinetiska råd. Moderator var Erika Elfsberg.

kunde se i Sverige säger Funktionsrätt Sveriges kommunikator **Monica Klasén McGrath** under sin föreläsning om organisationens arbete med Rätten till hälsa. I början var det stor brist på tillgänglig information om pandemin i Sverige. Ännu mer alarmerande var att personer på särskilda boenden och de som hade personliga assistenter hade en dubbelt högre dödlighet än andra befolkningsgrupper vissa perioder bland annat orsakat av personalomsättning och otillräcklig information. De hårda restriktionerna ledde också till att många med funktionsnedsättning drabbades av social isolering.

Likheter mellan länderna

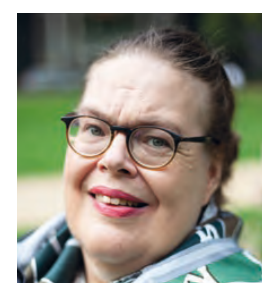
Även om lagstiftning skiljer sig åt mellan de båda länderna så kan man se flera gemensamma problemområden utifrån föreläsningarna på Alandica. Ojämn tillgång till teknik och brist i specialkompetens i vården på grund av svårigheter att rekrytera är något som både Sverige och Finland har gemensamt. Samma sak med

” **Det är stora brister i hur konventionen efterlevs i Finland.**

vårdplattformar och krav på till exempel bank-ID vilket kräver kunskap av patienten och utesluter vissa grupper. Både i Finland och i Sverige önskar man se ett ökat inkluderande och möjlighet att påverka samt även en tryggad och långsiktig finansiering av funktionsrättsrörelsen.

Oberoende granskning

Både Handikappforum och Funktionsrätt Sverige ser också risken med att konventionen åsidosätts om det inte finns påföljder om staten och kommuner bryter mot konventionen. Funktionsrätt Sverige önskar se en oberoende granskning av lagstiftningen i linje med konventionen som ett steg mot att införliva konventionen i sin helhet i lagstiftningen och det är en åsikt som både Handikappforum och Funktionsrätt Åland delar.



Pirkko Mahlamäki deltog på distans. (Foto: privat)

Kaj Backas fick Årets bemötandepris



Kaj Backas tilldelades Årets bemötandepris under Funktionsrättsdagen i Alandica. Prisutdelare var förra Årets vinnare Ålands Idrottscenter, representerad av **Christoffer Sundman**. På bilden Kaj tillsammans med **Marina El-Hariri** från Funktionsrätt Åland.

Kaj tilldelas priset för sitt mångåriga arbete med Husbandet. I nomineringen står bland annat: " Utan Kaj fanns det ingen musikverksamhet för personer med intellektuell funktionsnedsättning."



Våra inbjudna föreläsare stannade till dagen därpå och fick bland annat besöka Sjökvarteret. På bilden: Monica Klasén McGrath, Jenny Larsson och Marie Sten.

Jenny är "funkivist"

Jenny Larssons föreläsning var välbesökt: drygt 100 personer samlades i stora auditoriet för att höra Jenny berätta om sitt liv med cerebral pares (CP) och hur hon blev en funktionsrättsaktivist. Eller funkivist som hon kallar det.

Jenny är utbildad arbetsterapeut men är numera föreläsare och influencer på heltid med sitt konto **@jennyspyssel** – som har närmare 100.000 följare. Hon beskriver känslan av att vara annorlunda och att inte alltid bli bra bemött – till exempel när hon skulle söka jobb. Kändisskapet var inte något hon sökte efter utan något som hände. Det var många som ville följa hennes vardag med småbarn och cerebral pares, många kunde känna igen sig och hitta en förebild i Jenny. Publikens gensvar var stort och det kom fler frågor till Jenny under föreläsningen än hon hann med att svara på.

Det var ett nästan fullsatt auditorium på Alandica när Jenny Larsson föreläste.



Fråga 1:

Det är svårt att rekrytera tillräckligt med personal till vård- och omsorgsyrken både här och i våra närregioner.

Hur ska vi göra vår yrket mer attraktivt?

Hur ska vi få personalen att stanna kvar i yrket?

Partierna debatterade framtidens hälso- och sjukvård i slutet av dagen. Deltagarna var Henrik Löthman (S), Erica Scott (HI), Matilda Björklund (C), Mats Holmberg (Obs), Wille Valve (M) och Pernilla Söderlund (Lib). Moderator var patient- och klientombudsman Benjamin Sidorov.

Fysioterapi • Ergoterapi • Talterapi • Friskvård



Rätt vård på rätt nivå

Rehab City

Styrningsgatan 10, Telefon 27 900, www.rehabcity.ax

Folkhälsans hemtjänst och hemsjukvård

Vi erbjuder äldre och yngre personer stöd och hjälp med aktiviteter i det dagliga livet



Hemtjänsten kan hjälpa till med bland annat:

- daglig omvårdnad
- klädvård
- personlig hygien/dusch
- uppköp
- tillsyn och samtal
- medicinhantering/apoteksärenden
- följeslagare
- promenadsällskap

Hemsjukvården kan hjälpa till med bland annat:

- medicinhantering
- stygnborttagning
- sårvård
- blodprov
- mätning av blodtryck/blodsocker
- receptförnyande
- läkarkonsultation med egen läkare

Folkhälsan på Åland kan erbjuda momsfri service. Förutom den moms fria servicen är du berättigad till hushållsavdrag. Boka gärna en tid så att vi närmare kan diskutera behov och kostnader. Första planeringsbesöket är kostnadsfritt.

Kontakt: Telefon vard. kl. 8.00–11.00: 018 527 053

Läs mera: www.folkhalsan.fi/hemtjanstaland

folkhälsan



Diabetesföreningen på Åland

Minna Mattsson, ordförande
Föreningen har ingen anställd.

Kontaktuppgifter:

info@diabetes.ax
Telefon till HandiCampens växel 018-22 360

Kalender

Våren 2024

Föreläsning med Kitty Seppälä

6.3, Kaptenssalen på Arken.
"Vardagsrörelser är effektiva"
kl. 15-17, "Sinnets och kroppens samarbete" kl. 18-20. Möjlighet att äta middag, på egen bekostnad, på Compagniet kl. 17-18. Säg till vid anmälan. Begränsat antal platser, anmäl till den ena eller båda föreläsningarna senast måndag 26.2.

Föreningssamarbete mellan Cancer-, Reuma-, Neurologiska- och Diabetesföreningen.

Svenska träffen: 7-8 september

I föreningens övriga planer för våren ingår utflykter och vårmöte.

Kontakta ordförande Minna för mer information!

Bli medlem i Diabetesföreningen

Medlemskap i föreningen söks genom att fylla i en ansökan som kan fås på HandiCampen, hos diabetes-sköterskorna och fotvårdarna. Den ifyllda ansökan inlämnas till HandiCampen, Skarpansvägen 30. Du kan även fylla i en ansökan via: www.diabetes.fi under föreningar.

Medlemsavgiften är för närvarande 18 €, samt 14 € för förbundets tidning Diabetes.

Virus kan ha betydelse för utvecklandet av diabetes

Virusinfektioner kan spela en roll för utvecklandet av typ 1-diabetes. Ett forskarlag har gjort studier på barn med risk att utveckla typ 1 diabetes och sett en ökad risk hos dem att utveckla diabetesrelaterade autoantikroppar i samband med covid 19-infektion.

Virusinfektioners eventuella betydelse för utvecklingen av typ 1-diabetes är ett aktuellt forskningsämne med sikte på exaktare diagnostik, bättre vård och även eventuella möjligheter att förebygga diabetes eller åtminstone sakta ner sjukdomsförloppet.

En artikel i den vetenskapliga tidskriften Jama beskriver förekomsten av diabetesrelaterade autoantikroppar hos barn med antikroppar mot SARS-CoV-2, som tecken på att barnet infekterats med Covid. De små barnen som ingår i studien undersöks först vid 4-7 månaders ålder och följs sedan upp regelbundet. Forskarna använde sig av barnens insamlade blodprov från forskningsprojektet POInT (Primary Oral Insulin Trial), där barnen valts ut på grund av förhöjd genetisk risk för typ 1-diabetes. Blodprov tas regelbundet inom projektet, vilket gör det möjligt att följa med när autoantikropparna uppkommer, om de finns innan, samtidigt eller efter den första mätningen av SARS-CoV-2-antikroppar.

Barn från Sverige deltar

Forskningsprojektet genomförs i fem länder: Sverige, Tyskland, Polen, Belgien och Storbritannien. Projektet har som huvudsaklig uppgift att undersöka om det går att förhindra utvecklingen av typ 1-diabetes hos barn med så kallad "primär oral insulinterapi", alltså om det går att förebygga diabetes typ 1 om barnen ges insulin via munnen.

Barnen är indelade i två grupper som får insulinpulver eller placebo varje dag. Målet är att träna immunsystemet att tolerera den egna kroppens insulin, det vill säga ta reda på om insulinterapi minskar risken för typ 1 tack vare minskade skadliga autoimmuna reaktioner. Tanken är att det är kroppens eget immunsystem som förstör insulinproduktionen, genom autoimmunitet.

Utvecklat autoantikroppar

Redan på 1970-talet upptäcktes att de flesta patienter med typ 1-diabetes har antikroppar i blodet som kallas "islet cell antibodies" (ICA) eller, helt enkelt, autoantikroppar. Det finns fyra olika autoantikroppar som räknas som markörer för betacellsautoimmunitet vid typ 1-diabetes. I fleråriga studier har man hos i stort sett alla barn som utvecklat typ 1-diabetes kunnat konstatera att upphörandet av insulinproduktionen



Forskning har visat att virusinfektioner kan ha inverkan på om man utvecklar diabetes typ 1 och studierna gjordes på barngrupper bland annat i Sverige.

Fakta om diabetes

Insulin bildas av bukspottskörtelns hormonproducerande betaceller. Typ 1 diabetes orsakas av att dessa celler skadats och inte längre kan producera insulin.

föregåtts av att barn under de två första åren utvecklat minst två autoantikroppar.

Frågan är om, och i så fall hur, virusinfektioner påverkar hur de insulinproducerande cellerna förstörs. Mätningarna av antikroppar mot bukspottskörtelns hormonproducerande celler ger information som kan öka förståelsen av hur hormonproduktionen skadas.

Stöd för påverkan från virus sågs

Studien som undersökte samband mellan covid-relaterade antikroppar undersökte även en viss typ av influensantikroppar och fann inget samband med påföljande ökad bildning av autoantikroppar för influensans del. Av de 885 barnen, 6-25 månader gamla, hade 170 barn antikroppar mot SARS-CoV-2. Av dessa hade 60 även bildat autoantikroppar mot bukspottskörtelns celler vid samma mätning eller därefter. Även i den andra gruppen utvecklade flera barn autoantikroppar, men inte i lika stor utsträckning.

Risken att utveckla autoantikroppar var ungefär dubbelt så stor hos barnen med covid-antikroppar än hos de övriga. Det här ger ökat stöd för att vissa virusinfektioner kan påverka utvecklingen av autoantikroppar och, i förlängningen, typ 1-diabetes. I studien ingick endast barn med förhöjd genetisk risk för typ 1-diabetes.



Diabetesföreningens styrelse bjuder in till Svenska träffen – som är ett evenemang för personer med diabetes som samlar diabetesföreningarna i Svenskfinland. Träffen kommer att hållas på Hotell Arkipelag. På bilden större delen av föreningens styrelse.

Från vänster: Erik Johansson, Cecilia Bergroth, Sandra Sjöblom, Minna Mattsson, Maria Welin, Sven-Michael Sjöberg och Robert Rosenholm.

Svenska träffen till Åland i höst

I år kommer Svenska träffen för diabetesföreningar i Svenskfinland att hållas på Åland. Boka redan nu helgen 7–8 september 2024 i kalendern!

Svenska träffen är ett årligt evenemang för vuxna med både typ 1 och typ 2 diabetes. Senaste träffen under 2023 var i Vasa och året innan i Helsingfors. Diabetesföreningens ordförande **Minna Mattsson** ser fram emot evenemanget:

– Det bästa med Svenska träffen är gemenskapen man får med varandra. Vi kan förstå varandra och dela med oss av våra erfarenheter. Det är intressant också att få höra av de andra deltagarna hur det fungerar på fastlandet och att knyta kontakter utanför Åland, säger hon.

Svenska träffen hålls 7–8 september på Arkipelag. Under lördagen blir det föreläsningar och på söndagen är det ett friare program som inte är spikat ännu. En föreläsare har man bokat redan nu och det är **Emil Sanders** som är

läkare vid Ålands hälso- och sjukvård. Kost och motion samt diabetessjukvård är ämnen för dagen. Det kommer även att finnas gott om tillfällen att ha diskussioner i mindre grupper. Diabetiker har aldrig semester från sjukdomen påpekar Minna. Hon tycker att det är värdefullt att kunna diskutera med andra som vet hur det är om diabetesvård och om teknik som inte alltid fungerar som den ska till exempel.

Det är fem år sedan Diabetesföreningen på Åland senast höll i evenemanget, då var man i Käringsund i Eckerö med föreläsningar under lördagen och sightseeing i Eckerö på söndagen. Träffen var välbesökt med 96 deltagare från hela Svenskfinland. Åland är ett populärt resmål för deltagarna utifrån och Minna hoppas också på att föreningens medlemmar tar chansen och deltar i evenemanget.

– Lördagskvällen avslutas med middag och dans, det brukar vara uppskattat!

Mer detaljer om programmet kommer under våren och skickas ut till medlemmar i föreningen i Medlemsnytt.

Familjeträff under 2024

Varje år ordnas en familjeträff i Svenskfinland. Där kan föräldrar till barn med diabetes träffas för att utbyta erfarenheter och få stöd av varandra.

Det kan vara till stor hjälp att prata med andra

om eventuell oro man kan känna för sina barn och att få råd av andra om kost, medicinska hjälpmedel, sjukvård, med mera

Information och datum för familjeträffen skickas ut till medlemmarna via Diabetesförbundet.



Ålands Cancerförening

Verksamhetsledare Monica Toivonen

Handicampen, Skarpansvägen 30

Kanslitid: Mån-tors kl. 9-15 eller enligt överenskommelse

Telefon: 018-22 419, 0457-530 1471

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

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

Kalender Våren 2024

Bokcirkel: start 8 januari kl. 13- ca 15 på HandiCampen.

Följande träffar under våren är 5 februari, 4 mars, 8 april och 6 maj. Eine Eklund leder träffarna. Ingen avgift.

Allsångscafé med Per Nyberg 14.3 kl. 14.30- ca 16 på Rödakorsgården. Anmäl senast 11.3. Ingen avgift.

Frisk för Livet i samarbete med Medimar, tränare Lina Larsson. Träning för dig med cancerdiagnos eller som tidigare haft cancer. **Grupp 1** tis kl. 9-10, start 9.1. **Grupp 2** tors kl. 9-10, start 11.1. Totalt 17 tillfällen på Medimar, Lövuuddsvägen 4. Pris: 50€.

Självträning vid Medimar: som medlem har du möjlighet att köpa 10-gångers kort för 24€.

Vattengymnastik på Gullåsen: Mån kl.16-17, 17-18 och 18-19, ledare Gujan Östman, datum 8.1-22.4 (uppehåll 1.4). Torsdagar kl. 17-18 ledare Tua Liewendahl-Åvik, 11.1-18.4 (uppehåll 28.3)

Vattengymnastik i Godby: Tisdagar kl. 17.30-18.20 och 18.30-19.20 ledare Tuire Granesäter, datum 9.1-16.4
Deltagaravgift: 20 €/termin, 15 gånger

Yoga med Emelie Börman: **Grupp 1:** måndagar 8.1-22.4 kl. 18.30-19.30 (ej 1.4) **Grupp 2:** måndagar 8.1-1.4 kl. 19.30-20.30 (ej 1.4) Pris: 45€, 15 tillfällen.

Yoga med Johanna Lundberg, Rehab City, Styrmansgatan 10, ons kl. 13-14. 17.1 – 10.4 (ej vecka 8) 35€, 12 tillfällen.

Starka tillsammans är en kurs där du får träffa andra i liknande situation oavsett om du är anhörig, har cancer eller har haft cancer. HandiCampen på onsdagar, start 20 mars, följande datum är 27.3, 3.4 och 10.4 kl 18- ca 20. Ingen avgift, begränsat antal platser.

Sminkkurs för cancerdrabbade, kursen startar när tillräckligt många visat intresse. Ingen avgift.

Skapande Färger med Soffi Wetterhoff, 4 torsdagar start 4.4 kl. 14-16 på HandiCampen, följande datum 11, 18 och 25.4. Ingen kursavgift.

Träff Har du fått en cancerdiagnos, är under cancerbehandling eller du kanske redan är färdig behandlad men önskar träffa någon i samma situation, kom till HandiCampen över en fika 15.1 kl. 13-15. Med cancersköterska Marika Sundqvist och verksamhetsledare Monica Toivonen.

Anhörigträff för dig som mist någon i cancer med cancersköterska Marika Sundqvist, psykolog Marina Mattsson och verksamhetsledare Monica Toivonen, 22.1 kl. 13-15 på HandiCampen.

6.3 Föreläsningar med Kitty Seppälä-Effektiva vardagsrörelser & sinnets och kroppens samarbete, kl. 15-17 samt 18-20, Kaptenssalen, Arkipelag. Begränsat antal platser, anmäl till den ena eller båda föreläsningarna senast måndag 26.2.

Anmälningar till Monica tel 22 419 eller monica@cancer.ax

Utförligare information om alla aktiviteter kan ni läsa i medlemsbrevet samt på hemsidan www.cancer.ax

20



Peruker, mössor, bröstproteser i olika storlekar, bh och badkläder som Cancerföreningen förmedlar eller säljer.

Cancerföreningen hjälper till med:

Peruker, bröstproteser, bh och baddräcker

Via Cancerföreningen får den som drabbats av cancer hjälp med peruker, bröstproteser, bh och baddräcker.

De som genomgår en cancerbehandling och tappar sitt hår har möjlighet att få peruk genom Cancerföreningen. Pukerna ersätts av ÅHS genom betalningsförbindelse. Man kan antingen bestämma sig för en syntetperuk eller en peruk i äkta hår. Syntetperuker är vanligast och ligger i en prisklass så att betalningsförbindelsen täcker hela kostnaden. Bestämmer man sig för en peruk i äkta hår som är betydligt dyrare så betalar man mellanskillnaden själv. Numera finns det även peruker som tillverkas i en syntetfiber som är värmetåligt och går därmed att styla.

Perukerna beställs från Helsingfors. Det finns några peruker på föreningens kansli men det vanligaste är att man beställer några olika peruker på prov från katalog som man sedan får prova i lugn och ro vid föreningens kansli.

– De flesta bestämmer sig för en syntetperuk, de ser alltmer ut som äkta hår, säger verksamhetsledare Monica Toivonen som tillägger att

det även finns de som väljer att inte använda peruk. Då kan man i stället använda olika modeller av mössor som även säljs på kansliet eller en mössa som Stickerproffsen har tillverkat och donerat till Cancerföreningen.

Bröstproteser i olika modeller och storlekar finns i lager vid Cancerföreningens kansli så att man omedelbart kan få en passande protes. Liksom perukerna ersätter ÅHS kostnaden för protes genom betalningsförbindelse och är därmed gratis för patienten. Protesen sätts enkelt in i en bh, baddräkt eller bikini som har en ficka för inlägget.

Föreningen säljer också bh:ar, baddräcker och bikinis av märket Anita till ett subventionerat pris för sina medlemmar. Det finns bh:ar i många olika modeller. Baddräcker och bikinis finns också av samma märke.

Anitakväll hålls en gång per år – då har föreningen modevisning på HandiCampen. Där finns möjlighet att beställa och bekanta sig med hela Anitas aktuella kollektion. Det brukar vara en trevlig kväll och fin samvaro där både bh:ar och badkläder visas upp.

Frivillig PSA-kontroll med prostataundersökning på Medimar

Ålands Cancerförening erbjuder från och med 3 april 2018 åländska män i åldersgruppen 50-75 år möjlighet till PSA-provtagning i kombination med besök till läkare eller urolog på Medimar.

Välkommen på drop in-tider vid Medimar för information och provtagning:

Måndagar-torsdagar kl. 10-14. Provsvar ges vid efterföljande läkarbesök

www.medimar.ax, tel 14 404, Lövuuddsvägen 4, Möckelö

Cancerpatienter och anhöriga erbjuds samtalsstöd av Marina



Psykolog Marina Mattsson erbjuder samtalsstöd till personer som behandlats för cancer.

Marina Mattsson är psykolog och psykoterapeut med 35 års yrkeserfarenhet. Cancerfonden startade under 2023 ett samarbete med Cancer-föreningen, där personer som behandlats för cancer samt anhöriga får samtalsstöd hos Marina.

Marina Mattsson arbetade tidigare vid ÅHS, under lång tid vid psykiatriska kliniken, men är nu tjänstledig och har sedan ett år tillbaka egen mottagning. En och en halv dag i veckan tar hon emot i Cancerföreningens lokaler med sammanlagt sju stödsamtal per vecka.

– **Nils-Gustav Eriksson** som är ordförande i Cancerfonden tog kontakt med mig om att ha mottagning hos Cancerföreningen. Jag tänkte: "Ja det här är precis vad jag vill göra", säger Marina.

Krishantering vid Estonia

Marina har mångårig utbildning och erfarenhet inom krishantering som sträcker sig ända tillbaka till tidigt 90-tal. Personal vid psykiatri på ÅHS samt även övriga avdelningar fick då omfattande utbildning

i hur kriser hanteras. Det innebar att när Estonia förläste 1994 hade vårdpersonal vid ÅHS kunskaperna om vad som behövde göras. Marina berättar att Åland var en förebild på området vid den här tiden och att vårdpersonal i närliggande regioner besökte Åland för att se hur man gjorde här. Den här kunskapen om krishantering är oundgänglig för Marina när hon tar emot personer som fått cancerbehandling samt deras anhöriga.

– Jag har även själv varit genom flera stora kriser i mitt liv och har också erfarenhet av att vara anhörig till personer med cancersjukdom. Det är kunskap som kommer väl till pass.

Svårt att känna igen sig själv

Marina förklarar att många av de hon träffar med avslutad cancerbehandling bakom sig upplever att de har svårt att känna igen sig själva. Både måendet och kroppen känns annorlunda. Nedstämdhet är vanligt. Andra vanliga krisreaktioner kan vara sömnsvårigheter och aptitlöshet. Många kan också ha en försämrad ekonomi efter sjukdomstiden. Därför har grundtanken med projektet varit att man ska kunna få samtalsstöd hos Marina utan att behöva bekosta det själv.

” Det är viktigt att våga prata om det svåra.

Även stöd för anhöriga

Marina fungerar som samtalsstöd både för personer som själva har eller har haft cancer och för anhöriga till personer med cancersjukdom. Hon berättar att anhöriga ofta kan tycka att det är svårt att veta hur man ska prata om sjukdomen. Marina poängterar att det är viktigt att våga prata om det svåra. Hennes råd till de som undrar hur man ska bemöta någon som fått en cancerdiagnos är att visa att man bryr sig. Det kan vara med ett brev, en blomma eller att gå fram till personen och säga att man finns där. Det är viktigt att man då också tar sig tid att lyssna och inte lovar något man inte kan hålla. Det syns ofta inte utanpå hur någon mår, därför bör omgivningen vara försiktig med att ta något för givet, säger Marina.

De som vill få kontakt med Marina för att få samtalsstöd ska vända sig antingen till Cancerföreningens verksamhetsledare **Monica Toivonen** eller till cancersköterska **Marika Sundqvist** vid ÅHS onkologmottagning.



Ålands Neurologiska förening

Verksamhetsledare Sara Sundqvist
HandiCampen, Skarpansvägen 30

Kanslitid: tisdag –torsdag kl. 9–15

Telefon 040 156 0200

E-post info@neurologiska.ax

Facebook Ålands Neurologiska förening

Hemsida:

www.handicampen.ax/neurologiska

Kalender

Våren 2024

- **Träningsgrupp** på Medimar, start 11.1, torsdagar kl. 18–19. Vårterminen 16 tillfällen. Ledare Lina Larsson.
- **Träningsgrupp** på Rehab City, start 15.1, måndagar kl. 14.30-15.15. Vårterminen 12 tillfällen. Ledare Markus Palm.
- **Vattenträning** i ÅHS terapibassäng, start 12.1. Fredagar kl. 14-15 samt kl. 15-16. Vårterminen 16 tillfällen. Ledare Anja Bäckblom.
- **23.1 Guidad tur på Ålands museum** - Mariehamns noblessen kring sekelskiftet.
- **31.1 Samtalsträff** för personer med Parkinsons sjukdom
- **Sittyoga** – pröva på i februari & mars
- **6.3 Föreläsning med Kitty Seppälä:** Effektiva vardagsrörelser & sinnets och kroppens samarbete.
- **Samtalsträff** Borrelia & TBE gruppen – mars
- **Pyssekväll** – april
- **20.4 Showen Bröllopsresan** på Alandica
- **24.4 Vårnöje**
- **27.4 Strokedag** på Lemböte lägergård med program och föreläsningar
- **16.5 Bussresa till "Hjultorget"** – **Hjälpmedelsmässa** i Stockholm
- **Grillträff** vid Espholm – juni
- **Båtutflykt** till Kobbå Klintar – juni/augusti

Forskar om behandling av Huntingtons sjukdom

Neurokirurg Jimmy Sundblom berättade under Neurodagen den 28.10 om senaste forskningen kring Huntingtons sjukdom. Nya behandlingar testas som ger ett visst hopp om att bromsa eller lindra sjukdomen.

Jimmy Sundblom är neurokirurg vid Akademiska sjukhuset i Uppsala och under 2022 fick han ett stipendium av Ålands kultur- och utbildningsnämnd för sin forskning om Huntingtons sjukdom. Hans arbete med patienter med sjukdomen startade 2010. I dag, 13 år senare, konstaterar han att det ännu inte tagits fram en behandling som bromsar sjukdomen, det som finns att tillgå är läkemedel och behandling som kan lindra vissa symptom. Det är dock hoppfullt enligt honom att forskningsvärlden börjat intressera sig mer för sjukdomen och han påpekar att det pågår 15 olika studier runt om i världen just nu.

Jimmy Sundblom berättar att Huntingtons sjukdom upptäcktes för 40 år sedan, 1993. Då kunde man se att en viss mutation i en gen skapade en upprepande frekvens. Har man fler av dessa upprepningar än normalt så kan Huntingtons sjukdom utvecklas. För de som har Huntingtons sjukdom i släkten och därmed löper risk att utveckla sjukdomen finns ett tillförlitligt prov som kan tas. Via provsvaret får man reda på om man kommer att drabbas av sjukdomen senare i livet. Men huruvida man vill göra provtagningen eller inte är komplext och upp till var och en att själv bestämma.

Det går att behandla vissa symptom, till exempel med antipsykotisk medicin som kan dämpa de ofrivilliga rörelserna och psykofarmaka som kan användas mot depression och personlighetsförändring som ofta följer med sjukdomen. Sundblom betonar vikten av ett bra stöd till patienterna genom bland annat fysioterapi och ergoterapi som kan hjälpa

Huntingtons sjukdom

är en **neurologisk och ärftlig sjukdom** som ger en kombination av motoriska, kognitiva samt psykiatriska symptom. Ofrivilliga rörelser, nedsatt kognitiv förmåga liknande demens samt depression och ibland psykos är vanliga symptom. **Barn till en förälder** med Huntingtons sjukdom har 50 procents risk att utveckla sjukdomen.



Jimmy Sundblom (foto: privat)

patienten att längre klara av vardagen. Ny forskning har visat att inflammation verkar spela en avgörande roll. Innan insjuknande i sjukdomen kunde man se att patienten först får inflammation i hjärncellerna. Om man skulle hitta ett sätt att hämma inflammationen skulle man kunna senarelägga sjukdomsförloppet enligt Sundblom.

Ett nytt verksamt ämne som testas heter "Selisistat" och hämmar sirtuin-proteinet. Här hoppas forskningen på att ta fram en medicin som kan bromsa sjukdomsförloppet. Samtidigt har man under senare år gjort ett flertal studier på olika behandlingar som varit hoppningsgivande, men där effekten tyvärr uteblivit. Jimmy Sundblom poängterar att även dessa studier gjort att man lärt sig mer om sjukdomen. Han är försiktigt hoppfull till att forskningen ska leda till lindring för personer med Huntingtons sjukdom under de följande 10 åren.

Det finns hjälp mot epilepsi när medicin ej fungerar

Neurolog Elias Lindvall föreläste på Neurodagen om nya behandlingsformer mot epilepsi.

Epileptiska anfall är inte ovanligt - det drabbar omkring en av tio personer någon gång under livet. För de som har återkommande anfall och en epilepsidiagnos kan livet påverkas mycket och många känner oro för när nästa anfall ska komma. Omkring 70 procent av personer med epilepsi får hjälp av medicin och blir helt anfallsfria. Neurolog Elias Lindvall säger att om en epilepsimedicin inte hjälper eller om den ger svåra biverkningar så lönar det sig att byta. Målet är alltid att patienten skall bli helt

anfallsfri och då kan man behöva pröva olika mediciner.

För tredjedelen som inte får hjälp av medicinering finns det ändå hjälp att få enligt Elias Lindvall. Epilepsi-kirurgin och dess precision förbättras hela tiden. Man använder en metod med laser där ett litet hål borrar i skallbenet var kirurgen sedan kan behandla det lilla området med skadade celler som skapar epileptiska anfall. Av gruppen som genomgår epilepsi-kirurgi blir omkring 60 procent anfallsfria enligt Lindvall. Det är större chans att bli hjälpt om man inte väntar för länge påpekar han och uppmanar neurologiska avdelningar och läkare att informera sina patienter om möjligheten

till kirurgi. Det finns även patienter som får lindring med hjälp av en nerv-stimulator som liknar en pacemaker och opereras in under huden. Signaler går från nerv-stimatoren via en inopererad sladd till en nerv på halsen eller direkt in i hjärnan. Den fungerar så att vid ett kommande epilepsianfall skickar den ut signaler som "stör ut" epilepsianfallet innan det hinner börja.

Även kosten kan hos vissa påverka andelen epileptiska anfall. En strikt ketogen diet "svälter" de hjärnceller som leder till anfall. Håller man en något mindre strikt diet där man lämnar bort större delen kolhydrater så tros det också minska andelen anfall, men här behöver fler studier göras enligt Lindvall.



Ålands Hörselförening

Verksamhetsledare Linda Wideman-Törnvall, HandiCampen, Skarpanvägen 30

Kanslitid: mån - tis kl. 9-15, ons kl. 9-12

Telefon: 018-21 365

E-post: info@horsel.ax

Hemsida: www.handicampen.ax/horsel

Kalender

Våren 2024

16.1 Menieresgrupp

18.1 Tinnitus- och HiA-grupp

13.2 Menieresgrupp

15.2 Tinnitus- och HiA-grupp

3.3 Internationella hörseldagen
(mer info kommer i medlemsbrev)

12.3 Menieresgrupp

14.3 Tinnitus- och HiA-grupp

2.4 Vårmöte på Soltuna

(mer info kommer i medlemsbrev)

16.4 Menieresgrupp

18.4 Tinnitus- och HiA-grupp

14.5 Menieresgrupp

16.5 Tinnitus- och HiA-grupp

18.7 Musikteatern Katrina på Alandica

Dick Lundmark kommer en gång i månaden och Anna Lindbom 1-2 gånger per termin, för tider se hemsidan, för bokning kontakta kansliet.

Hörselrådgivning: Onsdagar 16.30-17.30 på HandiCampen
I Godby: första onsdagen i månaden kl 15-17.30 (avvikelser meddelas i lokaltidningarna)



Dick Lundmarks föreläsning om tinnitus var välbesökt.

Hörapparaten kan ge lindring vid tinnitus

Det lönar sig att använda hörapparat vid tinnitus. Hörapparatens funktioner kan ställas in för att ge tinnitus-terapi som maskerar ljudet och ger personer med tinnitus bättre sömnkvalitet.

Det säger hörapparatexperten Dick Lundmark.

Hörselföreningen höll en välbesökt föreläsning om tinnitus i november, många kom för att höra Dick Lundmark från företaget Kuulotekniikka Oy berätta om vilka de senaste hjälpmedlen är och hur man kan få lindring för tinnitus.

Han gästar hörselföreningen varje månad och bistår personer med hörselnedsättning med att justera och serva deras hörapparater.

Dick förklarar att tinnitus kan ha flera orsaker, en vanlig orsak är förstas en hörselnedsättning men tinnitus kan också bero på exempelvis spända käk- och nackmuskler eller biverkning av en medicin, exempelvis vissa antidepressiva läkemedel samt antibiotika. I de senare fallen kan man göra något åt orsaken som att byta medicin eller att få hjälp av sin tandläkare eller med hjälp av träning.

Ofta orsakas tinnitus av att man utsatts för buller över 87 decibel och det kan räcka med en smäll, exempelvis av ett skott från ett gevär. Även om man har bestående tinnitus så finns det möjlighet till lindring med hjälp av tinnitus-terapi. Har man tinnitus men hör tillräckligt bra för att klara sig utan hörapparat kan det ändå

vara anledning att ha en. Nyare hörapparater har nämligen inbyggda funktioner som kan maskera tinnitus-ljudet. Enklare att maskera är den sorts tinnitus som är "tonal" och består av en ihållande ton. Tinnitus där ljudet varierar går också att behandla, personer kan till exempel höra vad som låter som ett tåg som kommer, eller en melodi. Man behandlar tinnitus med att hörapparaten avger ett maskerande brus. Det kan upplevas tröttnande för hjärnan men många föredrar bruset framför tinnitus-ljudet. Statistiskt brus eller ett brus som låter som havsvågor är två former av maskering.

Det senaste i teknikutvecklingen är något som kallas "Notch-terapi" Det togs fram 2020 på Irland i en studie med 2.000 deltagare. Även denna terapiform kommer inbyggd i en hörapparat och behandlingen lär hjärnan att inte längre höra tinnitus-ljudet. 70 procent av de som provat behandlingen blir bättre, de får bättre sömnkvalitet och bättre psykiskt mående enligt Dick Lundmark.

Hörseln är viktig för alla, avslutar Dick med att konstatera. Det är också viktigt att söka hjälp i så tidig ålder som möjligt vid hörselnedsättning och tinnitusbesvär, för då hinner hjärnan vänja sig med de nya stimuli och intryck som hörapparaten ger.

– Det är jätteviktigt att hjärnan får stimulation så även om man är ensam hemma och bara har katten att prata med – sätt på hörapparaten ändå!

Forskare: Kognitiv nedsättning vid tinnitus beror på försämrad hörsel

Personer som har tinnitus uppger ofta att de har en nedsatt kognitiv förmåga på grund av tillståndet.

Forskare vid Lunds universitet har kommit fram till att de upplevda kognitiva problemen inte har med tinnitus att göra utan beror på hörselnedsättningen. Många med tinnitus har en försämrad förmåga att höra höga frekvenser (över 8.000 hertz).

De höga frekvenserna är något som ofta missas i sjukvårdens hörseltest eftersom man främst fokuserar på talområdet som ligger mellan 500-4000 hertz, det område man behöver kunna höra för att uppfatta när personer pratar. Hörselnedsättning av alla slag, även för högre frekvenser, leder till försämrad kognitiv förmåga. Det beror på att hjärnan får mindre stimulans på grund av minskade sinnesintryck.

Kommunerna får svar på hur tillgängliga de är i vår kartläggning

Förbundets enkät visar att det finns utmaningar när det kommer till hur tillgängliga byggnader och platser är i kommunerna. Men enkäten visar också att det finns vilja hos kommunerna att arbeta för ökad tillgänglighet.

Kartläggningen av tillgängligheten i kommunerna gjordes som en del av förbundets projekt *Ett Åland för alla*. Förbundet skickade ut en enkät som samtliga åländska kommuner svarade på, dessutom intervjuades kommundirektörer i tio av kommunerna. Svaren i enkäten visar att det finns stora utmaningar men även att det finns en vilja i kommunerna att vara tillgängligare för kommuninvånarna.

Större delen av kommunerna ansåg att de tänker på tillgängligheten "i stor utsträckning" när de bygger nytt. För befintliga byggnader svarar större delen av kommunerna att de beaktar tillgänglighet "i viss utsträckning." Flera av kommunerna uppger att de i första hand tänkt på personer med rörelsenedsättning och anpassningar som ramper, automatiska dörröppnare med mera. Färre har tänkt på andra funktionsnedsättningar som till exempel hörsel- eller synnedsättning.

Undersökningen bygger på kommunernas egna uppskattningar av hur tillgängliga de är och projektet kommer under de följande två åren ta reda på hur det i själva verket ligger till. Det ska bland annat utredas genom att inventera kommunala platser och byggnader med en certifierad tillgänglighetskonsult.

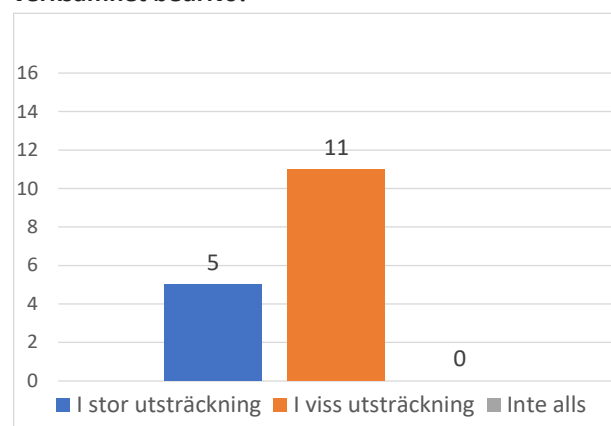
Det första steget är att inventera samtliga kommunkanslier på Åland, fem av dem har redan inventerats under vintern 2023. **Erika Elfsberg** var projektledare under maj-oktober, från oktober är **Alexandra Gamba** som driver projektet vid förbundet.

Inom projektet ska det även tas fram information och erbjudas utbildning som är till hjälp för kommunerna, något som också har efterfrågats. Flera kommundirektörer vi varit i kontakt med har uppgett att de gärna tar del av den kunskap vi besitter inom förbundet.

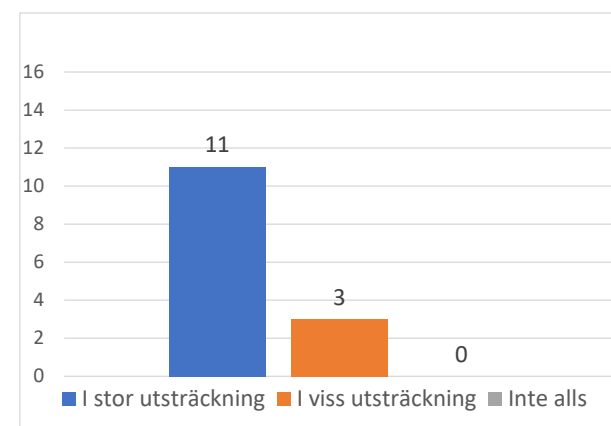
Den 6 februari kl. 13 presenteras rapporten på HandiCampen samt digitalt på länk. Anmäl till: reception@handicampen.ax och läs hela rapporten på vår hemsida: www.handicampen.ax

Här är ett utdrag ur rapporten som visar två diagram utifrån enkäten:

I vilken utsträckning säkerställer ni att tillgängligheten förbättras i befintliga lokaler där kommunal verksamhet bedrivs?



I vilken utsträckning tas tillgängligheten i beaktande vid nybyggnation av lokaler där kommunal verksamhet bedrivs?



Boccia passar för alla

Boccia är en rolig sport där alla kan vara med. Ålands synskadade startar upp Boccia-tillfällen och bjuder in medlemmar från andra föreningar, med start 30 januari kl 15-16 på verksamhetscentret Ankaret. Vid stort intresse byts platsen till en större lokal.

Ålands synskadade har spelat boccia tidigare men haft uppehåll några år. Nu startar man upp på nytt och den här gången bjuder föreningen in alla som har en funktionsnedsättning eller annars vill testa på en tillgänglig sport.

Boccia är en paralympisk sport sedan 1984. Reglerna är enkla – det ena laget har röda klot, det andra laget har blå. Två lag spelar mot varandra och försöker komma så nära det vita klotet som möjligt. Fysioterapeut **Markus Palm** leder träningstillfällena med start 30 januari. Det finns mycket frihet i sporten säger han och passar därför de allra flesta. Kloten, eller bollarna, är mjuka och man får kasta sitt klot hur man vill. Det går lika bra att kasta sittande som stående.

– Personer med synnedsättning som deltar kan få hjälp med att veta vart man ska kasta genom att man till exempel dunkar i golvet vid det vita klotet, säger Markus.

Boccia är en social sport som även främjar hälsan. Det finns också ett tävlingsmoment vilket gör sporten fartfylld och rolig. Till en början hålls Boccia-tillfällen dagtid men vid intresse finns möjlighet till kvällsträffar.



Boccia-träffar kommer att hållas:

30 januari kl. 15-16
20 februari kl. 15-16
26 mars kl. 15-16
9 april kl. 15-16

Plats: Verksamhetscentret Ankaret, Johannebovägen 7 i Strandnäs. Med reservation för platsbyte om gruppen blir stor.

För att anmäla intresse eller vid frågor kontakta: reception@handicampen.ax eller 018-22360 senast 18 januari.



Markus Palm
Foto: Rehab City

Nu ligger Fixtjänst under KST

Camilla Dahlmyr och Cita Nylund är eniga om att det finns ett behov av två verksamheter, Fixtjänst som det är idag och en för de med större behov av handledning.

Camilla Dahlmyr som är boende- och sysselsättningskoordinator från Kommunernas socialtjänst (KST) och verksamhetsledare Cita Nylund från Fixtjänst berättar om övergången av verksamheten från Funktionsrätt Åland till KST. Initialt kommer det inte att märkas någon förändring, antalet arbetstimmar och handledning förblir desamma för arbetstagarna. KST vill ha tydligare upp-följning i form av journalanteckningar och administrativt arbete. De kommer fortsätta jobba utifrån individens målsättningar. De tar över de handledare som finns, personal, fastigheten och inventarier.

Fixtjänst skapar arbetsplatser åt arbetstagare på uppdrag av KST som även beslutar antalet timmar för arbetstagaren. Fixtjänst söker dessutom upp samarbetspartners för praktikplatser. Fler arbetstagare på praktik innebär fler lediga platser i lokalen. Den rehabiliterande processen ansvarar KST för och de gör även upp klientplaner. Ansvar för själva sysselsättningen och de konkreta arbetsuppgifterna ligger i sin tur hos Fixtjänst.

Camilla säger att den stora utmaningen är att arbetstagare med olika behov ska få tillräcklig handledning för att lyckas. Det kan röra sig om allt mellan att få lagom

mängd intryck, till ljudnivå och tillgänglighet. Det behövs tydliga arbetsbeskrivningar och strukturer för uppföljning. Idag har Fixtjänst 44 arbetstagare med varierande funktionsnedsättningar och 20 ute på praktik. Även om flera individer har liknande diagnoser kan de ha olika behov.

KST står för lön och kollektivavtal eller arbetspeng (tidigare kallad flitpeng) som är en ersättning per dag. Får man beslut om arbetspeng är det för att upprätthålla de funktioner som individen har idag och utgår från att man har en tryggad inkomst som till exempel pension. Ingen arbetstagare har sedan övergången till arbetspeng avslutat sin sysselsättning men en del har anpassat sina arbetstider.

Fixtjänst ska fortsatt fokusera även på de som ska rehabiliteras med målet att få jobb på den öppna arbetsmarknaden. En stor del av motivationen till att jobba på Fixtjänst är den sociala samvaron enligt Camilla.

Kravnivån för de personer som får arbetspeng ska inte vara lika hög som för de som utför lönearbete. Kraven behöver vara mindre



Cita Nylund



Camilla Dahlmyr

fokuserade på personens produktivitet och i stället på att skapa meningsfullhet och sammanhang genom sysselsättning.

Vuxensocialt arbete har kommit i gång på KST. Då jobbar man för social samvaro så individen kommer ut och får rutiner. Camilla skulle gärna se att Fixtjänst hade två olika enheter, en för sysselsättning som det är idag och en för de med större behov av handledning. Cita håller med Camilla om det och lyfter även upp unga personer med neuropsykiska sjukdomar. Hon menar att vi inte har råd att slösa bort resurser och förmågor. Det blir mer kostsamt i längden än att hitta en sysselsättning för den här gruppen.

Fixtjänst jobbar med tre olika arbetsmetoder:

KASAM (Känsla av sammanhang) att få känna sammanhang och delaktighet på arbetsplatsen. Det är en övergripande värdegrund.

AKK (Alternativ och kompletterande kommunikation) är ett samlingsbegrepp inom kommunikation

för tecken som stöd samt bildstöd för instruktioner. Det handlar om kommunikation.

Supported employment är praktiska arbetsmetoder och ett hjälpmedel för handlett arbete med inriktning på arbetsmarknaden.

Grupp på Facebook för dig med tarmsjukdom

Det finns en åländsk Facebookgrupp för alla med allvarliga, kroniska mag- och tarmsjukdomar på Åland som gärna tar emot nya medlemmar. Gruppen är för dig som har IDB eller personer som är tarmopererade. Exempelvis om du har Chrons, ulcerös kolit

eller är stomi- eller är bäckenreservoar-opererad. Det är en sluten grupp där man kan utbyta erfarenheter och diskutera behandlingar, stomi eller olika typer av operationer, toapass och vården.

Deltagarna kan också byta tankar med varandra om t.ex. känslor och fördomar. Finlands och Sveriges IBD och ILCO förbund

är inspirationskälla till denna grupp och gruppen hoppas kunna växa och vara ett stöd för alla med kroniska tarmsjukdomar på Åland. Allt som skrivs i gruppen syns endast för andra medlemmar.

Gruppen hittar du på Facebook under namnet: **IBD, IRA- och bäckenreservoaropererade på Åland.**

TAXI 19199
#teslataxin

Personlig service, hela vägen



- Rullstolstaxi
- Färdtjänst
- FPA-körning
- Dygnet runt



Spara oss i telefonen och nå oss snabbare!

+358 18 19199

taxi19199.ax





NPF Åland

Verksamhetsledare

Charlotta Wallén Eriksson

Telefon: 0457-580 12 34

E-post: info@npf.ax

Hemsida: www.npf.ax

Kalender

Våren 2024

Håll utkik på vår facebook-sida, där kommer info om vårens evenemang och föreläsningar!

Föreläsning med Eric Donell

22 april: Vårmöte samt föreläsning av Eric Donell om Tourettes syndrom, tidpunkt meddelas senare

Läs vårt nyhetsbrev

På föreningens hemsida www.npf.ax kan du läsa om aktuella händelser i vårt nyhetsbrev som utkommer 2-4 gånger/år



Gilla föreningen på Facebook!

Sluten grupp på Facebook:

- **Föräldradiskussionsgrupp**
Kontakta Henrik Lagerberg för att bli ansluten; telefon 0400-478 884 eller henrik.lagerberg@aland.net

Stöd vår förening!

NPF Åland tar tacksamt emot bidrag och donationer att använda i vårt arbete för att skapa bättre levnadsvillkor för barn, ungdomar och vuxna med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Konto **FI06 6601 0010 1605 05**

Alla bidrag är välkomna – stora som små.



Lovette Jallow föreläste på Alandica om mångfald och att bli utsatt för fördomar.

Lovette pratade om fördomar och etik

NPF Åland höll en föreläsning i oktober om etik, mångfald och jämlikhet med Lovette Jallow som är född i Västafrika och själv har autism.

Föreläsningen om etik, mångfald och jämlikhet av Lovette Jallow ägde rum den 18 oktober på Alandica och det var många deltagare på plats. Lovette arbetar engagerat för att skapa arbetsplatser som är tillgängliga för alla och delar sin kunskap genom sociala medier som Twitter och Instagram.

I sin föreläsning belyser hon djupgående ämnen som strukturell rasism vilket innefattar systematiska och undermedvetna tankemönster. Född i Västafrika och flyttade till Sverige vid 11 års ålder delar Lovette sina erfarenheter från ett välbärgat hem och hur hon ändå konfronterades med fördomar baserat på stereotyper om fattigdom i Afrika. Stereotyperna härstammar bland annat från rädda barnens reklamer om fattigdom och svält i Afrika.

Hon framhåller att bara för att man gör saker olagliga försvinner de inte. Hon poängterar att 35 procent av befolkningen i Sverige har en utländsk förälder utifrån Europa enligt statistik. Individer från Afrika är ofta utsatta för hatbrott och dessvärre är det endast 4 procent av anmälningarna som går vidare till domstol.

Det råder en orättvis rädsla för mörkhyade personer på gatorna på kvällen på grund av stereotyper och rädsla för det okända men framför allt okunskap.

Lovette delar personliga erfarenheter av förtryck och nämner chockerande händelser på flygplatser där hon stoppats för kontroller 21 av 22 gånger. Hon betonar att det är människor och inte systemet som väljer ut individer. Statistiken visar även på löneskillnader för personer med utländsk bakgrund trots likvärdig kompetens.

I skolan stötte hon på fördomar från lärare. Hon understryker maktaspekten som finns i samhället och att omvänd rasism inte kan existera vilket var en fråga från publiken. Hon berör även svårigheter att få adekvat vård och diagnostisering för dem med annan kulturell bakgrund och poängterar att människor med samma diagnos som autism kan agera olika beroende på vem man är.

Mikroaggressioner såsom att människor rör vid hennes hår utan lov är något Lovette har utsatts för. Alla är vi mer eller mindre rasistiska frågan är var vi ligger på skalan, säger hon.

Hon avslutar med uppmaningar att våga göra fel, söka information, dela kunskap utan att traumatisera och att våga konfrontera när någon agerar fel.

ESSENCE - hjälpmedel för vård av barn med NPF



Man använder sig av begreppet ESSENCE inom vården för att stöda barn med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning genom att fånga upp andra svårigheter och symptom hos barnet.

Inom barn och ungdomspsykiatri arbetar man utifrån begreppet ESSENCE för att hjälpa barn med NPF. Det innebär att vården skapar sig en helhetsbild över barnet och eventuella kognitiva svårigheter eller andra symptom.

Inom NPF-området (neuropsykiatrisk funktionsnedsättning) används ibland begreppet ESSENCE. Det är ett paraplybegrepp som är steget innan eventuella diagnoser fastställs hos barn. Det ger en översikt över de olika former av psykiatriska utmaningar som barnet kan uppvisa och det riktar sig till de barn som avviker från normalvariationen. Detta innebär att sjukvården inte fokuserar på att lösa en diagnos utan de tar i beaktande alla symptom som barnet kan ha. För att få rätt fokus på barnets svårigheter och styrkor krävs det att man kartlägger en helhetsbild över individen. Rätt anpassat stöd och optimal behandling från tidig ålder föredras för att minska de svårigheter som kan uppstå senare i livet. Det är samsjukligheten som kan leda till större

Fakta om ESSENCE:

Några grupper av syndrom som ingår i ESSENCE är ADHD, autism, tourettes, intellektuell funktionsnedsättning, tal- och språkstörningar, selektiv mutism, neurologiska sjukdomar och övriga utvecklingsavvikelse

anpassningsproblem under uppväxten, särskilt under skolåren men även i vuxenlivet.

Behöver utredas

Idag kan sjukvården diagnostisera tidig ESSENCE-problematik hos 10 procent av alla skolbarn. Om vården inte utreder annan problematik hos ett barn som uppfyller kriterierna för en NPF-diagnos och får behandling så kan det leda till en negativ utveckling för barnet.

Det finns ett ESSENCE-Q formulär med tolv frågor som inte är avsedd för att ställa en diagnos utan var syfte är att vara en översikt för både vuxna och barn. Syftet med frågeformuläret är att hjälpa kliniker och forskare att identifiera barn i den tidiga utvecklingen som faller in i ESSENCE-området.

Camilla Winberg är avdelningschef vid Barn- och ungdomspsykiatriska mottagningen (BUP) vid Ålands hälso- och sjukvård. Hon förklarar att ESSENCE i sig inte är en diagnos utan det är ett begrepp som beskriver överlappande symptom som påverkar funktion och utveckling hos barn och ungdomar. Symptomen kan variera under en tidsperiod och ibland uppfylls kriterier för en diagnos och i vissa livsskeden flera diagnoser.

Arbetsgrupp för habilitering

BUP-mottagningen på Åland är en barnklinik som skiljer sig från många flesta andra platser i vårt närområde, där barn- och ungdomspsykiatri är en del av vuxenpsykiatri. På Åland har sjukvården sammanfogat all verksamhet som berör barn på ett ställe och BUP arbetar överskridande tillsammans med andra instanser. Det finns en arbetsgrupp som jobbar för barn som har habiliteringsbehov. Habilitering för de här barnen innebär att stödja dem så att de kan leva så självständigt som möjligt genom att utveckla sina förmågor och färdigheter. Arbetsgruppen består av psykologer, barnläkare, barnpsykiatriker, ergo- och talterapeuter samt fysioterapeuter.

Evenemangs- kalender

med ett axplock av
vårens aktiviteter

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

16.1 Föreläsning om bäckenbottenträning, Hotell- och restaurangskolan kl 18-20, se artikel här intill.

30.1 Boccia på Ålands synskadades verksamhetscenter Ankaret, första tillfället 30.1 kl 15-16, läs mer på s. 24.

6.2 Presentation av kartläggningen av tillgängligheten i kommunerna, kl 13-15 på HandiCampen och digitalt, läs mer på s. 24.

19.2 Föreläsning om tillgänglighet utifrån principen om mänskliga rättigheter med Veera Florica Rajala, Alandica kl 13-15, se artikel intill.

Bäckenbottenterapeut Tracey Nyholm:

Så förebygggs och behandlas inkontinens

Tisdag 16 januari ordnar förbundet en föreläsning om bäckenbottenträning med Tracey Nyholm. Det är viktigt att lära sig om sin kropp tidigt för att undvika problem i framtiden enligt henne.

Tracey Nyholm är fysioterapeut vid ÅHS samt Rehab City och har specialiserat sig till bäckenbottenterapeut. Tracey påpekar att många som gör knipövningar kan ha lärt sig fel saker:

– Förr sa man ofta till kvinnor som förlöst barn: "Gör knipövningar" och så var det bra med det! Men det är inte alltid så solklart för alla hur man ska göra, säger Tracey.

Traceys arbete som bäckenbottenterapeut går ut på att öka människors kunskap om hur deras egna kroppar fungerar. Om man lär sig att knipa på fel sätt kan man nämligen göra större skada än nytta. Hon säger att för ungefär en tredjedel av de hon träffar handlar det om att lära sig avslappning. En konstant spänning i bäckenbotten kan även det ge problem med urinläckage.

Tracey träffar kvinnor och män i alla åldrar som får hjälp av bäckenbottenträning. Många har besvär med en blåsa som lever eget liv,



Tracey Nyholm

man får trängningar och har svårt att hinna till toaletten i tid. Män som haft prostatacancer kan ofta få problem med läckage efter behandling och kan bli hjälpta med träning.

Under föreläsningen kommer Tracey att förklara hur blåsan och kroppens muskler fungerar och komma med praktiska råd som besökarna kan ta med sig. Ju tidigare man börjar med träningen desto bättre, då kan man förebygga problem i framtiden.

Föreläsningen är gratis och hålls **tisdagen den 16 januari kl. 18-20** i Hotell- och restaurangskolans auditorium. För garanterad plats anmäl till: reception@handicampen.ax eller 018-22 360.

Har alla samma rätt att gå på restaurang?

Den 19 februari håller Veera Florica Rajala en föreläsning och workshop om tillgänglighet utifrån mänskliga rättigheter på Alandica.

Veera Florica Rajala har ett stort engagemang när det gäller att ge alla lika möjligheter att vara delaktiga och hennes mål är att samhället ska vara tillgängligt för alla. Veera är utbildad jurist

och undervisar samt föreläser om funktionshinderrätt. Det finns många utmaningar med tillgänglighet som väsentligt påverkar personers självständighet och möjlighet till delaktighet säger Veera. Med föreläsningen hoppas hon väcka tankar hos deltagarna om hur man långsiktigt kan lösa dem.

Arrangör: Funktionsrätt Åland.

Var: Alandica Kultur & Kongress, Ryssö

När: 19.2 kl. 13-15
Begränsat antal platser, anmäl senast 10.2 till: reception@handicampen.ax eller tel. 018-22 360.



Veera Florica Rajala.
Foto: privat

VILL DITT FÖRETAG SYNAS HÄR?

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



Rullatorer från 199 €



Pedal trainer 60 €



Öppettider:
mån-fre: 9.00 – 17.00
lör: 10.00 – 14.00
Tel. 018-14 950,
Skarpansvägen 28