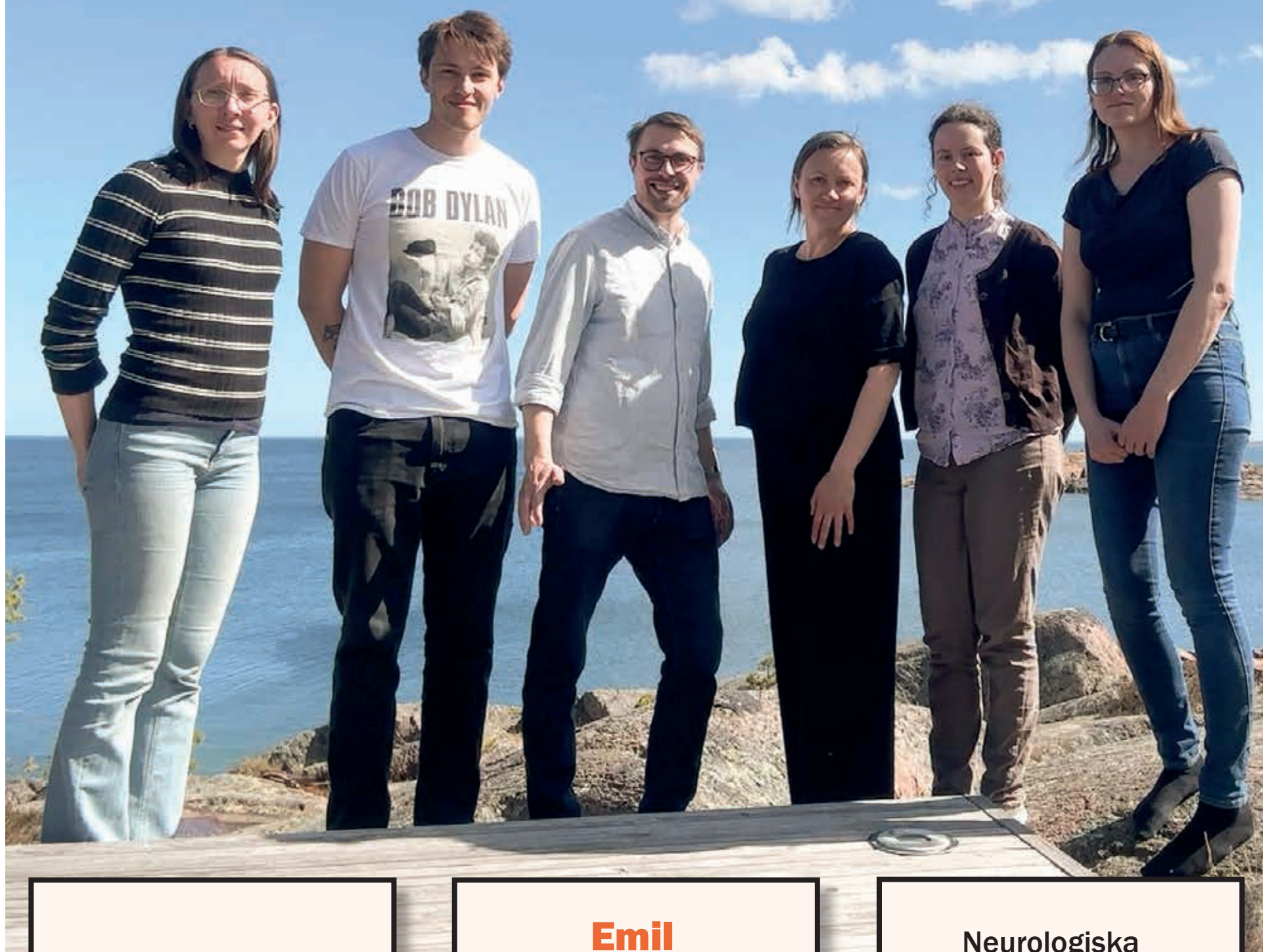


bulletinen

Det här är Funktionsrätt Åland

Se sidan 3



AI-teknik

får inte diskriminera

sidan 4

Emil

har dubbla
cochlear-implantat

sidan 9

Neurologiska
föreningen firar

50 år

sidan 10

En tidning från:



Funktionsrätt
Åland

Verksamhetsledaren

Ta riskerna med AI-tekniken på allvar

Artificiell intelligens (AI) har alltmer ökat sin närvaro i våra liv och kommit oss närmare huden. Många av oss bär på kraftfulla AI-verktyg genom sina smarttelefoner. Potentialen med AI för personer med funktionsnedsättning är stor, men samtidigt är riskerna överhängande. För att AI ska bli något positivt för alla behöver utvecklingen grundas i mänskliga rättigheter, samtidigt som riskerna kopplade till AI alltid måste ställas i förgrunden.

Jag har under en längre tid fascinerats av ny teknologi och de samhällsförändringar den för med sig. Historiskt har teknologiska framsteg lett till stora samhällsomvälvningar. Ångmaskinen revolutionerade jordbruket och transportsystemet, vilket gjorde oss ännu mer sammankopplade. Oljan tog detta till en ny nivå, tillsammans med en rad andra teknologiska innovationer. Datorerna möjliggjorde att fler fick tillgång till kraftfulla algoritmer som underlättat kommunikationen och arbetet för många.

Det gemensamma med dessa teknologiska utvecklingar har varit att de har haft en dubbel karaktär – de har både positiva och negativa aspekter. Bruket av fossila bränslen som olja är ett tydligt exempel: det har möjliggjort en värld där varor och människor lätt kan transporteras från punkt A till B, men samtidigt skapat en värld med ohållbara nivåer av koldioxidutsläpp och global uppvärmning som följd.

AI har en liknande effekt med både positiva och negativa verkningar. Men om man lyssnar på experter såsom Max Tegmark och Mustafa Suleyman är det teknologiska språng som är kopplat till AI ännu mer potent och radikalt jämfört med de som kommit före, och därmed ännu mer samhällsomvälvande. Konturerna av detta kan jag se i mitt eget YouTube-flöde, där jag först rekommenderas skaffa en AI-genererad flickvän, därefter gå på terapi med en AI som alltid är tillgänglig och sedan förbättra mina texter med ett



textförbättringsprogram som kan göra allt åt mig. AI levererar. Om jag dessutom kan jobba på distans behöver jag i framtiden inte träffa några riktiga människor alls. För vissa är detta himmelriket, för andra rena helvetet. Jag försöker hålla fötterna på jorden och ignorerar reklamerna.

När vi en dag skapar en teknologi som är kompetentare än människan själv inom alla områden, behöver den fortsatt vara under mänsklig kontroll, påpekar Suleyman i sin bok *The Coming Wave*. Men hur kan vi kontrollera en teknologi som vi nödvändigtvis inte kommer att förstå oss på, eftersom den är oss överlägsen i smarthet? Något som människans dominans hittills har grundat sig på.

Eftersom vi inte vet hur teknologin kommer att utvecklas framöver, behöver vi redan nu se till att den är i grunden god, att den är icke-diskriminerande och att den vilar på de värden som uttrycks genom de universellt godkända mänskliga rättigheterna.

Om vi lyckas skapa en AI-teknologi som tar hänsyn till mänsklig mångfald, värdighet samt fri- och rättigheter, tror jag att vi kan landa i en bättre värld. Men för att lyckas med detta måste alla risker kopplade till AI tas på största allvar. Jag är dock hoppfull om att den teknologi som nu är i sin linda kommer att leda till ett bättre samhälle och ett bättre liv för flera. Effekterna av detta kan redan skönjas i allt bättre hjälpmedel, såsom smarta glasögon som kan beskriva omgivningen, läsa text högt och identifiera objekt, röststyrda hem och förbättrade proteser.

Karl Wahlman
verksamhetsledare

Innehåll nr 2/2025

- 2-3 **Det här är Funktionsrätt Åland**
- 4-5 **Funktionsrätt Åland:** Rekommendationer om AI, hjälp med det digitala
- 6 **Ålands Reumaförening:** Ellen berättar hur det är att ha barnreuma
- 7 **Diabetesföreningen på Åland:** Föreläsning om kost vid diabetes typ 2
- 8-9 **Ålands Hörsselförening:** Hörseldagar i skolan, Emil har två cochlear-implantat
- 10-11 **Ålands Neurologiska förening:** Historik över 50 år som förening
- 12 **Funktionsrätt Åland:** Eliminera kryphål i reglering av tillgänglighetsfrågor
- 14-15 **Ålands Synskadade:** Vanliga föremål till hjälp i vardagen
- 16-17 **Demensföreningen på Åland:** Ann-Mari om att vara anhörig till någon med demens
- 18-19 **DUV på Åland:** Infoträff på Lottenberg, 60-års jubileumsfest
- 20 **Vårt hjärta:** Grupp för dig med sömnapné
- 21 **NPF Åland:** Sonja är ny som ordförande i föreningen
- 22-23 **Reseda:** Föreläsning om ångest, Christoffer pratar om ensamhet
- 24-25 **Ålands Cancerförening:** Mikael om fyra bröder och prostatacancer
- 26 **Funktionsrätt Åland:** Värmående som arbetssökande, Karl till Geneve.
- 27 **Funktionsrätt Åland:** Funktionsrättsdagen, ombudet om färdtjänst
- 28 **Funktionsrätt Åland:** Evenemangskalender, föreläsning om kost

Alla föreningsars kondoleanser kan köpas i förbundets reception utan extra påslag av serviceavgift.

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, Instagram och LinkedIn.

Månadsbrevet

Du kan prenumerera på förbundets nyhetsbrev med information om de viktigaste nyheterna och evenemangen.

Registrera dig på www.handicampen.ax, eller mejla info@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 elva medlemsföreningar och sammanlagt omkring 4 500 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 bland annat.

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

Kontakt: info@handicampen.ax eller tel. 018-22 360

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



Moa Clemes
Funktionsrättsombud
Telefon 040-189 7474
moa.clemes@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



Thomas Grunér
arbetscoach IPS Åland
Telefon 040-189 7448
thomas.gruner@handicampen.ax



Johanna Brådd
arbetscoach IPS Åland
Telefon 040-189 7471
johanna.bradd@handicampen.ax

Förbundsstyrelsen & medlemsföreningarna

Förbundsstyrelsens ledamöter 2025 är:



Föreningen Vårt Hjärta r.f.
Ann-Christin Johansson



Ålands Synskadade r.f.
Björn Lindfors



Ålands Neurologiska förening r.f.
Viveka Landgärd



Ålands Reumaförening r.f.
Mona Eriksson



Demensföreningen på Åland r.f.
Jonny Andersen



NPF Åland r.f.
Sonja Winé



Ålands Cancerförening r.f.
Jan Salmén



Diabetesföreningen på Åland r.f.
Minna Mattsson



DUV på Åland r.f.
Anna Hedenberg



Ålands Hörsselförening r.f.
Pia Grüssner



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

Handikapporganisationernas Nordiska Råds skrivelse:

AI-teknik får inte diskriminera

Personer med funktionsnedsättning och organisationer som företräder dem behöver vara delaktiga när ny teknik tas fram. Det är också viktigt att ett människorättsperspektiv finns i grunden för hur man reglerar AI-teknik. Det är två av punkterna i vår gemensamma nordiska skrivelse.

Funktionsrätt Åland är ordföranderegion 2025-2026 för Handikapporganisationernas Nordiska Råd (HNR) där de nordiska ländernas samt självstyrande områdenas funktionsrättsförbund är medlemmar.

I maj höll HNR ett möte i Helsingfors och därifrån sände vi även ett webinarium om AI och digitalisering och dess inverkan på personer med funktionsnedsättning. Webbinariet resulterade i en skrivelse som sammanställdes av Funktionsrätt Åland, där vi utgick från inskickade texter från de nordiska organisationerna i HNR.

Bättre för de som redan har det bra

Webbinariet som hölls den 7 maj samlade publik från de nordiska regionerna. Vår föreläsare Jutta Treviranus är professor vid OCAD University i Toronto och grundare av kanadensiska Inclusive Design Research Centre (IDRC). Hon har arbetat med att göra datasystem och teknik tillgängliga för personer med funktionsnedsättning sedan 1980-talet och ser med oro på hur utvecklingen ser ut i dag, där den nya AI-tekniken är närapå helt oreglerad:

– Det är på väg att göra allt värre för dem som kämpar mest och allt bättre för dem som har det bra.

Kave Noori som är AI-policy ansvarig vid EDF (European Disability Forum) höll en presentation om hur man arbetar med frågan på europeisk nivå, genom EU:s "AI Act" som ska reglera användandet, Leneisja Jungsberg och Maja Bryntesson lyfte det nordiska perspektivet i sin presentation av Nordregios projekt "Digital Inclusion in Action".

Möte med Nordiska ministerrådet

Förbundet överräckte skrivelsen till Nordiska ministerrådet den 26 maj under deras HNG-DIGITAL-möte på Åland. Mötet samlade ledande tjänstemän inom digitalisering i de nordiska och baltiska länderna samt självstyrande områdena. Efter presentationen blev det intressanta diskussioner där vi lyfte att funktionsrättsorganisationer behöver verkligt inflytande.



Förbundets Erika Elfsberg och Karl Wahlman överräcker HNR:s skrivelse under Nordiska ministerrådets möte om digitalisering som hölls på Åland. Skrivelsen överlämnas här till Jani Sjölund, chef för landskapets digitaliseringsenhet och värd för mötet. (Från vänster: Jani Sjölund, Erika Elfsberg, Karl Wahlman.)

Foto: Nordiska ministerrådet.

Så får du hjälp med det digitala

Många tycker att det är svårt med den nya tekniken. Samtidigt är det nästan omöjligt att klara sig utan. Allt från att sköta bankärenden till att lämna in en ansökan om stödtjänster kräver att du använder dator eller telefon.

Det finns hjälp att få både från det offentliga och från föreningslivet. Vi finns här för dig!

En informationskampanj för att få fler att våga sig på att använda ny teknik lanseras under hösten. Kampanjen drivs av Ålands landskapsregering tillsammans med lotsfunktionen inom Bärkraft, Funktionsrätt Åland, Mariehamns stad och Folkhälsan på Åland.

Med kampanjen vill vi sprida ordet om vad man kan få för hjälp med att använda dator eller smarttelefon. På kampanjens hemsida listas var man kan få hjälp med det och vilken sorts hjälp som erbjuds. En broschyr ges också ut under hösten.

Bland annat finns det tips om Folkhälsans surfstöd och Mediskurser i IT-kunskaper. Integrationsenheten Kompassen hjälper inflyttade och på AMS får arbetssökande hjälp med digitala färdigheter.

Funktionsrätt Åland finns som stöd för dig som till exempel behöver hjälp med att ta del av beslut eller att ansöka om stödformer. Våra medlemsföreningar ger även stöd till sina medlemmar.

Behöver du hjälp med din mobil, dator eller surfplatta?

Du är inte ensam, många av oss behöver hjälp vid användning av digitala enheter



Läs mer på www.barkraft.ax/digitaltstod

Gå in på hemsidan barkraft.ax/digitaltstod för att läsa mer om hur man kan få hjälp med att sköta ärenden på dator och telefon.

Du kan även läsa av QR-koden här intill för att komma till hemsidan.



Våra 10 rekommendationer till de nordiska länderna och regionerna:

- 1.** Sätt inkludering i centrum för digitaliserings- och AI-politik
- 2.** Stärk internationellt samarbete för tillgänglig och jämlik AI
- 3.** Finansiera användardriven innovation inom AI
- 4.** Reglera AI utifrån ett människorättsbaserat synsätt
- 5.** Inkludera personer med funktionsnedsättning i teknikens utveckling
- 6.** Ge verkligt inflytande till representativa organisationer
- 7.** Öka transparensen i AI-system
- 8.** Utveckla tillgänglig AI på nordiska språk
- 9.** Säkerställ skydd mot AI som diskriminerar
- 10.** Höj den digitala kompetensen hos både beslutsfattare och allmänhet

Läs hela skrivelsen på vår hemsida:
www.handicampen.ax, under fliken "Påverkan".



Jomala apotek

Ditt apotek i Maxinge Center

- Direkt intill norra entrén vid Maxinge Center
- Gott om parkering, skyltad p-plats vid ingången
- Gott om plats att ta sig fram med hjälpmedel
- God service och professionellt bemötande

Besöksadress:
Maxinge Center
Sparvägen 1, Jomala

Öppettider:
Måndag-fredag kl. 10-19
Lördag kl. 10-17

E-post: info@jomalaapotek.ax Tel: 018-39 500

Granntanden
För hela Åland



Välkommen till oss
på Granntanden!

Vi finns både i Godby och
i Mariehamn och hjälper dig
med det mesta inom tandvård.

Välkommen att boka tid!
Tel 018-41410
info@granntanden.ax
eller online på
www.granntanden.ax



Godby Center,
22410 Godby

Köpmansgatan 11,
22100 Mariehamn

www.granntanden.ax, info@granntanden.ax

AXrent
maskinuthyrning Tel: 17 880

RotoBed®
Rotate Life Better



**NYHET! Köp eller hyr
vårdsängar från oss**
Ring 17 880 så berättar vi mer!

www.axrent.ax | info@axrent.ax



Ålands Reumaförening

Verksamhetsledare Ann-Katrin Mörn
HandiCampen, Skarpansvägen 30

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

Telefon: 0457-313 50 09

E-post: info@reuma.ax

Hemsida: handicampen.ax/reumaforeningen

Kalender Hösten 2025

Här nedan ser du vad föreningen bland annat har på gång under hösten. För mer info och anmälan, hör av dig till Ann-Katrin.

Anpassad gymnastik för dig med onda leder

ÅHS träningsal tors kl. 18 med Tua Liewendahl-Åvik. Start 4.9.

Artrosgymnastik Folkhälsans allaktivitetshus tis kl.11 med Mats Danielsson. Start 2.9.

Avkopplande målning HandiCampen, för nybörjare mån kl. 15.30, för längre hunna tis kl. 13 med Carolina Sundelin. Start 29.9 och 30.9.

Gruppträning med fokus på styrka, rörlighet och balans Medimar mån kl. 16 med Anja Bäckblom. Start 1.9.

Paraffinbad med handgymnastik

Plats: HandiCampen, tisdagar kl. 15.15. Start 21.10.

Vattengymnastik

Ålands Idrottscenter, Godby mån kl. 15 med Mats Danielsson, start 1.9.

ÅHS terapibassäng tis kl. 18 och 19 med Elisabeth Westling, start 2.9.

Ålands Idrottscenter, Godby ons kl. 15 och kl. 16 med Mats Danielsson. Start 3.9.

ÅHS terapibassäng ons kl. 16, 17, 18 med Elisabeth Westling. Start 3.9.

ÅHS terapibassäng, skonsam. Tors kl. 15.30 med Hannele Vaitilo. Start 4.9.

Allsångscafé med Per Nyberg på Röda Korsgården torsdag 13.11 kl. 14.30. Anmälan senast måndag 10.11. Vi bjuder på kaffe med dopp. Samarbete med Cancerföreningen och Vårt hjärta.

Bingo på HandiCampen torsdagarna 2.10 och 27.11 kl.18. Pris: 8 €/person för bingo med kaffe. I samarbete med Vårt Hjärta.

Bokcirkel på HandiCampen kl. 13 mån 1.9, 6.10, 3.11, 1.12

Medlemslunch på Arkipelag första tisdagen i månaden kl. 12.00. Start 2.9. Ingen förhandsanmälan. Lunch betalas på plats.

Föreläsning Mindfulness-ett förhållningssätt till livet

med mindfulnessinstruktör Rita Nordberg. HandiCampen 18.9 kl. 18.30. Är du intresserad av att delta i en kurs som kommer att hållas 9.10, 23.10 och 9.11? Mer info om kursen under detta tillfälle. Vid långvarig smärta kan mindfulness vara ett viktigt verktyg. Anmälan.

Reumabarn-familjeaktivitet lördag 4.10 kl 15. Anmälan.

Föreläsning om smärta med smärtläkare Jukka-Pekka Kouri "Hur klassificerar vi smärta". HandiCampen, Skarpansvägen 30. Måndag 20.10 kl. 18.30. Samarbete med Neurologiska föreningen. Anmälan.

Föreläsning Balans och rörlighet med fysioterapeut Mats Danielsson på HandiCampen 19.11 kl. 18.30. Anmälan.

Närmare info finns i medlemsbrevet.



Kom med i
gemenskapen
du också!

Ellen Häggblom spenderar mycket tid med att sköta om sina kaniner Svante och Svea.

Ellen söker andra som har barnreuma

Ellen har barnreumatism vilket ger smärta och skador på lederna. Hon är medlem i föreningens barngrupp och vill gärna komma i kontakt med andra i hennes ålder som också har sjukdomen.

När Ellen Häggblom var omkring sju år gammal började man märka att något var på tok, hon hade ofta ont i benen. Först trodde man att det bara var normal växtvärk. Men när smärtan inte gick över tog familjen kontakt med vården och så småningom konstaterades det att Ellen har barnreumatism (även kallad JIA eller juvenil idiopatisk artrit). Stelhet och värk i lederna är vanliga symptom, vissa drabbas även av inflammation i kroppen. Ellen fick sin diagnos när hon var åtta år och hela sommaren mellan ettan och tvåan behövde hon använda rullstol på grund av smärtan.

I dag är Ellen tio år gammal och går i tredje klass. Hon önskar att klasskamrater och kompisar ska förstå hur det är att ha en kronisk sjukdom som reumatism. Vissa dagar mår Ellen bra och kan leka med andra eller cykla till exempel. Andra dagar har hon väldigt ont och kan inte gå ut på rasten.

– Jag tycker att det är jobbigt när kompisar inte tror på mig att jag har ont, säger Ellen.

Skolpersonalen och Ellens lärare är förstående, men skolbyggnaden i Näfsby är inte så tillgänglig som den kunde vara enligt mamma **Catarina**. Automatiska

dörröppnare skulle behövas till exempel.

En ny medicin Ellen har fått prova heter "biologiskt läkemedel" och den har hjälpt henne. Läkemedlet fungerar genom att blockera molekyler som orsakar inflammation i kroppen. Ellen provar fortfarande ut olika varianter som ska passa för henne. Förhoppningen är att medicinen gör så att ledskadorna Ellen får av reumatismen ska avstanna. Medicinen kan bara tas genom sprutor.

– Det är jobbigt att ta dem, men jag har vant mig litegrann, säger Ellen.

Ellen och mamma Catarina brukar gå på träffar med Reumaföreningens barngrupp. Där kan man få kontakt med andra i samma situation. Deltagarna får stöd av varandra och kan ge varandra tips om vad som funkar.

– De andra i gruppen är yngre än mig. Jag känner ingen som är i min ålder som har det, säger Ellen som gärna vill komma i kontakt med andra barn som också har reuma.

Ellen har två kaniner som är hennes egna. De fungerar som hennes terapidjur och heter Svante och Svea. Ellen tycker mycket om djur och spenderar ofta tid på 4H-gården. Hon tycker också om att dansa, men har varit tvungen att ha ett uppehåll från dansen. Hon hoppas att hon kan börja igen till hösten.

Ellen gillar också att simma, det är en träningsform som funkar bra för henne. Reumaföreningen bjuder barn eller ungdomar som är medlemmar tillsammans med en vuxen följeslagare att simma en gång per månad i Godby simhall.



Diabetesföreningen på Åland

Minna Mattsson, ordförande
Föreningen har ingen anställd.

Kontaktuppgifter:

info@diabetes.ax

Telefon till HandiCampens
växel 018-22 360

Kalender

Hösten 2025

Svenska Träffen i Närpes

13-14.9 2025

Under planering:

- GoCart
- Föräldraträff
- Höstmöte



Håll utkik på facebook!

Info om höstens aktiviteter kommer i medlemsbrevet samt på vår facebook sida.

Gå gärna in och följ oss på facebook!

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.



Dietist Leija-Lotta Kalaoja föreläste om kost vid diabetes typ 2. Det handlar inte om att enbart undvika socker, en balanserad kost där det ingår mycket fibrer och grönsaker är det viktigaste.

Ät bra med diabetes typ 2

Dietist Leija-Lotta Kalaoja föreläste om kost som är bra för personer med diabetes typ 2. Med ändrade kostvanor kan man undvika komplikationer av sjukdomen.

Föreningen höll en föreläsning på våren om kost och livsstilsförändringar som är till nytta för personer med diabetes typ 2. Leija-Lotta Kalaoja, som är dietist vid Ålands hälso- och sjukvård, var inbjuden till Hotell- och restaurangskolans auditorium för att berätta om hur man kan ändra på sina kostvanor.

Hon poängterade att förändringar av den egna livsstilen kan få stor inverkan på måendet för de som har diabetes typ 2.

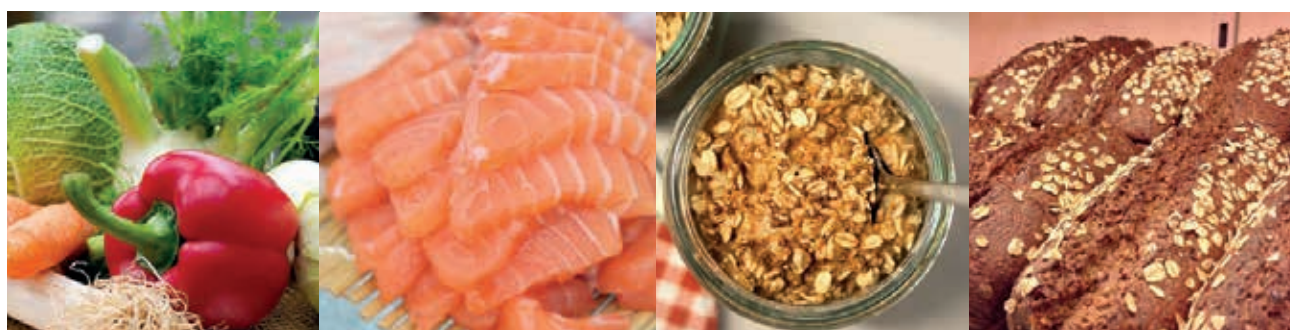
– Sjukdomen kan till och med gå i remission om man ändrar livsstil tidigt, sade Leija-Lotta.

Hon berättade om en studie som gjorts med personer som haft diagnosen i mindre än 6 år och som med kraftig vikttnedgång och förändring av kosten fått så bra värden att de inte behöver medicin.

– Viktnedgång ger lägre blodtryck och förbättrade blodfetter för personer med diabetes typ 2 och risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar bli då mindre.

Det är vanligt att patienter som fått en diabetes-diagnos fokuserar mycket på att lämna bort allt socker, men det är inte nödvändigt enligt henne. Det viktigaste är att ha en balanserad kost där man äter mycket fibrer och grönsaker.

Leija-Lotta förklarade att det man äter påverkar hur man mår när man har diabetes och att bra matvanor kan hjälpa till att undvika komplikationer.



Ät mer av det här:

Fibrer

Rekommendationen är 35 gram per dag om man har diabetes typ 2. (Finländare äter i medeltal 15-20 gram per dag)

Grönsaker

500-800 gram per dag är rekommenderat. Ät grönsaker till varje måltid, börja redan vid frukosten.

Fisk

Helst 2-3 gånger per vecka, hälften bör vara fet fisk.

Undvik det här:

- Alla former av charkprodukter som: bacon, skinka, korv, andra köttpålägg med mera. (Chark innehåller nitriter som även är cancerframkallande.)

Bröd och spannmål

Hög fiberhalt är det viktigaste samt att brödet har låg sockerhalt. Fullkorn är bra, likaså havre och korn som innehåller betaglutamater. Råg är särskilt bra eftersom det kräver mindre insulin för att brytas ner.

Alternativ till smör

Istället för smör kan man använda hummus eller avokado på smörgåsen, ifall man inte gillar margarin.

- Ljust bröd med låg fiberhalt
- Sötsaker i större mängd bör undvikas, någon gång ibland går bra. Det är viktigt att kosten är balanserad.



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

hösten 2025

26.8

Utfärd till Andersudde

3.9

Dick besöker oss

11.9

Medlemsträff på HandiCampen

16.10

Medlemsträff på HandiCampen

13.11

Medlemsträff på HandiCampen

Hörselrådgivning:

Onsdagar 16 -17.30 på HandiCampen

I Godby: första onsdagen i månaden kl 15-17.30 (Avvikelser meddelas i lokaltidningarna)



Följ oss på facebook!

Följ Hörselföreningen på facebook och missa inget viktigt!

Edith var en av deltagarna på hörseldagar för unga

Edith deltog på hörseldagar för barn och ungdomar med hörhjälpmedel. Hon tipsar lärare och klasskamrater om att det gärna får vara mindre störande ljud i klassen.

Under några dagar i april hade Hörselföreningen besök av barn och ungdomar med hörselnedsättning som fick några annorlunda skoldagar. De fick träffas och umgås med varandra, göra roliga aktiviteter och även prata om hur det är att ha hörhjälpmedel.

Bulletinen fick en kort pratstund med en av eleverna under lunchrasten: **Edith Riitamaa Harju**. Edith är tio år och har haft hörapparater i bägge öron sedan hon var i fyraårsåldern.

Vad behöver man tänka på i skolan så att det funkar för dig?

– Att vända sig när man pratar och inte prata åt ett annat håll. När någon i klassen pratar tyst så brukar lärarna upprepa så att jag hör, säger hon och lägger till att det helst inte ska vara mycket prat och störande ljud i klassen.

Har ni gjort något roligt i dag?

– Slime! Jag har gjort det många gånger förut, man blandar raklödder, linsväska och lim, säger hon och visar upp grönt slime som de lagat på lektionen.

På kvällen bowlade några av deltagarna tillsammans.

– Det var roligt att träffa de andra, det var bara en jag kände sedan tidigare.

Lärare var Eivor och Birgitta

Lärare under de här dagarna var Eivor Larpes från Valteri, som stöder barn och unga med hörselnedsättning, samt även habiliteringshandledare Birgitta Autere.

Eivor berättar att förutom roliga aktiviteter så har de även pratat om att ha hörapparater tillsammans och haft lektioner om hur det kan vara att ha en hörselnedsättning.



Edith fick göra slime och lära sig mer om hur det är att ha en hörselnedsättning.



Birgitta Autere och Eivor Larpes hade skoldagar på HandiCampen.

–I skolan är det viktigt att läraren pratar rakt fram och upprepar om det behövs, visuella stöd är också bra, säger Eivor.

Det som lärs ut på Valteri är bra för alla, inte bara för de barn och unga som har en hörselnedsättning poängterar Eivor.

Gå med i vår Facebook-grupp för unga och deras föräldrar

Är du ung och har en hörselnedsättning/använder hörapparat, eller är du förälder till en ung hörapparatsanvändare så är du välkommen med i föreningens facebookgrupp **Hörbarnhet**, för barn med hörselnedsättning och deras föräldrar. Gruppen är privat så endast medlemmar kan se vad som skrivs. Ta kontakt med kansliet för att få en inbjudan.

Med i gruppen finns även vuxna som haft hörselnedsättning sedan barndomen, de hjälper gärna till att svara på frågor och funderingar. Information om hörselaktiviteter för unga i Svenskfinland kommer att delas på sidan.

Så funkar cochlear-implantat:

Cochleaimplantat hjälper även personer med svår hörselnedsättning att höra, till skillnad från en hörapparat som enbart förstärker ljud.

Implantatet består av en yttre del som har en mikrofon och en talprocessor. Den omvandlar ljud till digitala signaler. Signalerna skickas till en intern mottagare, som är implanterad under huden bakom örat. Mottagaren omvandlar signalerna till elektriska impulser som skickas till elektroder i cochlean som även kallas "snäckan". Elektroderna stimulerar hörselnerven, vilket gör att hjärnan kan tolka ljud.

Den externa ljudprocessorn fästs på utsidan av huvudet intill örat med en magnet, som kopplar till den interna mottagaren.

Operationer där man sätter in cochlearimplantat kan inte göras oejda, eftersom operationen i sig lämnar vissa förändringar i innerörat.

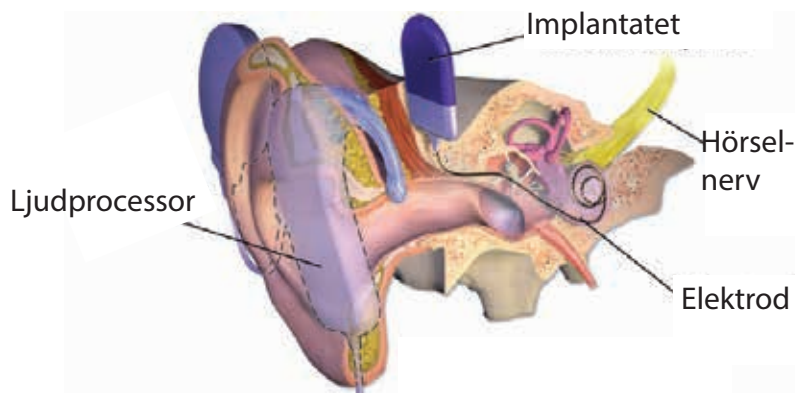


Foto: Bruce Blaus, Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International license. Texten på fotot har översatts till svenska.

Emil har dubbla cochlear-implantat:

"Det var inte ett svårt beslut att ta"

Emil har cochlear-implantat på båda öron, den senaste operationen gjordes i april.

Det var inte ett svårt beslut för honom att ta och operationen blev lyckad.

– Jag är väldigt nöjd med att höra så bra som jag gör idag!

Emil Rönnberg föddes med hörselnedsättning och hade hörapparat på båda öron ända från att han var några år gammal. Men hörselnedsättningen förvärrades och för några år sedan valde han att göra en operation som innebar att han fick ett cochlear-implantat på höger öra.

Operationen lyckades bra och Emil fick förbättrad hörsel och blev till en större del även av med sina tinnitus-besvär. Den egna hörsel han haft på vänster öra minskade så mycket att det inte längre hjälpte med hörapparat. Därför tog han beslutet att göra en cochlear-operation även på det andra örat och den operationen ägde rum i april.

– Den första operationen var ett svårt beslut att ta, för det är ett steg mot att bli döv. Men jag insåg att jag inte hade något att förlora, jag hade i princip ingen hörsel på höger öra. Det var det bästa jag gjort.

Beslutet om att operera vänster öra var lättare tycker Emil.

– Jag hade inga tvivel kring det.

När omkring en månad gått efter operationen är Emil nöjd med resultatet. Han hör bättre än han trodde han skulle göra så snart efteråt.

– Det är skönt att kunna använda båda öronen för att höra och jag är inte lika beroende av att vända höger öra mot talaren hela tiden. Jag är väldigt nöjd med att kunna höra så bra som jag gör idag!

Pappa med nedsatt hörsel

Emil har arbetat på dagis tidigare, han är nu vårdledig med yngsta dottern som är 2 år gammal. Att jobba med barn innebär att vara i en miljö med där det ständigt är ljud. Det blir tröttsamt att behöva anstränga sig för att höra och förstå vad som sägs. Emil påpekar att



Ett cochlear-implantat består av en inre del och en yttre som går att ta loss.

Ljudmiljön på dagis kan vara utmanande. Han berättar också om hur hans egna barn får lära sig vad det innebär att deras pappa har nedsatt hörsel.

– Femåringen brukar kolla om jag har apparaten på vid örat, och har jag inte det så kommer han med den till mig så att jag ska höra honom.

Viktigt med talterapi

När en cochlearoperation görs är det en månad innan implantatet kan aktiveras. Sedan ställer vårdpersonal in implantatet successivt tills det blir en bra ljudnivå. När Emil fick det första implantatet gick han till en talterapeut. Det är ett viktigt steg för att lära sig höra med implantatet, eftersom ljud inte låter exakt lika som med den "vanliga" hörseln.

– En del säger att det är ett metalliskt ljud med implantat, men jag upplever det inte så. Jag har haft hörapparater hela uppväxten så det kanske är därför.

Svårt få service på Åland

En svårighet med att bo på Åland och ha cochlearimplantat är att det inte finns support för apparaterna lokalt. Man måste till fastlandet och i Emils fall Helsingfors, eftersom det är där han gjort sina operationer.

– På ÅHS har de inte alltid tillräcklig kunskap om implantaten.



Emil tyckte inte att det var ett svårt beslut att göra en andra operation för att få implantat på vänster öra också.

Vård på svenska på fastlandet har man rätt till som svenskspråkig, men det har inte alltid fungerat perfekt säger Emil. Han har också varit med om att delar som gått sönder och behöver bytas fastnat i tullen. En gång löstes ett problem med att han behövde en viss utbytbar del genom att han kunde få tag på det genom facebook, av en annan person på Åland med implantat.

Föreningar är viktiga

Emil är föreningsaktiv och är sedan januari styrelsemedlem i Ålands hörselförening. Han har tidigare varit engagerad i den finlandssvenska organisationen Svenska hörselförbundet.

– Det finns väldigt många nya tekniska hjälpmedel för personer med hörselnedsättning. Jag upplever att det blir tuffare att hänga med i utvecklingen och större behov av support, där gör föreningar för personer med hörselnedsättning ett viktigt jobb.



Ålands Neurologiska förening

Verksamhetsledare Sara Sundqvist

HandiCampen, Skarpansvägen 30

Kanslitid: tisdag –torsdag kl. 9–14

Telefon 040 156 0200

E-post info@neurologiska.ax

Facebook Ålands Neurologiska förening

Hemsida:

www.handicampen.ax/neurologiska

Kalender

hösten 2025

Träningsgrupp på Medimar

start 4.9-11.12, torsdagar kl. 16–17.

Höstterminen 14 tillfällen.

Ledare Lina Larsson.

Träningsgrupp på Rehab City

start 1.9-8.12, måndagar kl. 14.15-15.15.

Höstterminen 14 tillfällen.

Ledare Vendela Sjöberg.

Vattengymnastik i ÅHS terapibassäng

start 12.9-12.12, fredagar kl. 14-15 och

kl. 15-16. Höstterminen 14 tillfällen.

Ledare Anja Bäckblom.

Lunchutflykt 24.8 till Seagram på Föglö

Pysselkväll 26.8 inför jubileum

Strokefika 3.9, 1.10, 5.11 & 10.12

Allsångscfé vid Oasen 1.9

Föreläsning "Maten & rörelsen som skänker

hälsa & glädje" 10.9 med professor Mai-Lis

Hellenius på Alandica

50-års jubileum på Alandica 13.9

Multipel Skleros -träff 28.9

Föreläsning "Hur klassificerar vi smärta"

20.10

Infokväll om färdtjänst med KST:s

funktionsservice 22.10

Niklas Strömstedt på Alandica 30.10

Höstmöte 11.11

Allsångscfé vid Röda Korsgården 13/11

Föreläsning "Att gå och tänka samtidigt –

en utmaning för hjärnan" 26.11

"I Ett Vinterland" på Alandica 3/12

Beatles med Ålands Projektkör 28.3 2026

Epilepsi-träff, datum kommer senare.

Parkinson-träff, datum kommer senare



**Gilla föreningen
på Facebook!**

Historik: 50 år som förening

Neurologiska föreningen firar 50 år, allt började med ett infomöte som hölls den 29 maj 1975. Föreningen startade till exempel färdtjänsten som nu drivs i KST:s regi. Simning har varit viktigt och erbjudits till medlemmar ända sedan starten. Flera projekt har drivits genom åren, bland annat ett stort assistanshundprojekt.

Föreningen hette Ålands invalider fram till år 2014, då bytte man namn till Ålands Neurologiska förening.



Dennis Björk (närmast kameran) var projektledare för föreningens assistanshundprojekt från 2015.

1975 Det allra första verksamhetsåret ansökte föreningen om PAF-medel för att köpa en egen invalidbil med hiss vilket startade föreningens färdtjänst. Färdtjänsten drevs av föreningen och bekostades av landskapet tillsammans med kommunerna. Chaufförer var: Paul Gustavsson, Valfrid Jansson och Felix Gustafsson.

1976 Vattengympa inleddes. En ramp byggdes så att rullstolsburna lättare kunde utnyttja bassängen som användes av föreningen och som fanns på Klinten i Mariehamn.

1978 Centralsjukhuset och stadens centrum fick nya parkeringsskyltar med texten "Reserverad för invalider", något som skedde på föreningens initiativ.

1982 Föreningen erbjöd medlemmar flera olika idrotter: mjukbowling, pilkastning, luftgevärsskytte, handikappgymnastik och boccia.

1985 startade man en ungdomsgrupp som prövade på olika aktiviteter som kanotpaddling, hästridning och boccia. En rundresa runt Bottenviken gjordes också.

1988 Föreningens första egna lokal hyrdes vid Ålandsvägen 17 i "gamla radiohuset".

1990 Färdtjänsten upphörde i föreningens regi och togs över av kommunerna.

1996 Vattengympan flyttade till den efterlängttade nybyggda terapibassängen vid ÅHS. Föreningen deltog i Åländskt Mästerskap i boccia och tog hem titeln två år i rad.

2004 Föreningen fick en egen hemsida.

2006 En stödgrupp för personer med epilepsi startade.

JUBILEUMSFEST

**lördag 13.9 kl. 18.00
på Alandica Kultur & Kongress**

Ålands Neurologiska förening fyller 50 år och bjuder in till jubileumsfest.

Det blir 3-rätters middag, en historisk tillbakablick Fredrik Erlandsson som underhåller med sång och musik under kvällen.

Pris 35€/medlem, ej medlem 55€ . Alla medlemmar har fått en personlig inbjudan, sista anmälningsdag 27.8.



Här syns ordförande Paul Gustavsson och vice ordförande Maj-Lis Johansson framför föreningens färdtjänstbil.



Ungdomsresa till Teneriffa med besök på rehabiliteringscentret Vintersol.



Sedan 2012 har man gjort årliga utflykter till Kobbåklintar med rullstolsanpassade båtar.

2007 Stroke-träffar ordnades av föreningen men övergick 2007 till Vårt Hjärta. Idag samarbetar föreningarna kring stroke-träffarna.

2008 Parkinsongruppen startade. De träffas regelbundet ännu idag och har genom åren både bowlat, spelat badminton och pingis.

2010 UBV Borrelia & TBE föreningen började höra till Ålands Invalider och en stödgrupp för nackskadade startades.

Föreningen var initiativtagare till en utredning om behovet av handikappombudsman. Detta ledde till att tjänsten personligt ombud inrättades vid Ålands handikappförbund.

2012 Föreningens första organisationssekreterare anställdes på deltid.

Föreningen startade upp bingokvällar tillsammans med föreningen Vårt hjärta och Ålands Reumaförening.

2013 Föreningen började hyra ett kontor vid HandiCampen

på Skarpansvägen 30. Det första "Prova på-tillfället" för bland annat lagtingsledamöter ordnades tillsammans med förbundet, fler tillfällen har ordnats sedan dess.

2014 Efter flera år av diskussioner och ett femtiotal förslag kunde man äntligen ta ett beslut om namnbyte: från Ålands Invalider till Ålands Neurologiska förening.

2015 Ett assistanshundprojekt inleddes, med Dennis Björk som projektledare.

En kurs i "Bemötande av personer med funktionsnedsättning" ordnades för yrkeschaufförer i samarbete med Ålands Yrkesgymnasium.

Projektet "Hälsa för alla" startade, en kurs för medlemmar i att förbättra sin hälsa individuellt och i grupp.

Föreningens Facebook-sida bildades: Ålands Neurologiska förening.

2016 En arbetsgrupp tillsattes på begäran av Ålands landskapsregering som på

olika sätt lyfte tillgängligheten i samhället. Föreningen tillsammans med förbundet och övriga medlemsföreningar jobbar fortsättningsvis med tillgänglighetsfrågor i gruppen.

2017 En välbesökt föreläsning med Aron Andersson ordnades i samarbete med Ålands Cancerförening.

2018 Medlemmar fick prova på rullstolscurling under ett års tid och flera smärtföreläsningar erbjöds i samarbete med Ålands Reumaförening.

2021 En smärtgrupp startade i samarbete med Ålands Reumaförening som leddes av Anja Bäckblom. En Må bra-dag ordnades på Lemböte lägergård för strokedrabbade och anhöriga, också 2024.

2022 En medlemskryssning med nya Viking Glory ordnades.

2024 Abonnerades hela Bio Savoy för en specialvisning av Stormskärs Maja för flera medlemsföreningar.

Föreläsningar till hösten:

"Hur klassificerar vi smärta"
– smärtsläkare Jukka-Pekka Kouri

måndag 20.10 kl. 18.30
HandiCampen, Skarpansvägen 30
Föreläsningen ordnas i samarbete med Ålands Reumaförening.
Sista anmälningdag 14.10.

Hur går det att balansera, gå och kunna tänka samtidigt?

En föreläsning om hur hjärnan samordnar balans, gång och kognition – och hur denna förmåga påverkas vid neurologiska sjukdomar. Vi utforskar aktuell forskning och hur träning kan stärka motorisk och kognitiv funktion i rehabilitering.

med Andreas Wallin 26.11 kl. 18.00 på HandiCampen

Föreläsningen är öppen för allmänheten.
Sista anmälningdag 19.11.

Eliminera kryphål

Tillgänglighet får under inga omständigheter kompromissas

Projektet "Ett Åland för alla" är ett PAF-finansierat treårigt initiativ med syfte att sprida kunskap om tillgänglighet. Projektledare Alexandra Gamba skriver här om varför förbundet anser att striktare reglering av tillgängligheten skulle gynna alla individer i samhället:

För att stärka den enskilda individens rättsliga skydd krävs striktare reglering och tydligare krav som omfattar tillgängligheten på allmänna platser och byggnader. Hårdare regler stärker individens rätt att kräva skälig anpassning och stöd i samhället för att kunna leva så självständigt som möjligt. Detta är en viktig del av universell design och funktionsrättsperspektivet.

Universell design är ett koncept där allt ska vara tillgängligt från början vilket är kostnadseffektivt och mer inkluderande. Dock är det en utmaning att möta alla olika individers preferenser och att göra rätt från början - det handlar om att skapa lösningar som fungerar för så många som möjligt. Universell design är som ett stödjande ramverk för att leda vägen framåt, men i verkligheten handlar det om att vara så

pragmatisk som möjligt. Det handlar om att ta reda på vem som gynnas och på vilket sätt för att minska barriärerna och föra individerna samman i samhället.

Varför behöver det finnas hårdare reglering på Åland?

Idag används många byggnader som fortfarande inte uppfyller rekommendationer och lagar kring tillgänglighet. Otillgängligheten leder till att individer blir uteslagna ur samhället, vilket kan leda till isolering och i längden försämringar i personers funktionsförmåga.

När jag kartlägger offentliga platser på Åland finner jag ofta brister i tillgängligheten. Detta gäller både äldre miljöer och nybyggnationer, även så centrala som Torggatan i Mariehamn. Där möts besökare av kullerstenar som skapar nivåskillnader, pelare som sticker upp från marken och andra föremål som blockerar gångstråket. Framkomligheten påverkas avsevärt och det är svårt att navigera och att ta sig fram.

Vid något skede från planering till utförande kan det ske oförutsedda förändringar som inte har kunnat förutses eller beaktas i tid. Det är viktigt att i det skedet använda sig av brukargrupper eller sakkunnig expertis för att hitta den lösningar som gynnar så många som möjligt.

Det är bättre än att i efterhand försöka rätta till en otillgänglig lösning när projektet redan är färdigställt.

Vid flera tillfällen när jag har kartlagt tillgängligheten har jag noterat liknande brister. Byggnader som anpassats i efterhand genom att till exempel bygga en ramp, men väl på insidan möter besökaren höga nivåskillnader såsom höga trösklar. Vissa platser jag granskat har bett mig att tydliggöra vad som är lagkrav och vad som är rekommendationer. Där lagen inte reglerar detaljer kan man tillämpa diskrimineringslagen, där det står om rimliga anpassningar och om vägran att utföra dem. Lagen slår fast att ingen får behandlas sämre eller diskrimineras på grund av sin funktionsförmåga, detta gäller även situationer där annan lagstiftning inte räcker till.

Kompromissa inte bort tillgänglighet

På Åland följer vi diskrimineringslagen, Ålands byggbestämmelselag samt Plan- och bygglagen. Tillgänglighetskrav ska aldrig kompromissas bort. Vi ser gärna att fler rekommendationer blir lagkrav för att öka tillgängligheten och öppna upp samhället för alla.

Vi har även en åldrande befolkning där behovet av tillgängliga miljöer och byggnader ökar. De största olyckorna för äldre sker vid platser där tillgängligheten inte genomsyras. Genom en striktare lagstiftning kan vi täppa till kryphål och undanröja undantag som finns idag.

Alexandra Gamba, Ett Åland för alla

Folkhälsans hemtjänst och hemsjukvård

Vi erbjuder alla åldersgrupper stöd och hjälp i det dagliga livet



Hemtjänsten kan hjälpa till med bland annat:

- vård av barn i hemmet
- 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

Folkhälsans hemtjänst och hemsjukvård på Åland erbjuder momsfri service. Förutom den momsfria 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
hemtjansten.aland@folkhalsan.ax
Läs mera: www.folkhalsan.ax

 **folkhälsan**

ANNONS från JAG assistans:

ANNONS från Föreningen JAG



DU BESTÄMMER – VI STÖTTAR DIG

Vad gillar du att göra på fritiden?
Vad får dig att må bra?
Vad drömmer du om?

Du står i centrum

Hos JAG får du stöd för att kunna vara den du är.

Du vet bäst hur du vill leva ditt liv – vi finns här för att hjälpa dig förverkliga det. Oavsett om det handlar om vad du gillar att göra på fritiden, vem du vill umgås med eller hur din dag ska se ut.

Alla har rätt att bestämma över sitt eget liv

Vi är alla olika, men vi har samma rätt att göra våra egna val. I både stora och små frågor.

Hos JAG arbetar vi för att du ska ha möjligheten att leva det liv du själv vill – med rätt stöd och de verktyg som behövs.

Gemenskap och inflytande

JAG är både en seriös funktionsrättsorganisation och en gemenskap där vi trivs tillsammans. Vi sysslar bland annat med att:

- träffa politiker och påverka beslut
- skriva utlåtanden och stötta juridiskt
- ordna träffar med aktiviteter och glad samvaro

Vill du vara med och påverka?

Som medlem är du med och driver på för ett samhälle där alla – oavsett funktionsförmåga – får bestämma över sina liv.

Vi tror på delaktighet, respekt och rättvisa. Kom med och gör skillnad!



JAG

- står för Jämlikhet, Assistans och Gemenskap
- är både en assistansanordnare med stort hjärta och en ideell förening för personer med funktionsnedsättning
- är en del av en nordisk människorättsorganisation som jobbar för att personer med funktionsnedsättning ska ha samma rättigheter och skyldigheter som alla andra
- drivs utan vinstintresse
- är aktiv runtom i Finland, med verksamhetspunkter i Mariehamn, Raseborg, Vasa och Helsingfors

” Jag äter vad jag vill, gör vad jag vill och får själv bestämma hur jag vill ha det!



Hör av dig
Till oss!

JAG finns här för dig

Berätta vad som är viktigt för just dig. Vi lyssnar och stödjer.

Vi vill gärna höra från dig – mejla, ring eller besök oss i Mariehamn!

Bli medlem och gör skillnad tillsammans med oss!

✉ foreningenjag@jagassistans.fi

☎ 040 128 4439
Elin Eriksson, rådgivare

☎ 040 540 9453
Tommy Ulfsberg, rådgivare

📍 Ålandsvägen 26
22100 Mariehamn

🌐 www.jagforeningen.fi



Ålands Synskadade

Ankaret är Ålands Synskadades verksamhetscenter

Adress: Johannebovägen 7, Strandnäs, Mariehamn.

Personalen säkrast anträffbara måndag – torsdag, ta kontakt för att boka tid.

Telefon: 040 68 00 950.

E-post: info@syn.ax

Vid brådskande ärenden kontanta ordförande

Björn Lindfors på telefon 040 652 85 58

Verksamhetsledare Charlotta Solax,
mobil: 0457 343 8950, e-post: kansli@syn.ax

Resursperson, it- och taltidningstöd Anna Holmström,
mobil: 040 680 0950, e-post: info@syn.ax

Hemsida: <http://www.fss.fi/sv/distriktsforeningar/aland>

Kansliet stängt 9-12.9, 16-17.10

Kalender hösten 2025

Återkommande aktiviteter

Fotvård: 20.8, 10.9, 8.10, 12.11, 10.12

Sport: 22.9, 13.10, 20.10, 10.11, 17.11, 1.12

Promenad/yoga: 8.9, 29.9, 6.10, 27.10, 3.11, 24.11

Borstbindningen: börjar 11.9 klockan 11.30-14.30

Simning: fredagar med början 29.8.

OBS eventuellt ändrad tid!

Övriga aktiviteter under hösten

Augusti

18.8 Måndag, Verksamhetscentret slår upp dörrarna igen efter sommaren

27.8 Synrådgivare Stina och IT-ansvariga Andreas på plats

27.8 Grillmiddag

September

15.9 Utflykt med lunch

24.9 Bingo och fika

28-30.9 Besök av en svensk synskadedeförening

Oktober

1.10 Prova på borstbindning

7.10 Taltidning i fokus. Besök från FSS

15.10 Vita käppens dag med Medlemslunch

22.10 Fika med Synrådgivare Stina

29.10 Medlemsmiddag

November

15-16.11 FSS Höstmöte

19.11 Temadag

26.11 Medlemslunch

Vecka 45 blindveckan.

December:

3-4.12 Anpassningsdagar för personer med nedsatt syn. Del 1 av 3 "Att leva med en synnedsättning". Arr. Ålands Synskadade i samarbete med Finlands Svenska Synskadade.

16.12 Julfest

18.12 Verksamhetscentret stänger över jul och nyår.

Annat planerat i höst: Samtalsgrupperna fortsätter, en grupp onsdag eftermiddag och en grupp torsdag förmiddag. VoiceOver studiecirkel under planering.

Stöd synen med vanliga föremål och lite fantasi

Förutom de som lever med en konstaterad synskada finns ett stort antal människor som har problem med synen i vardagen. Att ha synutmaningar innebär ofta att vardagssysslorna blir svåra men du får inte samma hjälp av samhället som en synskadad.

Det är inte alltid nödvändigt att köpa dyra och specialanpassade synhjälpmedel.

Vanliga föremål kan ibland användas som hjälpmedel i vardagen. Vissa saker har du redan hemma, andra kan förbättras eller så går de att köpa för en billig peng i de åländska butikerna.

När du anpassar för att stöda synen i hemmet tänk: taktila markeringar, kontraster och rätt ljus.



Bilden ovan visar möbeltassar och genomskinliga "pluppar" som används för ljuddämpning av kökslådor. De kan klistras fast på föremål och exempelvis köksmaskiner, på och av-knappar, för att ge taktil information. **Tips:** testa att måla plupparna för större kontrast.

Kontraster – ljus/mörkt spelar roll

För någon med synutmaningar är kontraster till stor hjälp. Till exempel underlättar det om wc-stolens lock har helt annan färg än golvet. Tänk också på kontraster vid dukning och på dörrkarmar med mera. Taktila markeringar kan samtidigt bli kontrasthjälp om de har en annan färg än underlaget.

TIPS: Att duka med kontraster gör det enklare att se var saker är! Tänk på att även dricksglas kan ha kontrasterande färg mot underlaget. Hög kant på tallriken underlättar också när man äter. Mycket mönster kan störa synintrycken. Håll färgskalan enkel.



Tallrik med kontrast. Bilden visar en ljus tallrik med en mörkblå bård runt om, som gör det lättare att se tallriken mot det vita bordet. Djupa tallrikar gör det också enklare att få maten att hållas på gaffeln.

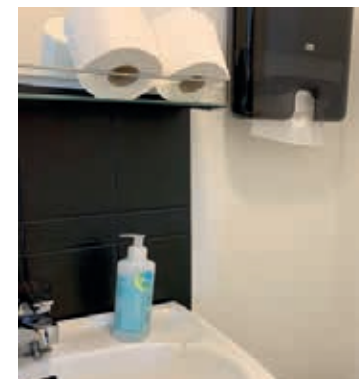


Bordsunderlägg. Att köpa nytt porslin behövs inte. På bilden är en vit tallrik ovanpå ett mörkgrått bordsunderlägg.

Att duka med hög kontrast mellan tallrik och underlägg underlättar.



Glas i mörkare nyans. Här på bilden syns två glas intill varandra, det ena är genomskinligt och det andra är tonat i svart. Det mörkare glaset får en större kontrast mot det vita bordet.



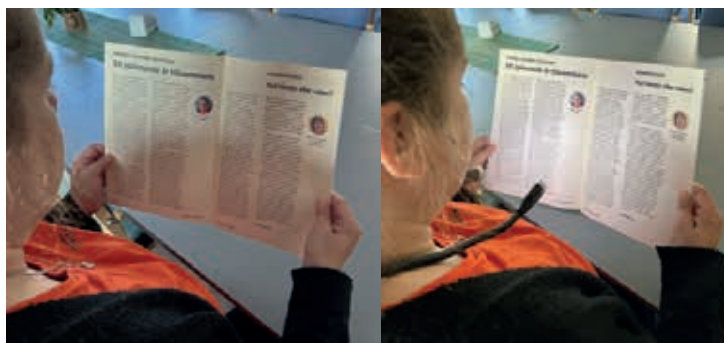
Kontrast underlättar även i badrummet. Här är det en mörkare nyans på kaklet bakom handfatet samt på pappershanddukskålen.

Ljuset påverkar hur "bra" du ser

Det finns en uppsjö av olika lampor och ljus. Med eller utan förstoring. En tumregel är att ha ett bra grundljus och sedan komplettera med flera ljuspunkter så som läs och arbetslampor. Tänk på när du köper en lampa att det finns olika sorters ljus och att bländning kan vara ett problem även om ljuset är bra. Det finns också olika styrkor på förstoring. Bäst är att pröva ut vad som passar just dig eller din anhöriga. Viktigt att ljuset kommer bakifrån eller från sidan, så att man inte blir bländad.

TIPS: Har du ett bra ljus kan det räcka med mindre förstoring.

1. Läslampa på en justerbar arm som både belyser och förstorar texten.
2. Vridbar bordsspegel som har LED-ljus och förstorar. Här är ett exempel på hur ett bra ljus gör det enklare att använda den syn man har!
3. Bilden visar ett genomskinligt glas på ett glasunderlägg med grön LED-lampa i botten, som gör det lättare att se glasets. Dessutom ser det festligt och trevligt ut!



Bilden till vänster visar en person som läser en tidning utan belysning i ett mörkt rum, bilden till höger visar hur tidningen blir upplyst med läslampan som enkelt sätts runt nacken.



1. Läslampa



2. Bordsspegel



3. Glasunderlägg

Taktila markeringar – känn dig fram

När synen sviker börjar vi använda andra sinnen. Ett av dem är känseln. Att känna sig fram även om du ser endel kan vara till hjälp. Till exempel att markera vilket läge som är påslagen på en strömbrytare.

1. Bilden visar vred på en mikrovågsugn med upphöjda klistermärken. På det sättet kan man känna med fingret för att till exempel ställa mikron på 1 eller 5 minuter.
2. Bilden visar två mjölkförpackningar, en har ett hörn bortklippt. Det är ett sätt att märka ut vilken mjölk som behöver användas först eller vilken förpackning som är yoghurt och vilken som är mjölk.



3. Bilden visar en timer i ett eluttag. Det är praktiskt att ha en timer som automatiskt stänger av en viss tidsrymd efter att du satt igång den med ett knapptryck. Det finns timers med olika tidsspann. En timer kan vara bra till exempel för kaffebryggaren så att man inte råkar lämna den på.

4. Bilden visar vred till spisen med "pluppar" på samt ovanför vredet. Då kan man enkelt känna att spisen är avstängd. Även endel tochsdisplayer klarar av att markeras med pluppar! Klistra pluppen bredvid "tryckstället".



1. Mikrovågsugn



2. Mjölkförpackningar



3. Timer

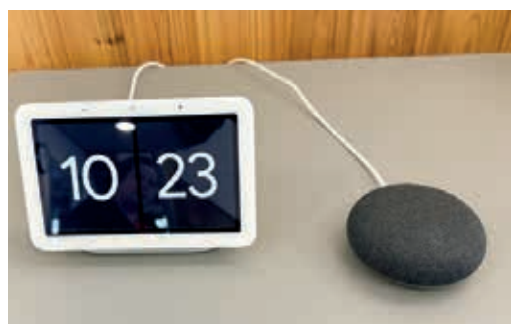


4. Spisvred

Håll ordning på kryddburkarna

Fotot visar två sätt att hålla skillnad på kryddburkarna. Vänstra bilden visar en hand som känner på relief på kryddburken gjord med hjälp av limpistol. Högra bilden visar flera kryddburkar med gummisnoddar på olika höjd.

Fler smarta och användbara tips:



1. Smarta enheter



2. Diktafon

1. Smarta enheter. Tänk sensorer, appstyrda lampor, talande apparater och smarta högtalare. Väl installerade och startade går smarta enheter rätt lätt att använda även för den tekniskkygga. På bilden en grå "puck" samt en högtalare med tydlig display. Med röstkommando får man reda på väder, tiden och kan göra sökningar på internet.

2. Diktafon eller telefonens röstmemon kan vara stöd i vardagen. Inlästa meddelande är användbart till exempel för att göra kom ihåg-listor, kalenderanteckningar och annan viktig information för sig själv eller för att spela upp för anhöriga som har svårt att anteckna eller komma ihåg.

Och till sist...

- Undvik touchskärmar (speciellt på vitvaror) men tänk på att en touchskärm kanske kan användas med en markeringsplupp!
- Ljudmiljön är bra att tänka på. Om din syn är påverkad kommer du att använda hörseln som hjälp. Kanske ha en klocka som tickar på ett bra ställe eller ett annat ljud så som fågelkvitter som markerar en viktig plats i hemmet.
- Inred. Att anpassa hemmet för att se bättre behöver inte vara jobbigt. Ett exempel är att installera en ljusslinga runt dörrkarmen, då blir det lättare att hitta dörren och ljusslingan blir en del av inredningen!



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/>

Kalender

Hösten 2025

Föreläsning med professor Mai-Lis Hellénus

- "Maten och rörelsen som skänker hälsa och glädje"

Tid: Onsdagen den 10.9 kl. 18.00

Plats: Auditoriet vid Alandica kultur & kongress

Anmäl dig till: reception@handicampen.ax
eller tel. 018-22 360 senast den 8 september.
Gratis inträde.

Hjärnyoga och shaking med Saga i höst

Tid: Start 30.9 avslut 25.11. Kl. 19-20. Varannan
tisdag, 5 tillfällen.

OBS ny plats: Backgatan 6, Klinten Mariehamn
Kostnad: 25 euro. Anmäl dig till Fia om intresse,
välkommen med!

"Vi minns" kväll på Mariehamns museet

för dig med demensdiagnos i Lars Lerin "anda"

Tid: Tisdagen den 9.9 kl. 18.00.

Plats: Ålandsvägen 42 (gamla Sabina)

Vi börjar med en guidad visning och sätter oss
sedan för att göra en egen målning samtidigt
som vi fikar. Du får givetvis ta med dig en
anhörig om du behöver.

Ingen kostnad. Sker i ett samarbete med
Miniatyrstadens vänner. Anmäl dig till Fia om
intresse, du är varmt välkommen!

Motionsgruppen på Rehab City

Styrketräning med både kroppen och redskap
som motstånd

Tid: Onsdagar kl. 13.00-13.45, 12 tillfällen per
termin.

Start: 3.9 med uppehåll för höstlov (15.10).
Slutdatum 26.11.

Plats: Rehab City, gymlokal. Styrmansgatan 10,
Mariehamn
Kostnad: 40 euro/termin.

Anhöriggrupperna hösten 2025

Grupp 1, måndagar kl. 13.00: 11.8, 15.9, 6.10,
10.11

Grupp 2, onsdagar kl. 14.00: 13.8, 17.9, 8.10,
12.11, 10.12

Grupp 3, onsdagar kl. 13.00: 20.8, 24.9, 22.10,
19.11, 17.12

Johanna meddelar datum till anhöriggruppen
för yngre.

Ann-Mari önskar se:

Demenscenter med platser för yngre

Ann-Mari Stenvalls make Roland fick en demensdiagnos tidigt, när båda fortfarande var i arbetslivet. Hon önskar se ett Demenscenter med fasta avlastningsplatser som även passar för yngre med minnessjukdom.

Roland Stenvall har diagnosen "primär progressiv afasi" eller PPA vilket är en typ av frontallobsdemens. Ann-Mari började märka att det var något som inte stämde kring 2017. Samtidigt var det svårt att sätta ord på för henne då, eftersom förändringarna hos Roland kom stegvis under en lång tid.

- Han har alltid varit en stillsam och vänlig person. Därför var det så svårt för mig att förstå varför det blev bråk mellan oss, inom familjen och med andra utomstående. Det var inte likt honom.

Behandlades först för depression

Familjen flyttade till Åland från Karleby under den här perioden och Roland tappade vissa kontakter i och med flytten. Ett dödsfall i familjen påverkade honom också mycket. När familjen och Roland själv började märka att han inte mådde bra tog han kontakt med Företagshälsovården för utredning. Till en början fick Roland behandling för depression.

Nästa motgång som inträffade var att Roland blev uppsagd från sitt arbete som servicemontör. Det skedde under pandemin och var något som han tog mycket hårt. För en tid sedan förlorade han även körkortet. Det är också svårt att förklara för honom eftersom han själv inte har en sjukdomsinsikt helt och

fullt, även om han är medveten om att han är "minnespensionär".

- Han har inte en sjukdomsinsikt. Därför är det så väldigt viktigt för oss att man är tydlig med honom inom vården, till exempel om det här med körkortet, säger Ann-Mari.

Det som skiljer familjen från många andra där den ena partnern får demens är att Roland fick det i en tidig ålder och att Ann-Mari fortfarande är i arbetslivet. Roland är aktiv, har inga fysiska krämpor som många äldre med demens och han är en väldigt social person. Familjen har upplevt att vård och avlastning inte alltid fungerat bra, eftersom mycket av det som erbjudits varit riktat till äldre. Till en början försökte Ann-Mari klara allt ensam utan hjälp från kommunen. Rolands läkarbesök var den enda vårdkontakten då, och det var långt mellan besöken. Parets barn är vuxna och bosatta i Sverige.

- Jag var så utmattad, men ville klara mig själv. Jag fick stöd genom Demensföreningen som uppmanade mig att söka hjälp, och till slut gjorde jag det.

Hemservice blev räddningen

Hjälpen kom i form av Rolands "assistent": hemservice genom privata bolaget Björkkö, som har avtal med socialtjänsten. Båda är väldigt nöjda med hjälpen de får när Ann-Mari är på jobbet. Assistenten hittar på aktiviteter som att spela spel eller ha talträning, gå och handla tillsammans med Roland med mera. En person med demens kan ha beteenden som inte är inom normen, en förändring hos personen som är svårt för en partner att hantera.

- Det är nog lättare för assistenten än för mig. Just nu är Roland inne i en "grön period" och

Demensföreningens styrelse och verksamhetsledare 2025

Inger Eriksson, ordförande i Demensföreningen jan 2022 - tills vidare. Styrelsemedlem i Demensföreningen 2014-2021. Min man Göran fick diagnosen Alzheimers 2012 då han var 50 år. Jag var hans närstående vårdare under åren 2012-2015. Han avled i maj 2021. Min mor diagnostiserades med vaskulär demens och Alzheimers år 2019, hon avled i maj 2023. Även min svärmor insjuknade i Alzheimers som 65-åring och avled 9 år senare år 2007.

Eva Eriksson, vice ordförande. Styrelsemedlem sedan jan 2024. Som specialistläkare i psykiatri i snart 30 år har jag träffat patienter med demens i olika skeden, i samband med utredning och diagnos, i samband med behandling som konsult på äldreboenden på Åland, bland annat Trobergshemmet, på psykiatriska avdelningen på Grelsby Sjukhus och senare på Psykiatriska kliniken olik avdelningar vid ÅHS. Jag har som läkare haft möjlighet att delta i ett studiebesök till Demensbyn i Nederländerna.

Min mor insjuknade i Alzheimers sjukdom i 88 års ålder och vårdades på Trobergshemmet under åren 2007-2012.

Jonny Andersen, styrelsemedlem sedan jan 2025. Ordförande och tillika sekreterare i Mariehamns stads kommitté som tog fram rapporten "Förverkligandet av ett demenscenter i Mariehamn", publicerat 06.10.2021

Kina Idman, styrelsemedlem sedan jan 2024. Arbetar inom demensvården sedan 2004 (Mariehamns stad). Har även erfarenhet av att vara anhörig till en person med demenssjukdom. Utbildad inom "Barn och ungdom" 1989. Demensvårdare 2008. Närvårdare 2021.

Marja Harcke, styrelsemedlem sedan jan 2021. Pensionerad farmaceut. Mor insjuknat i Alzheimers sjukdom. Min man fick Alzheimers sjukdom vid 61 års ålder. Jag var närstående vårdare ca 6 år medan jag ännu



Mari Stenvall berättar om sin och maken Rolands tillvaro efter att han fått demensdiagnosen PPA tidigt i livet.

Fakta om PPA

Primär progressiv afasi (PPA) är en neurologisk sjukdom som kännetecknas av gradvis försämring av språkliga förmågor. Symptom på PPA är bland annat svårigheter med tal, svårigheter att hitta rätt ord och förändringar i personlighet och beteende.



Jag var så utmattad, men ville klara mig själv.

Jag fick stöd genom Demensföreningen som uppmanade mig att söka hjälp, och till slut gjorde jag det.

Ann-Mari Stenvall

vill samla på sig gröna handväskor, säger Ann-Mari med ett litet skratt.

Hon tycker att de gör ett bra jobb på Björkkö.

– De är proaktiva och sätter upp en plan för hemservicen. Jag är jättenöjd med dem.

Avlastning på äldreboende

Ann-Mari är närståendevårdare och har rätt till avlastning, men den har inte varit anpassad för deras behov och har inte fungerat bra.

– Första gången fick vi komma till en demensavdelning på Oasen. Där är de flesta äldre, men det förbereddes bra för honom och det fungerade den gången.

Kommunernas socialtjänst köper avlastningsplatser där det finns utrymme, därmed är det inte säkert att man får komma till samma plats följande gång. Andra gången Roland skulle på avlastning blev katastrofal. Han kom till ett

vanligt äldreboende utan demensavdelning, med äldre som var mycket sjuka. Personalen var inte beredd på att Roland skulle komma och verkade inte känna till hans bakgrund. Tredje gången de provade använda sig av avlastningen var det på ytterligare ett nytt ställe och även denna gång på ett äldreboende.

– Det fungerade jättedåligt. "Varför ska jag vara på ett ålderdomshem?" undrade Roland då. Istället för att få en vecka där jag kunde slappna av kände jag mig ännu mer stressad. Med nya ställen varje gång blir det ingen trygghet för honom, och det fanns inte aktiviteter som passade honom.

Socialtjänsten erbjöd istället assistans även på helgen, vilket var en bättre lösning för dem. Men helst av allt skulle Ann-Mari se att det fanns ett Demenscenter på Åland med

avlastningsplatser där det finns rutiner och anpassade aktiviteter som passar även för yngre med minnessjukdom.

– Roland ska inte behöva känna sig instängd och placerad någonstans, säger Ann-Mari.

Demensföreningen har en anhöriggrupp och där får Ann-Mari stöd av andra som är i samma situation som henne.

– Man är väldigt ensam i det, konstaterar hon.

Paret deltar också tillsammans på middagar, teaterbesök och andra aktiviteter som föreningen ordnar.

– Roland gillar när det händer grejer och deltar gärna. Men jag måste orka också som närståendevårdare, med mitt arbete och att dessutom sköta allt i hemmet. Det är då avlastningen är så viktig, så att jag har orken att göra det roliga också.

– erfarenheter från demensområdet:

var i arbetslivet. Han vårdades nästan 7 år på institution, dit jag som regel gick nästan dagligen och hjälpte till med bland annat matning. Jag fick en god insyn i vården.

Johanna Törnqvist Muukkonen, styrelsemedlem sedan jan 2022. Närvårdare med 20 års erfarenhet inom alla grenar i social- och hälsovårdsbranschen. Bland annat flera år inom äldreomsorg varav några år på demensavdelningen Marhällan, Trobergshemmet. Anhörig till insjuknad mor som fick diagnosen Alzheimer 2017. Har sedan dess varit ansvarig för hennes välbefinnande och trygghet. Modern bor nu efter fyra flyttningar på en institutionsavdelning på Trobergshemmet.

Annica Rydberg, styrelsemedlem sedan 2022. Arbetlivserfarenhet: Arbetat med vård och omvårdnad sedan 1975, äldre med eller utan kognitiv störning. Demensvård sedan 2004, som Silviasyster sedan 2010. Utbildningar,

kurser: Undersköterska 2007, Silvia-syster 2010. Utbildning i vårdarsång. BPSD-administratör (att kartlägga och bemöta beteendemässiga och psykiska symtom vid demenssjukdom med i första hand icke-farmakologiska metoder). Nollvisionsambassadör, (att motverka tvång och begränsningar i demensvården).

Kaleva Anders, styrelsemedlem sedan 2024. Tog examen som Silviasyster 2010. Arbetade vid Årstagården från 2012 som driftledare/Silviasyster, ledde arbetet på två demensenheter. Jag fick också tack vare min utbildning plats i Uppsala kommuns demenssteam. Alla mina arbetsplatser har innefattat att arbeta med demenssjuka personer även om inte alla var renodlade demensboenden. Åren 1993 till 2003 arbetade jag på Diakonistiftelsen Samariterhemmets renodlade demensboende. Där fick vi också utbildning i samtalsteknik, bemötande och personcentrerad vård. År 2018–2021 arbetade jag på Tallgården, Sund som

Valviraregistrerad närvårdare och sedan på Oasen 2021–2022.

Kaj Backas, styrelsemedlem sedan 2021. Har arbetat inom specialomsorgen (KST) en stor del av livet. Har haft både mor och farmor med Alzheimers sjukdom.

Fia Hagelberg, verksamhetsledare sedan 2019. Sjukskötare 2012. Arbetat inom specialomsorgen (KST) på "golvet" med personer med specialbehov som bland annat inte kunde göra sin egen röst hörd 1998–2009. Hemsjukvården 2012–2013. Psykiatri 2013–2019, både på öppna och slutna vård. Inom psykiatri tog vi emot människor med demenssjukdom där den egna kommunen för tillfället inte klarade av vården.

Haft en nära anhörig som insjuknade i Alzheimers sjukdom vid 73 års ålder och avled efter sju år, sista tre åren helt sängliggande, kunde inte prata, kunde inte göra sin röst hörd.



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 hösten 2025

Friluftskvällar på Lottenberg följande måndagar 1, 8, 15 och 22 september mellan kl. 18-20. 15.9 gästspelar Husbandet.

Fritidsverksamhet för ungdomar i åldern 16 år och uppåt

Tid: Start måndagen den 29.9 kl. 18-20.

Plats: Ungdomshuset Boost, Uppgårdsvägen 6 i Mariehamn.

Ansvarig ledare: Fredrik Scott.

Bowling

Tid: Start tisdagen den 9 september mellan kl. 15-16 och 16-17.

Plats: Idrottsgården, Neptunigatan 23.

Terminsavgift: 40€. Ansvarig ledare: Fredrik Scott

Yoga

Tid: Start torsdagen den 11.9 kl. 18.

Plats: Hildas Hus, Navigationsskolegränd 3

Terminsavgift: 40€. Ansvarig ledare: Tomas Hellén.

Innebandy

Tid: Start torsdagen den 11.9 kl. 18.

Plats: Sjömansskolans gymnastikhall, Neptunigatan 6.

Terminsavgift: 40€. Ansvarig ledare: Jan Kankkonen.

Akvarellmålning

Grupp 1 Onsdagsgruppen: 27.8 och 24.9 kl. 18-20.

Grupp 2 Torsdagsgruppen: 28.8 och 25.9 kl. 18-20.

Friluftskvällar på Lottenberg

Tid: Måndagen den 1, 8, 15 och 22 september mellan kl. 18-20.

Plats: Länergården Lottenberg, Storskäret 65 i Djurvik, Gottby.

Flygdag för hela familjen

Tid: Lördagen den 13.9 kl. 12-15.

OBS! Om vädret inte tillåter flygning blir dagen inställd och nytt datum nästa år. Är du osäker om flygdagen blir av kontakter du oss på tel. 040 527 3701.

Seniorträffar för dig som är 50 år och äldre

Tid: Onsdagen den 27.8, 24.9 och 29.10 kl. 13-15

Onsdagen den 27.8 startar upp hösten med allsång tillsammans med Staffan Malmström.

Plats: Länergården Lottenberg, Storskäret 65 i Gottby.

Maskerad DISCO

Tid: Fredagen den 14.11 kl. 18-22.

Plats: Arkens nattklubb, Strandgatan 35

Bowlingtävlingen OPAL OPEN

Tid: Lördagen den 15.11 kl. 13.00 – 16.00.

Plats: Idrottsgården, Neptunigatan 23.

Mer information till bowlare i nästa nummer av DUVAN.

Samtliga aktiviteter anmälan till DUV-kansliet
tel. 018-527 371/018-527 372 eller 040 527 3701.



Specialomsorgens områdeschef Jimmy Hellgren höll ett infomöte på Lottenberg i maj.

Infoträff hölls om nyheter inom Specialomsorgen

Jimmy Hellgren är ny områdeschef för Specialomsorgen och höll en infoträff på Lottenberg under våren. Deltagarna på träffen lyfte bland annat att man önskar se mer kontakt mellan anhöriga och den dagliga verksamheten vid Kommunernas socialtjänst.

DUV fick besök en kväll i maj på länergården Lottenberg av Jimmy Hellgren från Kommunernas socialtjänst (KST). Jimmy tillsattes vid årsskiftet som ny områdeschef för specialomsorgen, tidigare var hans titel metodhandledare vid KST. Under träffen presenterades vad som förändrats i organisationen.

Specialomsorgen har sedan Kommunernas socialtjänst startades 2021 legat under Funktionservice men är nu ett eget område med en områdeschef.

– Vår förhoppning är att vi med den här ändringen i organisationen kan satsa mer på utvecklingen av specialomsorgen, sade Jimmy under träffen.

Samtliga boenden och den dagliga verksamheten ligger nu under Specialomsorgen, som också har fått en ny servicechef som heter Anna Aakola. Det som är kvar under Funktionservice är ESB-boendet Lagunen, Fixtjänst och boendestödet.

Blåbärsstigen och Svedgränd

Jimmy Hellgren listade några punkter man arbetat intensivt med under våren. På boendet Blåbärsstigen visade det sig finnas mögel i lokalen vilket inneburit dålig luft för boende och personal. Man har haft svårigheter att hitta en lämplig lokal att flytta till som även uppfyller kraven på ett boende inom specialomsorgen.

Ett kommande projekt är att boendet Svedgränd ska rivas och ett nytt boende byggas istället, med inriktning på äldre.

Svårt få med personal på aktiviteter

Många synpunkter lyftes under kvällen av de som samlats för att lyssna. Bland annat togs det upp att boende inte alltid får möjlighet att gå på aktiviteter som till exempel DUV ordnar eftersom personal på boendet uppger att de inte hinner följa med. Det lyftes också att vissa har behov av personlig assistans för aktiviteter på fritiden och att det kan vara svårt att få. Även att det varit svårt att få personal från boendet med sig på resor trots att det funnits ett behov av personal.

En diskussion fördes om självbestämmanderätten. Det konstaterades att det krävs mer dokumentation av personalen i dag jämfört med tidigare och att det är på både gott och ont. De ökade kraven kan få negativ inverkan för de boende genom att personal "blir rädda för att göra fel".

Flera efterlyste också mer kontakt och insyn i den dagliga verksamheten samt vid boenden genom möten för anhöriga med personalen. Det var något som fungerade tidigare, men fungerar sämre nu, framförde anhöriga under kvällen.



60 års-jubileum firades med middag och dans

DUV firar 60 år som förening i år och det firades med god mat på hotell Arkipelag. Efteråt var det dans till Högtryck och Husbandet som framträdde dagen till ära.

Vi passade på att mingla med gästerna som firade jubileum.



Calle Häggblom, Samuel Andersson och Linn Karlsson. Calle väntar ivrigt på att få höra kompisen Samuel i Husbandet.



Vännerna Livia Hansen och Magdalena Lindström ser fram emot dansen senare.



Ordförande Anna Hedenberg höll tal och avslutade med att föreningens arbete bygger på kärlek, respekt och en stark tro på en jämlik framtid. Hon tackade även DUV:s grundare och hedersordförande Göran (i bild) och Bojan Hansen som var på plats under kvällen.



Casper Bradley och Agnes Björklund hade det trevligt vid sitt bord.



Närmast kameran: Alva Idman, Bojan Hansen och Ingvar Idman.



Syskonen Andrea Holm och Aron Holm satt tillsammans med mamma Viveka Lindström.



Simona Slentneryte och Robin Pihl ser fram emot att dansa efter middagen.



John Westerholm, Erik Weyand, Elina Blomqvist och Sandra firar jubileum tillsammans.



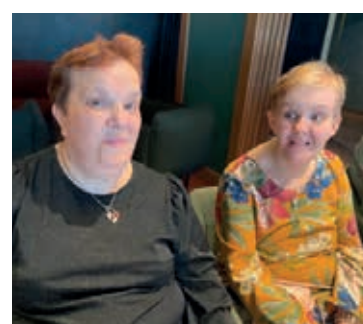
Ella Söderlund är här med sin farbror Anton Söderlund. Ella ser fram emot middag och dans.



Sofie Hansson Sjöblom och Ronja Karlström.



Jeffrey Blomqvist, Jonna Strömberg och Lena Eriksson.



Gerd och Fredrika Lillie.



Föreningen Vårt Hjärta

Verksamhetsledare Catrin Schönberg,
HandiCampen, Skarpansvägen 30

Kanslitid: Mån-tors kl. 9-15

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

Hemsida: handicampen.ax/varth-hjarta

Facebook: foreningenvarthjarta

**Bli medlem
för bara
20€ per år!**

Kalender hösten 2025

Höstterminen startar vecka 36, 1.9. Mer info i månadsbrevet.

Vattengympa Ålands idrottscenter i Godby med Gujan (14 ggr) ons kl. 11, tors kl. 10, tors kl. 11 samt tors kl. 12. ÅHS bassäng med Lillemor (14 ggr): tis kl. 16 och tis kl. 16.45. ÅHS bassäng med Tua Liewendahl (14 ggr): tors kl. 19. ÅHS bassäng med Jessica Pettersson, Rehab City (12 ggr): tors kl. 18.

Hjärtfriskgympa/Styrketräning vid Rehab City (14 ggr): med Johanna tis kl. 10 samt tis kl. 11, med Vendela ons kl. 16.30, med Markus tors kl. 10, med Johanna, fre kl. 10.30. Personlig träning med fysio-, ergo- eller talterapeut. Enskilda träffar, lämpligt efter sjukdomsdebut. Föreningen betalar 10€ / tillfälle för 1-3 besök. Boka hos Rehab City.

Gymträning på VIBE i Godby (15 ggr): mån kl. 12.

Promenader med Gujan och Mia mån kl. 12, samling vid Lilla Holmens grindar: 1.9, 8.9, 15.9, 22.9 och 29.9.

Aquabike med Gujan (3 ggr) 13.9, 18.10, 15.11 kl. 11-12 i Ålands Idrottscenter. Bassängträning som stärker core och balans.

Medlemslunch tis kl. 13 på E-Meal Kitchen: 2.9, 7.10, 4.11 och 2.12.

Strokefika ons kl. 13.30-15 på HandiCampen: 3.9, 1.10, 5.11, 10.12.

Handarbetskvällar på HandiCampen kl. 19-21: tis 2.9, 7.10, 4.11, 2.12.

Virkgrupp i Godby kl 15 i Ålands Idrottscenters café onsdagarna 3.9, 1.10, 5.11 och 3.12.

Sömnapnéträff med Ulf-Peter Westmark och Irmeli Eriksson 25.8, 29.9, 27.10 och 24.11 kl. 19 på HandiCampen.

Vad kan gå fel med hjärtat – svikt, flimmer och infarkt, tors 25.9 med fysioterapeut Johanna Lundberg, Rehab City. Övriga träffar är 23.10 samt 20.11. Läkare William Simpson medverkar på novemberträffen. Alla träffar kl. 18 på HandiCampen.

Samtalsgrupp för dig med pacemaker och anhöriga: tors 11.9, 23.10, 4.12 kl. 18 på HandiCampen. Ledare: Saga Fylkeson. Anmäl senast 3 dagar före.

Stand up med Ann Westin 15.10 kl 19 i Arkipelags restaurang. Önskar du middag a' 30 euro/person serveras den kl. 17, showen börjar kl. 19 och är gratis för alla medlemmar. Anmäl till middag senast 30.9, till showen så länge det finns plats.

Julkonsert "I ett vinterland" 3 december kl. 19.30 på Alandica, med Malena Ernman, Linda Lampenius och David Carbe. Medlemspris: 45e.

Bingo tors 2.10 och 27.11 kl. 18 på HandiCampen. 8 euro/person (två brickor) inkl. fika. Föreningssamarbete med Reumaföreningen.

Vegetarisk/vegansk matlagning, föreläsning/workshop med kock och kallskänka Sara Bäckman söndag 26.10 kl. 18- ca 21 i restaurang Nauticals kök. Kostnad 20 euro/person. Anmäl senast 16.10

Allsång torsdag 13 november kl. 14.30 tillsammans med Per Nyberg i Rödakorsgårdens matsal. Samarbete med Cancerföreningen och Reumaföreningen. Vi bjuder på fika. Anmäl senast 10.11.

Träning: från och med hösten subventionerar föreningen max 20 euro/termin/ medlem för fysisk träning som sker hos en åländsk näringsidkare och som inte subventioneras från annat håll.

Simning: Medlemmar får 50% rabatt på 10 gångers kort, en gång/ termin, till Ålands Idrottscenters simhall eller Mariebad, mot uppvisande av kvitto. Hjärtebarn och astma/allergibarn (under 18 år) simmar gratis 1 g/mån tillsammans med någon i Ålands Idrottscenter. Kontakta Catrin för info.

Välkommen i vår grupp för dig med sömnapné

I mars fick Vårt hjärtas sömnapnégrupp ett uppskattat besök av Christian Bergman, överläkare vid lung- och medicinkliniken på ÅHS. Han svarade på många frågor och berättade allmänt om sömnapné.

När Vårt hjärta övertog Andning & Allergis verksamhet 2024 så övertog man även samtalsgruppen för de med sömnapné. Det är en grupp om drygt 10 personer som under pensionerade sjuksköterskan Irmeli Eriksson och sakkunniga Ulf-Peter Westmarks ledning träffas sista måndagen i månaden och diskuterar kring sömnapné och utbyter erfarenheter. Sömnapné är en sömnkomplikation med andnings- eller nästan andningsstopp. Det kan till exempel bero på anatomi (arv) och/eller övervikt. Fem andningsstopp per timme räknas som normalt, 30 och fler räknas som mycket. Är de längre än 10 sekunder räknas det som helt andningsstopp. 9 av 10 snarkar. Men de flesta som snarkar har inte sömnapné.



Christian Bergman.

Sömnapné påverkar kropp och organ, det kan bland annat vara en bidragande orsak till hjärt-kärlsjukdomar. Om syrevärdet går ner så ökar urinproduktionen och man måste gå upp och kissa på natten och sover sämre. Normalt går blodtrycket ner då vi sover men vid sömnapné får inte kroppen den vila den behöver och blodtrycket bibehålls lika som på dagen. Om du är oförklarligt trött, vaknar med torr mun och/eller huvudvärk så är det skäl att söka läkarvård.

Den vanligaste hjälpen är att man får en CPAP, det är en maskin som förhindrar andningsuppehåll genom att tillföra luftmotstånd som skapar ett positivt tryck och håller luftvägen öppen under sömn. De flesta använder även en befuktare som minskar vanliga biverkningar som nästäppa och torrhet i hals och luftvägen. Minst 4 timmar per natt men gärna så länge som möjligt bör apparaten användas.

Idag har cirka 1100 personer CPAP på Åland. Det kan vara knepigt att lära sig att somna och sova med CPAP, men det är oftast övergående och de allra flesta vittnar om ett mycket bättre mående när de väl blivit vän med sin CPAP. ÅHS kan fjärravläsa hur de används och de kontaktar personer som inte använder sina apparater.

Det finns även en typ av bettskena som kan hjälpa. Den görs av tandläkare och kan vara svår att passa in ordentligt.

Sömnapné är vanligare hos män men efter klimakteriet ökar sömnapné även hos kvinnor. Förr gjordes en del operationer för att minska besvären men idag är vården mer restriktiv. Om man har anatomiska avvikelser så kan man remitteras till öron-näsa-hals för utredning av eventuell kirurgi. Viktminskning, om man är överviktig, är det som idag räknas som mest effektivt för att minska besvären.

CPAP-apparaten ska rengöras regelbundet. Om du reser med flyg bör du begära ett intyg från lungpolikliniken på ÅHS så att du får ta med den som extra handbagage. I värsta fall kan du nekas att få ta med den utan intyget. Visste du att det inte är tillåtet att köra buss eller taxi med obehandlad sömnapné?

Om du sover bättre så mår du bättre och får hälsoeffekter på köpet! Välkommen med i vår grupp!

Roger cyklade för hjärtats skull

Roger Nordlund är 52 år och har pacemaker. I början av sommaren cyklade han från Åland till Öland för att samla in pengar till Vårt hjärtas arbete för den åländska hjärthälsan. Resan tog sex dagar och cykelfärden blev totalt 725 km.

Det blev **4520 euro** till föreningen!

STORT TACK till Roger och till alla er som varit med och bidragit!



Här är Roger vid fyren Långe Erik på Öland.



NPF Åland

Verksamhetsledare Linda Budd

Telefon: 0457 348 2719

E-post: info@npf.ax

Hemsida: www.npf.ax

Kalender

Hösten 2025

- Autismgrupper
- FUN-kalas
- Deltagande i olika evenemang



Följ oss på Facebook och Instagram för närmare information om höstens aktiviteter!

Se även vår hemsida: npf.ax

Föreläsning med Pia Rehn

tisdag 11 november

om NPF och särskild begåvning

Pia föreläser om hur det ser ut när adhd och autism samexisterar med hög begåvning och vad skolan kan ha för beredskap i mötet med dessa elever.

Stödgrupper

Samtalsgrupper för vuxna autister

Vi diskuterar erfarenheter, utmaningar och annat som gruppen tycker är intressant. Gruppen leds av Catrin Jansson.

För info: janssoncatrin@gmail.com

Grupp för föräldrar till barn med problematisk skolfrånvaro

Ta kontakt med Christian Rögård på tel. 040-836 3798 eller christian.rogard@aland.net

Simuli

Har du svårt att hitta kompisar? Är du minst 13 år? Välkommen till Simuli – ett modererat ungdomsforum på Discord med olika kanaler utgående från intresse.

Läs mer på npf.ax

Stöd vår förening!

NPF Åland tar tacksamt emot bidrag och donationer att använda i vårt arbete: Konto **FI06 6601 0010 1605 05**



Sonja Winé är ny ordförande i NPF Åland och hon har själv två vuxna barn med NPF-diagnoser. Hon vill att styrkor med NPF-diagnoser lyfts och att alla kan bli accepterade som de är.

Sonja vill se bättre stöd i skolan för unga med NPF

Sonja Winé är ny ordförande i NPF Åland sedan januari 2025. Hon vill arbeta för att alla ska accepteras som de är och för att barn och unga med NPF-diagnos ska få rätt stöd i skolan.

Sonja har varit medlem i NPF Ålands styrelse sedan 2016 och sitter även i Funktionsrätt Ålands styrelse som representant från föreningen.

– Jag tycker att det är ett viktigt arbete för en grupp som kan ha svårt att prata för sig själv. Hon har själv två vuxna barn med NPF-diagnos och har kämpat för dem under åren, bland annat för rätten att få anpassad utbildning med tillräckligt stöd.

Tar med kunskapen i jobbet

Till vardags arbetar Sonja som ungdomsarbetsledare vid Mariehamns församling och studerar samtidigt till socionom vid Yrkeshögskolan Novia. När vi når henne per telefon i juni är hon i Frankrike, på årets Taizé-resa för ungdomar som de evangelisk-lutherska församlingarna på Åland ordnar.

– Jag tar med mig av min kunskap om NPF i jobbet. Det är viktigt att alla kan delta i aktiviteter som ordnas.

Hon har stort engagemang i rättvisefrågor och vill arbeta för att alla ska kunna vara accepterade som de är i samhället och delta på lika villkor.

– Det är viktigt att de styrkor som finns hos personer med NPF-diagnos lyfts fram, att det inte bara fokuseras på svårigheter. Till exempel

i arbetslivet där personer med NPF kan vara en stor tillgång för arbetsplatsen.

Arbetat för en resursskola

En hjärtefråga för Sonja har varit att en resursskola för barn och ungdomar med NPF-diagnos skulle startas på Åland. Som ordförande i föreningen vill hon också arbeta för att det ska finnas tillräckligt med stöd för de med NPF som går på gymnasiet, något hon anser är eftersatt i dag på Åland. Hon tog även initiativet till föreningens återkommande FUN-kalas, som är en rolig och festlig dag för barn som kanske inte får möjligheten att gå på kalas så ofta.

Namnbytet till NPF Åland, från det tidigare namnet Ålands Autismspektrumförening, har öppnat upp för personer med andra diagnoser än autism att hitta till föreningen. Det har gett resultat i medlemsantal berättar Sonja. Antalet medlemmar har fördubblats de senaste åren från 100 till omkring 400 medlemmar.

Planerar starta anhöriggrupper

Föreningen har en del nytt på gång till hösten. Föräldraträffar och anhöriggrupper har efterfrågats av medlemmar och det planerar man att starta upp.

Det kommer även att bli medlemsmöten med jämna mellanrum, där inbjudna gäster pratar om relevanta ämnen. Två större föreläsningar per år för både medlemmar och allmänheten planerar man att fortsätta med, likaså stödgrupper för vuxna med autism som hålls av styrelsemedlem **Catrin Jansson**.

Föreningen har också byggt nätverk med andra organisationer över landsgränserna, och samarbetar med ADHD Norden. och planerar även inleda samarbete med svenska Attention.



Ålands Intresseförening för Psykisk Hälsa - Reseda

Verksamhetsledare:

Charlotta Wallén Eriksson

Telefon: 0457 595 7973

E-post:

intresseforeningenreseda@gmail.com

Hemsida:

www.handicampen.ax/reseda/

Kalender

Hösten 2025

Bowling och pizzabuffé

för medlemmar ordnas en gång i månaden. Häng med på en rolig och god upplevelse!

Datum: 20.8, 6.9, 11.10, 25.11 och 10.12.

Anmälan: reception@handicampen.ax eller ring 018-22 360.

Cirkel om Utmattnings- & Gränsdragning

Cirkeln är kostnadsfri för medlemmar och leds av psyko- och gestaltterapeut Bruno Fischer.

Start torsdagar 25.9 kl 18-20, 5 tillfällen på Ålandsvägen 40. Begränsat antal platser.

Anmälan: reception@handicampen.ax eller ring 018-22 360.

Att leva med och genom ångest 19.9

föreläsning med Sofia Torvalds kl 18 på HandiCampen, se artikel här intill. Fri entré.

Friskvårdsdag 22.11

för medlemmar i Folkhälsans Allaktivitetshus.

På gång i höst:

Tyst bokcirkel i solrummet på Mariebad samt fika. Datum meddelas senare.

Anhöriggrupp

för de som lever med psykisk ohälsa.

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



Håll utkik på föreningens facebook-sida för mer info om evenemang och träffar!



Sofia Torvalds kommer till Åland i september för att föreläsa på hotell- och restaurangskolan. Det är öppet för alla som är intresserade att delta.

Sofia om att leva med och genom ångest

Reseda bjuder in till föreläsning på temat ångest med Sofia Torvalds: Vi är så många som har ångest – men varför känner vi oss då så ensamma?

Sofia Torvalds är en finlandsvensk journalist och författare. Hennes bok Ångestgudinnan utkom år 2020 och där berättar hon om det ljus man kan krama ur sin kamp mot ångesten och om de insikter hon vunnit.

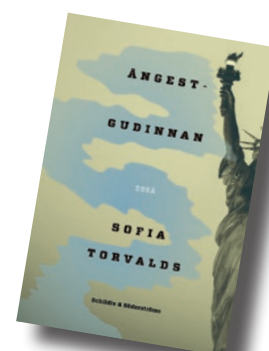
Tid och plats:

19 september kl. 18-20
på HandiCampen,
Skarpansvägen 30

Anmälan:

reception@handicampen.ax
eller ring 018-22 360.

Välkommen precis som du är!



"Ångestgudinnan" är skriven i dagboksform av Sofia Torvalds, under ett år när ångesten drabbade henne särskilt hårt.

Välkommen som medlem

i Ålands Intresseförening för psykisk hälsa - Reseda. Medlemsavgiften är 7,50€.

Anmäl ditt medlemskap på vår hemsida: handicampen.ax/reseda eller mejla: reception@handicampen.ax

Christoffer vill att vi pratar om ensamhet

Christoffer Eriksson mådde inte bra och orsaken till det var ofrivillig ensamhet. Han bestämde sig för att göra en förändring i sitt liv och tog emot hjälp. I dag mår han bättre.

Han ser gärna att vi pratar mer om ensamhet, för det är något som kan drabba oss alla i olika stadier av livet.

Christoffer Eriksson beskriver sig själv som en vanlig kille. Han är 34 år, arbetar som bokförare och har sedan han var ung haft ett stort idrottsintresse.

Hösten 2024 bestämde han sig för att vara öppen om sin ofrivilliga ensamhet. Under våren efterlyste Svenska Yle berättelser om ensamhet. Christoffer skickade in sin historia vilket resulterade i ett reportage med ett tv-inslag. Han har fått en hel del respons efter reportaget och vissa har tagit kontakt med honom och berättat att de känner igen sig.

– Det är svårt att ge några råd åt andra, jag kan ju bara utgå från mig själv och hur det varit för mig. Hade någon gett mig råd om hur jag skulle förändra min situation för ett knappt år sedan när jag mådde som sämst hade jag nog inte varit mottaglig för det, säger han.

Hittat nya sammanhang

Christoffer mår bättre i dag och har tagit steg för att komma bort från känslan av ensamhet. Han har börjat säga "ja" till saker och skaffat nya fritidsintressen. Resedas promenader "Varje steg räknas" har han provat på bland annat och han har börjat sjunga i en kör. Han har också börjat med volleyboll igen, men nu utan de höga kraven från tidigare.

Det är mycket som går tillbaka till idrotten när Christoffer reflekterar över hur han hamnade i en situation där han inte mådde bra.

– Jag började spela volleyboll i gymnasiet, innan var det mycket fotboll.

Tog guld på Gotland

Öspelen på hemmaplan 2009 väckte hans intresse och då började han satsa på på volleybollen. 2011 deltog han i sitt första öspel på Isle of Wight. 2017 var ett väldigt minnesvärt år för Christoffer, då tog det åländska volleylaget guld i öspelen på Gotland.

– Jag ville vara "duktig", jag satsade helt och hållet på att klara studierna och på sporten.

Det sociala blev lidande och Christoffer tackade nej till sociala aktiviteter och till att umgås med klasskamrater. Det var träningar tre gånger i veckan och ofta matcher på helgen. Men så blev det år med skador och han började känna att han ville hitta annat i livet utanför sporten. Han avslutade idrottskarriären vilket blev en stor omställning.

– Jag har alltid gått min egen väg och varit en självständig person. Det var aktiva val jag själv gjorde, att välja bort det sociala och jag kan se nu att det var här mina problem började.

När ensamheten började påverka honom negativt drog han sig undan allt mer, även på jobbet där kollegorna tidigare upplevt



Christoffer led av ofrivillig ensamhet. När han tog mod till sig och började prata om det var det en lättnad.

Ofrivillig ensamhet

En studie gjord av Institutet för Hälsa och Välfärd i Finland (THL) som gjordes 2020 visade att var tredje finländare under året hade upplevt känsla av ensamhet.

En färsk undersökning visar även att depressionssymtom ökar bland unga finländare. En riskfaktor konstaterades vara upplevelse av ensamhet. (THL, 2025)

honom som en social person.

– Jag satt oftast ute på en parkbänk och åt min lunch och jag hoppade över kafferasterna.



Jag har alltid gått min egen väg.

Christoffer Eriksson

Insåg att något måste ändras

Det blev jobbigt att klara de vardagliga sysslorna som att städa och diska. När Christoffer insåg att det även påverkade hans förmåga att klara av arbetet insåg han att något behövde förändras.

– Jag ville hålla uppe en fasad men jag ljög för mig själv. Jag insåg att jag måste vakna och göra något.

Christoffer tog mod till sig och tog kontakt med sin arbetsgivare, vilket inte var en lätt sak att göra. Men det var en oerhörd lättnad att få berätta och våga öppna upp om det svåra. Han fick hjälp genom Företagshälsovården, och under en jobbsesam berättade han även för kollegorna.

– Många reagerade med att de ville hjälpa på något sätt och ge mig tips på sätt att ta mig ur det. Det var en chock att de ville lyssna, jag var inte bredd på reaktionerna, säger han och ler.

Känslan av ensamhet kan bli som en ond spiral menar Christoffer och det är lätt att börja anklaga sig själv. Därför vill han prata om det, eftersom få vågar göra det. Alla kan uppleva ensamhet som man mår dåligt av konstaterar han.



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 hösten 2025

Allsångscafé med Per Nyberg 13.11 kl. 14.30. Röda Korsgården torsdag 13.11 kl. 14.30- ca 16. Gratis, fika ingår-meddela allergier. Anmäl senast 10.11.

Bokträff! 1.9 kl. 13- ca 15 på HandiCampen, Cancerföreningens mötesrum.

Följande träffar 6.10, 3.11 och 1.12. Eine Eklund leder träffarna. Ingen avgift.

Frisk för Livet Gruppträning ledd av leg fysioterapeut Lina Larsson. Träning anpassad för dig med infektionskänslighet. Grupp 1 tis kl. 9-10, start 2.9 Grupp 2 tors kl. 9-10, start 4.9. Vid träning 1 gång/vecka (15 tillfällen) 45e. Vid träning 2 gånger/veckan (30 tillfällen) 75e. Plats: Medimar, Lövuddsvägen 4

Gymträning på Medimar för styrka och ork med Lina Larsson. Engångsbesök 27e. Båda besök: 54e. Kontakta Lina Larsson: lina.larsson@medimar.ax eller tel. 14 404.

Självträning vid Medimar. Som medlem har du möjlighet att köpa 10-gångers kort för 24e i Medimars reception. Mån-fre kl. 7.30-16. Mån kl. 14-15 fysioterapeut på plats.

Konstvisning på Andersudde för medlemmar. Tis 19.8 kl. 13.30 buss från bussplan, tillbaka ca 16. Privata bilar tillåts EJ. FULLSATT.

Vattengymnastik Mariehamn, Gullåsen: Mån grupp 1 kl. 16.15, grupp 2 kl. 17.15, grupp 3 kl. 18.15, ledare Gujan Östman, datum 1.9-15.12 (uppehåll 22.9) Tors kl. 17-18 ledare Tua Liewendahl-Åvik, 4.9 – 11.12. Godby: Tis kl.17.30 och 18.30 ledare Tuire Granesäter, 2.9-9.12 Deltagaravgift: 20e/termin, 15 gånger

Anhörigträff 28.8 kl. 14 – 5.30, Cancerföreningens kansli. För anhöriga som mist någon betydelsefull person i sitt liv. Med cancerskötare Marika Sundqvist, psykolog Marina Mattsson och verksamhetsledare Monica. Ingen förhandsanmälan.

Medlemsträff För dig som fått en cancerdiagnos, är under behandling eller färdigt behandlad. På föreningens kansli tis 2.9 och 7.10 kl. 14 – ca 15.30. Med cancerskötare Marika Sundqvist och verksamhetsledare Monica Toivonen. Ingen förhandsanmälan.

Mikael Lagström leder stödgrupp för män! Om du har eller har haft prostatacancer är det här kanske något för dig. Gruppen träffas tors 4.9, 2.10, 6.11 och 4.12 kl. 18.30 vid Cancerföreningens kansli Skarpansvägen 30 i Nyfahlers.

Yoga med Emelie Börman. Grupp 1: måndagar 1.9-24.11 kl. 18:30-19:30. Grupp 2: måndagar 1.9-24.11 kl. 19:30-20:30. Plats: Folkhälsans Allaktivitetshus Skeppargatan 11. Medlemspris: 40e /13 gånger.

Yoga med Johanna Lundberg vid Rehab City för dig som haft eller har en cancerdiagnos. Onsdagar kl. 12-13 Start: 3.9-17.12, 13 tillfällen (uppehåll 15.10, 12.11 och 19.11). Plats: Rehab City, Styrmansgatan 10. Medlem i Cancerföreningen: 40e/13 gånger.

Sittyoga med Johanna Lundberg. Fre kl. 11.30 12.9 - 12.12 (ej 17.10, 14.11, 21.11) Folkhälsans Allaktivitetshus, kabinettet intill restaurangen, kostnad: 35e/11 gånger.

Make-up tips, utseende i förändring. Sminkkurs för cancerdrabbade. Intresseanmälan till Monica tel. 22419 eller monica@cancer.ax. Startar när tillräckligt många visat intresse.

Ålands Cancerförening fyller 40 år 2026! Vi erbjuder biljetter till Projektkörens: Beatles. Ålandica, fre 27.3 kl. 19 och lör 28.3 kl. 14. Medlemspris 20e.

Kom med som funktionär vid Kanonloppet 11.10. Funktionärer behövs från kl. 10 – ca 14, anmäl dig till Monica tel. 22 419 eller monica@cancer.ax

Meditativ teckning Välkommen att utforska Neurographica – en upplyftande och mediativ teckningsmetod, med Alexandra Trizna. 4 prova-på tillfällen: 4.9, 11.9, 18.9 och 25.9 kl. 12-14 på Skarpansvägen 30, Nyfahlers. Anmäl senast 28.8, begränsat antal platser. Gratis, material och fika ingår.

ANITA-kväll 9.9 kl. 18 på HandiCampen Skarpansvägen 30. Anitas representant i Finland visar sitt sortiment av BH och baddräkter för bröstcanceropererade.

Cancergala på Arken 11.10 kl. 18.

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

En halv folksjukdom

Det var en gång fyra Bröder. De är inte bröder genom släktskap, såvitt de känner till, utan av egen fri vilja i vuxen ålder. De heter Stefan, som är läkare, samt Randolph och Sixten. De två sistnämnda, som i och med prostatacancer också kan betraktas som mina, det vill säga Mikaels, olycksbröder. Det är förstås jag själv som är den fjärde av musketörerna.

Stefan är läkare med en lång bana i hälsovårdsbranschen bakom sig. Bland annat som primärvårdschef. Som flera av oss andra inom vården, har han på äldre dagar dragit sig undan den växande byråkratin inom den offentliga sektorn, för att mera få ägna sig åt rent patientarbete. Han är den enda i vår fyrvärdade grupp som inte personligen varit drabbad av prostatacancer. Det närmaste han har kommit det, är en så kallad hyvling, där man vidgar urinröret i en godartad förstorad prostata för att underlätta urinens framfart. En vanligt förekommande åtgärd i vår manliga ålderskategori. Däremot ansvarar han för just den här sektorn av sjukvård på den privata läkarstationen Medimar, där han nu som egentligen pensionerad läkare gör ett lämpligt antal veckotimmar i prostatakontrollernas tecken.

De flesta i hans patientgrupp ligger åldersmässigt nära honom, vilket gör att den kommunikativa sidan ofta flyter lätt. I samarbete med den lokala cancerföreningen har de dessutom utvecklat ett vårdprogram för att nå en så bred andel som möjligt av gruppen män över femtio, som löper den största risken för just denna åkomma. En kategori som dessutom tenderar att något inaktivt söka sig till vård och undersökningar av egen kraft. Ett läge vi försöker råda bot på.

Vi tre övriga i vår fyrväppling drabbades alltså i olika repriser av detta manliga gissel. Stefan har säkert hamnat på en och annan gratiskonsultation med var och en av oss. Randolph var först ute med åkomsten vi delade. Mest för att han har ett något högre tal på färdmätaren än vi andra två. Det är ett antal år sedan han fick ett PSA som stigit till 6,5. Så småningom utmynnade det vidare i en magnetresonansundersökning, gemenligen kallad MR. Ofta felaktigt benämnd magnetröntgen.

PSA-projekt i samarbete med Cancerföreningen

I april 2018 inledde Ålands cancerförening PSA projektet i samarbete med Medimar Scandinavium. Projektbeskrivningen skrevs i samråd med ÅHS konsulterande urolog och klinikchefen för kirurgiska enheten.

Ålands cancerförening har det ekonomiska ansvaret för projektet och köper tjänsten av Medimar. Projektet går i korthet ut på att män mellan 50-75 års ålder frivilligt kan ta ett PSA prov på Medimar på drop in-mottagning, diskutera med ansvarig sjukskötare för projektet och samtidigt få information om projektet samt en blankett med frågor om ärftliga riskfaktorer och urologiska problem att fylla i. Drop in-tiderna finns på Medimars hemsida.

På läkarbesöket diskuteras urologiska problem, eventuella cancerfall i närmaste släkten, som kan vara kopplade till ärftlighet för prostatacancer. Därtill görs en undersökning av prostata. Detta upprepas vartannat år. Vid avvikande prov följs projektets plan med nytt prov eller remiss till urolog primärt på Medimar.

Urologen gör mer specifika undersökningar och remitterar vid behov vidare till ÅHS urologiska poliklinik. Processen är relativt snabb och eventuella cancermisstankar blir snabbt omhändertagna. Totalt har ungefär 1400 män deltagit i projektet.

Fördelar med projektet:

- Lätt drop in-provtagning utan tidsbeställning
- Samtidig information om projektet
- Snabbt besök hos läkare
- Snabb vidareremittering till urolog
- Regelbunden ny provtagning oftast vartannat år.

Den visade en ärtstor knöl i prostatan, men betraktades efter biopsi ändå som så lugn till sin karaktär, att man inte skred till vidare åtgärder. Man ägnade sig åt aktiv uppföljning, vilket inte är så dynamiskt som det låter. Men alltför vanligt. Det vill säga att man håller an tills sjukdomen förvärras, i stället för att göra något medan tider är. En ständigt pågående tvistefråga mellan olika vårdskolor i urologikretsar.

Några år senare tyckte Randolphs behandlande urolog Esa att det kunde vara dags för en ny MR utan att PSA hade stigit nämnvärt. Men Gleason-värdet hade vid biopsi gått upp till en 3+4. Vilket i de flesta vårdlinjer betraktas som en entydig startsignal. MR visade också att ärtan klart hade vuxit i storlek och flutit ut så att säga. Då skriver vi december -22. Han remitterades till Åbo universitetscentralsjukhus (ÅUCS) där planering av behandlingen inleddes. Då han och urologen enats om att strålning var vägen att vandra, fick han guldtrådar inplanterade som riktmärken vid själva genomförandet av behandlingen. Strax efter årsskiftet till 2023 fick han två initialdoser Firmagon insprutat under maghuden. I samma veva började han avstå helt och hållet från alkohol på läkarens inrådan. Ett beslut han aldrig backat ifrån eller ångrat.

En månad senare fortsatte hormonbehandlingen med en intramuskulär spruta Pamorelin som sedan gavs ungefär var tredje månad. PSA sjönk rätt snabbt under värdet ett. I mars gjordes en ny MR som grund för stråldosanalys. Planeringen av stråldoser och riktningar planerades under några veckor och inleddes 17 april. En kapselutbuktning kunde redan skönjas på prostatan i riktning vänster testikel, så den strålades först. Såvitt man kunde bedöma hade inte kapseln genombrutits. Den månadslånga protonstrålbehandlingen innebar fyrtio flygresor mellan Mariehamn och Åbo, under tjugo besök för Randolph.

I mitten av maj fullbordades strålbehandlingen och dagen efter det ringde behandlande onkolog upp Randolph och önskade en trevlig sommar. Värdena var så goda att inga övriga undersökningar eller åtgärder tarvades. PSA har hållit sig under 0,01 sedan dess.

Randolph var väldigt nöjd med mottagandet på ÅUCS. Språksvårigheter, som brukar vara föremål för de vanligaste åländska klagomålen, tyckte han inte vägde in. Alla i vårdpersonalen gjorde sitt bästa med den nivå av svenska språket var och en individuellt behärskade. Han använde i sin tur, delvis i skämtsam mening, den finska han var kapabel till.

Hösten 2023 var tung för Randolph. Han hade svårt att hantera det konstgjorda klimakterium och den kemiska kastration sprutorna med Pamorelin åstadkom. Dem fick han var tredje månad. Vissa följer av den behandlingen tärde hårt på hans manliga identitet och framkallade ett depressivt tillstånd med mardrömmar samt rädslor och föreställningar om bland annat otrohet från fordomsdags. Tidsperspektivet blev skevt och vissa gamla upplevelser kändes felaktigt dagsfärska. Han frågade sin läkare om han höll på att bli galen. Hon förklarade att det inte var en helt ovanlig biverkning av medicinen. Hon var beredd att skriva ut psykofarmaka om det fortsatte eller blev värre. Det fanns till och med en risk för suicidala tankar i samband med denna medicinering. Vilket kan kännas litet paradoxalt med en livsnödvändig farmakologisk metod. Men det existerar inga mediciner utan biverkningar.

Mikael Lagström delar här sin berättelse om fyra bröder och sjukdomen prostatacancer.



Cancerbesked på badhotellet

Sixten fick besked om ett högt PSA på ett sätt, som inte kan beskrivas som annat än ovanligt. Han var på spa-semester i Estland, på hälsotellet Tervis i den gamla badorten Pärnu på Estlands västkust. Utanför har vi de stora öarna Dagö och Ösel samt en del mindre öar, där befolkningen fordomsdags var mestadels svenskspråkig. Många flydde till Sverige i samband med andra världskriget. Ofta i små båtar under äventyrliga omständigheter.

Som en del av badhotellets paket, bestods han med blodprovstagning, där PSA ingick. Resultatet visade värdet 25, vilket redan sätter i gång en hel del larmklockor i sammanhanget. Han rekommenderades att omedelbart vid hemkomst ta ett ytterligare kontrollprov, vilket han gjorde. Resultatet var så gott som identiskt, vilket ledde till en hel del uppföljning.

Han låg i rullorna hos det offentliga i väntan på operation, när jag hörde om hans predikament. Jag anhöll om audiens hemma hos honom där han bor tillsammans med hustru Annika, som utöver det är dirigent för vår manskör. Jag ville dela med mig av erfarenheterna från den fenomenala vårdgång jag själv nyligen tagit del av. All right, jag medger att jag till och med försökte övertala honom att välja just den vägen. Sixten är rustad med stark självkänsla och en rejäl portion egen vilja, så det fanns ingen given utgång på det samtalet. Han deklarerade frankt att han inte har råd med en behandling på Docrates, där jag behandlats. När jag hörde att operationsdatum ännu var skrivet i det blå, men kanske om fem till sex veckor blev jag ännu mer enveten. Jag kommer ihåg hur min egen väntan kändes när jag fått besked om att en oinbjuden celledelning utan kontroll pågick i min kropp.

Sixten berättade att han hade en privat sjukförsäkring, men var tämligen övertygad om att den inte täckte det aktuella området privat cancerbehandling. Efter litet tjat om koll visade det sig att försäkringen täckte allt med råge. Så, gott folk, **syna noga era försäkringar!**

Så det bar av med fart mot Helsingfors och Docrates också för Broder Sixten. Tio minuter efter att han hade ringt försäkringsbolaget, låg deras betalningsförbindelse på Docrates bord. De i sin tur var tvungna att ringa upp Sixten från receptionen, vilket skedde genast. De visste nämligen inte vem personen i fråga var eller vilken behandling som var den aktuella. Men det reddes snabbt ut och allt var strax klart för undersökningar och behandlingar.

Medan Sixten satt hos sin koordinerande sköterska Josefin hade hans läkare Susan redan skrivit in hela den planerade behandlingsgången med prognostisk bedömning och planerade åtgärder. Kostnadsförslag behövde han inte i detta fall, de pappren gick direkt till försäkringshandläggaren.

MR, PSMA-PET och sedan NaF-PET (se info) togs under veckan som följde och någon dag senare analyserades materialet, precis som under min

egen resa. Hormonbehandling inleddes genast efter att de diagnostiska detaljerna fastslagits. Firmagon, 2 x 120 mg gavs som underhudsdepå.

Veckan därpå var det dags för inledandet av fyra veckors yttre strålbehandling, tjugo gånger sammanlagt under varje där på följande vardag. Fredagsdosen gavs tidig morgon och måndagsdosen så sent på dagen som möjligt. Det betydde att helgerna var bekvämt långa för återhämtning på sommarstugan i den åboländska ytterskärgården. PSA-värdet sjönk snabbt från det initiala rejält över tjugo till den betydligt mera förtröstansfulla noteringen 0,52.

”Det kan man leva med”, sa Sixten spontant innan vi bägge insåg den dubbla och också önskvärda betydelsen i uttrycket och därmed brast ut i ett gemensamt gapskratt.

Firmagonet ersattes en månad senare av Enanton, som skall ges två gånger med tre månaders mellanrum. Det är mycket sannolikt tillräckligt i Sixtens fall. När han var halvvägs genom behandlingarna på Docrates, fick han ett meddelande från ÅHS om att remiss skickats till ÅUCS. Han meddelade lakoniskt att behov ej längre förelåg.

För att uppnå den korrekta vätskebalansen innan den dagliga strålningen startade, började Sixten anlända i väldigt god tid till det spatiösa väntrummet. Han noterade att personalen kunde klockan, för behandlingarna startade alltid på slaget. När han, som vanligt på minuten, blev inkallad för sin tionde strålsession, skedde det på något styv svenska. Inne vid behandling frågade samma person: ”Do you speak english?” ”Yes, I do”, svarade Sixten artigt, ”Ja suomeakin tarvittaessa.” (Och också finska vid behov), lade han spjuveraktigt till. Det framkallade en viss häpenhet och en fråga om varför han inte sagt det tidigare. ”Ingen har frågat”, sa Sixten, som kan vara en riktig filur ibland.

Så snart den externa strålningen var avklarad, var det dags för den första brakyterapi. Den går i korthet ut på att under narkos gå in med ett tjugotal ihåliga nålar i prostatan och med tillhjälp av där införda små strålkällor av en specifik iridiumisotop under ett antal minuter intensivbestråla prostatan inifrån, med fokus på de mest ”besmittade” områden. Djupt nedsövd alltså. Men prostatan blir ’renblåst’. Både Sixten och jag hade slagits av den fenomenala servicen på bäddavdelningen, ofta under våra besök orkestrerad av dess fullständigt tvåspråkiga ärkeängel Kirsti.

Vid ett sammanfattande möte på vår altan efter behandlingarna avnjöt vi en läskande men alkoholfri öl och konstaterade samstämmigt att det varit överraskande lätt att lägga ifrån sig starkvarorna för gott. Hyllan med alkoholfri dryck i affär som affär är i stadigt växande, arm i arm med kvaliteten på varorna. Det gör situationen ännu lättare ur den sociala synvinkeln. Det ser ut som att man dricker. Men många är frågorna från omgivningen, om man faktiskt aldrig tänker ägna sig åt dryckenskap mera i sitt liv. Numera drämmer jag till med cancerkortet, som min fru kallar det, redan i inledningen av dylika samtal.

Stefan Björkbom, läkare Mikael Lagström, patient och tandläkare

(Undantaget läkaren Stefan Björkboms artikel om Cancerföreningens och Medimars partiella screeningprogram på Åland är det mesta saxat ur boken ”LÅT HOPPET LEVA” utgiven på förlaget PQR nov 2024. Med författarens benägna tillstånd.)

Välmående som arbetssökande

IPS Åland höll evenemanget "Välmående som arbetssökande" under våren. Mentaltränaren Anders Levin och psykologen Sonja Dolke delade med sig av tips på hur man behåller motivationen och hur man tar hand om sin psykiska hälsa.

De flesta individer har varit eller kommer att vara arbetssökande vid någon tidpunkt i livet. Att vara arbetssökande kan vara utmanande. Det är en tid där man kan vara omgiven av tvivel, osäkerhet och framtiden är oviss. Men det finns knep hur du som arbetssökande kan förbättra tillvaron och lägga upp en plan för arbetssökning.

Den 6 maj höll IPS Åland ett evenemang med temat välmående som arbetssökande. Under kvällen fick deltagarna ta del av två gästföreläsningar med Anders Levin, mentaltränare och Sonja Dolke, psykolog. Utifrån sina yrkesroller berättade Anders och Sonja om vad man kan tänka på för att främja sitt välmående som arbetssökande.

Anders delade med sig av värdefulla kunskaper om hur man kan söka arbete målinriktat och hur man kan bibehålla motivationen under arbetssökningsprocessen. Anders lyfte även fram att man inte ska ta det personligt ifall man inte hör av en arbetsgivare, utan man ska i stället fokusera på att fortsätta söka jobb trots att det inte lyckats hittills. Det är vanligt förekommande att inte få svar från arbetsgivare vilket inte nödvändigtvis har någonting att göra med ens kompetens eller värde. Han tipsar om att se varje ansökan som ett steg framåt.

Sonja i sin tur föreläste om välmående och hur man kan upptäcka möjligheter under arbetssökningsprocessen. Hon upplyste om att arbetssökning inte enbart handlar om att skicka ansökningar, man ska även ta hänsyn till det egna välmåendet för en hållbar livsstil. Några exempel Sonja lyfte fram för att stärka välmående är att skapa rutiner i vardagen, sätta upp realistiska mål och skapar en tydlig balans mellan arbetssökning och vila. Mentalt välmående är en god förutsättning för uthållighet och en positiv inställning till livet.



Anders Levin och Sonja Dolke.

Tips till dig som är arbetssökande:

- Vad ska jag utveckla för att bli mera attraktiv på arbetsmarknaden, behöver jag förbättra mitt språk, eller lära mig en ny färdighet eller uppdatera mitt cv?
- Lägg upp mål och delmål: Tänk på vilken typ av jobb som intresserar dig och lägg upp en plan. Idag ska jag söka XX antal jobb. Men tänk på att en ordentlig arbetsansökan är bättre än 10 slarviga.
- Ditt beteende får dig mot eller bort från ditt mål, det är lätt att fastna i gamla och bekväma mönster. Det kan vara en automatisk reaktion att man tar fram sin telefon och börjar skrolla när man gör något som är utanför det som man är van vid.
- Acceptera att situationen är vad den är, gör upp en game plan vad du kan göra för att förbättra din situation.
- Skapa tydliga rutiner, sätt gränser på fritid, vila och söka arbeten.
- Återhämtande motion, träna eller gå på promenad.
- Gör en sak i taget, varje steg framåt tar dig närmare ditt mål.

Det här är IPS Åland:

Förbundets projekt IPS Åland finns till för dig som är i behov av hjälp med arbetssökningen. IPS står för individanpassat stöd till arbete. Det är dina intressen och motivation som styr processen. Det betyder att det är du som bestämmer vilka arbetsplatser som är aktuella och vad målet är.

Besöksadress: Strandgatan 15 i Mariehamn

Drop in- tider: måndagar kl. 13-15

Välkommen att ta kontakt med arbetscoacherna:

Thomas Grunér

+358 40 189 7448

thomas.gruner@handicampen.ax

Johanna Brådd

+358 40 189 7441

johanna.bradd@handicampen.ax

Karl åker till Geneve på FN-möte

Förbundet deltar på ett FN-möte i Geneve nu i augusti.

Där ger vi rekommendationer för hur personer med funktionsnedsättning på Åland ska få sina rättigheter tillgodosedda, bland annat lyfter vi situationen för de placerade ålänningarna.

Närmsta dagarna är Funktionsrätt Ålands verksamhetsledare Karl Wahlman på plats i Geneve för att delta på ett FN-möte om konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning (CRPD).

CRPD-kommittén håller ett hörande om hur Finland och Åland implementerar och uppfyller artiklarna i konventionen och förbundet ges möjlighet att svara på kommitténs frågor om situationen för personer med funktionsnedsättning på Åland. Vi deltar tillsammans med representanter från finländska funktionsrättsorganisationer.

Det är en del av det som kallas "skuggrapportering" vilket innebär att



Karl Wahlman deltar på FN-möte i Geneve.

även civilsamhällets röster blir hörda. Förbundet har under året arbetat med att lyfta frågan om de ålänningar som placerats av åländsk socialtjänst på vårdinrättningar i Sverige, och som sedan februari inte längre får folkpension från Finland. Detta är ett av flera ärenden vi även lyfter till FN:s kommitté.

Läs mer om förbundets deltagande på FN-mötet på vår hemsida och våra sociala media!

www.handicampen.ax

Body Talks - 1 oktober med Linnea Sundblom

Body Talks är en dansteater om att växa upp med en funktionsvariation, av åländska Linnea Sundblom.

Tid: Onsdag 1 oktober kl 18.

Plats: HandiCampen, Skarpansvägen 30.

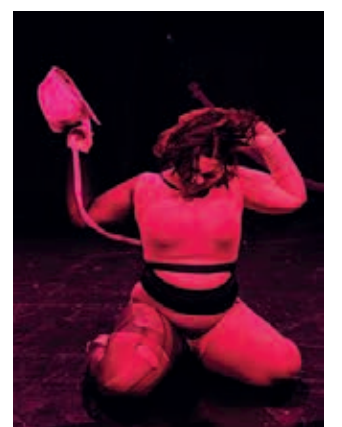
Body Talks var ursprungligen Linneas konstnärliga slutarbete på Teaterhögskolan i Helsingfors och har visats på scener i och utanför Finland sedan dess.

Linnea var tio dagar gammal när hon drabbades av kramper som ledde till en halvsidesförlamning.

– Det var inte självklart för mig när jag började Teaterhögskolan att mitt slutarbete skulle handla om min funktionsvariation. Jag har liksom tänkt att min kropp är vad den är, den har hängt med i 30 år och bara varit, varför skulle jag behöva exponera den mer än nödvändigt? Men efter att jag vid flera tillfällen träffat personer med liknande berättelser ville jag också berätta, för om de lyckades inspirera mig så kanske jag kan inspirera någon annan.

Missa inte detta tillfälle!

Anmäl dig senast måndag 29 september till: reception@handicampen.ax eller tel. 018-22 360 (Begränsat antal platser)



Linnea Sundblom.
Fotograf:
Roosa Oksaharju

Ålands Funktionsrättsdag

Universell design i fokus 3 december

Funktionsrättsdagen hålls på Alandica på den internationella funktionshinderdagen 3 december. Våra föreläsare är: Anna Bergholtz som grundat nätverket "Unique Power", Anna Caldén som brinner för funktionsrätt och Lilian Müller som forskar kring universell design.

Årets tema för Funktionsrättsdagen är "universell design" vilket innebär att utforma miljöer, produkter och tjänster så att de kan användas av alla oavsett funktionsförmåga. Att skapa platser och utforma tjänster så att alla kan besöka eller använda dem ger ökad inkludering. Det är också kostnadsbesparande, eftersom man inte behöver göra dyra specialanpassningar i efterhand.

Vår föreläsare Anna Bergholtz startade "Unique Power" 2020, ett nätverk för företagare med funktionsnedsättning med målet att sprida kunskap till näringslivet och offentlig sektor och att främja funktionsmångfald. Anna har själv en synnedsättning. Hon har bland annat varit programledare för Funk i P1 och är även känd som "Sveriges första blinda filmrecensent".

Vi får även höra österbottniska Anna Caldén berätta om egna erfarenheter av att leva med en funktionsnedsättning och det hon brinner för att förändra i samhället. Anna har ett stort engagemang i funktionsrättsfrågor, både som aktivist och genom politiken. Hon koordinerar även vänverksamheten vid SAMS (Samarbetsförbundet kring funktionshinder).

Lilian Müller, forskare vid Lunds universitet, föreläser om universell



Anna Bergholtz.



Anna Caldén.



Lilian Müller.

design i den byggda miljön. Hennes forskning handlar bland annat om hur man bygger mer jämlikt och inkluderande.

Det blir även paneldiskussion där personer med egna erfarenheter diskuterar teman kring universell design och ett mer inkluderande samhälle. Dessutom har vi mäsas i anslutning till föreläsningarna, med våra medlemsföreningar samt inbjudna utställare.

Funktionsrättsdagen ordnas av Funktionsrätt Åland i samarbete med våra 11 medlemsföreningar.

Plats:

Auditoriet vid Alandica Kultur & Kongress, Strandgatan 33 i Mariehamn.

Datum och tid:

Onsdagen den 3 december cirka kl. 9-16 (exakt tid är preliminär)

Håll utkik i vår evenemangskalender på vår hemsida för ett uppdaterat program: handicampen.ax

Färdtjänst: en service som främjar delaktighet

Rätten till personlig rörlighet är centralt för att personer med funktionsnedsättning ska kunna leva ett självständigt liv och vara delaktiga i samhället.

Här skriver förbundets funktionsrättsombud Moa Clemes om varför rättigheten till personlig rörlighet är så viktigt.

Personlig rörlighet är inte ett privilegium – det är en rättighet. Det slår FN fast i artikel 20 i konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning (CRPD), som Finland och Åland förbundit sig till att följa. Trots detta vittnar flera ålänningar med nedsatt funktionsförmåga, särskilt äldre, om att deras möjligheter att resa självständigt begränsas när de nekas färdtjänst eller ges otillräckliga beslut.

Vad säger konventionen?

Enligt konventionen ska personer med funktionsnedsättning kunna röra sig fritt och med största möjliga oberoende. I praktiken handlar det inte bara om fysisk tillgång till fordon: det handlar om möjligheten för individen att styra över sitt eget liv. Att kunna ta sig till butiken, delta i föreningslivet, besöka familj och vänner på ett säkert sätt är grundläggande delar av ett värdigt och självständigt liv.

Stater som godkänt konventionen och därmed

Funktionsrättsombudet

Moa Clemes

E-post: moa.clemes@handicampen.ax

Tel: 040 189 7474

rätten till personlig rörlighet har förbundit sig att underlätta den personliga rörligheten för personer med funktionsnedsättning, respektera individens rätt att bestämma över när och hur man reser till en överkomlig kostnad.

Färdtjänst och service som stöder rörligheten på Åland

Färdtjänst eller service som stöder rörligheten är ofta det enda alternativet för att säkerställa personlig rörlighet med största möjliga oberoende på Åland.

Färdtjänst regleras av både handikappservicelagen och socialvårdslagen. Den förstnämnda riktar sig till personer som har en långvarig eller bestående och svår funktionsnedsättning, som ger oskäligt stora svårigheter med att använda kollektivtrafik.

Färdtjänst enligt socialvårdslagen riktar sig främst till de som inte anses uppfylla handikappservicelagens kriterier för grav funktionsnedsättning. Det kan i vissa fall även beviljas till unga personer.

Att förvägras färdtjänst innebär mer än en



Moa Clemes.

Behöver du stöd av vårt ombud? Moa kan hjälpa dig med ansökningar och i kontakten med myndigheter!

praktisk olägenhet. Det handlar om att äldre eller personer med funktionsnedsättning förvägras att röra sig fritt i samhället, risk för isolering, psykisk och fysisk ohälsa. Färdtjänst är mer än bara service: det är en nyckel till självständighet, delaktighet och livskvalitet.

Missa inte!

Infokväll om färdtjänst

Har du funderingar kring hur färdtjänsten fungerar? Till exempel vem som kan bli beviljad färdtjänst eller om antalet resor per månad?

Passa på att delta på vår infokväll om färdtjänsten den 22 oktober kl 18.00 - 19.30 på HandiCampen. Representanter från Funktionsservicen på Kommunernas socialtjänst svarar på dina frågor.

Anmäl ditt deltagande senast 20 oktober till reception@handicampen.ax

Evenemangs- kalender

vårens aktiviteter

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

Måndagar i september:

Promenader med Gujan och Mia kl 12, samling vid Lilla holmens grindar. Vårt hjärta.

10.9 Föreläsning om kost med Mai-Lis Hellenius, Alandica kl 18-20. Se artikel här intill.

17.9 Prova på-dagen i lagtingets entré. Förbundet och föreningarna är på plats mellan kl. 11-13. Se notis här intill.

19.9 Föreläsning med Sofia Torvalds om ångest, kl. 18 på HandiCampen. Reseda, se s. 22.

1.10 Body Talks, dansteater med Linnea Sundblom på HandiCampen kl 18. Se s. 26.

11.10 Cancergalan på Hotell Arkipelag kl. 18. Ålands Cancerförening.

13.10 Presentation av "Starka tillsammans", en handbok om stödgrupper. HandiCampen kl. 13.

22.10 Infokväll om färdtjänst med Funktionsservice vid KST. HandiCampen kl. 18-19.30. Se s. 27.

26.11 Neurologiska föreningen håller föreläsning om balans & balanskontroll kl. 18 på HandiCampen. Se s. 11.

3.12 Funktionsrättsdagen på Alandica om universell design. Se s. 27.

Handarbets-/virkkvällar

på HandiCampen 2.9, 7.10, 4.11, 2.12 kl. 19-21. Vårt hjärta.

Handarbets-/virkträffar

i Ålands Idrottscenter, Godby, 3.9, 1.10, 5.11 och 3.12 kl. 15. Vårt hjärta.

Mai-Lis Hellénus, professor vid Karolinska institutet:

Hitta glädje i maten och och i vardagsrörelserna

Få inspiration till en hälsosammare vardag på vår föreläsning med Mai-Lis Hellenius, ibland kallad för "livsstilsprofessorn".

Tid och plats: 10 september kl. 18 på Alandica Kultur & Kongress.

Den 10 september kl. 18 på Alandica Kultur & Kongress håller vi föreläsningen "Maten och rörelsen som skänker hälsa och glädje" med Mai-Lis Hellénus som är läkare och professor på Karolinska Institutet i Stockholm.

Mindre chark mer grönsaker

Mai-Lis kallas ibland för "Sveriges enda professor i livsstil". Gärna vegetabiliskt fett istället för smör och mer fibrer är ett recept för bättre hälsa enligt henne. Grönsaker, frukt och bär innehåller antioxidanter och hälsosamma fibrer. Kött och chark är något man bör minska på i sin kost och byta ut mot mer fisk och baljväxter i stället.

Mai-Lis pratar också motion och hennes motto är att: varje rörelse räknas, vilket är titeln på hennes bok som utkom 2020. Gör "en Kiruna" tipsar hon om, inspirerat av kvinnan i Kiruna som varje gång hon skulle sätta sig ner på en stol gjorde tio benböj. **Små vanor för mer rörelse i vardagen gör skillnad!**



Mai Lis Hellénus är professor och författare till flera populärvetenskapliga böcker om bra kost och nyttan av vardagsrörelse. Bland dem finns boken "Varje rörelse räknas".

Mai-Lis kom ihåg:

- All rörelse räknas
- Ta rörelsepauser
- Sträva efter balans mellan fysisk aktivitet och vila

Anmäl deltagande till:
reception@handicampen.ax
senast den 8 september.

Prova på-dag i lagtinget den 17 september

Funktionsrätt Åland och våra medlemsföreningar finns på plats i och intill lagtingets entré den 17 september mellan kl. 11-13.

Här kan du bekanta dig med föreningarnas verksamhet, prova på olika hjälpmedel och få

en inblick i hur det kan vara att leva med en funktionsnedsättning.

Målgruppen för Prova på-dagen är lagtingets och landskapsregeringens förtroendevalda och tjänstemän, men även andra är hjärtligt välkomna att titta förbi!

Missa inget - läs vårt månadsbrev

I månadsbrevet kan du läsa vad som är på gång hos Funktionsrätt Åland och i våra medlemsföreningar. Vi tipsar dessutom om

evenemang och annat av intresse!

Prenumerera på månadsbrevet genom att mejla: **info@handicampen.ax**

VILL DITT FÖRETAG SYNAS HÄR?

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



Leopard Rullator



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