

bulletinen

Fartfylld dag för DUV med sidovagnsmotorcyklar

Se sidan 9



Rättigheterna
backar i

Norden

sidan 4

Lina föreläser om
stöd för att hantera

tinnitus

sidan 13

Susanna om
mobbning
på arbetsplatsen
sidan 22

En tidning från:



Funktionsrätt
Åland

Verksamhetsledaren

Konventionen antagen, men inte efterföljd

Ålands lagting antog FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning den 10 juni 2016. I augusti 2025 granskades Finland och Åland för första gången och Åland nämns 21 gånger i kommitténs avslutande kommentarer. Att Åland lyfts så pass många gånger visar att FN tar självstyrande områden på allvar, men frågan är om våra politiker tar konventionen på allvar. Vi ser en oroväckande trend där politiker alltmer öppet gått emot mänskliga rättigheter, vilket också kan ses på Åland. Enbart dagar efter att kommitténs avslutande kommentarer publicerades fanns det politiker som lyfte att Åland inte kan leva upp till FN:s rekommendationer. Dessutom ser vi hur politik på Åland förs på ett sätt som försämrar livsvillkoren för personer med funktionsnedsättning.

Om mänskliga rättigheter verkligen togs på allvar på Åland skulle politikernas uttalanden och ageranden vara i linje med konventionerna och arbetet för förbättringar vara kontinuerligt. Men, tyvärr ser vi det motsatta, vilket också kommittén genom Markus Schefer bekräftar i detta nummer av Bulletinen. Många församlingar görs på grund av ekonomiska orsaker, men samtidigt har man inte visat att församlingen verkligen är nödvändig och att det är den sista utvägen. Faktum är att de församlingar i rättigheter som gjorts är svåra att motivera utifrån en verklig nödvändighet och andra krav som finns beskrivna inom internationell rätt.

Jag tror att en stor orsak till att en konventionsfientlig politik kan bedrivas är att funktionsrättskonventionen är dåligt känd och att dess status är låg i hela landet. Det kan till exempel ses i en



av Diskrimineringsombudsmannens årsberättelser till riksdagen, och i att kommitténs slutkommentarer – trots myndigheters löften under hörandet i Genève – ännu inte översatts till svenska. Vi arbetar kontinuerligt med att lyfta konventionen. Men det är inte vi, som en organisation inom civilsamhället, som antagit den. Det är lagtinget och den offentliga makten som ansvarar för konventionen, främjar den och ser till att den efterföljs. Vi lever i ett land som ska arbeta för att trygga människovärdets okränkbarhet och den enskilda människans frihet och rättigheter. Det är också enligt grundlagen den offentliga maktens uppgift att "se till att de grundläggande fri- och rättigheterna och de mänskliga rättigheterna tillgodoses." Detta gäller inte enbart stora förvaltningar, utan också enskilda tjänstemän.

Det räcker inte att konventionen enbart tas i beaktande i ett kommande politikprogram. Mänskliga rättigheter måste genomsyra hela den offentliga makten, alla beslut, budgetar och bemötande. Vi vill se att konventionen lever och syns i landskapsregeringens korridorer såväl som i den enskilda tjänstemannens vardag. Åland har möjlighet att visa vägen i Norden. Frågan är om modet och viljan finns.

Karl Wahlman
verksamhetsledare

Innehåll nr 2/2026

- 2-3 **Det här är Funktionsrätt Åland**
- 4-5 **Funktionsrätt Åland:** Rättigheter i Finland och i Norden
- 6-7 **Ålands Neurologiska förening:** Neurodagen, Info om polyneuropati
- 8-9 **DUV på Åland:** Aktiviteter i höst, Lyckat Jumborun
- 10-11 **Funktionsrätt Åland:** Tillgängligheten i kommunerna, Inkluderande krisberedskap
- 12 **Ålands Reumaförening:** Hur smärta påverkar måendet
- 13 **Ålands Cancerförening:** Det här är Cancerfonden
- 14-15 **Ålands Hörsselförening:** Skärgårdsturné, Föreläsning om tinnitus
- 16-17 **Diabetesföreningen på Åland:** Vikten av bra skor, Insamling gav fler aktiviteter
- 18-19 **Syn Åland:** Mörkt rum i lagtinget, Ögonsjukdomar
- 20 **Demensföreningen på Åland:** Hörselvård viktigt vid demenssjukdom
- 21 **Vårt Hjärta:** Samarbete med svensk hjärtförening
- 22-23 **Funktionsrätt Åland:** IPS-deltagare om jobb, Självbestämmande på Funktionsrättsdagen
- 24-25 **Reseda:** Susanna föreläser om arbetsplatsmobbing
- 26 **NPF Åland** Händelserik vår
- 27 **Ålands assistanshundklubb:** Dogparkour och andra aktiviteter i höst
- 28 **Funktionsrätt Åland:** Evenemangskalender, Föreläsning om sömn

Alla föreningars 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

Bulletinen finns även som taltidning.

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 tolv medlemsföreningar och sammanlagt cirka 4 500 enskilda 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.

Förbundet är medaktör i nätverket Bärkraft där vi 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



Niels Forss
Projektledare EUIDA
Tel. 018- 22 360
niels.forss@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 2026 är:



Föreningen Vårt Hjärta r.f.
Ann-Christin Johansson



Ålands Synskadade r.f.
Björn Lindfors



Ålands Neurologiska förening r.f.
Viveka Landgärds



Ålands Reumaförening r.f.
Mona Eriksson



Demensföreningen på Åland r.f.
Marja Harcke



NPF Åland r.f.
Sonja Winé



Ålands Cancerförening r.f.
Jan Salmén



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



Diabetesföreningen på Åland r.f.
Minna Mattsson



DUV på Åland r.f.
Anna Hedenberg



Ålands Hörsselförening r.f.
Pia Grüssner



Ålands social tjänste- och assistanshundklubb
Miina Fagerlund

Pirkko Mahlamäki:

Finland ligger efter övriga Norden i välfärd

Pirkko Mahlamäki har ett långt engagemang i den finländska funktionshinderrörelsen. Hon uttrycker stor oro för den väg som Finland och den nuvarande regeringen valt att gå i sociala frågor.

Pirkko Mahlamäki är jurist med inriktning på funktionshinderlagstiftning och före detta generalsekreterare för finländska Funktionsrättsforum (tidigare Handikappforum).

– Tidigare var Finland på samma nivå vad gäller social välfärd som de andra nordiska länderna, som Sverige och Danmark, men så är det inte längre.

Pirkko kan se försämringar i alla olika områden inom social trygghet:

– Det jag vill säga om det politiska klimatet just nu i Finland och regeringens prioriteringar är att det är helt vidrigt. Politiskt finns det en nedlåtande attityd mot minoriteter och även mot personer med funktionsnedsättning.

Finland hördes av FN-kommittén för konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning i augusti förra året. I sina slutkommentarer riktade kommittén skarp kritik mot Finland och de neddragningarna som gjorts på det sociala området.

– De utgick från det material som vi (Funktionsrättsforum) och Människorättscentret lämnat in och jag är glad att de lyssnade på oss.

Specifika områden som FN kritiserade var hur institutions-liknande boenden inte längre avvecklas utan istället byggs det fler. Brister i lagstiftning om personlig assistans, där de som inte klarar att vara arbetsgivare på grund av sin funktionsnedsättning lämnas utanför, kritiserades också hårt av kommittén.

Vad ger FN:s kommentarer för verkan, tror du? Lyssnar beslutsfattare och ministerierna till FN:s rekommendationer?

– Vi har fått som svar från riksdagsledamöter att det som går att åtgärda är det som inte kostar. Det är regeringspartiernas ledamöter som framfört det till oss. Tjänstemännen i ministerierna förstår nog allvaret i kritiken och personer som arbetar inom socialtjänsten. De är bekymrade.

– Jag tror inte det blir synbara förändringar utifrån FN:s slutkommentarer nu, men jag hoppas vi kan se förändring till det bättre längre fram.

Ett annat område Pirkko lyfter är arbete för personer med funktionsnedsättning. Finland har hög arbetslöshet och i början av året var den högst i hela EU.

– Insatser för att få personer med funktionsnedsättning i arbete har nästan helt av stannat och den här gruppen glöms bort. Man tar bort



”

Vänta inte tills det är för sent att påverka den nya lagen!

Pirkko Mahlamäki

alla former av morötter, genom nya lagen om utkomststöd till exempel. Alla kan inte arbeta 40 timmar per vecka. Man måste få göra en insats utifrån de krafter man har och kunna tjäna något på det.

Nya regler om utkomststöd i Finland har bland annat krav på att söka heltidsarbete. Reglerna gäller även på Åland.

Nya funktionshinders-servicelagen har varit i kraft över ett år i Finland, på Åland har vi fortfarande den äldre lagen kvar. Pirkko påpekar att många hänvisas till socialvårdslagen istället och den ger sämre skydd och är dessutom beroende på kommunala budgetanslag.

Är pengarna slut för färdtjänstresor får man inga fler, eller blir nekad helt och hållet, som ett exempel. Det oavsett vilket behov man har.

Pirkko har ett medskick till oss i funktionsrättsrörelsen och till åländska beslutsfattare inför arbetet med en ny funktionshindersservicelag:

– Vänta inte tills det är för sent att påverka hur den nya lagen ska se ut på Åland. Följ med hur lagen implementerats i Finland och lär er av bristerna.



Rättigheterna backar i flera nordiska länder

Vår rapport om hur konventionen efterlevs i de nordiska länderna och självstyrda regionerna visar att flera länder, däribland Finland, går bakåt i arbetet. På Åland är boendesituationen och utbildningsmöjligheter utmaningar när det gäller att uppfylla kraven i konventionen.

Handikapporganisationernas Nordiska Råd (HNR) sammanställer en rapport om konventionens status i de nordiska länderna och självstyrande regionerna. Rapporten publiceras under hösten och tar upp hur konventionen används i de nordiska staterna. Förbundet har ansvarat för att ta fram rapporten, genom vårt ordförandeskap för rådet under 2025-2026.

Rapporten belyser vad funktionsrättsorganisationerna anser brister i Norden. Man kan se liknande problem för de olika nordiska

länderna, när det gäller att uppfylla sina åtaganden. Ett exempel är att rörelsen bjuds in till politiska träffar och höranden, men att det sällan leder till någon konkret förändring.

Konventionen lag i Norge

Norge inkorporerade funktionsrättskonventionen i sin människorättslagstiftning 1 januari 2025. Det innebär att konventionen gäller som lag och har företräde framför andra nationella lagar. Det här har varit ett stort steg framåt för att öka konventionens status i Norge och är resultatet av ihärdigt arbete från rörelsen. De nordiska länderna har en välutvecklad välfärd och staterna har länge sett sig själva som föregångare i arbetet med konventionen. Det finns en risk för de länder som kommit långt i sitt arbete att man tror att man är "klar" och inte längre behöver kämpa för ytterligare framsteg.

När en stat antar en konvention lovar man att arbeta för ett stegvis förverkligande av konventionens artiklar. Det innebär också att man lovar att inte backa och därmed försäkra rättigheterna utan starka skäl. Finland fick

hård kritik från FN:s kommitté för att man går bakåt istället för framåt. Sverige och Danmark har också kritiserats för att backa från den nivå av rättigheter som redan uppnåtts. Läs mer i intervjun med kommittémedlem Markus Schefer här intill.

Bättre på vissa punkter

Åland är på vissa sätt i en bättre situation än resten av Finland, men även här finns utmaningar. Det kan utläsas i slutkommentarerna från FN:s kommitté, där Åland nämns 21 gånger. De kraftiga nedskärningarna som drabbat funktionshinderrörelsen på fastlandet har inte drabbat Åland, som har ett eget finansieringssystem genom Paf. Samtidigt kritiserar kommittén bristande utbildningsmöjligheter och otillräckliga boendeplatser för personer med funktionsnedsättning på Åland.

Den nordiska rapporten publiceras på förbundets hemsida under hösten:

handicampen.ax

Markus Schefer, ledamot i FN-kommittén:

Jurister behöver utbildas om konventionen

Domare och jurister har inte tillräckliga kunskaper om konventionen, enligt Markus Schefer, ledamot i FN:s kommitté för konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Konsekvensen blir att den inte används fullt ut.

Markus Schefer deltog på ett möte 13 maj tillsammans med samtliga funktionsrättsorganisationer i de nordiska länderna och självstyrande områdena. Det digitala mötet var arrangerat av förbundet. Markus Schefer är professor i konstitutionell rätt och förvaltningsrätt vid universitetet i Basel, Schweiz, samt en framstående människorättsexpert. Han menar att rättsliga aktörer ofta saknar förståelse för konventionens särskilda perspektiv och hur den skiljer sig från annan människorättslagstiftning.

– Inkorporering av konventionen behövs, eftersom man måste omvandla konventionens logik till logiken i det egna nationella rätts-systemet. Det kräver en omfattande insats. Jag är glad över att Norge går i den riktningen.

Norge inkorporerade konventionen som lag den 1 januari 2026, efter ett ihärdigt påverkansarbete

av den norska funktionsrättsrörelsen.

Markus Schefer säger att utan juridisk förankring och praktisk tillämpning riskerar rättigheterna att stanna på papperet. Han påpekar att utbildning av rättsväsendet behövs och det behövs också en ökad kontakt mellan jurister och personer med funktionsnedsättning.

Nordiska länder får kritik av FN

Markus Schefer tar upp att Sverige och Danmark var de första länderna att få kommentarer från kommittén om rättigheter på tillbakagång. Samma kritik fördes fram till representanterna för finska staten av kommittén i augusti 2025.

– Det är länder med hög nivå av välfärd, samtidigt som ländernas politiska majoriteter genomgått stora förändringar.

Konventionsarbetet försenas

Hela FN som organisation är under hårt tryck med hot om minskad finansiering, på grund av att USA samt flera andra länder håller medel inne. Det drabbar även arbetet med funktionsrättskonventionen och kan leda till att perioden mellan rapporteringar förlängs kraftigt. Det kan ta lång tid innan Finland, som nyligen fått sina slutkommentarer, blir granskade på nytt. Det har talats om tio år till nästa period, men det kan bli ytterligare försenat om resurserna till FN minskar. Markus Shefers råd till rörelsen i Finland och på Åland är att



Markus Schefer är ledamot i FN-kommittén för funktionsrättskonventionen. Foto: Philippe Jost

arbeta systematiskt med de rekommendationer man redan har fått.

– Rörelsen kan inte driva lobbyarbete på alla fronter och i alla frågor samtidigt, ni behöver prioritera vilka områden ni fokuserar på och när. Jag tror inte att ni kommer att få slut på frågor att jobba med inom någon överskådlig tid.

Länk till FN:s kommentarer till Finland och Åland samt en sammanfattning på svenska finns på: handicampen.ax under fliken: "Rättigheter".



Ditt apotek i Maxinge Center

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

Besöksadress:
Maxinge Center
Sparvägen 1, Jomala

Öppettider:
Måndag-fredag kl. 10-20
Lördag kl. 10-17
Söndag kl. 11-16

www.jomalaapotek.ax

Tel: 018-39 500

Lev livet på dina villkor!

Personlig assistans
för dig på Åland

JAG
är som du.

Läs mer på jagassistans.ax



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 2026

Träningsgrupp på Medimar

10.9-10.12, torsdagar kl. 16–17.

Höstterminen 14 tillfällen.

Ledare Lars-Erik Åkerblom.

Träningsgrupp på Rehab City

31.8-7.12, måndagar kl. 14.15-15.15.

Höstterminen 14 tillfällen.

Ledare Vendela Sjöberg.

Vattengymnastik i ÅHS terapibassäng

4.9-4.12, fredagar kl. 14-15 samt kl. 15-16.

Höstterminen 14 tillfällen.

Ledare Anja Bäckblom.

Träningsgrupp med fokus boxning och balans – Nyhet!

7.10-25.11 onsdagar kl. 11-12 vid

Folkhälsans Allaktivitetshus gymnastiksal

Höstterminen 8 tillfällen.

Ledare Peppi Nyström/ Lenita Kjäll

- 25.8 Grillkväll på Lilla Holmen
- 2.9, 7.10, 4.11 & 2.12 Strokefika
- 8.9 Parkinson-träff
- 15.9 Föreläsning livsförändring och sorgehantering
- 21.10 Medlemsträff dagtid
- 28.10 Migrän-träff
- 20.11 Neurodagen
- 25.11 Julpyssel
- 10.12 Medlemsträff dagtid
- MS träff, datum ej klart.

**Läs mer om föreningens aktiviteter i
medlemsbrevet och på hemsidan!**

**Stöd vår förening
genom en inbetalning till:
FI37 6601 0001 1093 62**

Neurodagen

Ålands Neurologiska förening arrangerar
Neurodagen den 20 november.

Årets tema är "Anhöriga". En dag för att öka
kunskapen och förståelsen kring att vara
anhörig till någon med långvarig sjukdom.

Vi gästas av Karin Karlström och Stig Salming
från Börje Salmings ALS-stiftelse. De pratar
om anhörigskapets olika sidor.

Deltar gör även Maria Linné från Nationellt
Kompetenscentrum Anhöriga i Sverige.

Hon pratar om anhörigskapet som ung
samt anhörigas situation vid neurologiska
sjukdomar.

**Mer information samt tid och plats
meddelas under hösten via
föreningens hemsida.**

Lider du av migrän?

Migrän är en kronisk neurologisk
sjukdom med återkommande
attacker av intensiv huvudvärk. Det
finns flera olika former av migrän
och svårighetsgraden kan variera
mellan olika personer.

Huvudvärken kan hålla i sig mellan
4–72 timmar varje gång. Värken blir
värre när du anstränger dig och när du rör på huvudet.

Det är vanligt med symtom som illamående, ljud-, ljus- och
doftkänslighet under en migränattack.

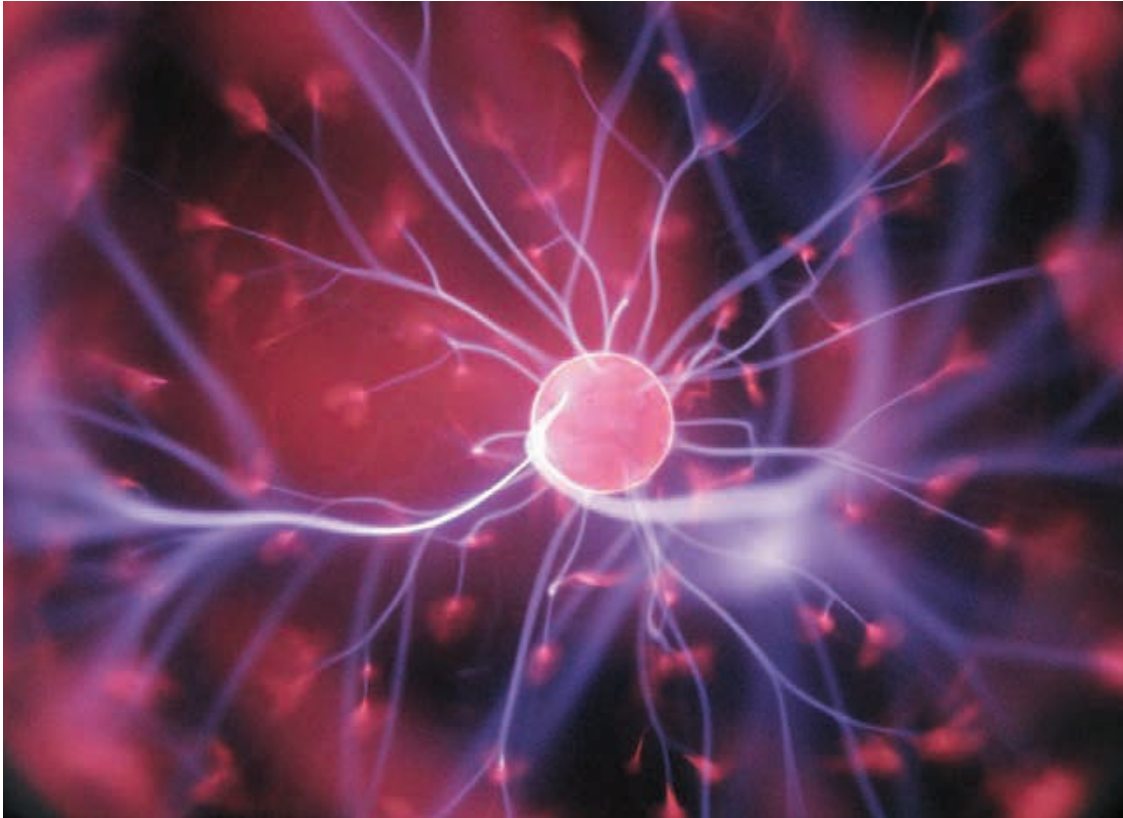
**Cirka 15 procent av den vuxna befolkningen
har migrän. Är du en av dem?**

Då är du välkommen på vår första samtalsträff för personer
med migrän.

**Tid och plats: 28 oktober
kl.18-19.30 vid HandiCampen**

Träffen är öppen för alla och man behöver ej vara
medlem för att delta. Välkommen!





Symptom på polyneuropati kan vara smärta eller känselbortfall i händer och fötter.



Vad är polyneuropati?

Polyneuropati är ett samlingsnamn för sjukdomar som påverkar de nervtrådar som skickar signaler mellan hjärnan, ryggmärgen och resten av kroppen. När dessa nerver skadas kan det påverka både känsel, muskler och kroppens automatiska funktioner, som blodtryck och matsmältning.

De perifera nerverna ansvarar för att vi kan känna beröring, temperatur och smärta samt för att musklerna ska fungera normalt. När nervtrådarna skadas försämrar signalerna mellan kroppen och nervsystemet.

Sjukdomen kan drabba:

- Känselnerv – vilket ger domningar, stickningar och smärta
- Motoriska nerver – vilket påverkar musklernas styrka
- Autonoma nerver – vilket kan påverka blodtryck, tarmfunktion och urinblåsa

Polyneuropati kan utvecklas långsamt under flera år eller mer akut under några dagar eller veckor. I vissa fall går det att hitta en tydlig orsak, exempelvis diabetes, inflammation, vitaminbrist eller ärftliga sjukdomar. Men hos många personer hittar man ingen tydlig orsak, då kallas tillståndet idiopatisk polyneuropati.

Vanliga symtom

Symtomen varierar beroende på vilka nervtrådar som skadas och hur omfattande nervpåverkan är. Symtomen är oftast symmetriska, exempelvis i båda fötterna eller båda händerna. De vanligaste symtomen vid påverkan på känsel- och muskelnerverna är domningar, nedsatt känsel, brännande smärta eller stickningar i huden, obehag,



TENS-behandling, vilket innebär elektrisk nervstimulering, kan hjälpa för vissa.

Foto: Massagechairsexpert.com, Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International license.

svaghet i ben, fötter, och ibland även händer. Vanligt är också att balansen påverkas och man får en försämrad uthållighet.

Polyneuropati kan även påverka kroppens autonoma funktioner. Då kan symtom som yrsel vid uppresning, förstoppning, problem med urinblåsan, erektionssvårigheter, torra fötter eller förändrad svettning, samt torrhet i mun och ögon förekomma.

Behandling

Behandlingen beror på vilken typ av polyneuropati personen har och vad som orsakat sjukdomen.

Om polyneuropatin beror på diabetes eller vitaminbrist försöker man behandla grundorsaken. Vid inflammatoriska former används läkemedel som påverkar immunförsvaret och minskar inflammation i nerverna. Det finns olika behandlingar som kan lindra symtomen.

Nervsmärta kan vara mycket besvärande och behandlas ofta med särskilda läkemedel

för nervsmärta. För vissa personer kan TENS-behandling hjälpa. TENS är elektrisk nervstimulering.

Fysioterapi och rehabilitering är viktiga delar av behandlingen. Målet är att bevara styrka, balans och rörlighet så länge som möjligt.

Arbetsterapeuter och fysioterapeuter kan hjälpa till med träningsprogram och balansövningar, behov av hjälpmedel som skenor, käpp eller rollator och anpassningar i hem och i vardagen.

Livet med polyneuropati

Många beskriver att det tar tid att vänja sig vid sjukdomen och att det kan vara frustrerande att kroppen inte fungerar som tidigare. Trötthet, smärta och dålig balans kan påverka arbete, fritid och socialt liv.

Samtidigt går det för många att hitta strategier för att leva ett fungerande liv med sjukdomen. Rehabilitering, träning och rätt hjälpmedel kan göra stor skillnad i vardagen.

Att få träffa andra med samma diagnos upplevs också som viktigt av många patienter. Erfarenhetsutbyte och stöd från patientföreningar kan minska känslan av ensamhet och ge praktiska råd om hur man hanterar livet med sjukdomen.

Forskning och framtid

Forskningen kring polyneuropati utvecklas snabbt. Forskare arbetar med att förstå varför nervtrådarna skadas och hur nya behandlingar kan utvecklas.

Särskilt med ärftliga former av polyneuropati har framsteg gjorts inom genterapi och andra läkemedel som kan bromsa sjukdomsförloppet. Förhoppningen är att framtida behandlingar ska kunna skydda eller reparera skadade nervtrådar.

Källa: Neuroförbundet.



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 2026

Fritidsverksamhet för ungdomar i åldern 16 år och uppåt

Tid: Start måndagen den 5.10 kl. 18–20.30.

Plats: Ungdomshuset Boost, Uppgårdsvägen 6 i Mariehamn. Ansvarig ledare: Fredrik Scott.

Bowling

Tid: Start tisdagen den 1.9 kl. 15–16 och 16–17.

Plats: Idrottsgården, Neptunigatan 23. Ansvarig ledare: Fredrik Scott

Yoga

Tid: Start torsdagen den 3.9 kl. 18-19.

Plats: Hildas Hus, Navigationsskolegränd 3
Terminsavgift: 40€. Ansvarig ledare: Tomas Hellén.

Innebandy

Tid: Start torsdagen den 3.9 kl. 18-19.

Plats: Sjömansskolans gymnastikhall, Neptunigatan 6.
Terminsavgift: 40€. Ansvarig ledare: Olof Hansson.

Glädjeruset till Täby lördagen den 22.8.

After Work onsdag 26.8 kl. 17.00-19.00 på Park.

Akvarellmålning

Grupp 1 Onsdagsgruppen: 2.9 och 4.11 kl. 18-20.

Grupp 2 Torsdagsgruppen: 3.9 och 5.11 kl. 18-20.

Plats: Länergården Lottenberg, Storskäret 65 i Gottby.

Friluftskvällar på Lottenberg

Tid: Måndag 7.9, 14.9, 21.9 och 28.9 kl. 18.00 - 20.00.

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

Information om specialomsorgen

15.9 kl. 18.00 - 19.45 på Lottenberg.

Seniorträffar för dig som är 50 år och äldre

Tid: Onsdag 16.9, 7.10 och 4.11 kl. 13-15

Plats: Länergården Lottenberg, Storskäret 65 i Gottby.

Medlemslunch på Arkipelag onsdag 9.9, 14.10 och 11.11.

Föreläsning om arv och testamente

1.10 kl 18.00-20.00 på Lottenberg.

Anhörigträff om barnens känslor och relationer

6.10 kl. 18.30 - 20.00 på Lottenberg

Spelkväll på Lottenberg 21.10 kl 18.00-20.00

Föreläsning om demokrati

2.11 kl. 18.30-20.00 på Ungdomshuset Boost.

Må bra kväll för föräldrar

12.11 kl. 17.30 - 20.00 på Lottenberg.

Karaoke på Lottenberg 18.11 kl 18.00-20.00

Mer info om höstens aktiviteter i medlemstidningen Duvan.



Temakväll om känslor och relationer

Välkommen till en träff om känslor och relationer tillsammans med psykolog Ann-Sofi Lundström.

Tid: Måndagen den 5 oktober kl. 18.30 - 20.00. **Plats:** Ungdomshuset BOOST, Uppgårdsvägen 6.

Viktigt att du anmäler dig i tid, det finns 10 platser.

Anmälan senast den 28 september till DUV-kansliet tel. 018-527 371 eller tel. 0405273701 eller per e-post: susan.enberg@duv.ax

Vi kommer att prata om:

- egna känslor
- andras känslor
- vänskap och relationer
- hur man kan förstå och hantera känslor

Vi pratar tillsammans på ett enkelt och tryggt sätt.

Föreläsning om arv- och testamente

Vad händer med våra barns ekonomi då vi inte finns längre?

Finns det några råd och tips för att göra en ekonomisk planering för våra barn med intellektuell funktionsnedsättning?

Det är många svåra frågor som uppkommer då man ska skriva testamente.

Föreläsare: Jurist Carina Luoma.

Tid: Torsdagen den 1 oktober kl. 18.00 - 20.00.

Plats: Länergården Lottenberg, Storskäret 65 i Gottby.

För att vår föreläsare ska ha möjlighet att förbereda sig på frågorna skicka in era frågor senast den 15 september 2026 till susan.enberg@duv.ax.

Anmälan:

Anmäl dig senast den 15 september till DUV-kansliet: tel. 018-527 371/0405273701 eller per e-post: susan.enberg@duv.

Anhörigträff - info om specialomsorgen

Områdeschef Jimmy Hellgren kommer och berättar vad som är på gång inom specialomsorgen.

Tid: Tisdagen den 15 september kl. 18.00 - 19.45.

Plats: Länergården Lottenberg, Storskäret 65 i Gottby.

Anmäl senast den 10 september till DUV:s kansli tel. 018-527 371/ 018-527 372/040 527 3701 eller per e-post: susan.enberg@duv.ax



Anja Dennstedt fick en blöt men rolig färd med sidovagn. Chauffören heter Mats-Erik Fagerström.



Maria Danielsson med chauffören Bjarne West från Skåne. Maria har åkt motorcykel förut och gillar det.

Blött men glatt på Jumborun

Att åka sidovagn med motorcykel är roligt! Det var passagerarna på sommarens Jumborun eniga om och lät sig inte stoppas av regnet.

Jumborun ordnades av Finska Sidovagnsklubben (SSY) i samarbete med DUV. Dagen startade på Torget i Mariehamn där passagerarna fick bekanta sig med sina chaufförer och sedan åka i parad längs Strandgatan och vidare ut på äventyr. Vid lunchtid gjorde man ett stopp på föreningens lägergård Lottenberg för en skål värmande soppa. Det behövdes, för det regnade ihärdigt ända från morgonen och in på eftermiddagen.

Anja Dennstedt åkte med ett riktigt museiföremål: en sidovagnsmotorcykel från 1978. Den kördes av Mats-Erik Fagerström från Geta Nostalg- och Motormuseum, och var troligen den äldsta i evenemanget.

– Det var jättekul, jag vill åka fler gånger! Men jag blev dyblöt, säger Anja och visar upp sin tröja när hon kommit in från regnet på Lottenberg.

Jumborun har funnits sedan 1962 och startade i England men har spritt sig till fler länder och däribland Norden. Det är fjärde gången man besöker Åland i samarbete med DUV och det är samtidigt även 40-årsjubileum för jumborun arrangerat av den finländska sidovagnsföreningen. Det berättar Ove Westerlund som är en av initiativtagarna.

Efter lunchen fortsatte dagen med åktur tillbaka mot stan och träff i Badhusparken, med musik och dans och dessutom uppträdande av husbandet.

Foto på förstasidan av Bulletinen: Samuel Andersson med chaufför Ari Niemilä från Helsingfors.



Leo Granström fick åka motorcykel för första gången, tillsammans med mamma Katarina.



Det blev fullt hus på Lottenberg när gänget samlades vid lunchtid för att äta soppa tillsammans.



Harry Mäkilä såg fram emot åkturen.



Livia Hansen tyckte det var kul att åka och såg också fram emot dans vid Badhusparken. Här med Pia Evaldsson från Blekinge.



Simon Sydén åkte i en häftig knallgul sidovagn.



Robin Pihl väntade på att paraden skulle starta, tillsammans med Anki Rostén.

Krisberedskap måste inkludera alla

Förbundet har lyft frågan om inkluderande krisberedskap med myndigheter under våren. Personer med funktionsnedsättning är mer utsatta än andra vid en kris.

Finland höjer beredskapen i hela landet, det gäller även Åland. Ett spant världsläge och klimatförändringar som leder till extremväder gör att många börjar fundera på hur förberedd man själv är och vilken krisberedskap som finns i samhället.

På Åland är det landskapet och räddningsmyndigheterna som är ansvariga vid vanliga störningssituationer, till exempel stormar. Vid undantagstillstånd ansvarar finska staten för beredskapen i samarbete med kommunerna och räddningsmyndigheterna. Coronapandemin var det senaste exemplet på när undantagstillstånd utlystes i Finland.

Strömavbrott och hjälpmedel

Personer med en funktionsnedsättning är ofta mer utsatta som grupp när en kris inträffar. Det kan handla om att man inte kan använda sin elrullstol vid ett längre strömavbrott, eller att hörhjälpmedel slutar fungera. Tillgång till mediciner kan också bli ett problem.

Förbundet ordnade en hemberedskapskurs under våren, där deltagarna diskuterade vad som är viktigt att tänka på och vad man kan göra själv. Genom att förbereda sig på vad till exempel ett längre strömavbrott innebär för en själv kan man känna större trygghet om det inträffar.

Viktig med kunskap om funktionsnedsättningar

Förbundet har under våren varit i kontakt med myndigheter, landskapsregeringen samt staten genom Statens ämbetsverk för att lyfta frågan om inkluderande krisberedskap. Vi har bland annat ställt frågor om hur personer med hörselnedsättning ska få del av samma information som andra vid en kris.

Vi har även påtalat vikten av att kommunerna och beredskapspersonal har god kunskap om inkludering och om funktionsnedsättningar.



I maj höll förbundet en välbesökt kurs i hemberedskap, med instruktör Miina Fagerlund.

Så kan du förbereda dig på en kris:

- **Prata med anhöriga och bekanta** i förväg om dina behov. Tänk också på vilka personer i din närhet som behöver extra hjälp.
- **Grannsamverkan:** Vad innebär ett strömavbrott för din vardag? Finns det personer i ditt grannskap som kan behöva extra stöd?
- **Undrar du hur kommunen är förberedd** inför en kris på ditt eller din anhörigs boende? Ta kontakt med ansvariga i kommunen eller i personalen och fråga.
- **Ha mat hemma** så att du klarar dig några dagar, några liter flaskvatten är bra att ha i skåpet.
- **Annat som man bör ha hemma:** Batteridrivna radio och extra batterier, ficklampa, powerbank för laddning av telefoner, första hjälpen-utrustning, de läkemedel du behöver så du klarar dig ett antal dagar.



Städtjänster för alla – ett rent nöje!

Låt oss ta hand om städningen – så får du mer tid och energi till det som är viktigt för dig!



Vi erbjuder

- ☐ Fönsterputs
- ☐ Flyttstädning
- ☐ Familjestäd
- ☐ Pensionärsstäd
- ☐ Storstädning
- ☐ Lättare trädgårdsarbete & snöskottning
- ☐ Återkommande städning, minst var fjärde vecka till VIP-kunds rabatt.

Städhjälp till förmånligare pris

Vi hjälper dig att nyttja de avdrag du har rätt till.

- **Hushållsavdrag:** Få 35 % av arbetskostnaden tillbaka på skatten.
- **Momsfri städning:** För dig med hjälpbehov i hemmet (gäller fasta Åland och Vårdö).

Uppfyller du villkoren för momsfri städning kan du kombinera båda två. Hör av dig så berättar vi mer!

Kontakta oss

tel 0457 580 1234 / info@trendum.ax / www.trendum.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 2026

Närmare info finns i medlemsbrevet.

Anpassad gymnastik för dig med onda leder

ÅHS träningssal torsdagar kl. 18 med Tua Liewendahl-Åvik. Start 3.9.

Artrosgymnastik

Röda Korsgården tisdagar kl. 11 med Mats Danielsson. Start 1.9.

Avkopplande målning

HandiCampen, måndagar kl. 15.30, start 28.9 och tisdagar kl. 13-14.45, start 29.9, med Catja Barck.

Gruppträning med fokus på styrka, rörlighet och balans

Medimar måndagar kl. 16 med Anja Bäckblom. Start 7.9.

Paraffinbad med handgymnastik

Plats: HandiCampen tisdagar kl. 15.15. Start 13.10.

Vattengymnastik

Ålands Idrottscenter, Godby måndagar kl.15 med Mats Danielsson, start 31.8.

Ålands Idrottscenter, Godby onsdagar kl.15 och kl.16 med Mats Danielsson. Start 2.9.

ÅHS terapibassäng tisdagar kl. 18 och 19 med Elisabeth Westling, start 1.9

ÅHS terapibassäng onsdagar kl. 16,17,18 med Elisabeth Westling. Start 2.9.

ÅHS terapibassäng, skonsam, torsdagar kl. 15.30 med Hannele Vaitilo. Start 3.9.

Allsångscafé med Per Nyberg

På Röda Korsgården torsdag 12.11 kl. 14.30. Anmälan senast 9.11.
Vi bjuder på kaffe med dopp.

Bingo

På HandiCampen torsdagarna 22.10 och 19.11 kl. 18. Pris: 8 €/person för bingo med kaffe. I samarbete med Vårt Hjärta.

Bokcirkel

På HandiCampen kl. 13 måndagarna 5.10, 2.11, 7.12

Medlemslunch

På Arkipelag första tisdagen i månaden kl. 12. Start 1.9.
Ingen förhandsanmälan behövs. Lunchen betalas på plats.

Sittyoga

På HandiCampen tisdagarna 29.9 och 27.10 kl. 18.

Samtalsgrupp för dig med Fibromyalgi

På HandiCampen tisdag 27.10 kl. 19.

Samtalsgrupp för dig med Psoriasis artrit

Tisdag 29.9 kl. 19 och måndag 9.11 kl. 19 på HandiCampen.

Föreläsning Mindfulness som hjälp vid långvarig smärta

På HandiCampen måndag 5.10 kl. 18.

Föreläsning Egenvård av lymfsystemet med praktiska övningar

På HandiCampen onsdag 9.9 kl. 19.

Må bra dag på Havsvidden lördag 10.10.

Kurs i fermentering av grönsaker lördag 7.11.

Friska steg – foten är kroppens grund

på HandiCampen onsdag 2.12 kl.18.

Smärta påverkar hjärnan och måendet

Smärtpsykolog Tage Orenius

gästade föreningen för att prata om sambandet mellan fysisk smärta och mentalt mående.



Smärtpsykolog Tage Orenius föreläste om smärta i februari.

När smärtan flyttar in i hjärnan

Ny forskning visar att långvarig smärta inte bara handlar om leder, muskler och inflammation. Hjärnan spelar en central roll – och kunskapen kan ge reumatiker nya verktyg för att förstå och hantera sin smärta.

Smärtan är verklig – även när proverna är normala

Många personer med reumatiska sjukdomar har upplevt frustrationen över att smärtan känns starkare än vad undersökningar eller provsvar verkar visa. Enligt modern smärtforskning är det inte märkligt. Smärta skapas i hjärnan genom en kombination av signaler från kroppen, tidigare erfarenheter, känslor och omgivning. Det betyder inte att smärtan är psykisk eller inbillad – den är högst verklig – men den påverkas av fler faktorer än själva sjukdomen.

När kroppens larmsystem fastnar i högsta beredskap

Vid långvarig smärta kan nervsystemet bli överkänsligt. Hjärnan och ryggmärgen börjar reagera kraftigare på signaler, ungefär som ett brandlarm som går igång även när det bara ryker lite från en brödrost. Forskare kallar detta central överkänslighet eller nociplastisk smärta. Fenomenet är vanligt vid fibromyalgi men förekommer även hos många med andra långvariga smärttillstånd.

Känslor, sömn och stress påverkar smärtan

Forskningen visar att smärta och känslor bearbetas i delvis samma nätverk i hjärnan. Stress, oro och sömnbrist kan därför förstärka smärtupplevelsen. På samma sätt kan trygghet, socialt stöd och positiva relationer bidra till att dämpa den. Att känna sig sedd och förstådd är inte bara trevligt – det kan faktiskt påverka hur smärtan upplevs.



Långvarig smärta påverkar hela människan – kroppen, tankarna, känslorna och det sociala livet.

Mer än bara värk

Kronisk smärta kan också påverka koncentration, minne, inlärning och förmågan att hantera stress. Många beskriver en mental trötthet som gör vardagen mer krävande. Forskare menar att detta är en naturlig följd av att hjärnan under lång tid varit upptagen med att bearbeta smärtsignaler.

Framtidens smärtvård är bredare

Den nya kunskapen förändrar synen på behandling. Läkemedel har fortfarande en viktig roll, men experter betonar att de sällan bör vara den enda insatsen. Fysisk aktivitet på rätt nivå, god sömn, stresshantering, kunskap om smärta och psykologiskt stöd kan tillsammans hjälpa nervsystemet att bli mindre känsligt och förbättra livskvaliteten.

Det här är viktigt att komma ihåg

- Smärta skapas i hjärnan men är alltid verklig.
- Långvarig smärta kan göra nervsystemet överkänsligt.
- Sömn, stress och känslor påverkar smärtupplevelsen.
- Socialt stöd kan minska upplevd smärta.

Effektiv behandling är ofta multiprofessionell och innehåller mer än läkemedel.



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 2026

Bokträff! Gruppen träffas 7.9, 5.10, 2.11 och 7.12 kl. 13-ca 15 på HandiCampen, Cancerföreningens mötesrum. Ledare Eine Eklund.

Frisk för Livet Gruppträning ledd av leg fysioterapeut Lina Larsson. Träningen anpassas för dig med infektionskänslighet. Grupp 1 tis kl. 9-10, start 1.9; Grupp 2 tors kl. 9-10, start 3.9. Vid träning 1 gång/vecka (15 tillfällen) 45€. Vid träning 2 gånger/veckan (30 tillfällen) 75€. Plats: Medimar, Lövuudsvägen 4.

Gymträning på Medimar för styrka och ork med Lina Larsson. Engångsbesök 27€, båda besök 54€. Kontakt: lina.larsson@medimar.ax eller tel. 14 404.

Självträning vid Medimar. För medlemmar: 10-gångers kort för 24€ i Medimars reception. Mån-fre kl. 7.30-16. Mån kl. 14-15 (fysioterapeut).

Vattengymnastik, deltagaravgift: 20 €/termin (15 gånger). Mariehamn, Gullåsen: mån kl. 16, 17 och 18, ledare Gujan Östman, 7.9-21.12 (ej 21.9); tors kl. 17-18 ledare Tua Liewendahl-Åvik, 3.9-10.12. Godby: tis kl. 17.30 och 18.30 ledare Tuire Granesäter, 1.9-8.12.

Träff för anhöriga till cancersjuka, tis 11.8 kl. 12.30-ca 14 på HandiCampen, Cancerföreningens kansli.

Stödsamtalsgrupp för kvinnor under 50 år, ons 12.8 kl. 18.30 på HandiCampen. Du kan vara under behandling eller redan genomgått behandling. Följande träffar se hemsidan/kalendern i tidningarna. Med cancerskötare och föreningens verksamhetsledare.

Efterlevandeträff för dig som mist någon i cancer. Tors 20.8 kl. 14-15: på HandiCampen. Följande träffar se hemsidan/kalendern i tidningarna. Med cancerskötare och föreningens verksamhetsledare.

Medlemsträff för dig som fått en cancerdiagnos, är under cancerbehandling eller är färdigbehandlad. Tis 18.8 kl. 14-ca 15.30 på HandiCampen. Följande träffar se hemsidan/kalendern i tidningarna. Med cancerskötare och föreningens verksamhetsledare.

Stödgrupp för män med Mikael Lagström sista måndagen i månaden kl. 18 med start 28.9 på HandiCampen, Cancerföreningens mötesrum.

Yoga med Emelie Börman mån 24.8-30.11 kl. 18.30-19.30 och 19.30-20.30 i Folkhälsans Allaktivitetshus, Skeppargatan 11. 45€/15 gånger.

Yoga för alla med Johanna Lundberg, fre 4.9 – 13.11 (ej vecka 39 eller 42) kl. 11.30 vid Ålandskliniken/Rehabcity, Servicegatan 12. 30€/9 gånger.

Sittyoga med Johanna Lundberg mån 19.10-14.12 kl. 11.45-12.30 i Folkhälsans Allaktivitetshus. 30€/9 gånger.

Akvarellmåleri med Catja Barck tors kl. 12-14, start 17.9 på HandiCampen. 25€/12 gånger.

Kvällskryssning med Sunnan 2 ons 26.8 kl. 17.30-21.30, kostnadsfri.

Allsångscfé med Per Nyberg tors 12.11 kl. 14.30 på Röda Korsgården.

Cirkelträning med Gujan tis kl. 17.30, start 1.9 (ej 22.9) vid Ålands Lyceum, östra ingången (15.9 och 29.9 på Ytternässkola). 45€/15 gånger.

Föreläsning om lymfsystemet med Tracey Nyholm tors 20.8 kl. 18-ca 20 på HandiCampen.

ANITA-kväll tors 3.9 kl. 18 på HandiCampen.

Prova-på paddling för barnfamiljer med instruktör, start från Lervik. Tisdag 25.8 kl. 18-ca 20.



Det här är Ålands Cancerfonds styrelse. Från vänster: Marika Sundqvist, Birger Sandell, Bosse Sjölund, Ken Lindberg, Carl-Johan Welanders och Monica Toivonen.

Så här arbetar Ålands Cancerfond

Boende i Åbo för cancerpatienter och anhöriga, psykosocialt stöd, utdelning av näringsdrycker och understöd till personer som fått en cancerdiagnos. Det är exempel på vad som möjliggjorts genom Ålands Cancerfond.

Ålands Cancerfond instiftades 1987 gemensamt av Ålands Cancerförening och Folkhälsan på Åland. Folkhälsan hade en cancerfond som låg till grund för samarbetet. När man mottagit ett större arv beslöt den dåvarande styrelsen för Ålands Cancerfond att ombilda fonden till en stiftelse. Uppdraget sköttes av jurist Ken Lindberg som suttit med i styrelsen ända sedan starten.

– De ekonomiska förutsättningarna för fondens arbete ser helt annorlunda ut i dag, säger han.

I slutet av 1980-talet kunde personer som drabbats av cancer ansöka om ett inkomstbeprövat understöd från fonden. I dag delas understöd på 300 euro till alla med en cancerdiagnos som ansöker, inkomstgränsen har tagits bort. Information om understödet ges till patienter av cancerskötare vid onkologmottagningen, av socialkuratorerna samt genom cancerföreningen. Under 2024 delades totalt 182 understöd ut och under 2025 hade 157 understöd delats ut från januari till mitten av november. Man delar även ut stipendier till personer som forskar eller utbildar sig inom cancerområdet.

Fonden var med om att inrätta tjänsten cancerskötare vid Ålands hälso- och sjukvård. Då fanns ännu inte någon onkologmottagning, cancerskötare var anställd av fonden och arbetade vid medicinska avdelningen. Ålands första cancerskötare hette Birgitta Svahnström. ÅHS övertog så småningom tjänsten som i dag innehas av Marika Sundqvist, som även sitter i fondens styrelse.

Näringsdryckerna som delas ut vid cancerföreningens kansli är livsviktiga för många med en cancerdiagnos och finansieras av cancerfonden. Cancerskötare samt dietist vid ÅHS rekommenderar patienterna till föreningen som delar ut dryckerna. Fonden har även gjort det möjligt för cancersjuka som behandlas i Åbo att övernatta, genom lägenheterna "Åtanken" och "Lilla Å" som ligger centralt och nära universitetssjukhuset. Fonden arbetade för att köpen av de båda lägenheterna kunde bli av och att man hittade lägenheter som uppfyllde kriterierna med antal rum och rätt läge. Skötseln av lägenheterna handhas av cancerföreningen, där föreningen förser lägenheterna med det som behöver köpas in. "Hustomten" Hasse Welanders är anlitad av föreningen för städning och tvätt med mera i lägenheterna.

Läkaren Birger Sandell har liksom Ken Lindberg varit styrelseledamot sedan starten.

– Vi letar efter projekt att finansiera som kommer patienter till nytta och det har tillkommit ett flertal sådana under årens lopp.

Ett exempel på det är möjligheten att sedan två år tillbaka erbjuda cancerpatienter psykosocialt stöd. Det har varit både efterfrågat och uppskattat konstaterar fondens styrelse.

Styrelse:

Ken Lindberg, VD

Birger Sandell och Carl-Johan Welanders, representanter för Folkhälsan på Åland

Marika Sundqvist, Bosse Sjölund och Monica Toivonen, representanter för Ålands Cancerförening



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

För hjälp med hörapparaten hänvisas i första hand till hörselrådgivarnas öppna mottagningar.

Hörselrådgivarna

Hörselrådgivarna har öppen mottagning i HandiCampen **varje onsdag 16.00-17.30**

Hörselrådgivarna har öppen mottagning i Källbo skolbibliotek i Godby **första helgfria onsdagen i månaden 15.00-17.00**

Hörhjälpmedelsexpert Dick Lundmark besöker oss 25-26.8, 21-22.9 samt 26-27.10

Audionom Anna Lindbom besöker oss 1.9, 26-17.10 samt 23-24.11

Datumen är riktgivande och kan ändras med kort varsel.

Antal besökare:

Brändö: 16

Föglö: 9

Kumlinge: 10

Kökar: 14

Vårdö: 10



Veikko Warttinen kontrollerar sin hörapparat och får hjälp med telefon-appen av Dick Lundmark, på Annagården (Föglö).

Föreningen på skärgårdsturné

Flera somrar har föreningen besökt skärgården veckan efter midsommar och i år var inget undantag. 59 personer fick hjälp av audionom, hörapparatsreparatör och hörselrådgivare.

Gåvor, donationer, kondoleanser och andra insamlade medel möjliggör att åka ut till skärgårdskommunernas äldreboenden med audionom Anna Lindbom och hörapparatsreparatör Dick Lundmark. Hörselrådgivarna var på plats, på Brändö och Kumlinge deltog Raphael Karlsson, på Vårdö träffades Lars Söderlund, som även var på Sottunga tidigare i juni tillsammans med Anki Johansson, och slutligen var Linda Wideman-Törnvall med till Föglö och Kökar.

Många kommuninnevånare passade på att besöka audionomen för att testa sin hörsel, kolla sin öronhälsa eller det kanske vanligaste, att få bort envisa vaxproppar. Reparatören i sin tur var lika välbesökt, och fick träffa på allt från enklare service och slangbyten till reparationer av snäckor och byte av delar i apparaternas inre.

De boende inom ESB betalar för eventuella reservdelar, medan övriga besökare även betalar en besöksavgift, precis som vid besök på Handicampen. Denna turné hade inte varit möjligt utan ett fint samarbete med skärgårdskommunerna och är en verksamhet som ligger föreningen mycket varmt om hjärtat. Tack vare ett spirande samarbete med ÅHS kan vi i vissa fall spara in ett besök till Mariehamn med all logistik det innebär, något som speciellt uppskattas av äldre och deras anhöriga.

I år träffade vi, och förhoppningsvis hjälpte, 59 personer under skärgårdsturnén. Även många personal och anhöriga fick lära sig mer om hörapparater och öronhälsa. Nytt för i år var övernattningar på Brändö och Kökar, i stället för att varje dag utgå från Mariehamn, och visst blev dagen lite mindre lång när den inte hade två långa färjeturer. Det ska bli intressant att se hur framtida turnéer kommer se ut med de planerade förändringarna i turlistor och hamnar, men en sak är säker, så länge vi bara kan så kommer vi göra vårt yttersta för att fortsätta besöka skärgården varje sommar.



Även i skärgården har matbutikerna hörapparatsbatterier om nöden är framme.



Robert Karlman justerar bort skorrande ljud från sin hörapparat på Sommarängen (Kökar).



Öron putsas med sug, det håller örat torrt och gör att volymen i hörapparaten kan kontrolleras direkt efteråt.

Fysioterapeut Lina Ahlman:

Stöd behövs för att hantera tinnitus

25 oktober ordnar föreningen en föreläsning om tinnitus.

Fysioterapeuten Lina Ahlman, som själv har cochleaimplantat och lever med tinnitus, vill hjälpa andra att hitta sätt att hantera vardagen.

Lina Ahlman och Helena Löwen-Åberg bjuds in av föreningen för att föreläsa om tinnitus den 25 oktober kl. 13 i Kyrkby högstadieskolas auditorium. Båda arbetar som fysioterapeuter med inriktning på att hjälpa personer med tinnitus och har tillsammans skrivit boken "Tinnitushjälpen – ett fysioterapeutiskt helhetsperspektiv", vid Visto förlag.

– Tanken med vår bok är att ge råd till personer som fått diagnosen tinnitus och ge dem en känsla av hopp om att det finns något att göra.

Lina konstaterar att det är brist på hjälp och stöd från vården till den här gruppen och att det ofta krävs svåra besvär innan man får komma till specialistvård.

– Får man stöd av vården i tid är det lättare att arbeta med att hantera känslorna kring tinnitus och arbeta med självhjälpsstrategier.

Har själv tinnitus och implantat

Lina Ahlman vet själv vad det innebär. När hon blev gravid första gången tappade hon hörseln helt på ena örat och fick även tinnitus. Hon fick cochleaimplantat på höger sida. Vid den andra graviditeten försvann hörseln även på vänster öra och i dag har hon cochleaimplantat på båda öronen. Hennes tinnitusljud består ett brummande ljud, ibland även av pipljud. Hon är fri från ljudet när hon använder cochleaimplantaten men tar hon av dem kommer det tillbaka. Lina upplevde att hon fick bra hjälp av vården men att hon samtidigt fick kräva att få tillräckligt stöd.

– Jag fick väldigt bra hjälp av implantaten och jag upplever inte att det är så stor skillnad i hur jag hör jämfört med tidigare. Det kan bero på att jag fick dem så snabbt, det blev ingen lång period med hörselskada utan hjälpmedel.

Det fanns ingen förvarning om att just hon skulle få en hörselnedsättning, hon hade inga problem med hörseln som ung och har det heller inte i slkten. Varför hon drabbades är fortfarande lite av ett mysterium.

– Det är en kris att förlora hörseln och att drabbas av tinnitus. Det påverkar ens livskvalitet och är svårt att hantera, det är vanligt att det även kan ge ångest och leda till depression.

Hon fick både psykologhjälp och hjälp genom fysioterapi för att bearbeta sina besvär.

– Det ljud jag hör när jag tar av implantaten, det är min tystnad nu.

Terapi viktigt redskap

Lina arbetade som fysioterapeut och valde att specialisera sig på och skriva sin magisteruppsats om tinnitus. I uppsatsen intervjuas patienter om vad det innebär att ha ljudet i öronen hela tiden. Det var under arbetet med uppsatsen som hon kom i kontakt med Helena. Deras samarbete utvecklades så



Lina Ahlman och Helena Löwen-Åberg skrev boken Tinnitushjälpen för att ge råd och en känsla av hopp till dem som fått en diagnos. Foto: Privat.

4 orsaker till tinnitus:

Hörselskada som ger hörselnedsättning är den vanligaste orsaken till tinnitus. Det kan exempelvis ha uppkommit av genetisk orsak, åldersrelaterat, långvarig utsatthet för buller på grund av hög musik eller ett plötsligt högt ljud som till exempel ett gevärsckott. Det kan också orsakas av arbete med maskiner med mycket buller eller vibrationer. En hörapparat kan ge hjälp för hörselnedsättningen, och det finns även inställningar i hörapparater som kan lindra själva tinnitusbesvären.

Somatisk tinnitus är tinnitus orsakad av spänningar exempelvis i käke och nacke. Denna form har ofta samförekomst med huvudvärk eller migrän samt med smärta i musklerna. En fysioterapeut kan lindra tinnitusbesvären genom att patienten gör övningar där man tränar käke och nacke. Behandling kan även innefatta massage, akupunktur och laser. I vissa fall behövs remiss till bettspecialist eller tandläkare, om käkspänningar beror på olika störningar i bettet.

Stress, ångest eller depression kan också ge upphov till tinnitus. Ångest och depression kan också förvärra symtomen hos en person med tinnitus på grund av andra orsaker. Terapiformen som ofta används för att hjälpa patienter är kognitiv beteendeterapi (KBT).

Mediciner kan också orsaka tinnitus som en biverkning. Upplever man att ett läkemedel man använder orsakar ljud i öronen eller förvärrar tinnitus man haft sedan tidigare, bör man rådgöra med sin läkare.

småningom till ett bokprojekt och i dag är de båda lika engagerade i att hjälpa personer med tinnitus.

– Jag arbetar i stort sett bara med tinnitus-patienter nu som fysioterapeut och utbildar mig samtidigt till KBT-terapeut.

Terapi är viktigt för att komma vidare med vissa känslor, tankar och beteenden kring tillståndet. Ett exempel är att många blir rädda för ljud, om det är buller eller ett ljudtrauma som gett upphov till en hörselskada. Terapin används också för att patienterna ska hitta sätt att klara av att leva med ljudet i öronen.

– Man behöver få hjälp och verktyg för att komma dit.

Cochleaimplantat:

Cochleaimplantat har en yttre del med mikrofon och talprocessor som omvandlar ljud till digitala signaler. Signalerna skickas till en inopererad mottagare som gör dem till elektriska impulser, vilka via elektroder i örats cochlea stimulerar hörselnerven så att hjärnan kan uppfatta ljud.

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



Diabetesföreningen på Åland

Minna Mattsson, ordförande
Föreningen har ingen anställd.

Kontaktuppgifter:

info@diabetes.ax

Telefon till HandiCampens
växel 018-22 360

Kalender

hösten 2026

8 augusti

Medlemsresa till Tierp för en motortävling, i samarbete med ÅMK.

9 augusti

Besök för medlemmar till Andersudde för rundvandring och guidad tur för att se Anders Wiklöfs konstsamling.

September

Föreläsning om blodsockerkontroll och fotvård vid diabetes med överläkare Kurt Gerok-Andersson vid Karolinska universitetssjukhuset. Tid och plats kommer.

Oktober

Föreläsning med diabetessjukskötaren Daniel Möller om träning, kost, ork i vardagen och metabol hälsa. Tid och plats kommer.

Hockeyresa

för medlemmar planeras till hösten, mer info kommer.

Håll utkik efter mer info på föreningens facebook-sida!

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/sv via länken "Bli medlem".

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



Tommy Haapalainen är ortopedisk tekniker och föreläste om fötter för föreningen.

Rätt skor för friska fötter

Problem i fötterna kan visa sig som smärta i andra delar av kroppen. Tommy Haapalainen berättade för föreningens medlemmar om vikten av att ha rätt skor.

Tommy Haapalainen är ortopedisk tekniker och under våren gästade han föreningen för att hålla en föreläsning om fötter och fothälsa på Hotell Pommern.

Kvällen inleddes med en föreläsning där Tommi Haapalainen pratade om vad problem med fötterna kan leda till i resten av kroppen. Hur fötterna mår kan påverka en mer än man kanske tror. Han berättade till exempel om en kvinna han hjälpt att få fotinlägg, och vars migrän försvann efteråt.

– Ofta när någon har problem i den ena foten så kan det visa sig som smärta eller problem i höften eller knät i det andra benet, eftersom man börjar belasta fel. Korrigeringar kan också göra att problem med ryggen försvinner.

Neuropati vid diabetes

Diabetes kan öka risken för nervskador och nedsatt blodcirkulation. Nervskador, som även kallas neuropati, kan leda till nedsatt känsel i fötterna och gör att man lätt kan missa skador och andra problem. Nedsatt blodcirkulation gör dessutom att sår läks sämre. Därför är det särskilt viktigt att personer med diabetes tar hand om sina fötter och kontaktar vården för fotundersökning vid behov.

Tommi pratade om att fötterna är skapade för att gå utan skor. Forskning visar att det är

bra för både fötterna och resten av kroppen att gå barfota när man kan. Något som också konstaterades under föreläsningen var att det kan bli problematiskt att gå barfota utomhus för personer med diabetes med känselnedsättning i fötterna, eftersom det kan leda till skador.

Rätt skor viktigt

Det är viktigt att ha bra skor, och Tommi konstaterar att det är individuellt vilka skor som passar var och en. Väldigt instabila och mjuka skor är inte så bra för kroppen, eftersom skorna behöver ge stadga. Samtidigt påpekar han att alltför mycket dämpning inte heller är det bästa eftersom det kan leda till sämre kontroll över fotens rörelser och stabilitet.

– Det syns ofta på hur skorna slits om man belastar foten snett. Foten ändras också under livet och det är vanligt att man blir mera "plattfotad" med åldern.

Efter föreläsningen fick alla deltagare som ville möjlighet att göra en fotanalys med en fotskanner, där man ställde sig på en platta och fick information om till exempel felbelastningar.

Du vet väl att...

... som medlem i Diabetesföreningen kan man få fotvård subventionerad med 10 euro per besök?

Fler aktiviteter tack vare insamling

Insamlingen från Steel FM 2025 gav föreningen större möjligheter att ordna aktiviteter och att sprida kunskap.

SteelFMhjälpen valde Diabetesföreningen som mottagare 2025 och den insamlade summan blev totalt 92 711 euro. Det har gjort stor skillnad för föreningen, som drivs helt och hållet av frivilliga krafter.

– Diabetes är en dold sjukdom som många undviker att prata om att de har. SteelFMhjälpen gav ökad synlighet, säger föreningens ordförande Minna Mattsson.

Hon nämner stigma kring sjukdomen som funnits länge.

– Det var viktigt att få möjligheten att sprida information om de två olika typerna av diabetes. Vi kunde också berätta om det kamratstöd vi kan erbjuda genom föreningen.

Två typer av diabetes

En diabetes typ 1-diagnos fås ofta som ung och innebär att kroppen inte producerar insulin. Det krävs att insulin tillförs till kroppen och det räcker inte att bara äta rätt. Diabetes typ 2 är vanligare att få senare i livet och kan i vissa fall påverkas med ändrad kost. Typ 2-diagnosen har ofta genetiska orsaker i kombination med livsstilsfaktorer.

Föreningen har haft möjlighet att ordna fler aktiviteter under 2026 än tidigare år tack vare

insamlingen. Man har till exempel ordnat prova på-träningstillfällen på Träningsverket under våren vilket fortsätter i höst. Medlemmarna fick delta i en omröstning om vilka träningsformer man ville testa. Det som lockade mest var yoga och pilates.

– Träningen vi ordnar passar för alla och i alla åldrar. Vi vill gärna att fler kommer med! De tillfällen vi har på Träningsverket är bokade enbart för våra medlemmar, vilket innebär att

inga andra gymbesökare deltar.

Minna lyfter det viktiga i att träna för blodsockerkontrollen och att all form av träning är bra, utifrån vad som passar för en själv.

Föreningen har också utökat friskvården som erbjuds till medlemmar. Nu kan även vuxna välja simbiljetter som friskvård, tidigare var det enbart för yngre medlemmar. Den subventionerade fotvården har också höjts till 10 euro per besök.



Maria Welin och Minna Mattsson från Diabetesföreningens styrelse tog emot checken med insamlade medel från Steel FM hjälpen i slutet av 2025. Foto: Steel FM

Uppskattad medlemsresa till Naturhistoriska museet



Medlemmar besökte Naturhistoriska museet i Stockholm.

Flera träffar och föreläsningar ordnades under våren, bland annat en medlemsresa till Naturhistoriska museet i Stockholm.

Medlemmar fick testa yoga med Zandra Lundberg i slutet av förra året och fler yogatillfällen hölls också i början av året från januari till mars. Prova på-tillfällen på Träningsverket hölls med pass i pilates, gympower och flowyoga bland annat.

I slutet av april arrangerades en medlemsresa till Naturhistoriska museet i Stockholm och den var både välbesökt och uppskattad. 29 medlemmar deltog på resan i blandade åldrar. Föreningen bjuder alltid med syskonen i familjer där ett barn har diabetes. Sjukdomen påverkar ofta hela familjen och både barn med sjukdomen och deras syskon kan ha stor nytta av kamratstödet i föreningen. Vuxna medlemmar utan barn deltog också på resan. Medlemmarna valde själva om man ville gå med gruppen eller delade på sig under dagen.



Fossil av en Tyrannosaurus Rex kunde ses på museet.

Fler aktiviteter som ordnades under våren:

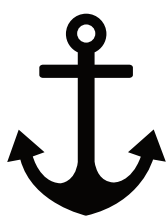
Värmötet hölls på Kvarter5 med middag och trevlig samvaro för medlemmarna.

Föreningen ordnade en föreläsning på Lemböte den 12 maj. Där pratade diabetes-skötaren Anna Lomberg om hur det är att ha en kronisk sjukdom och hur olika pumpar fungerar.

Den 21 maj hölls föreläsningen FRISKA STEG med ortopedtekniker Tommi Haapalainen. Se mer i artikeln här intill.

På gång i höst:

- Medlemsresa till Tierp för motortävling, hockeyresa, föreläsningar och besök på Andersudde. Se mer i kalendern på föregående sida!



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 styrelsen.

Verksamhetsledare Charlotta Solax,

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

Resursperson, it- och taltidningsstöd

Anna Holmström,

mobil: 040 680 0950, e-post: info@syn.ax

Hemsida:

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

Styrelsen 2026: Viking Malmlund (ordförande),

Eva Törnroos (vice ordförande), Britt-Marie Damsten,

Gull-Maj Sandberg, Björn Lindfors, Rolf Söderlund.

Kalender

hösten 2026

Återkommande aktiviteter

Fotvård: 12.8, 9.9, 7.10, 11.11, 9.12

Sport: 5.10, 19.10, 2.11, 16.11, 30.11

Promenad: 17.8, 24.8, 31.8, 7.8, 14.8

Borstbindningen: Börjar 3.9 klockan 11.30-14.30

Simning: fredagar med början 21.8. klockan 13-14

Samtalsgrupp: Börjar 27.8

Augusti

17.8 Verksamhetscentret Ankaret slår upp dörrarna igen efter sommaren

26.8 Temadag

29.8 Föreningsfesten på Torget 12-16

September

1.9 Sinnetas dag på Folkhälsan

9.9 Medlemslunch

16.9 Syn-café med Sonja

30.9 Temadag

Oktober

8.10 Ögats dag med aktiviteter

14.10 Medlems lunch

15.10 Vita käppens dag

21.10 Syn-café med Sonja

28.10 Må Bra Dag

November

18.11 Syn-café med Sonja

25.11 Medlems lunch

December

2.12 Temadag

15.12 Julfest

18.12 Ankaret stänger för jul

Preliminär planering för hösten. Reservation för ändringar och spontana infall!



Politiker drack kaffe i mörkret

Föreningen testade att ha ett "mörkt rum" när förbundet och medlemsföreningarna ordnade en prova på-dag för politiker och tjänstemän. Upplevelsen gav deltagarna en inblick i hur det kan vara att leva utan syn.

Prova på-dagen hölls förra hösten och det mörka rummet var egentligen en liten skrubben intill plenisalen i lagtinget som föreningen fick låna och inreda. Man täckte för rummet så att inget ljusinsläpp kunde komma igenom, besökarna fick uppleva en plats helt utan synintryck.

Björn Lindfors och Viking Malmlund sitter i föreningens styrelse och var de som hade hand om det mörka rummet. Deltagarna leddes upp för trappan vid sidan av plenisalen och fick ha speciella glasögon som visar hur det är att ha olika ögonsjukdomar. Väl inne i rummet fick deltagarna ordna med kaffe eller te med tilltugg åt sig själva i bekmörkret.

– Det blev ganska intimt när man kom in i mörkret och någon sa "oj vad jag pratar". Jag tror det var en minnesvärd upplevelse för dem, säger Viking.

Har upplevt tillfällig synskada

Stellan Egeland var en av lagtingsledamöterna som deltog. Så här säger han om upplevelsen:

– Man kände sig väldigt osäker. Allt man tog sig för fick man göra väldigt försiktigt och långsamt. Jag kände mig tövlig.

Stellan var med om en olycka som ung där han fick lut i ögonen, vilket ledde till att han i princip var utan syn i tre dagar.

– Då minns jag att toalettbesök var ett himla bestyr, att bre en macka var helt omöjligt. Jag hann ju fundera en hel del på ett liv som blind, eftersom det var osäkert om jag skulle få synen tillbaka.

Provat mörkt rum tidigare

Lagtingsledamot Jessy Eckerman deltog också och hon tyckte det var svårt, samtidigt hade hon deltagit på en middag med ögonbindel en gång tidigare så det var inte helt nytt.

– Min ledsagare i rummet beskrev på ett bra sätt var alla saker fanns och vilka smaker det man skulle testa hade. Det kändes bra och jag var i trygga händer.

Deltagarna fick också lära sig hur appar hjälper personer med synnedsättning att avkoda omgivningen. Med appen "Be my eye" tar man en bild med telefonen och sedan rabblar den i snabb takt upp allt som syns på fotot. Appen läser till exempel upp text på en skylt, beskriva hur ett rum ser ut eller hur personen man står framför ser ut.

– Vi tog foton med blixtnärhet i det mörka rummet och så fick deltagarna lyssna. Det blev en aha-upplevelse för dem. Det finns väldigt stora möjligheter med AI som hjälpmedel, säger Björn.

Grön starr, gula fläcken och röda ögon

Har du hört någon nämna att de ser dåligt för att de har "gula fläcken" eller "grön starr"?

Har du undrat vad det betyder och vilken ögonsjukdom det egentligen rör sig om?

Många av de vanligaste allvarliga ögonsjukdomarna har varit kända länge. Därför är det inte ovanligt att man stöter på sjukdomsnamn som är direkt föråldrade.

En del av de medicinskt korrekta namnen är också så komplicerade och svåra att komma ihåg att de ofta förkortas i vardagligt tal. Så vilka är de här svåra ögonsjukdomarna och vad heter de egentligen?

Grön starr

När någon talar om grön starr så handlar det egentligen om glaukom. Den vanligaste formen kallades förr grön starr, men termen anses idag föråldrad. Ibland förkortas termen till enbart starr, och då uppstår risken att man förväxlar den med "grå starr" som är ett lindrigare tillstånd som idag ofta går att behandla. Glaukom, däremot, är en allvarlig ögonsjukdom som långsamt och obemärkt kan förorsaka betydande skador på synnerven. Symtomen är ofta lindriga långt in i sjukdomsförloppet, men den skada som uppstår i bakgrunden är permanent. Glaukom är en av de vanligaste orsakerna till blindhet i Finland.

Gula fläcken

Det många kallar gula fläcken heter på fackspråk makula. Varken gula fläcken eller makula är dock ögonsjukdomar, utan alternativa namn på en del av ögats anatomi. Termerna används ändå i dagligt tal synonymt med ögonsjukdomen åldersrelaterad makuladegeneration. Även förkortningen AMD används till vardags. AMD är den vanligaste orsaken till synnedsättning bland äldre i Finland. Sjukdomen uppträder i två former: torr och våt. Synen i det centrala synfältet kan förstöras i betydande grad, men sjukdomen leder inte till total blindhet.

Röda ögon

Röda ögon är inte heller ett namn på en ögonsjukdom, utan ett särskilt kännpakt symptom som ofta förekommer vid akut uveit. Uveit är i sig ett samlingsnamn för inflammationer i ögats druvhinna. Uveit kan vara mild och gå över av sig själv, men kan utvecklas till allvarigare former som hotar synförmågan. Uveit kan också utgöra ett första tecken på en annan sjukdom i kroppen.



Ögonsjukdomar kan ha olika namn i vardagligt tal, som grön starr och gula fläcken. Den här artikeln om ögonsjukdomar har tidigare publicerats i en längre version i finlandssvenska Synförbundets tidning Synvinkeln.

RP Retinitis pigmentosa

Retinitis pigmentosa förkortas ofta RP, men kallas ibland också bara retinitis. Den hör till en mycket stor grupp av olika ärftliga ögonsjukdomar med den gemensamma egenskapen att de drabbar syncellerna i näthinnan. RP förekommer hos såväl unga som gamla. Ett markant försämrat mörkerseende utgör ofta det första symtomet.

"Sockersjuka"

Man hör ibland fortfarande att någon mist synen "på grund av sockersjuka". Då handlar det sannolikt om diabetisk retinopati, som kan uppstå om man har diabetes. En hög blodsockerhalt kan leda till att de små blodkärlen i näthinnan skadas. Eftersom diabetisk retinopati länge kan vara symtomfri, är det viktigt med regelbundna ögonkontroller för att upptäcka den i tid. Diabetisk retinopati är en av de vanligaste orsakerna till allvarlig synnedsättning i arbetsför ålder.

Blodpropp i ögat

Trombos är den medicinska termen för det som i vardagstal kallas blodpropp. Trombos i ögat innebär att blodflödet i näthinnans vener eller artärer stryps. Tillståndet är allvarligt och kan dessutom utgöra en varningssignal om dolda problem med blodkärlen även på andra håll i kroppen.



Viktigt för förståelsen

Bakom den färggranna samlingen av vardagsnamn döljer sig alltså flera allvarliga ögonsjukdomar. Till vardags använder var och en av oss såklart de namn vi själva vill, men för att man ska förstå varandra – särskilt i krissituationer – så är det bra att också känna till vad de riktiga medicinska termerna egentligen är.

Läs mer i Synvinkeln

Innehållet i den här artikeln är baserat på en artikelserie om de största ögonsjukdomarna i Finland, som publicerades i Synförbundets tidning Synvinkel, från nummer 2/2024 till nummer 1/2025. Syftet med artiklarna är att förmedla väl underbyggd, i medicinsk expertis förankrad sakinformation om allmänt förekommande allvarliga ögonsjukdomar.

Parallellt publicerades även en serie systerartiklar med personintervjuer om hur det är att leva med dessa sjukdomar i vardagen. Om du är intresserad av att läsa artiklarna så hittar du dem på webben här: www.synforbundet.fi. Skriv in "ögonsjukdomar" i sökfältet så dyker de upp.

Christian Hellman

Redaktör för Synförbundets tidning Synvinkel



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 2026

Anhöriggrupp 1

måndagar kl. 13.00-14.30: 17.8, 14.9, 12.10, 16.11, 7.12

Anhöriggrupp 2

onsdagar kl. 14.00-15.30: 19.8, 16.9, 14.10, 18.11, 9.12

Anhöriggrupp 3

onsdagar kl. 13.00-14.30: 26.8, 23.9, 28.10, 25.11, 16.12

Anhöriggrupp för yngre

tisdagar kl. 18.00: 18.8, 22.9, 20.10, 24.11, 15.12

Sunnankryssning

för närståendevårdare till partner (aktiva och före detta)

Tid: Lördagen den 22.8 kl. 17.30

(hemma igen ca 22.30).

Kryssning, middagsbuffé och underhållning. Om du som aktiv närståendevårdare har svårt att lämna din partner så får partner givetvis komma med på arrangemanget. Ingen kostnad. Föreningen bjuder med hjälp av SAMS-pengar. Varmt välkommen med din anmälan till Fia **senast 13.8**

Nyhet! Samtalsfika för dig med demensdiagnos i ett tidigt skede

Riktat sig till den som vill delta i en grupp och prata om det dagliga livet och där få byta tankar med andra som är i samma situation.

Plats: Stadsbiblioteket i Paviljongen.

Gruppen startar måndag 24.8 kl. 14.00 – 15.00 och pågår till 14.12. Måndagar varannan vecka. Om du är intresserad av att komma med hör av dig till verksamhetsledare Fia.

Kör AllaMé för dig med demensdiagnos

Tid: Tisdagar kl. 13.00-14.00

Start: 8.9, avslut 24.11.

Plats: Oasen (matsalen).

Anmälan från och med 17.8 till Medis tel 018–531620. Om deltagare behöver assistans för att kunna delta så måste följeslagare vara med. Ingen kostnad, deltagaravgiften kommer att bekostas av demensföreningen.

Yoga och shaking med Saga

Tid: Start 10.9, avslut 17.12. Kl. 19-20.

Varannan torsdag, 8 tillfällen.

Plats: Diktargränd 3

Kostnad: 60 euro. Anmälan senast 31.8 till Fia!

Motionsgruppen på Rehab City (Fullsatt!)

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

Start: 2.9 med uppehåll för höstlov (14.10).

Plats: Rehab City, Servicegatan 12, Mariehamn.

Kostnad: 40 euro/termin



Maria Hoff
är audionom
och forskar på
sambanden mellan
demenssjukdom
och
hörselnedsättning
vid Göteborgs
universitet.
I våras föreläste
hon på Åland.

Glöm inte hörseln i demensvården

Det finns en koppling mellan demens och nedsatt hörsel. Många demenssjuka hör också sämre än de kunde göra om de fick rätt hjälp.

Vårdpersonal behöver ha en plan för kontroll av hörseln och hjälp med hörapparater. Det är en uppmaning från Maria Hoff, forskare vid Göteborgs universitet.

Maria Hoff är legitimerad audionom och forskare knuten till Göteborgs universitet, med inriktning på äldre och hörsel. Under våren besökte hon Åland för att föreläsa på Hotell- och restaurangskolan, inbjuden av Ålands Hörsselförening i samarbete med Demensföreningen.

Forskning visar att en koppling mellan demens och hörselnedsättning finns, något som det rapporterats mycket om i media. Maria vill dock dämpa oron för att drabbas av demens om man har nedsatt hörsel:

– Det är klarlagt att det finns en ökad risk på befolkningsnivå. Men vem som insjuknar i demens beror på komplexa faktorer. Man vet inte om det innebär en ökad risk för en viss individ med nedsatt hörsel. Genetik, levnadsvanor och andra faktorer spelar roll.

Det man kan göra själv för att minska risken för nedsatt kognitiv funktion enligt henne är att använda sina hörhjälpmedel. Hjärnan behöver få intryck att arbeta med, och hörseln är ett viktigt sinne för att hålla hjärnan igång.

En del som får nedsatt hörsel har en hjärna som jobbar på högvarv för att uppfatta allt som sägs. Det kan ge upphov till utmattning. Många ger istället upp när de tröttnat på att be andra upprepa gång på gång. Det leder i sin tur till social isolering och en snabbare försämring om man har en minnessjukdom.

Maria arbetar främst inom forskning numera, men har praktiserat som audionom under många år. Hon har upplevelser av att träffa patienter som sagts ha svår demens.

– När de fått hörhjälpmedel har jag sett hur blicken lyfts och plötsligt har jag ögonkontakt med någon som inte verkat gå att nå. Då börjar man fundera: "Hur många fler är det?"

Hon berättar hur patienter med demens och hörselnedsättning kan glömmas bort inom vården, om de inte har anhöriga som är engagerade. Vårdpersonal har långa checklistor och mycket att hålla koll på. Ibland glömmar de att kolla de äldres hörsel.

– Det har funnits gånger då det bara handlat om vaxproppar i båggen öron.

Den äldre personen verkar inte hänga med och isolerar sig. När vaxpropparna tas bort är det som en helt annan person, som kan delta och vara aktiv på ett sätt som inte gick tidigare förklarar Maria.

Hörapparater kan vara en utmaning för en person med demens. Maria uppmanar äldrevården och demensvården att ha en plan för omsorgen som innefattar hjälp med hörapparaterna, att batterier blir laddade och att klienterna faktiskt använder dem. Det kan vara svårt att vänja sig med hur ljudet uppfattas genom en hörapparat, särskilt om man gått en längre tid med nedsatt hörsel. Apparaten är liten och lätt att tappa bort. Det kan också bli utmanande att få en person med demenssjukdom att komma ihåg att använda den.

– Man kan behöva tänka enklare. Det är bättre att höra något än inget alls, om man inte får det att fungera med hörapparat. Till exempel hörselförstärkare kan fungera som alternativ. Prata tydligt och långsamt, och alltid rakt framifrån.

Hon tipsar också om förstärkning av TV-ljudet och telefonen, vilket är en hjälp för många.



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-jarta

Facebook: foreningenvarthjarta

**Bli medlem
för bara
20€ per år!**

Kalender hösten 2026

Höstterminen startar vecka 36, måndag 31.08.2026. Mer info i månadsbrev.

Vattengympa i Ålands Idrottscenter Godby med Gujan (15 ggr): ons kl. 11, tors kl. 10, tors kl. 11 samt tors kl. 12.

ÅHS bassäng med Lillemor (15 ggr): tis kl. 16 och tis kl. 16.45.

ÅHS bassäng med Tua Liewendahl (15 ggr): tors kl. 19.

ÅHS bassäng med Eva-Marie Lenander, Rehab City (15 ggr): tors kl. 18.

Hjärtfriskgympa/Styrketräning vid Rehab City (15 ggr): med Johanna tis kl. 10 och tis kl. 11; med Alicia ons kl. 16.30; med Markus tors kl. 10 och med Mia 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 Rehabcity.

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

Promenader och lätt träning med Gujan och Mia: mån kl. 12, samling vid Lilla Holmens grind. 31.8 - 28.9.

Sittyoga med Saga: tis 29.9 och 27.10 kl. 18-18.45 på HandiCampen.

Föreläsning med Hanna Sivén - Hälsa för alla: Vi diskuterar hälsa, fysisk aktivitet, kost och andra hälsofaktorer. Ons 16.9 kl. 18-20 på HandiCampen.

Hjärtgrupp med Saga (2 ggr): mån 14.9 kl. 18 och 9.11 kl. 13; med Irmeli (2 ggr): mån 19.10 kl. 18 och 14.12 kl. 13.

Sömnapnéträff med Ulf- Peter Westmark och Irmeli Eriksson: mån 31.8, 28.9, 26.10 och 30.11 kl. 18 på HandiCampen.

Medlemslunch på Kallas stadskrog: tis 1.9, 6.10, 3.11 och 1.12 kl. 13.

Strokefika: ons 2.9, 7.10, 4.11, 2.12 kl. 13.30-15.00 på HandiCampen.

Handarbets-/virkkvällar på Handicampen: tis 1.9, 6.10, 3.11 och 1.12 kl. 19-21. ÖPPET HUS för alla intresserade tis 13.10 kl. 18.

Handarbets-/virkträffar i Ålands Idrottscenters café, Godby: ons 2.9, 7.10, 4.11, 2.12 kl. 14.

Akvarellmålning med Catja Barck (12 ggr): tors kl. 14-16, start 17.9.

Bingo tors 22.10 och 19.11 kl. 18 på Handicampen.

Sparesa 3-8 september till Tervis spahotell i Pärnu, Estland.

Änglagård - Medlemsresa till musikalen i Helsingfors: ons 30.9.

Vegetarisk/Vegansk matlagningskurs med jultema med Sara Bäckman: sön 15 november kl. 16- ca 19 i restaurang Nauticals kök.

Allsång med Per Nyberg tors 12.11 kl. 14.30 i Rödakorsgårdens matsal.

Subventionerad simning och träning: föreningen subventionerar max. 20€/termin/medlem för fysisk träning som sker hos en åländsk näringsidkare och som inte subventioneras från annat håll. Samt för 10- eller flergångerskort hos Ålands Idrottscenters simhall eller Mariebad.

Hjärtebarn och astma-/allergibarn (under 18 år) simmar gratis 1 gång/månad tillsammans med någon i Ålands Idrottscenter.

Yoga: föreningen subventionerar 5€/yogaklass hos "Innerligt", Diktagränd 3.



Träff med svensk förening. Från vänster: Britt (kontaktperson för ICD-bärare i länet), Mia, Catrin, Babsan, Kitty med träningsdockan, Dan och Lena. Yvonne, anestesijukskötare, massör och HLR-instruktörsutbildare fotograferade.

Träff över gränserna gav nya idéer till föreningen

Föreningen hade ett givande möte med en hjärtförening från Stockholm, där vi konstaterade att det fanns både likheter och skillnader mellan våra föreningar.

Styrelsen för Vårt Hjärta har länge önskat informationsutbyte med en liknande förening i Sverige. Efter lite efterforskningar och planering åkte i april tre styrelsemedlemmar och verksamhetsledaren till Stockholm för att träffa representanter från Riksförbundet HjärtLungs lokalavdelning Botkyrka-Salem.

Vi välkomnades i Riksförbundet HjärtLung Stockholms lokaler. Yvonne Haglöf, avgående ordförande, hade sammanställt svar på våra frågor. Vi kunde konstatera att samtidigt som mycket är lika är även mycket olika mellan våra föreningar.

Svenskarna har, tack vare ett större befolkningsunderlag, möjlighet att dela upp diagnoser i olika föreningar. Till exempel har hjärtebarn och stroke egna föreningar.

Diagnosstödare är medlemmar som erbjuder stöd till människor som önskar prata med någon som har samma diagnos. Vi har kamratstödare som inte alltid har exakt samma diagnos, men

erfarenhet av vård och sjukdom.

I Sverige har patientföreningarna ett större samarbete med sjukvården. De har genom delaktighet möjlighet att stödja forskning och projektarbeten med ett patientperspektiv. Detta är något även vi önskar.

Lokalföreningarna har inte anställda, deras styrelser jobbar ideellt och har ett stort ansvar att erbjuda medlemmarna ett aktivt och meningsfullt medlemskap. De erbjuder medlemmar med hjärtkärl- och lungsjukdomar en bra vardag. De får dock hjälp och stöd, både ekonomiskt och funktionellt, från kommunen, Riksförbundet och länsföreningen.

Botkyrka-Salem erbjuder sina medlemmar riksförbundets digitala utbud, fysisk träning tillsammans, lättgymnastik och rörelseglädje, gym, medicinsk yoga, sittyoga och padel. De vill, liksom vi, underlätta för medlemmar som påbörjat sin rehabilitering på sjukhus att fortsätta träna i föreningens regi. Medlemmarna erbjuds även gratis HLR-utbildning en gång per år med egna instruktörer.

Vi kommer säkert kunna dra nytta av de nya lärdomarna. Det var mycket intressant och lärorikt och vi hoppas få möjlighet att visa upp vår förening vid en svarsvisit.

Ny undersökning om hjärtstopp

Varje år drabbas över 6 000 personer av hjärtstopp utanför sjukhus, bara cirka 13 procent överlever. En ny undersökning har utrett viljan att ingripa:

- Åtta av tio uppger att de skulle hjälpa en främmande person. Tre av tio har gått en HLR-utbildning senaste två åren. Drygt hälften känner sig trygga med att utföra hjärt-lungräddning eller använda hjärtstartare.

- 94 procent av de tillfrågade anser att det behövs fler hjärtstartare som är tillgängliga dygnet runt, en majoritet efterlyser krav på att offentliga verksamheter ska ha sådana.

Undersökningen gjord av Novus baseras på svar från 1 000 personer och är den första i sitt slag som kartlägger svenskarnas kunskap och attityder kring HLR och hjärtsäkerhet.

IPS-deltagare om praktik och jobb



Arbetsgivaren Lukas Aaltonen tillsammans med deltagaren Nyx som gjort praktik under våren.

Deltagaren Nyx hade praktik från mitten av april till slutet av maj på Blomberg's Blomsterhandel i Mariehamn.

Vad har du gjort under din praktik?

– Jag har vattnat blommor och andra växter, gjort buketter och tagit hand om växterna bland annat.

Varför ville du praktisera här?

– Jag är intresserad av växter, men det var också helt nytt för mig.

Hur gick det till när du fick din praktikplats?

– Handledaren vid IPS föreslog arbetsplatsen och jag fick testa på något jag inte gjort förut. Jag var på besök till arbetsplatsen innan praktiken började.

Vad har du mer haft för stöd från IPS?

– Jag fick hjälp med att skriva mitt CV. Vi hade också träffar där vi pratade om olika yrkesområden som kunde vara intressanta.

Kan tänka sig fler på praktik

Lukas Aaltonen är florist och ägare till Blomberg's Blomsterhandel. Han berättar att IPS Åland tog kontakt inför praktiken:

– Vi har haft praktikanter tidigare, men det här var första gången genom IPS.

Det har gått bra, säger han och de kan tänka sig att ta emot fler, om det är någon som har intresse av arbetsplatsen.

Deltagaren Robert Sundberg hittade arbete efter att ha tagit kontakt med arbetscoacherna på IPS.

Hur fick du höra talas om IPS-projektet?

– Via arbetsförmedlingen tror jag att det var. Jag fick en positiv inställning av det jag hörde och tänkte att det här måste jag testa.

Vad hade du för sysselsättning tidigare och vad gör du nu?

– Jag var arbetslös, men tack vare IPS så fick jag ett jobb. Jag jobbar inom StädAX som städare.

Vad är annorlunda nu när du jobbar?

– Nu får jag träffa personer när jag åker och jobbar, man får komma ut helt enkelt. Jag har blivit gladare och fått mer tålamod.

På vilket sätt har IPS hjälpt dig?

– IPS har hjälpt mig ringa runt till olika företag och gjorde i ordning mitt CV lite. Så det är guld i kanten.

Skulle du rekommendera IPS till andra?

– Jag skulle varmt rekommendera IPS.

Vad är ditt bästa tips till någon som är arbetssökande just nu?

– Kontakta IPS Åland, där finns mycket positivt.



Robert Sundberg

IPS Åland är förbundets projekt för Individanpassat stöd till arbete.

Ta kontakt med våra arbetscoacher Thomas och Johanna:

Thomas Grunér

+358 40 189 7448

thomas.gruner@handicampen.ax

Johanna Brådd

+358 40 189 7441

johanna.bradd@handicampen.ax



Ställ ut på HandiCampen!

Vill du ställa ut din konst på en plats med mycket folk i rörelse? Just nu söker vi utställare till våra lokaler på HandiCampen, Skarpansvägen 30.

Det kan vara bildkonst, fotografier, med mera. På bilderna här intill syns ett urval av verk som visats hos oss genom åren.

Är du intresserad så hör av dig till förbundets kommunikatör Erika Elfsberg på mejl info@handicampen.ax eller tel. 040 189 7431.



Föreläsning om äldre rätt

Förbundet ordnar en föreläsning i höst om äldre rätt, med representanter från landskapsregeringens socialvårdsbyrå.

Föreläsningen handlar bland annat om äldre vård på Åland och vilka rättigheter man har som äldre.

Mer info kommer på vår hemsida och på facebook.

Materialbank på hemsidan

Förbundet har en ny materialbank på vår hemsida! Här hittar du tidigare nummer av Bulletinen, våra utlåtanden och rapporter, och annat som vi producerat!

Gå till fliken "Material" högst uppe i högra hörnet på:

handicampen.ax

I fokus på vår Funktionsrättsdag 24 november:

Rätten att bestämma över sitt eget liv

Årets Funktionsrättsdag hålls på Hotell Arkipelag med tema självbestämmande.

Träffa Moha Frikraft som berättar om att leva med CP-skada och NPF-diagnoser. Du får också lyssna till juristen Ulrika Krook och forskaren Kristina Engwall.

Skriv upp datumet i din kalender redan nu!

Årets tema utgår från artikel 19 i funktionsrättskonventionen: **Rätten att leva självständigt och delta i samhället**. Programmet pågår hela dagen, från kl. 9.00 till cirka 15.30. Det blir även en paneldiskussion, mässa där du kan träffa våra medlemsföreningar och utdelning av Årets Bemötandepris.

Det är gratis inträde och hela evenemanget livestreamas på vår Youtube-kanal.

Anmälan görs till: reception@handicampen.ax eller tel. 018-22 360

Moha Frikraft

är författare, skådespelare och föreläsare.

– Jag lever med en svår dyskinetisk CP-skada med talsvårigheter, utöver dessa har jag diagnoserna ADHD och autism. Vilket gör mitt liv mer utmanande än majoriteten och gör så att jag får kämpa för mina rättigheter dagligen. Jag har personlig assistans dygnet runt, vilket också är en utmaning i mitt liv.

Mohas instagram: @synligfastosynlig
Foto: Simon Karlsson



Ulrika Krook

är jurist och arbetar som universitetslärare i rättsvetenskap.

Hon är specialiserad på välfärdsrätt och utbildar samt föreläser om mänskliga rättigheter. Ulrika medverkar också som expert i Hufvudstadsbladets frågespalt "Juristen svarar" och besvarar frågor om bland annat socialtjänst och funktionshinder. Hon är även vice ordförande i SAMS - Samarbetsförbundet kring funktionshinder i Svenskfinland.



Kristina Engwall

är docent i historia och lektor i socialt arbete vid Uppsala universitet.

Hennes forskning rör bland annat levnadsvillkor för personer med intellektuell funktionsnedsättning och barns delaktighet i socialtjänsten. Kristina kommer att berätta om sin forskning om äldre med intellektuell funktionsnedsättning, och även belysa ett historiskt perspektiv på omsorg och institutioner.



Workshop inför lagtingsvalet 2027:

Vad vill du förändra på Åland?

Nästa år är det lagtingsval.

Funktionsrätt Ålands valteser tar upp det vi vill att ska förändras i samhället – så att alla får samma möjlighet till ett gott liv.

Valteserna presenteras på HandiCampen den 15 oktober under en workshop, där även Funktionsrätt Sverige medverkar.

Förbundet kan se församlingar för personer med funktionsnedsättning på många områden både nationellt och på Åland. Tillräckligt stöd i skola och utbildning, rätt till god äldreomsorg och sjukvård samt stöd för sysselsättning och arbete – det är några områden som förbundet önskar att nästa regering satsar på.

Den 15 oktober kl. 18 - 20 håller vi en workshop på HandiCampen där deltagarna kan diskutera våra valteser och ge sin syn på hur det åländska samhället borde förändras!

Lärdomar från Sverige

Kvällen inleds med en inspiration i form av en digital föreläsning med Funktionsrätt Sveriges kommunikator, Monica Klasén McGrath. Hon kommer att berätta om deras arbete inför det stundande riksdagsvalet



Workshop inför valet nästa år hålls den 15 oktober.

i Sverige, och vad vi på Åland kan ta för lärdomar av det. Staten uppfyller inte sina åtaganden enligt Funktionsrätt Sverige och därför är deras valbudskap: **"Stärk funktionsrätten – gör konventionen till lag!"**

Välkomna att delta! Anmäl dig till vår reception per e-post: reception@handicampen.ax eller per tel. 018-22 360.



Monica Klasén McGrath.

Webbinarium om arbete och fattigdom

Personer med funktionsnedsättning är en särskilt utsatt grupp i ekonomiskt svåra tider. När arbetslösheten ökar i hela Norden blir det ännu svårare för denna grupp att hitta jobb.



Länk till anmälan.

Välkomna att delta på ett webinarium den 18 september kl. 14.00 - 16.00, med ledande experter på området:

- **Nora Groce**, professor vid University College London, är en global hälsoexpert och chef för Disability Research Centre.
- **Katarina Ivankovic-Knezevic**, direktör för sociala rättigheter och inkludering vid Europeiska kommissionens generaldirektorat för sysselsättning, sociala frågor och inkludering.
- **Johannes Kananen**, Docent i socialpolitik vid Åbo universitet.

Webbinariet ordnas av Funktionsrätt Åland, i egenskap av ordförande för av Handikapporganisationernas Nordiska Råd under 2025-2026. Språket som talas är engelska, det går att få autogenererad textning på svenska.

Gå in på handicampen.ax för länk till anmälan, eller läs av QR-koden ovan.



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 2026

Kom med på:

Cirkelträning - start 31.8 kl. 13.15-14.00 på Rehab City, Servicegatan 12. Träna med oss under ledning av våra duktiga instruktörer.

Vattengympa med Åsa Darby. Fredagar 4.9-18.12 kl. 11-12 på Mariebad. Gratis för medlemmar, anmälan till reception@handicampen.ax.

Föreläsning om arbetsplatsmobbing, följt av panelsamtal, med Susanna Forsblom den 16.9 kl 18 på stadsbiblioteket.

New Buddies - Nya vänner 18-35 år. Måndagar kl. 15-17.00 på Ålandsvägen 40. Här kan du träffa nya vänner och göra roliga saker tillsammans. Öppet för alla och ingår i ett inkluderings- och integrationsprojekt på Åland. Ingen anmälan. Kostnadsfritt, i samarbete med ABF Åland.

Ålbuddies - nya vänner, för dig över 35 år. Mer info kommer, se lokaltidningarna för datum. I samarbete med ABF Åland.

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

Bli medlem:

i Ålands Intresseförening för psykisk hälsa - Reseda för 7,50€/år



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

Susanna Forsblom upplevde arbetsplatsmobbing:

Chefen skrattade under trepartssamtalet



Susanna Forsblom utsattes för mobbing av sin chef. Nu föreläser hon om sina upplevelser.

Susanna Forsblom föreläser om arbetsplatsmobbing den 16 september på stadsbiblioteket. Efter år av kränkningar satt hon med på ett trepartssamtal där chefen skrattade åt hennes uppgivenhet.

Susanna bor numera på Åland men kommer från Raseborg i Nyland. Där arbetade hon inom offentlig förvaltning, sammanlagt 27 år på samma arbetsplats.

– Jag gillade det skarpt, och jag var bra på mitt jobb!

Det kändes inte så för henne när hon mådde som sämst på jobbet. Det var de sista tre åren på arbetsplatsen som hon blev utsatt för mobbing och det började efter att personer i ledningen byttes ut. En av de högre cheferna Susanna haft bra förtroende för slutade, vilket ledde till en maktkamp på arbetsplatsen.

Susannas närmaste chef började frysa ut henne genom att undanhålla information och boka möten till tillfällen när Susanna hade gått för dagen eller var bortrest. Det började med mindre saker, men med tiden uteslöts hon allt mer, vilket påverkade hennes möjligheter

att göra ett bra jobb. Kollegerna runt henne vågade inte säga ifrån, även om många märkte vad som hände.

– Jag försökte prata med de andra och de höll med mig till en början. Men det var som att man var "smittad" och ingen ville bli sammankopplad med en. De var rädda.

Susanna försökte först att stå på sig mot chefen. Allt eftersom tiden gick blev hon mer och mer nedbruten.

– Jag tappade fotfästet helt och började ifrågasätta mig själv. Jag försökte på alla sätt göra mig osynlig men det hjälpte inte. De som mobbar sköter det ofta "snyggt", de vet precis vad de ska säga som sårar.

Trepartsamtal slutade i katastrof

Susanna mådde allt sämre och kunde inte sova. I kontakten med företagshälsovården fick hon en läkare som konstaterade att det här

**16 september
kl 18-20
på Mariehamns
stadsbibliotek**

var mobbning. Ett trepartssamtal följde. Där deltog företagshälsovården och två förmän, däribland den mobbade chefen, samt Susanna med sin äldsta dotter som stödperson. Hon hade bara hunnit börja prata när hon brast i gråt. Då hör hon dottern ryta: "Sitter du och hånskrattar, din djävul!"

Ingen vid företagshälsovården tog tag i det, ingen sa något om att chefen skrattade åt sin arbetstagare, som grät av uppgivenhet.

Fick löften om förändring

Susanna fick åtminstone fina löften om förändring

”

Det var som att man var "smittad"

Susanna Forsblom

från arbetsgivaren efter mötet. Men de infriades inte.

– Jag borde lämnat då, men jag höll ut ett år till.

Resultatet blev istället att Susannas arbetsuppgifter förändrades till det sämre, trots löften hon fått. Hon skulle bli helt underställd chefen som behandlat henne illa. Hon blev sjukskriven, hamnade i en djup depression och sade till slut upp sig. Det var en lång väg tillbaka med stöd av familj och vänner, samt terapi. Under tio års tid tog hon antidepressiva mediciner.

Hon berättar om skammen man känner när man blir utsatt för mobbning i arbetet.

– Jag kan hantera det jag varit med om nu, men det kommer alltid att finnas kvar en skugga i mig. Mitt första barnbarn föddes 2017 och jag brukar säga att han räddade mitt liv.

Skrev bok om mobbningen

Susanna beslutade sig för att skriva en bok om det hon varit med om, titeln togs från det katastrofala trepartssamtalet: "Hånskrattar du, din djävul!". Responsen från tidigare kollegor lät inte vänta på sig:

– Många kände igen sig och hade varit med om liknande situationer på arbetsplatsen. Jag var inte ensam om att må dåligt.

Hon fick även stöd av den tidigare högre chefen, vars avgång föregick konflikterna på arbetsplatsen. De har en god relation ännu i dag.

Numera är Susanna egenföretagare. Hon arbetar med översättningar från finska till svenska, med inriktning på förvaltning. När äldsta dottern flyttade till Åland valde hon och hennes make att följa efter. Flytten är något hon aldrig hade kunnat föreställa sig tidigare i sitt liv, men det blev helt rätt och familjen trivs bra här.

– Terapi har hjälpt och jag har haft en väldigt bra terapeut här.

Susannas råd till andra i en liknande situation är att bryta i tid, innan det pågått för länge. Hon önskar att hon sagt upp sig tidigare.

– Du ser när det inte är okej. Jag lät dem bryta ner mig och vägen tillbaka var lång. Man måste rädda sig själv i första hand.

Föreläsningen följs av ett panelsamtal på temat arbetsplatsmobbning och arrangeras av Ålands Intresseförening för psykisk hälsa - Reseda i samarbete med ABF Åland.

Hur man kan agera när någon utsätts på jobbet

På portalen Psykporten finns information om arbetsplatsmobbning och hur man hanterar situationer där någon blir utsatt eller om man själv utsätts för mobbning.

Trakasserier och mobbning kan till exempel ta sig uttryck genom skällsord, att någons egen person eller arbetsinsatser förringas, eller genom utfrysning och diskriminering. Personliga konflikter utgör inte nödvändigtvis mobbning, men alla problem på en arbetsplats behöver lösas.

Prata om det med någon

Psykporten är en nationell webbtjänst om psykisk hälsa och stöd för egenvård. Här ges råd till den som blivit bemött på ett negativt sätt att ta kontakt till exempel med sin chef, arbetsplatsens ansvariga för arbetarskydd eller en representant för företagshälsovården. Detsamma gäller om man bevitnar att någon annan som behandlas illa, då behöver man diskutera det med någon som kan ta det vidare.

Mobbning på arbetsplatsen påverkar en person på många olika sätt. Det kan leda till stress, ångest och även depression. Sjukskrivningar på grund av kränkande behandling är inte ovanliga. Det kan även ta sig uttryck i fysiska besvär som till exempel sömnsvårigheter, magbesvär och huvudvärk.



Mobbning kan få allvarliga konsekvenser för den som utsätts. Depression, ångest och sömnsvårigheter är vanligt.

Vad kan en mobbad anställd göra?

- Dokumentera situationerna. Anteckna mobbningsfallen: vem, vad, när och var. Det kan utgöra ett värdefullt bevis senare.
- Berätta om din situation för en pålitlig kollega, chef eller dennes chef eller för en representant för personalförvaltningen. Du kan också diskutera saken med företagshälsovården. Andra som kan hjälpa till är arbetarskyddsfullmäktigen och förtroendepersonen.
- Om du tillhör ett fackförbund ska du kontakta en representant för facket.
- Gör vid behov en formell anmälan till din chef eller personalförvaltningen.
- Utnyttja de stödnätverk som finns tillgängliga, som familj, vänner eller yrkespersoner.
- Om situationen inte förbättras bör du överväga att byta jobb för din hälsa och ditt välbefinnande.

Källa: www.psykporten.fi

Diskriminering på jobbet

Diskriminering i arbetslivet är förbjuden enligt lag. Har du upplevt diskriminering på arbetsplatsen, antingen som anställd eller som arbetssökande, kan du ta kontakt med Diskrimineringsombudsmannen på Åland för att få råd.

Diskrimineringsombudsman Sanna Roos:

e-post: sannaroos@ombudsman.ax, tel. 018-25 565.

Formulär för att anmäla eventuell diskriminering finns på Ålands ombudsmannamyndighets hemsida:

www.ombudsman.ax



NPF Åland

Verksamhetsledare Linda Budd

Telefon: 0457 348 2719

E-post: info@npf.ax,
verksamhetsledare@npf.ax

Hemsida: www.npf.ax

Kalender

hösten 2026

- **7.9** "Ta på dig masken först", tillfälle 4.
- **10.9** Föräldragruppen för hemmasittare
- **22.9** digital föreläsning om NPF och äldre
- **3.11** Funkalas
- **5.11** föreläsning med Monika Blomberg
- **11.11** föreläsning om NPF och selektivt ätande
- **15.11** Julfika på Lemböte

På kommande även:

- Biobesök i NPF-anpassad miljö



Följ oss på Facebook: NPF Åland rf



och på Instagram: npf_aland
för närmare information om vårens aktiviteter!

Se även vår hemsida: npf.ax

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 verksamhetsledare Linda Budd: verksamhetsledare@npf.ax, eller tel. 0457 348 2719.

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**

Händelserik vår i NPF Åland

Föreningen haft fullt upp under våren och sommaren. Bland annat har vi haft biobesök, LAN-party och föreläsningar för våra medlemmar.

Vårdnadshavare till barn med NPF har erbjudits stöd genom föreningens projekt där självomsorg är i fokus.

Biofilm och LAN-party

Det nya året började med att många av våra medlemmar samlades för att tillsammans gå på biofilmen "Bert sabbar allt" i en NPF-anpassad miljö. Detta hoppas vi kunna upprepa till hösten. I februari ordnades ett LAN i samarbete med Kodarklubben på Åland. Det blev ett mycket lyckat tillfälle!



Temadag om NPF hölls på Alandica den 21 mars.



Josephine Fellman tilldelades årets NPF-hjärta.

Livets olika skeden och årets NPF-hjärta

I mars höll vi en temadag på Alandica om NPF i livets olika skeden, i samarbete med åländska företag. NPF -dagen uppmärksammades också i mars och Josephine Fellman tilldelades utmärkelsen årets NPF-hjärta.

I april deltog NPF Ålands ordförande Sonja i det nordiska mötet för ADHD-organisationer i Oslo. Under samma månad gästades föreningen av våra samarbetspartners Hemmakämparna i Finland. I höst kommer NPF Åland att delta i Hemmakämparnas hybridseminarium, med syfte att öka skolnärvaron för de elever som av olika anledningar har svårt att komma till skolan.

I maj deltog föreningen på Attentions konferens NPF Forum i Stockholm. Två dagar fyllda av inspirerande föreläsningar som gav nya insikter och mycket inspiration för arbetet framåt.



Tina och Minna i Hemmakämparna.

Ta på dig masken själv först

Under vintern och våren har vi även ägnat oss åt projektet "Ta på masken själv först", som syftar till att stödja och stärka vårdnadshavare samt nära anhöriga till barn med NPF. KBT-terapeut Suzanne Öhberg ledde de tre gruppstillfällena som genomfördes under våren och ett uppföljande möte hålls i höst. Vi vet att det är viktigt att må bra som förälder för att kunna ge det bästa stödet till sina barn. Med projektet vill vi uppmuntra till att sätta den egna självomsorgen i fokus, precis som man uppmanas att sätta på sin egen syrgasmask innan man hjälper andra ombord på ett flygplan. Tillfällena kan erbjudas gratis till medlemmar tack vare bidrag från Brita Maria Renlunds stiftelse.

Föreningssamarbete och föreläsning i höst

Under en vecka i början av augusti hölls gemensamma aktiviteter och utflykter på olika platser på Åland tillsammans med medlemmar i den svenska föreningen Autism Gävleborg.

Till hösten ska föreningen bland annat ordna en föreläsning om NPF och selektivt ätande. Föreläsningen hålls i samarbete med Ålands specialpedagogiska förening.

En förening som behövs

Vårt medlemsantal växer och det gläder oss, då detta är ett kvitto på att vår förening behövs.

Vi hoppas kunna vara ännu mer aktiva och produktiva även i framtiden och ser fram emot nya spännande projekt som syftar till att både sprida kunskap om NPF och vara av nytta för våra medlemmar. Vi gläder oss också över våra samarbetspartners och de olika projekt vi driver tillsammans.

Läs mer om vad vi har på gång under hösten på vår facebook sida och vår hemsida!

Linda Budd, verksamhetsledare i NPF Åland



Ålands social tjänste- och assistanshundklubb

Miina Fagerlund, ordförande
Föreningen har ingen anställd.

Kontaktuppgifter:

Hemsida: www.assistanshundar.com

E-post: styrelse@assistanshundar.com

Telefonnummer till ordförande:
0457 342 5119

Styrelsen för 2026

Miina Fagerlund, ordförande

Linda Bergendahl

Tilda Backman

Petra Heinonen

Johannes Andersson, suppleant

Leila Öhman, suppleant

Bli medlem

Fyll i formuläret på vår hemsida:

assistanshundar.com

Du kan även kontakta styrelsen på
styrelse@assistanshundar.com.

Medlemsavgiften för 2026:

Unga 0-21 år: 10€

Pensionärer: 10€

Övriga: 20€

Miina Fagerlund, ordförande och grundare

Jag valde att vara med och grunda föreningen, för att jag ser ett stort behov av att frågor kring assistanshundar och sociala tjänstehundar tas på allvar på Åland. Jag bidrar i styrelsen med min kunskap i ämnet, min föreningsvana och mitt starka driv och engagemang.

Min hund skickar en hälsning: vår matte är envis och har ett jäklar anamma utan dess like. Hon är också väldigt lätt att få godis av, så länge man gör det som hon ber oss om. Dessutom är hon världens lättaste att lura med lite valpiga ögon och tokiga miner och kan övertalas till närhet nästan när som helst.

Linda Bergendahl, vice ordförande

Jag har valt att engagera mig i föreningen, eftersom det är en viktig fråga och jag känner att jag kan bidra. Jag bidrar mest med min hundkunskap, men har även vana av styrelsearbete.

Min hund skickar en hälsning: min matte är den bästa hundbädden, om det inte vore för att hon reser sig frustrerande ofta. Hon är verkligen otränad när det gäller att stanna kvar, så det får jag jobba lite mer på.

Föreningsträffar drar igång

Verksamheten för Ålands social tjänste- och assistanshundklubb, ÅSTA, har dragit igång i föreningen. Man kommer i höst att erbjuda medlemsträffar med olika teman.

Rolig träningsform

Under höstens första träff i augusti kommer medlemmarna att få ta med sig sina hundar ut på stan, för att prova på grunderna i Dogparkour. Det är en aktiveringsform för hundar, med ursprung i den mänskliga varianten av parkour. Genom dogparkour får hunden träna både mentalt och den fysiska kroppen, för ökad kroppskontroll och ett starkare samarbete mellan hund och förare.

Träningsformen har visat sig speciellt hjälpsam för rädda och osäkra hundar, men är något som förgyller vardagen för de allra flesta, både unga och äldre individer. Övningarna anpassas till de förutsättningar som hund och hundförare har, utan att man behöver tumma på de positiva effekterna. Linda Bergendahl, utbildad dogparkour-instruktör, håller i tillfället, där hon visar grunder och ger tips för just din hund.

Lyktstolpar, betongsuggor och husväggar

Dogparkour utövas med fördel i stadsmiljö, där endast fantasin sätter gränser för vad som är ett utmanande och roligt hinder. Man använder husväggar, lyktstolpar, parkbänkar, betongsuggor, stora stenar och trottoarkanter och varvar övningar med promenad. Det här



Dogparkour ordnas i höst, ett roligt sätt att träna på.

gör dogparkour perfekt för att förgylla dagens alla promenader.

Sammanhållning och kunskap

Senare under hösten erbjuds också medlemmarna och deras hundar passivitetsträning (i både teori och praktik) och ett tillfälle där medlemmarna får baka hundgodis tillsammans. Fokus ligger just nu i föreningen på att främja deltagande och aktivitet.

Enastående metod

Den som vill jobba ännu lite mer med att både stärka relationen till sin hund och ge hunden en lugnare känsla, ska komma på årets sista träff, där medlemmarna får praktiserar TTouch. Det är en metod från USA, speciellt framtagen för rädda, osäkra eller väldigt ivriga hundar. Med medvetna, cirkelformade rörelser kan man lindra stress och smärta, förbättra hundens kroppsmidvetenhet och stärka förtroendet mellan hund och människa. Linda Bergendahl har lång erfarenhet av TTouch och håller även detta tillfälle.

Styrelsen presenterar sig:

Tilda Backman, sekreterare

Jag har ett stort hundintresse och har tidigare gått i en skola för assistanshundar samt varit skötare åt en hund under utbildning, därför är jag med i föreningen. I styrelsen bidrar jag med praktisk erfarenhet av assistanshundsträning, samt ett stort engagemang, ett glatt humör och en vilja att hjälpa till där det behövs.

Min hund skickar en hälsning: min matte tar med mig på de bästa promenaderna, bjuder på den godaste maten och fattar precis hur man kliar bakom örat. Lite tjatig med sitt tränande ibland, men kompenserar det med det bästa soffmyset.

Petra Heinonen, styrelsemedlem

Jag har engagerat mig i föreningen, eftersom jag har upplevt hur hundar kan tillföra massor och jag anser att frågan är viktig att stötta. I styrelsen bidrar jag med att ställa frågor och förhoppningsvis tillföra ytterligare perspektiv.

Min hund skickar en hälsning: vår matte är väldigt ologisk, för hon får gräva i blomrabatten, medan vi inte får det. Himlars orättvist!

Johannes Andersson, suppleant, kassör och grundare

Jag var med och startade föreningen, eftersom jag vill att min dotter ska ha möjlighet att få hjälp av de i framtiden om hund visar sig passande för henne. I styrelsen bidrar jag med att föra föreningen framåt.

Min hund skickar en hälsning: min husse är rätt sträng och tråkig, men han är världens bästa när han låter mig simma i en åtta precis hur länge jag vill!

Leila Öhman, suppleant och kassörassistent

Jag är med i föreningen på grund av mitt barnbarn som har diabetes och kanske skulle kunna ha en assistanshund i framtiden. I styrelsen bidrar jag med bred kompetens och är en kreativ person som fungerar som bollplank i allmänna frågor i styrelsearbetet.

Min hund skickar en hälsning: jag är "barnbarn" till Leila som jag älskar väldigt mycket! Hon skämmer alltid bort mig när jag är med henne. Lyx!

Evenemangs- kalender

höstens aktiviteter

Evenemang och träffar nedan är öppna för alla som är intresserade. Fler aktiviteter och närmare information inne i tidningen på respektive förenings sida.

29.8 Föreningsfesten på torget i Mariehamn kl. 12-16. Funktionsrätt Åland med flera medlemsföreningar deltar.

1.9 Föreläsning om sömn kl. 18.00 på Alandica.

16.9 Föreläsning om arbetsplatsmobbing kl. 18 på stadsbiblioteket. Reseda, se s. 24.

18.9 Webinarium om arbete och fattigdom kl. 14-16, se s. 23.

5.10 Föreläsning om konventionen med ombud Moa Clemes kl. 10 på HandiCampen.

15.10 Workshop inför lagtingsvalet 2027. Kl. 18 på HandiCampen, se s. 23.

25.10 Föreläsning om tinnitus kl. 13 på Kyrkby Högstadieskola. Hörsselföreningen, se sid 15.

24.11 Funktionsrättsdagen kl. 9.00-15.30 i Kaptenssalen på Hotell Arkipelag, se s. 23.

Filmvisning

och träff med JAG assistans i oktober. Datum meddelas senare.

Föreläsning om äldrerätt

till hösten, datum meddelas senare. Se s. 22.

Handarbetskvällar

på HandiCampen samt i Godby. Se datum i Vårt Hjärtas kalender på s. 21.

Ledda promenader

med Gujan och Mia. Se datum i Vårt Hjärtas kalender på s. 21.

Har du svårt att sova?

Lyssna till sömnforskaren Lars Göran Kecklund på Alandica tisdagen den 1 september. Han ska prata om hur man förebygger sömnproblem och hur man kan stärka sin återhämtning.

Det finns många orsaker till sömnproblem. Det kan handla om arbetstider eller stress på jobbet som gör att man får svårt att sova. Sömnsvårigheter kan också bero på många olika kroniska sjukdomar och tillstånd som depression, smärta, sömnapné eller diabetes för att nämna några. Anhöriga som tar hand om familjemedlemmar eller är närståendevårdare kan också ha svårt att få tillräckligt med sömn.

Professor Lars Göran Kecklund vid Stockholms universitet är expert inom stress och återhämtning och har forskat om sömn sedan 1980-talet. Han har bland annat studerat hur natt- och skiftesarbete påverkar människor, och hur viktig återhämtningen är för god hälsa vid oregelbundna arbetstider.



Lars Göran Kecklund.



Natt- och skiftesarbete, kroniska sjukdomar och stress är några faktorer som kan orsaka sömnsvårigheter.

Hans forskning handlar också om hur sömnbrist påverkar kroppen och hjärnan och vilken roll stress spelar för sömnen.

Under föreläsningen får du kunskap om sömnens betydelse för hälsan och även praktiska råd för hur du kan få bättre sömn och återhämtning.

Tid och plats: Tisdag 1 september kl 18 – 20, auditoriet på Alandica Kultur & Kongress, Strandgatan 33. Gratis inträde.

Anmälan till: reception@handicampen.ax eller på tel. 018-22 360 senast den 31 augusti.



Socialskyddsguiden uppdateras varje år.

Info om stöd på ett ställe:

Förbundet ger ut en uppdaterad version av Socialskyddsguiden varje år. Här samlar vi information om olika stödformer, hjälpmedel och kontaktuppgifter som är bra att ha. Den digitala guiden med länkar finns på vår hemsida.

Socialskyddsguiden är framtagen för dig som drabbats av sjukdom eller funktionsnedsättning. Här finns också info om stöd till vårdnadshavare när ett barn blir sjukt eller behöver hjälp.

Gå in på **handicampen.ax** och läs mer under fliken "Information", eller scanna QR-koden här intill för att komma direkt till guiden.



Kolfiberrollator Gepard



Öppettider:
mån-fre: 9.00 – 17.00
lör: 10.00 – 14.00

Tel. 018-14 950,
Norra Esplanadgatan 1

VILL DITT FÖRETAG SYNAS HÄR?

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

