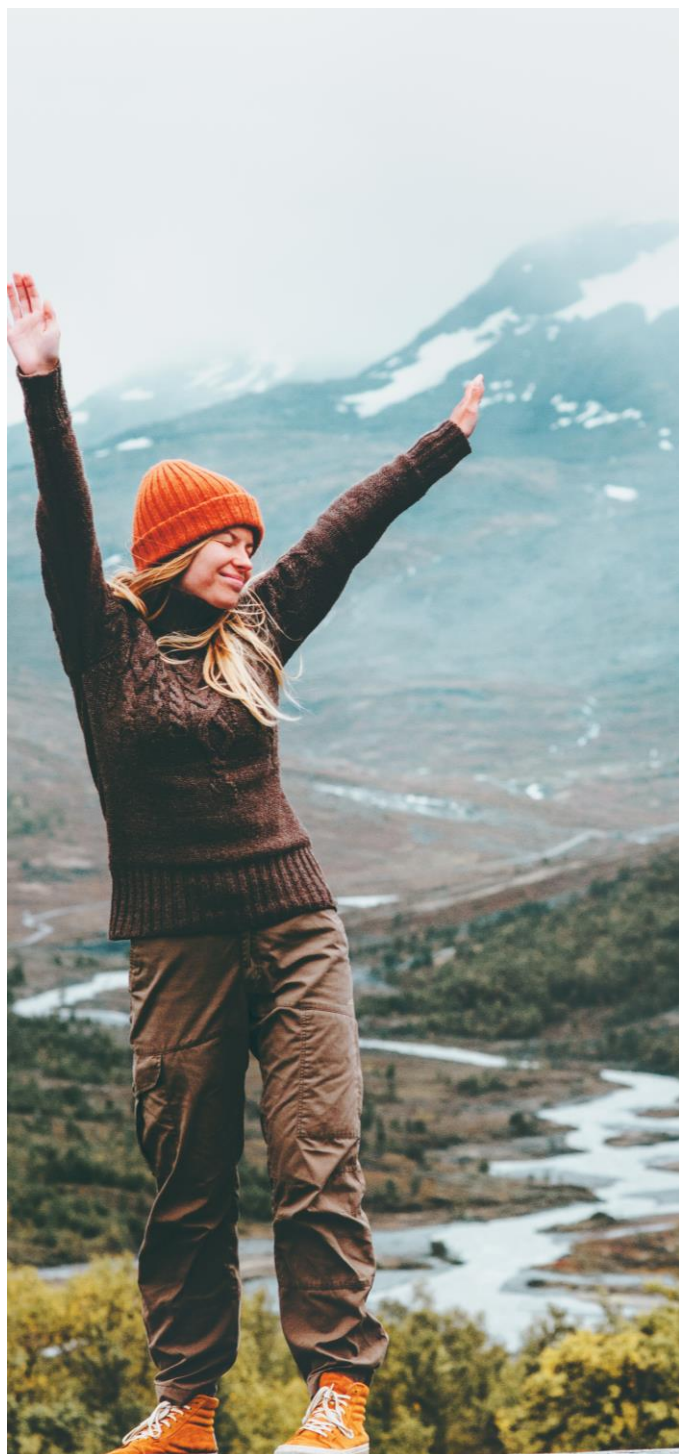


## R-magasinet i ny versjon



### Her er vårt nye R-magasin

**Fra 2020 har NRF lagt om medlemsbladet R-magasinet. Vi vil formidle den informasjonen du tidligere fant i det trykte bladet på to måter: både gjennom et forenklet digitalt magasin som du kan skrive ut, og gjennom en egen R-magasinside på [revmatiker.no](http://revmatiker.no).**

Ved å forenkle den tekniske produksjonen av magasinet, ønsker vi å være mer dagsaktuelle gjennom å legge ut artikler på nettsiden løpende. Det digitale magasinet, som du nå leser, skal komme ut annen hver måned.

Vi skal gi deg intervjuer med aktuelle personer, nyheter fra forskningsfeltet, informasjon om prosjekter, og smått og stort som kan være av interesse for deg som har muskel- og skjelettproblemer eller en revmatisk diagnose.

Er det personer du mener vi skulle intervjuet? Eller saker vi burde skrive om? Send en e-post til [Gry.Jorunn@revmatiker.no](mailto:Gry.Jorunn@revmatiker.no). Alle tips tas imot med takk!



## - Treningen gir meg glede i livet

**Rebecca sitter i skinnsofaen i hallen i den gamle villaen som er hovedkontor for NRF i Oslo. Det fossregner ute og paraply har hun ikke. Det affiserer ikke henne. Litt vann har da ikke skadet noen? Denne dama har vært ute en vinternatt før.**

Rebecca Schøyen har denne fredagen reist fra Kristiansand til Oslo for å gjøre unna noen møter, deriblant møte med meg. Det er NRFs fylkessekretær i Agder, Merete Gulbrandsen, som har tipset meg om at Rebecca kan være en dame å slå av en prat med. Merete mente Rebecca er et godt eksempel på hvordan lokallag kan legge til rette for, og dermed inkludere, alle i aktivitetene sine.

«Jeg stod fram som transkjønnet på Facebook 4. mai 2018».» Setningen kommer som et skudd og før jeg har stilt spørsmålet ferdig, mens hun ser rett på meg. Det er årsaken til at det ikke er så lett for Rebecca å gli inn i alle miljøer og bli godtatt overalt.

Da tipset om Rebecca kom, var jeg opptatt av om hennes historie hadde blitt fortalt tidligere. Det hadde ingenting med medias krav om at de

vil ha historien eksklusivt å gjøre. Jeg var opptatt av om hun forstod hva det innebar å fortelle om dette utenfor en nær krets. Det viste seg at Rebecca er en medievant dame. Etter at hun la ut facebook-posten i mai 2018, har hun vært mye i vinden i det offentlige rom, også på TV.

Rebecca ble født i 1985, da som gutt. Midt i søskenflokket av tre gutter, ble hun allerede som fire-åring klar over at det var jente hun skulle vært. – Jeg ville bare leke med jente-ting, forteller hun. I dag er hun på vei til å få oppfylt drømmen om å skifte kjønn.

Hun betaler selv for hormonbehandling som skal gjøre henne til kvinne. Men den gangen som guttunge på Bryne var det liten forståelse på hjemmebane for ønsket om å bli jente. Livet ble vanskelig.

Som voksen har Rebecca også fått diagnosen Scheumanns sykdom, en muskel- og skjelettsykdom. – Det er en sjelden diagnose, men det er derfor jeg er så krum i ryggen, påpeker hun.

Sykdommen innebærer en forstyrrelse i veksten av ryggvirvlene som gjør at man får krum rygg. Denne diagnosen, og andre helseproblemer, gjør at Rebecca har mye smerter i kroppen.

Et lyspunkt i tilværelsen har vært bassentreningen og hot-yoga-prosjektet som NRF sitt fylkeslag i Agder driver i Kristiansand. – Jeg kjenner instruktøren på Emijoly Yoga, der hot-yoga-prosjektet ble satt i gang. De har dyktige instruktører og godt miljø. Jeg har vært medlem og trent hot yoga der siden mai 2017 og sa ikke nei da jeg fikk mulighet til å delta på opplegget til Revmatikerlaget, sier Rebecca.

Hot-yogaen ble så inngangen til bassentreningen i Kristiansand Bekhterevforening, etter oppfordring fra fylkessekretær Merete Gulbrandsen.

Og tror du nå at yoga og svømming er hennes første treningserfaring tar du feil. Rebecca slet med spiseproblemer i tenårene. Som voksen tok hun grep da vektnåla stoppet på 107 kilo. Hun begynte å løpe og trakk det lenger enn de fleste: via maraton kom hun inn i ultraløp-miljøet. – Første gangen jeg løp maraton brukte jeg 5 timer og 57 minutter på de 4,2 milene. Min raskeste maraton løp jeg i Frankfurt i 2013. Tiden ble 3 timer og 33 minutter, og den tiden er jeg stolt av, sier hun med et smil og klart trykk på "stolt".

Hun kan ikke få fullrost miljøet i Kristiansand Bekhterevforening. – Jeg er blitt veldig godt mottatt i miljøet, det er fine folk med humor og smil. Vi treffes alltid før trening for en liten prat. I november var det julebord, med SPA først og mat etterpå, forteller Rebecca.

– I begynnelsen var jeg nervevrak før badingen, sier hun ærlig. – Det var første gang jeg skulle stille i badedrakt. Jeg greide ikke å bruke fellesgarderoben, men fikk eget rom der jeg kunne skifte, forklarer hun om sin første gang på bassentrening. – Nå går det lettere å opptre i badedrakt, men det er helt uaktuelt å være i fellesgarderobe med de andre damene. På yoga-instituttet får jeg lov å bruke instruktør-garderoben, sier hun.

– Både bassentreningen og yogaen tøyer kroppen og holder blodsirkulasjonen i gang. Treningen gir meg glede og det er viktig å ta vare på helsa, understreker Rebecca. Og det er ord til inspirasjon for oss alle sammen.

**NRF etablerte fire verdier siste halvår 2019: handlekraftig, inkluderende, nytenkende og tydelig (HINT). Nå er vi over i 2020 og skal leve etter verdiene. Hva betyr disse ordene for alle oss som er tilknyttet NRF? Gjennom noen artikler som gir gode eksempler på hvordan personer og enheter i NRF har etterlevd verdiene, skal vi inspirere til å ta dem i bruk i hverdagen. Først ute er «inkludering».**





## Nytt navn for NRF?

**Landsmøtet i Norsk Revmatikerforbund har vedtatt at det på neste landsmøte i 2021 skal bestemmes om forbundet skal skifte navn. Nå oppfordres medlemmene til å tenke på det, slik at de kan ha en mening når prosessen kjøres i gang i fylkene.**

Diskusjonen om mulig navneendring ble tatt opp på fjorårets landsmøte i Ålesund, som en del av diskusjonen rundt omstilling og ny retning i NRF. Nå er det på tide å følge opp landsmøtevedtaket. – Vi skal være en mer framoverlent og moderne organisasjon som favner nye grupper. Burde vi da også få et annet navn, spør generalsekretær Bente Slaatten.

Forbundet ønsker at flest mulig av medlemmene skal si sin mening. Og har folk ideer til nytt navn, vil de vite det også.

- Vi er en demokratisk organisasjon og ønsker å engasjere flest mulig av medlemmene i denne saken. Da får vi et best mulig utgangspunkt for å legge fram et forslag for forbundsstyret, som igjen skal innstille til

landsmøte, sier Slaatten.

Hun legger ikke skjul på at det er ulike meninger om mulig navneendring.

Noen har levd med navnet Norsk Revmatikerforbund over lang tid. Forbundet ble stiftet i 1951 av revmatikere som erfarte at den behandlingen de fikk på sykehuset ikke hadde effekt. De stod opp av sengene og gjorde det de visste var bra: å bevege seg. I tillegg har behandlingen av revmatiske diagnoser tatt et kvantesprang framover siden 50-tallet. Vi har fått biologiske medisiner, som gir mange revmatikere mulighet til å delta i arbeids- og samfunnsliv i mye større grad i dag enn tidligere. Norsk Revmatikerforbund har sin del av ansvaret for dette kvantespranget. – Vi har sånn sett en lang og ærerik historie. Mange opplever nok at det å skifte navn innebærer å kaste denne historien over bord, sier generalsekretæren.

Samtidig er det andre som mener at det er stort behov for å skifte navn, nettopp fordi det å være revmatiker i dag er noe helt annet enn på starten av 50-tallet. – Mange av dagens revmatikere kjenner seg ikke igjen i betegnelsen revmatiker, fordi den forbindes med sterk grad av sykdom og det å være på siden av vanlig samfunnsliv. Vi har fått kommentarer fra mulige medlemmer om at medlemskap hos oss er uaktuelt fordi «så syk er jeg da ikke». En samfunnsøkonomisk analyse fra i fjor viser at 1,1 million mennesker i Norge har diagnoser og helseproblemer som hører inn under vår paraply. Det er ingen tvil om at en stor andel av disse ikke ser på seg selv som svært syke revmatikere, forteller Bente Slaatten.

Hun påpeker også at i formålet til Norsk Revmatikerforbund står det at organisasjonen skal være for «alle med muskel- og skjelettsykdom og revmatiske sykdommer». Dagens navn stemmer altså ikke overens med formålet og den totale målgruppen.

Det er satt ned en arbeidsgruppe som skal sørge for at det blir lagt fram en sak på landsmøte 2021. På veien skal det selvsagt være involvering. Det vil også bli navnekonkurranse. Så her er det bare å sette i gang med å vurdere saken. Kanskje kommer du på et godt navn underveis?





# BLI MED!

## Best praksis i medlemsverving

**«Bli med» på treningssenteret hver fredag er oppfordringen fra Steinkjer Revmatikerforening. Det formidler de gjennom en tøff film på Facebook. Her skal vi fortelle hvordan de gikk fram i Steinkjer for å få med flere medlemmer.**

– Første gangen kom det bare to stykker. Men vi ga oss ikke. Neste gang vi inviterte kom det flere. Ballen begynte å rulle. Når vi etter hvert hadde fått en aktiv gjeng med yngre medlemmer, gjorde vi et nytt grep: vi inviterte noen av dem inn i valgkomiteen, smiler Bjørg Langeid fra NRFs lokallag i Steinkjer.

Noen av lokallagene har greid å ta grep på medlemsvervingen og kan rapportere om stort oppsving i medlemstallet. Medlemsverving er et stort satsingsområde i forbundet, vi skal nå fram til nye grupper. Hva kan vi lære av dem som har lykket?

En oppskrift på hvordan det kan gjøres kommer i denne artikkelen. Første gang jeg hørte «metoden» beskrevet var på et møte på forbundskontoret i Oslo. Det som slo meg da var hvor enkelt det var og hvor lett det ville være for andre å gjenta det.

Skal vi trekke til oss nye grupper må vi selvsagt tilby dem noe de vil ha. Men hvordan vet vi hva de vil ha? Vi spør dem selvsagt!

– Vi hadde noen få yngre medlemmer hos oss, men vi så jo at det ikke var disse som kom på medlemsmøter eller engasjerte seg på ulike nivå. Det var ikke vanskelig å forstå at NRF ikke leverte det de ville ha, forteller Bjørg Langeid.

– Vi begynte med å hente fram e-postadressene til våre yngre medlemmer og inviterte dem på middag ute på en lokal restaurant. Poenget var ganske enkelt å spørre dem hva som skulle til for at de skulle føle seg hjemme i NRF og engasjere seg i aktiviteten vår. Første gangen kom det bare to stykker, men det ble en interessant samtale. Andre gangen kom det flere. Og svarene vi fikk var de samme: Vi vil ha trening i sal for bare oss. Instruktøren må kunne legge til rette og spesialsy opplegg for folk med våre diagnoser, forteller hun engasjert.

Ja vel, nå hadde medlemmene sagt A, nå måtte revmatikerforeningen levere B. Langeid tok kontakt med det lokale treningssenteret og fikk til en avtale der fysioterapeut hadde treningsgruppe en gang i uka. Ungdommene sørget selv for at lokalavisen kom og laget stor reportasje om det gode treningstilbudet de hadde fått i NRF.

– I dag er denne gruppen nedlagt og vi har fått en ny gruppe som både favner eldre og yngre. Det er trening på det lokale treningssenteret med instruktør derfra, som tilpasser til den enkelte. Treningen er gratis, NRF betaler, forteller Langeid. Pågangen for å være med er stor, og tilbudet skal snart utvides med flere timer.

Og hvis du nå lurer på hvordan det kan bli flere medlemmer av å invitere medlemmer vi allerede har til middag, er forklaringen enkel: disse ungdommene ble selvsagt veldig fornøyde med at NRF ga dem det de ville ha. Dermed fungerte de som lokale «influensere» som reklamerte for NRF sine «produkter» blant venner som også hadde revmatiske diagnoser og muskel- og skjelettproblemer. Flere yngre meldte seg inn.

De har sin egen lukkede facebook-gruppe for medlemmer under 50 år. Her avtales for eksempel spontane kaffetreff eller andre ting de selv styrer. De hadde også en familietur til Åre, hvor de fikk tid til både gode samtaler og lek med barna. Denne turen ble stort sett finansiert av prosjektmidler.

Foreningen har utdannet likepersoner i yngre-gruppen og i løpet av høsten 2020 har de utdannede instruktører også i denne aldersgruppen.

Deretter gjorde lokallaget et smart grep. – Vi merket oss at vi hadde en gruppe på ca ti personer som var ordentlig engasjerte. Vi oppfordret noen av dem til å gå inn i valgkomiteen. Da visste vi at vi ville få opp noen nye navn på listen over dem som stilte til valg i styret på årsmøtet. Så krysset vi fingrene for at ballen skulle begynne å rulle, sier Langeid.

Bjørgs oppskrift:

- Inviter unge medlemmer til samtale, gjerne over en middag
- Vær åpen, ta godt imot dem
- Diskuter med dem hvilket tilbud/aktiviteter de vil ha fra det lokale revmatikerlaget
- Søk midler og sett i gang med det de ønsker, har dere penger så sett gjerne i gang med en gang! Da viser dere at de tas på alvor.
- Merk deg hvem som er engasjert og inviter dem inn i valgkomiteen eller arbeidsgrupper
- De vil sørge for at det kommer nye folk på listene til valg og verv
- Inviter de som er interessert til å være observatør på styremøter for at de kunne se hva som skjer der. Det er en generell oppfatning at å sitte i et styre, uansett hva slags forening... så er det litt skummelt.



Og ballen begynte å rulle. I dag består styret av syv personer (fem + to vara). Fem av dem er i alderen 29-42 år. Lederen, Brynjar Solnes, nærmer seg 80 år (Solnes og Langeid på bildet over), men han har erfaringen og fungerer som en «paraply» over det hele. Langeid selv er i midten og bygger bro mellom de ulike aldersgruppene.

– Da jeg kom inn i styret i Steinkjer Revmatikerforening i 2014 hadde vi 157 medlemmer. I dag har vi 274. Bare i 2019 fikk vi 60 nye medlemmer (netto 37). Jungeltelegrafene fungerer i Steinkjer, det gjør den helt sikkert i resten av landet også, sier Langeid.

– Vi prøver å tilstrebe at alle føler at de får noe igjen for å melde seg inn. Jeg vil presisere at tilbudet til de yngre har kommet i tillegg til, ikke i stedet for, allerede eksisterende tilbud.

Vi ønsker alle, uansett alder, velkommen hos oss!

# Vaner som forebygger **smitte**



## Papirlommetørkle

foran munn og nese beskytter andre når du hoster eller nyser. Kast lommetørkleet etter bruk. Vask så hendene.



## Bruk albukroken

når du må hoste eller nyse og ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.



## Vask hendene

ofte og grundig, spesielt når du har vært ute blant folk.

## Hånddesinfeksjon

med alkoholholdige midler er et godt alternativ når håndvask ikke er mulig, for eksempel på reise.





## Du bør ikke slutte med medisinene dine

På grunn av faren for å bli smittet av koronaviruset, oppfatter NRF at noen av våre medlemmer slutter med medisinene sine, uten at det er avklart med lege. Vi oppfordrer alle til å følge rådet fra ekspert-panelet av revmatologer, som har gitt nasjonale råd til alle med inflammatoriske leddsykdommer. Ikke slutt med medisiner uten at du har snakket med legen din først.

Se alle rådene her:

<https://www.revmatiker.no/les-revmatologene-pa-diakonhjemmet-sykehus-gir-rad>



## Bruk legetimen din

Helsemyndighetene oppfordrer alle som har time i helsevesenet til å møte opp på sykehus og hos leger. Det er ingen grunn til å droppe det avtalte besøket, selv om det er mye fokus på behandling av pasienter med korona nå.

Helsevesenet er fortsatt oppe for pasienter med andre sykdommer enn korona. Husk at du kan bli sykere av ikke å følge opp sykdommen din.

## Informasjon fra NAV

Er du sykmeldt? Har du blitt permittert fra jobben på grunn av korona-situasjonen? Eller lurer du på noe rundt kravene til AAP-ordningen?

NAV har opprettet en egen side for alle som blir påvirket av korona-situasjonen. Du kan klikke deg inn på din konkrete situasjon og få den informasjonen du trenger.

Se [www.nav.no/person/koronaveiviser/](http://www.nav.no/person/koronaveiviser/)



## Fra sykdom til friskliv

**– Den største forskjellen har vært at frisklivsfokuset har overtatt fra sykdomsfokuset, sier Joachim Sagen. Det er oppsummeringen hans etter til sammen 17 aktive år i NRF, både som tillitsvalgt og ansatt. Den utviklingen kan vi like.**

Unge Sagen, som han gjerne kaller seg selv i interne sammenhenger, sitter foran PC-en på kontoret. Fartsfylte bilder fra BURG aktiviteter henger på veggene. Nå er han i ferd med å rydde opp i dokumenter og papirer og gjøre klart for et nytt kapittel i arbeidslivet sitt.

Joachim skal redusere stillingen sin i Norsk Revmatikerforbund kraftig. Kraftig innebærer at han fra 1. mai skal jobbe 20 prosent for Revmatikerforbundet og 80 prosent for Norsk kompetansetjeneste for revmatologisk rehabilitering (NKRR). Der skal han forske på brukermedvirkning i rehabilitering.

– De 2-3 siste årene i NRF har jeg skjønnet hvor viktig brukermedvirkning er. Jeg har jobbet med å utvikle brukermedvirkningskurs i samarbeid med Nasjonal kompetansetjeneste for barne- og ungdomsrevmatologi og vi har

fått på plass en brukermedvirkningspool i BURG. Alt dette har gjort at jeg har fått lyst til å jobbe videre med det, svarer han på spørsmål om hva som gjorde at han søkte jobben i NKRR.

Ideen til denne saken kom da Joachims aller nærmeste kollega i NRF, Lina Bjelland Myrvoll, sa om han at «han er jo Mr. BURG personlig». Da gikk det opp for meg at Joachim har gjort en enestående innsats med å bygge opp barne- og ungdomssatsingen i Revmatikerforbundet.

– Jeg ble syk da jeg var sju år, men ville ikke ha noe med NRF å gjøre før jeg var 17. Jeg ville være frisk. Det å være med i en pasientorganisasjon var uaktuelt, forteller unge Sagen.

Men som 17-åring gikk veien inn i BURG. Han ble med i styret og etter hvert ble han også nestleder. – Når jeg kom inn i organisasjonen, så jeg hvor bra det var. Ikke minst så jeg hvor mye man jobbet med friskliv og ikke sykt liv, sier han.

De første sju årene var han altså tillitsvalgt. Tiden for øvrig gikk til videregående skole, et halvt år med jobb i barnehage, mastergrad på Idrettshøgskolen, og noe jobbing i Elixia og Sats under studiene. Da mastergraden var i boks var det ut å søke heltidsjobb i 2010. Da ble NRF arbeidsgiver. Oppgaven bestod i å bygge opp organisasjonens barne- og ungdomssatsing.

Med Joachim i spissen har det kommet på plass mange tilbud og aktiviteter til yngre målgrupper: Det er familieweekend, der familier med barn som har revmatiske diagnoser samles. Barna kan oppleve fellesskap med andre barn i samme situasjon. Foreldrene kan få gode råd om hvordan de skal håndterer situasjonen med et kronisk sykt barn i familien. Det er tenåringsweekend med felleskap og fartsfylte aktiviteter for dem i alderen 13-17 år, ungdomsweekend for dem mellom 18-24 og jammen finnes det ikke et tilbud til «ung voksen»-gruppen fra 26-35 også. Til slutt må vi huske å nevne sengeprat-konseptet, for dem i den fasen der man stifter familie og kanskje får barn.

Gjennom årene i NRF er altså det gjennomgående utviklingstrekket mer fokus på friskliv og mindre på sykdom. – Tidligere var utgangspunktet hvordan samfunnet og staten kan legge til rette for at man kan være syk. Nå er det hva kan gjøres for at den enkelte med revmatisk sykdom kan delta, og dermed også bidra, på lik linje med andre i samfunns- og arbeidsliv. Det er blitt et fokus på hvordan man kan tilrettelegge for arbeid, i stedet for å tilrettelegge for å være syk, forteller Sagen.

I denne sammenhengen er det naturlig å komme inn på det kvantespranget innføringen av biologiske medisiner har gitt i behandlingen av revmatisme. Dette har gjort overgangen til frisklivs-fokus mulig, rett og slett fordi folk i dag er mye friskere enn det revmatikere var tidligere.

– Jeg har vært med i utviklingen av biologisk medisin. Den har gjort folk mye friskere og prognosene er mye bedre. Men dem som får biologisk medisin tenker ikke på at andre hadde det verre før, de har sykdommen og tenker ut fra det. Og da er utfordringene fortsatt de samme: man er syk og man har dårlige dager, men ingen kan se det. Mentalt føler man seg litt annerledes, understreker Joachim Sagen.

På spørsmål om hva som han har opplevd som utfordring i jobben, påpeker han det velkjente «ting tar tid».



– Det tar tid fra noe blir bestemt til det blir implementert i samfunnet, hvis ikke samfunnet ute vet hvordan de skal bruke det, sier han. Han forklarer ved å ta utgangspunkt i det han vet mye om, og snart skal forske på, brukermedvirkning.

– For at brukermedvirkning ikke bare skal være noe man krysser av for på et søknadsskjema, men noe man virkelig tar på alvor, tar det lang tid. Reell brukermedvirkning betyr at du for eksempel skal bli tatt på alvor som pasient i en pasient-lege situasjon. Pasientene skal bli møtt som selvstendige individer med egen mening. Det skal være en dialog mellom lege og pasient, ikke enveiskommunikasjon der legen sier sånn skal det være. Den profesjonelle pasienten kan være med å ta egne valg ut fra egen situasjon, utdyper han.

Når han nå skal jobbe mindre i NRF og mer i NKRR, blir det selvsagt en annen oppgaveportefølje for unge Sagen. Andre skal følge opp og ta videre all aktiviteten for barne- og ungdomsgruppene. – Det å ikke være med på aktiviteten lenger bli det store savnet, og ikke ha den direkte medlemskontakten. Alt man jobber for og planlegger, og så være med ute og se gleden og engasjementet direkte. Da blir det så synlig hvem man jobber for, sier Joachim Sagen.

Avslutningsvis poengterer vi altså at Joachim fortsatt er med på NRF laget. Han blir også framover å finne i professor Dahls gate 32, der han skal jobbe med å øke barne- og ungdomsaktiviteten i alle deler av NRF og videreutvikle appen «Smertevenn». Vi ønsker lykke til i ny jobb og gleder oss til å ha «vår mann» i et så sentralt miljø som NKRR.

## NRF initierer forskning på artrose

**To store forskningsprosjekt, initiert av NRF, har kommet gjennom nåløyet i Dam-stiftelsen og blir fullfinansiert gjennom deres Utviklingspott. Begge prosjektene dreier seg om artrose og skal gjennomføres av forskere på Nasjonal kompetansetjeneste for revmatisk rehabilitering (NKRR).**

– NRF har prioritert noen diagnoser for 2020/21 og artrose er en av dem. Det er derfor ekstra morsomt at det blir satt i gang store prosjekter på denne diagnosen, sier generalsekretær Bente Slaatten.

Gjennomføringen av det ene prosjektet skal ledes av forsker Anne Therese Tvetter og dreier seg håndartrose, «Happy hands: bedre hverdag med håndartrose». Halvparten av alle kvinner og ¼ av alle menn får denne sykdommen i løpet av livet. For mange betyr det nedsatt håndkraft, smerter og stivhet, som igjen kan bety problemer med å utføre daglige aktiviteter. Utfordringer med å være i jobb og delta i fritidsaktiviteter kan også komme.

Det er enighet om at grunnbehandlingen pasientene bør få er informasjon, håndtrening, hjelpemidler og råd om arbeidsteknikker. Men forskning viser også at mange ikke får dette gjennom primærhelsetjenesten, men i stedet raskt blir henvist til spesialisthelsetjenesten for kirurgisk vurdering.

Happy Hands kobler manglende behandling i primærhelsetjenesten til bruk av ny teknologi.

Først skal det utvikles en brukervennlig app og deretter skal man teste i hvilken grad pasientene nyttiggjør seg innholdet i appen gjennom evaluering av endring i smerte, stivhet, sykdomsaktivitet, aktivitetsutførelse, håndkraft og funksjon. Tanken er at appen vil gjøre tilgjengelig anbefalt behandling uavhengig av bosted og gi et bedre tjenestetilbud i primærhelsetjenesten til denne gruppen.

To brukermedvirkere har deltatt i utformingen av prosjektbeskrivelsen. På bakgrunn av deres ønsker, er det allerede lagt overordnede linjer for utforming og innhold i appen. Innholdet vil bli formidlet ikke bare gjennom tekst, men også illustrasjoner, filmer og lydspor. Nå vil tankene om utforming og innhold bli utviklet videre, før man begynner den konkrete produksjonen av elementer til den første versjonen av appen, som i neste trinn skal testes av brukere.

Prosjektet skal være ferdig, inkludert formidling av resultatene, innen 31. juli 2022.

Det andre artrose-prosjektet er «ForBedre Artrosebehandling». Det skal redusere gapet mellom kunnskap og praksis slik at de som har hofte- eller kneartrose skal få den behandlingen forskning har vist er best.

Dette skal du få lese mer om i neste utgave av R-magasinet.

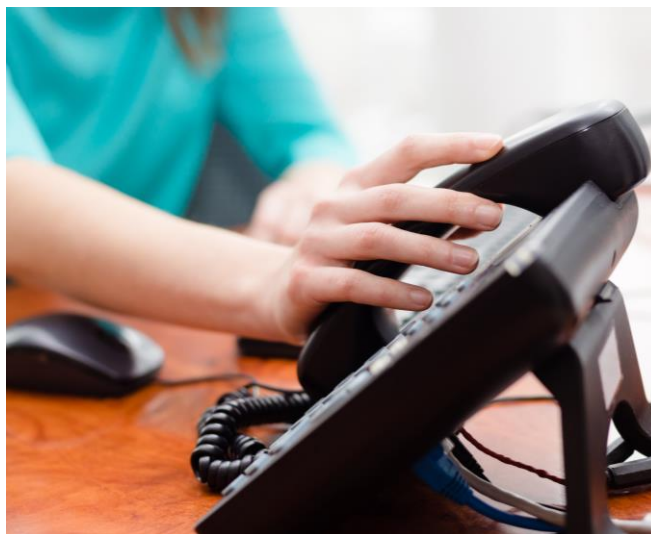
*Bildet viser forsker Anne Therese Tvetter ved NKRR og generalsekretær Hans Christian Lillehagen i stiftelsen Dam under overrekkelsen av de to millionene.*



## Trenger du noen å snakke med?

Savner du noen å snakke med? Husk at NRF har sin egen hjelpetelefon, dit kan du alltid ringe. Telefonnummeret er 22 54 72 80, og den er åpen mellom 10.00-15.00 tirsdag, onsdag og torsdag.

Har du konkrete spørsmål om korona, kan du ringe frivillighetens koronalinje, telefon 23 12 00 80! Linjen er åpen mellom klokken 9 og 15, alle dager, inkludert lørdag og søndag.



## Ingen grunn til å bli sofagris

NRF gjør som mange andre i disse inne-tider: vil tilbyr tips til trening i sofaen eller på stuegulvet. Det er ingen grunn til bare å bli sittende selv om de vanlige trim- og treningsaktivitetene dine ikke blir gjennomført nå.

Gå inn på NRFs facebook-side, der finner du film med øvelser.



## Permittering under koronapandemien

I disse dager kan vi lese om flere som permitteres på grunn av koronapandemien. Mange bedrifter sliter økonomisk, noe som også går utover de ansatte på en eller annen måte. Men kan arbeidsgiver permittere deg utelukkende på grunn av koronapandemien?

### Hva er permittering?

I motsetning til oppsigelse som er en avslutning av arbeidsforholdet, er permittering bare en midlertidig avbrytelse. Permittering forutsetter at arbeidstakeren skal tilbake i jobb. Fra permitteringen begynner og frem til tilbakekomst i arbeidet, er arbeidstaker fritatt for arbeidsplikten og arbeidsgiver er fritatt for lønnsplikten (med unntak av lønnspliktperioden på to dager).

### Når kan det permitteres?

Permittering kan bare foretas når saklig grunn gjør det nødvendig for bedriften. Koronapandemien er ikke i seg selv saklig grunn for permittering; det er følgene av den som utgjør slik saklig grunn. For mange bedrifter vil pandemien føre til ordremangel,

kundemangel eller lignende, og det er i så fall disse omstendighetene som utgjør permitteringsgrunnen.

Hvis ikke samtlige ansatte skal permitteres, må arbeidsgiver foreta en utvelgelse basert på saklige vilkår. Det er vanlig å basere utvelgelsen på ansiennitet.

### Hel eller delvis permittering?

Selv om det foreligger permitteringsgrunnlag, er det ikke sikkert at det skal gis hel permittering. Arbeidsgiver må foreta en konkret vurdering av om den permitterte skal arbeide deler av sin stillingsprosent og være permittert resten.



Advokat Andre Adolfsen  
Aurlien Vordahl & Co Advokatfirma A/S