



Foto: Pixabay

R-Magasinet juni 2021

Vi er kommet til juni, og sommernummeret av R-Magasinet i 2021 er klart.

Nå ser det lysere ut på alle måter, vi er inne i den lyseste tiden av året, flere og flere blir vaksinert og pandemien er for alvor i ferd med å slippe taket. Også der hvor det har vært de strengeste tiltakene er det nå mulig å treffe hverandre fysisk igjen.

Vi håper på en god og varm sommer over hele landet. Sikter du likevel mot en sydentur, kan du i dette nummeret lese om tilbudet til revmatikere – og alle andre – på LOL Hotel and Resort i Alfaz del Pi. Prisene for opphold der får du også.

Siden sist har NRF fått ny generalsekretær. Han heter Bo Gleditsch. Vil du bli nærmere kjent med han kan du lese intervjuet på sidene 5-7.

Bor du i Nord-Norge? Vi har fått tips om at Nordlandssykehuset i Bodø har veldig gode mestringskurs for alle med artrose i hender og fingre. Les om kurstilbudet i dette nummeret.

Mange av NRFs medlemmer vet av vi er veldig opptatt av forskning. Visste du at NRF har eget forskningsfond? Hvilke prosjekter som har fått penger derfra kan du også lese om i dette nummeret.

Og vil du ha tips til hvordan holde formen ved like i sommer, så har vi en sak om vårt nye treningskonsept Klar Ferdig Tren.

Vi ønsker alle våre lesere en riktig god sommer. Lad batteriene, så ses vi til en høst med blant annet feiring av NRFs 70-års jubileum.

God lesning!



Alle foto i saken: NRF



LOL Hotel and Resort i Alfaz del Pi

Gjennom hele pandemien har det vært stor spenning knyttet til NRFs eiendom i Spania. Da ekstraordinært landsmøte bestemte at den fortsatt skal eies av organisasjonen vår og gi tilbud til medlemmene, har mange ventet på resultatet av eiendomsstyrets arbeid. Nå er det inngått leiekontrakt med et spansk selskap som skal starte drift på eiendommen. Nytt navn er LOL Hotel and Resort.

Det vil ta tid å bygge opp et fullverdig tilbud til medlemmene og i 2021 blir det en trinnvis oppstart av driften med et enklere tilbud til en god pris til våre medlemmer. Vi håper mange vil benytte seg av tilbudet så snart det blir åpnet for å reise til Spania, sier leder av styret i eiendomsselskapet og 1. nestleder i NRF Anne Marie Smeplass. Fra 2022 regner vi med at det meste er på plass slik at det blir et fullverdig tilbud.

Leietakerne av eiendommen er opptatt av å bygge et robust selskap med flere bein å stå på. De er lokale personer med erfaring fra ulike områder innen kultur, opplæring, opplevelser

og forretningsdrift. De har tenkt å starte opp en språkskole med kurs for barn og unge som ønsker å lære og å praktisere spansk. Det er i utgangspunktet satt av 8 leiligheter og 2. etasje i Fincaen til dette formålet. Mest prioritert nå, er oppstart av restauranten og etter hvert også butikken, legger Anne Marie til. Restauranten er nå renovert og det skal være godt utvalg i menylisten. De legger også opp til å tilby tre måltider om dagen. Målet er å åpne restauranten fra 15. juni.

Stedet er covidfritt, og det blir mulighet for å utføre covidtest i våre egne fasiliteter hvis det trengs for å reise.

Anne Marie har fått mange spørsmål om hva LOL betyr og på det svarer hun at det betyr «Love our Land», siden de inviterer folk til å komme og bo og nyte landet deres. Det er derfor viktig å merke seg at det nå er nye drivere og nytt personell og at du vil møte nye blide ansikter når du kommer ned. De er også i ferd med å renovere fasilitetene for å få en mer aktuell tilnærming.

Hva blir så tilbudet til norske revmatikere når alt er på plass?

– I tillegg til billigere priser har vi lagt inn i kontrakten at det skal være tilbud om behandling i tråd med Helfos regler, oppvarmet basseng til 34 grader, saltvannsbasseng, mulighet for lege- og sykepleierkontakt, turer og underholdning. Det skal også være muligheter for å bestille transfer til og fra flyplassen. Fordi anlegget, i tillegg til vanlige hotellrom, har mange leiligheter med kjøkken, skal butikken på stedet tilby de mest vanlige dagligvarene. Dette siste er jo noe som kan være av interesse for alle gjestene, understreker Anne Marie.

Hun understreker også at hotellet- og behandlingssenteret er i oppstartsfasen og hva som kan bli av ytterligere tilbud vil bli avklart etter hvert.

Men hva med koronaen da? Når kan man reise til Spania igjen? Det kan vi ikke si noe om her, følg med på offisielle reiseråd, FHIs nettsider osv.

– Eiendomsstyret har lagt ned en stor innsats for å løse situasjonen med anlegget i Spania. Vi har, slik vi oppfatter det så langt, oppfylt landsmøtets vedtak om å beholde anlegget og få på plass ny drift. Det er vi veldig fornøyd med. Nå gjenstår at vi alle tar et positivt, aktivt eierskap til eiendommen og bruker stedet, sier Anne Marie.

Bestilling

På neste side følger oversikt over hvilke priser du som er medlem i NRF får tilbud om ut 2021. Vær oppmerksom på at for å få disse prisene må du bestille direkte på reservas@lolresort.com og oppgi medlemsnummer i NRF ved bestilling. Foreløpig kan du bare skrive på engelsk, men det vil ganske snart være mulig å skrive på norsk, noen av de ansatte skal etterhvert kunne norsk eller et annet skandinavisk språk.

Nettsiden er under oppbygging, den finner du her: www.lolresort.com.

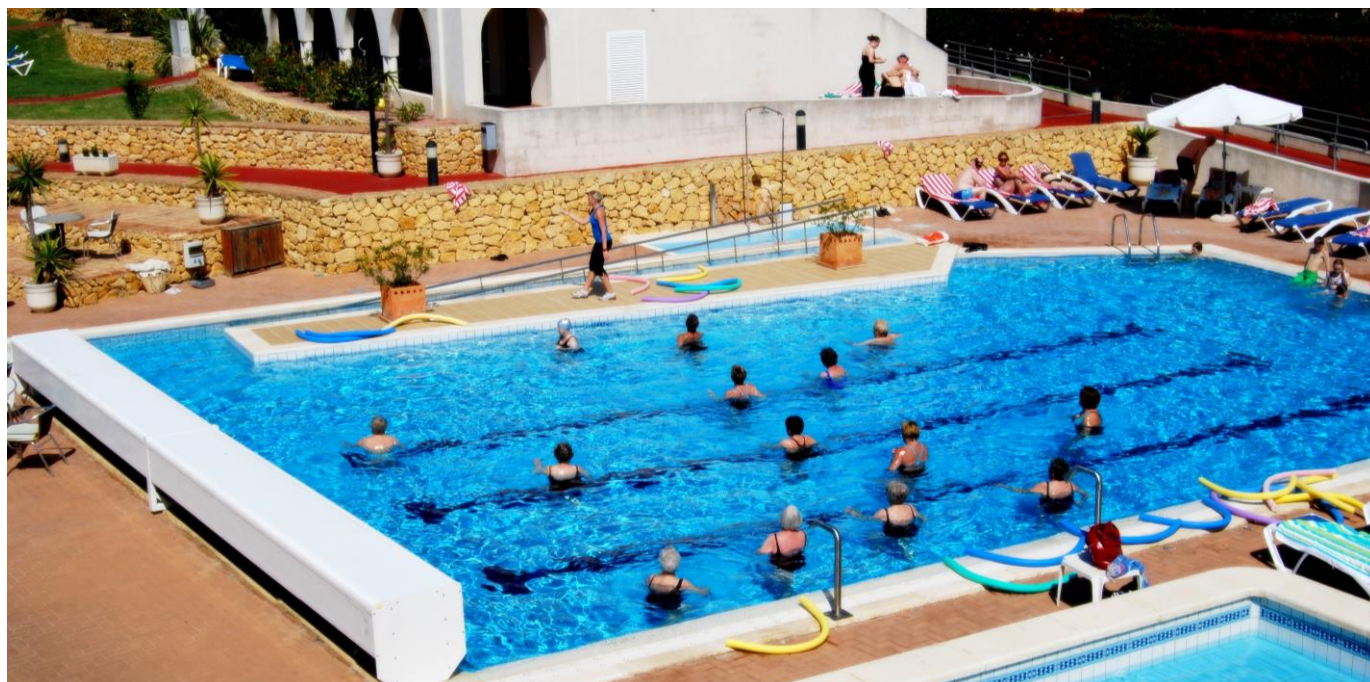
Når du bestiller, vil du få en faktura i e-posten din. Den vil være i euro.

For å betale denne, går du inn i nettbanken din og velger Betaling i menyen. Deretter velger du Utenlandsbetaling. Der må du tillate utenlandsbetaling, dvs skru på utenlandsbetaling i linken.

Eller i noen banker går du på Menyen og velger Betale til utlandet.

Deretter oppretter du ny mottaker lik den som står på fakturaen og legger den inn som betalingsmottaker. Fyll så inn beløp (euro vil komme som forslag), forfall og alt som du ellers legger inn når du skal betale. Deretter godkjenner du betalingen.

Husk! Du må ha egen godkjent reiseforsikring!



Priser

Priser i år for NRFs medlemmer ved direkte bestilling ut 2021 - leiligheter:**Leilighet med ett bad i 28 dager (4 uker) inntil 4 personer:**

- Opphold
- Vask ved utsjekk
- Håndkleskift 1 gang pr uke
- Sengeskift 1 gang pr uke
- Lett vask 1 gang pr uke
- **TOTALT 1562,50 €, ca 16.500,- NOK**

Leilighet med ett bad i 14 dager (2 uker) inntil 4 personer:

- Opphold
- Vask ved utsjekk
- Håndkleskift 1 gang pr uke
- Sengeskift 1 gang pr uke
- Lett vask 1 gang pr uke
- **TOTALT 985,62 €, ca 10.400,- NOK**

Leilighet med ett bad i 7 dager (1 uke) for inntil 4 personer.**TOTALT, 595,00€, ca 6.300,- NOK**

Inkludert opphold, sengetøy, håndklær og vask ved utsjekk.

Priser i år for NRFs medlemmer ved direkte bestilling ut 2021 - hotellrom:**Rom i hotellet i 28 dager (4 uker) inntil 2 personer**

- Opphold med frokost
- Vask ved utsjekk
- Håndkleskift 1 gang pr uke
- Sengeskift 1 gang pr uke
- Lett vask 1 gang pr uke
- **TOTALT 1252,50 €, ca 13.100,-NOK**

Rom på hotell i 14 dager (2 uker) inntil 2 personer

- Opphold med frokost.
- Vask ved utsjekk
- Håndkleskift 1 gang pr uke
- Sengeskift 1 gang pr uke
- Lett vask 1 gang pr uke
- **TOTALT 814,50 €, ca 8.500,- NOK**

Rom på hotell i 7 dager (1 uke) inntil 2 personer**TOTALT 488,40 €, ca 5.100,-NOK**

Inkludert opphold med frokost, sengetøy, håndklær og vask ved utsjekk.



Foto: Bo Gleditsch

Bo Gleditsch ny generalsekretær i NRF

15. juni begynte Bo Gleditsch som generalsekretær i Norsk Revmatikerforbund. Han kommer fra stillingen som kommunikasjonssjef i Arkitektbedriftene, bransje- og arbeidsgiverforeningen for arkitektkontorer i Norge.

Han kommer til et Revmatikerforbund med en 70-årig historie. Et forbund som har bidratt til sjumilssteg i behandlingen av revmatisk sykdom i disse årene. Det gjør at dagens medlemmer kan leve mye bedre med sykdommen enn de første medlemmene kunne på 50- og 60-tallet.

Men han kommer også til et forbund preget av medlemsnedgang, økonomisk usikkerhet, omstillingsprosesser som i stor grad er lagt på is, gjennomtrekk blant ansatte, og en situasjon der uenighet om retning rundt satsingen på behandlingssenter i Spania har skapt bølger i organisasjonen.

Ingenting er lagt skjul på i ansettelsesprosessen. Gleditsch lar seg altså ikke lett skremme, det kan vi i alle fall slå fast.

Kanskje nettopp fordi han har vært ute en vinternatt før. Det er bare å google navnet hans og Astma- og Allergiforbundet. Der var han i sin tid assisterende generalsekretær. I turbulente tider som google-søket viser. I tillegg til å ta med seg kunnskap om trøblete hotell drift i sydligere strøk, tar han med seg både god kunnskap fra helsesektoren og kjennskap til frivillig sektor.

Hva var det så som gjorde at du valgte å takke ja til jobben i Revmatikerforbundet?

– Etter 10 år i Astma- og Allergiforbundet, tenkte jeg at nå nærmer jeg meg 50 år, skal jeg gjøre noe annet må jeg gjøre det nå. Jeg prøvde meg i byggenæringen, hvilket var både interessant og lærerikt, men jeg opplevde ikke å kjenne stolthet rundt det vi drev med, og var derfor i arkitektbransjen bare litt over to år.

Jeg kjente at jeg savnet frivillighet og helse, at jeg ville tilbake til å jobbe med mennesker, ikke næring. Da fengst muligheten som generalsekretær i Revmatikerforbundet. Og så var det bare å gå «all in», forteller han.

Selv om det selvsagt ikke stod i utlysningen, har han i intervjurunden skjønnet at NRF har en del å stri med for tiden. Hva er det som motiverer ham i en slik situasjon?

– Jeg motiveres av at det er en utfordring. Å komme til dekket bord betyr også at det er dekket av noen andre. Hvis en kommer til et sted der en må rydde litt opp, og gjøre noen ting litt fra bunnen av, så kan en i større grad sette et eget preg på det, få inn egne prinsipper. Jeg føler at vi var gjennom en lignende prosess i Astma- og Allergiforbundet. Det er et par likhetstrekk, folk gikk, økonomien var anstrengt og det var en vanskelig situasjon knyttet til driften av hotell i sydlige strøk, men vi lyktes likevel med å bygge opp igjen og sikre sunn drift. Alle lærte av det, både ansatte og tillitsvalgte, og vi gjorde oss viktige erfaringer sammen. Jeg håper å trekke veksler på noen av de erfaringene. NRF har en lang og stolt historie, samtidig som vi ønsker og trenger å fornye oss. Det får vi til hvis vi tar én utfordring av gangen, bygger sten for sten, sier han om sin «metodikk».

Det er for tiden stillingsstopp i Revmatikerforbundet. En del ansatte har sluttet, dermed er det også mange ledige stillinger. Forutsatt at du får muligheten til å tilsette folk i disse stillingene etter hvert, hvordan vil du bygge laget rundt deg?

– Jeg vil finne ut hva de vi har i Revmatikerforbundet er best til, skape stillinger for dem som utnytter den kunnskapen og så rekruttere til de hullene vi sitter igjen med. Så skal jeg bruke meg selv best mulig for å gi folk den tryggheten de trenger for å gjøre en god jobb.

Gleditsch er opptatt av å levere, men ikke nødvendigvis i hurtigtogsfart. – Jeg føler ikke behov for å levere fort for å tilfredsstille folk rundt meg. Jeg må kartlegge godt og det tar tid. Det er først når det kryper under huden på deg at du kan ta de gode valgene. Derfor vil jeg ikke forhaste meg, men ta meg god tid, snakke med organisasjonen og forstå, sier han.

NRF har ca. 30 000 medlemmer som vi skal ta godt vare på. Samtidig har vi en målgruppe på 1,1 million mennesker «der ute» som kunne hatt nytte av å være medlem hos oss, men som ikke er det. Hva tenker du om det?

– Dette er ikke unikt for NRF. Verden ser veldig annerledes ut nå enn den gjorde da disse organisasjonene ble grunnlagt. Å piske seg selv fordi man bare greier å nå 30 000 av potensielt 1,1 million er det ingen grunn til, alle disse er ikke potensielle medlemmer. Helsevesenet er mye bedre i dag så behovet for organisasjoner er også mindre. Folk ønsker ikke i like stor grad å melde seg inn i en interesseorganisasjon. Spørsmålet er hvordan en moderne helseorganisasjon som vår skal se ut. Hvordan tilfredsstiller vi folk i dag? Noen tilbyr produkter medlemmene har behov for til billigere pris enn de kan få andre steder og dermed tjener medlemmene inn kontingenten. Hørselshemmedes landsforbund har for eksempel billigere batterier til høreapparat. Vi må finne vår egen pakke slik at vi tilbyr noe alle aldersgrupper trenger og vil ha, og fokuset må være helse og ikke sykdom. Dette er ikke nytt eller revolusjonerende, nesten alle organisasjoner i vår sektor opplever disse utfordringene. Vi må bare spille på det vi har som er bra, og det er jeg sikker på er mye.

Hva tenkte du da du første gangen kom inn i hovedkontoret i PD 32?

– Wow, dette var majestetisk. Fikk en følelse av å komme til noe nytt, men også litt kjent, små detaljer fra barndommen i en sveitservilla på Bestum. PD 32 er en perle som dessverre har fått litt mindre stell enn den hadde trengt. Det er ingens feil, det er bare slik med gamle hus. Nå må vi legge en fornuftig plan for vedlikehold. Huset bygger identitet og det er noe helt unikt som vi må passe på. Villaen bør være del av en helhetlig bærekraftig drift. Hvordan forvalter og drifter vi eiendom etter sunne kommersielle prinsipper, for på den måten å tilføre organisasjonen økonomi som gjør at vi kan jobbe for saken, spør han seg selv, og meg, begeistret.

Hvor er Revmatikerforbundet om fem år med deg som generalsekretær?

– Dette er et langtidsprosjekt, jeg håper jeg kan være her lenge. Jeg liker ikke å snakke som i festtaler. Man skal strekke seg, men ikke så langt at man opplever at man bare mislykkes. Om fem år er vi på trygg økonomisk grunn, både forbundet og

datterselskapet. Det er flere ansatte ute i fylkene og på kontoret i Oslo, vi har stoppet medlemsreduksjonen og forhåpentligvis begynt å vokse. Medlemmer, tillitsvalgte og ansatte er stolte av organisasjonen sin. Vi anerkjennes i større grad som en positiv kraft i helsepolitiske kretser og et fysisk medlemsblad som sendes til folk i posten er på plass igjen, beskriver Gleditsch sitt drømmebilde.

Hva er det viktigste du vil skal stå igjen etter din tid som generalsekretær når du en dag gir deg?

– At vi fortsatt er en organisasjon i eliteserien, at vi anses for å være en av de store, at vi har knekt koden på hvordan vi skal fornye oss, har et tilbud til folk gjennom hele livsløpet, har utvidet behandlings-senteret og tilbudet i Spania og har en god kunde i Statens behandlingsreiser. Vi skal også være en integrert del av norsk helsevesen, der vi får støtte direkte i statsbudsjettet for å hjelpe folk som har fått diagnose og sånn sett utgjør et supplement til førstelinjen i norsk helsevesen. Vi skal ha sunne og driftige fylkeslag og lokallag, og fortsatt brennende engasjement og diskusjoner.

Hvis noen la merke til bruken av «eliteserien» i første setning, er det ikke tilfeldig. Bo er lidenskapelig opptatt av fotball.

– Når jeg bruker fotballsammenligninger er det fordi jeg oppriktig tror at veldig mye i livet kan kobles mot det teamarbeidet som ligger i lagsport. Man er ikke sterkere enn det svakeste leddet så vi må løfte hverandre. Alle lagdelene henger sammen – forsvar, midtbane, angrep. Når folk blir lei av mine fotballsammenligninger håper jeg de sier ifra, ler han.

Hvem er du som menneske og arbeidskollega?

– Jeg er ganske privat. For øvrig vokste jeg opp som såkalt bistandsbarn og bodde og gikk på skoler i en del forskjellige land. Jeg lærte at mennesker er mye likere enn man tror, og jeg fikk det inn i blodet at man bør jobbe for en sak, noe som er større enn bare det å tjene penger. Bistand har to sider, derfor ble helse og frivillighet min vei. Jeg trenger å jobbe for en sak som jeg føler betyr noe. Som kollega håper jeg at jeg er fair og til å stole på, sier han.

Han beskriver også seg selv som familiemann.

– Familien kommer først. Jeg ønsker ikke å være en far som ikke var til stede på barnas viktige dager fordi jeg måtte jobbe. Det er kanskje uklokt å si slikt når man skal inn i en ny stilling, men det får stå sin prøve. Nettopp derfor er jeg som leder opptatt av at menneskene skal ha det godt i organisasjonen, enten det er ansatte eller frivillige, for da har de det bedre på hjemmefronten også. Det meste av livet foregår hjemme.

Hvis du virkelig skal slappe av, hva gjør du da?

Han smiler og sier at da finner vi ham sittende i lesestolen i kjellerstua med et glass whisky og en god bok, mens det er stille i huset og alle er ute.

Da vi spør om hvilken bok som er med i kjellerstua, blir det vanskelig å prioritere. – Ernest Hemingway, Alice Munro, J. M. Coetzee. Jeg hadde blitt veldig glad om jeg oppdaget bøker av dem, som jeg ikke allerede kjente til. Heldigvis er det mye god litteratur i verden, og om det skulle knipe kan man jo alltid lese forfattere på nytt.

Og her snakker vi altså den fysiske boka. Moderne lesemetoder som Kindle lesebrett og lydbøker er ikke interessant. Kona mener kostnadene kunne vært redusert ved å bruke biblioteket mer flittig, men det er ikke aktuelt.

– Jeg må ha de fysiske bøkene, de må kjøpes og de skal stå i hylla. En venn har lånt Vredens druer og jeg har ikke fått den igjen. Nå er det hull i Steinbeck-rekka og det må tettes.

Vennen kan med andre ord snart vente seg besøk.

Hva ønsker han seg så for den første tiden i NRF?

– Jeg håper at organisasjonen gir meg tid. Det finnes ingen quick fix. Jeg håper at jeg får tillit og tid til å gjøre dette arbeidet sammen med alle de menneskene som føler at NRF er viktig for dem. Jeg har stor respekt for medlemsdemokratiet, vi må trekke i samme retning og være rausere overfor hverandre, sier han i en avsluttende kommentar.

Vi sier velkommen til Revmatikerforbundet og lykke til!



Foto: NRF

Klar Ferdig Tren i sommer

Fysisk trening er viktig for alle. Men særlig for deg som har en revmatisk diagnose eller muskel- og skjelettplager, bør det være en del av «behandlingen» din. Ved å ha god kondisjon og være sterk både fysisk og mentalt, får du en friskere og bedre hverdag. NRFs kurs Klar Ferdig Tren får deg i gang – på veien mot et friskere liv.

Klar Ferdig Tren er et digitalt kurs om trening, mestring og helse for personer med revmatisk sykdom og muskel- og skjelettplager.

Kurset tar for seg styrke- og utholdenhets-trening, fysisk aktivitet, mestring og psykisk helse, motivasjon, livsstil og livsmestring og mye mer. Gjennomfør akkurat hvor, når og hvordan du vil. Målet er at du skal lære om hvordan dette kan påvirke deg og bli en del av din hverdag.

Kurset er lagt opp slik at du kan tilpasse innholdet spesifikt til deg, ta deg tid. Ved at du begynner kurset beviser du at du allerede har tatt et stort steg!

Vi vet også at frykten for at sykdommen skal bli verre eller at smertene kan bli større, påvirker manges valg om de deltar i trening eller aktivitet eller ikke. Med Klar Ferdig Tren hjelper vi deg å komme i gang, og ikke minst bygge et grunnlag som gjør at du fortsetter å trene.

NRF arbeider for at alle mennesker med revmatisk sykdom eller muskel- og skjelettplager skal få et bedre liv. Friskliv, trening, aktivitet og mestring er sentralt i dette arbeidet. Kurset er et inspirerende kurs tilpasset denne målgruppen. Du kan bruke det når og hvor som helst. Dersom du velger å ta kurset vil du se at det inneholder blant annet filmer, oppgaver, øvelser om mestring, trening, programmer og mye mer.

Det er forsket på at trening har en medisinsk effekt og at treningen kan gjøres som en form for behandling på egenhånd. Vi vet at det å ta sunne valg eller leve sunnere krever en del egeninnsats. Vi håper at dette kurset kan gi deg en skikkelig dose med energi og motivasjon til å gjøre nettopp det.

Kurset er en medlemsfordel for våre medlemmer, meld deg inn å få tilgang til kurset.

[Du kan ta kurset her](#)

[Du kan opprette en tilgang til kurset her](#)

[Teaser link](#)



Alle foto i saken: NRF

Politikk: Kvinnehelse, unge ut i arbeid, varmtvannstrening og frisklivssentraler

NRF er en interessepolitisk aktør som skal påvirke til gode løsninger for våre medlemmer, både sentralt og lokalt. Nå satser interessepolitisk rådgiver Ann Kristin Bakke på engasjement lokalt for frisklivssentraler og varmtvannsbasseng. Sentralt er det unge ut i arbeid og kvinnehelse som står på agendaen.

For å ta det siste først, Regjeringen har varslet en stor offentlig utredning om kvinnehelse. Det er en kjent sak at menns helseproblemer er mer forsket på enn kvinnerelaterte sykdommer. Og når det gjelder sykdommer som rammer begge kjønn, forsker man på hvordan menn opplever det. Deretter tar man det for gitt at kvinner opplever det på samme måten.

– Et stort flertall av medlemmene i NRF er kvinner. Det har sammenheng med at en del

revmatiske diagnoser rammer flere kvinner enn menn. Derfor er det viktig at vi engasjerer oss i kvinnehelse og melder inn viktige poeng for våre grupper til arbeidet med NOU-en, sier Bakke.

Et annet viktig poeng NRF har på agendaen er innsatsen for å få unge ut i arbeid. I 2020 kuttet politikerne antall år man kan motta arbeidsavklaringspenger (AAP) ned til tre år. Summen penger man får utbetalt er også kuttet for unge under 25 år. Det samme er «ung-ufør»-tillegget.

– For mange revmatikere tar det vesentlig lengre tid enn ett år før riktig diagnose stilles og riktig behandling kan iverksettes. For mange syke mennesker er tre år for kort tid for å få avklart arbeidsevne. Da er det viktig at mulighetene for å få forlenget AAP, ikke er for snever, sier Bakke.

NRF vil rett og slett at kuttene i ordningen med AAP skal reverseres. – Unge med nedsatt arbeidsevne bør ikke straffes for at de er syke og ikke kan delta i arbeidslivet eller ta utdanning som sine jevnaldrende. Lave ytelser vil kunne forverre livssituasjonen. Unge mennesker på AAP vil ikke ha råd til nødvendige medisiner, behandlinger og rehabilitering. Arbeidsevnen øker ikke av å bli fattig, heller tvert imot.

NRF er også opptatt av at usynlig syke kronikere må få spesialiserte tiltakspakker for at de skal kunne delta i arbeidslivet. – Mange revmatikere sliter med å bli forstått i møte med helsevesenet, Nav og nærmeste leder på arbeidsplassen. Dette er en gruppe mennesker som periodevis kan ha nedsatt arbeidsevne, og som i andre perioder fungerer som friske, forklarer Bakke.

Andre tiltak NRF ber politikerne satse på er arbeidsrettet rehabilitering, og varig og midlertidig lønnstilskudd. – Prioriteringen fra Nav må være å få folk ut i varig arbeid og ikke holde på i en evig runddans fra tiltak til tiltak, understreker Bakke.

Den politiske påvirkningen lokalt retter seg mot at alle kommuner skal ha frisklivssentral og et godt nok tilbud til revmatikere om trening i varmtvannsbasseng.

NRF jobber for at alle kommuner skal ha en frisklivssentral og at denne sentralen skal ha et tilpasset tilbud til folk med muskel- og skjelettproblemer og revmatiske sykdommer.

– Å leve med kronisk sykdom handler om å finne oppskriften på å leve så friske liv som mulig. Fra forskning vet vi at mange med revmatisk sykdom får økt livskvalitet gjennom riktig trening og kosthold. Faktisk er dette så viktig at enkelte kan bli symptomfrie i lange perioder og redusere medisinbruken. Kommunene har også plikt til å levere rehabiliteringstjenester, sier Bakke.

Varmtvannsbasseng i hver kommune har alltid vært, og er fortsatt, en veldig viktig satsing for NRF lokalt. De fleste av NRF sine lokallag har i en årrekke organisert treningstilbud i varmtvann med instruktør.

– Varmtvannstrening er vår «signaturaktivitet». Dette er trening som reduserer smerte og øker funksjonsnivået. Trening i varmtvann bidrar til at medlemmene våre kan stå i jobb og delta i hverdag og familieliv. Dermed bidrar også våre medlemmer til fellesskapet over skatteseddelen, i tillegg til at de bruker færre helsetjenester, understreker interessepolitisk rådgiver Ann Kristin Bakke.





Foto: Pixabay

NRF deler ut penger til forskning

Aldri hørt om NRFs forskningsfond og Pahles legat, sier du? Det er NRFs egne forskningsstiftelser. Hvert år deles det gjennom disse ut midler til viktige forskningsprosjekter som kan gjøre livet bedre for alle med revmatisk diagnose eller muskel- og skjelettproblemer.

NRF er opptatt av forskning, fordi det er forskning som kan gjøre livet bedre for våre målgrupper. Forskning kan gi svaret på de virkelig store spørsmålene: Hva kommer revmatiske diagnoser av? Hvordan kan vi utrydde sykdommene? Er det mulig å gjøre dem som er syke friske igjen? Men også mer nærliggende spørsmål: Hva er den beste behandlingen? Hva kan man gjøre selv for å minske symptomene og ha best mulig livskvalitet?

NRF jobber tett med forskere ved ulike forskningsinstitusjoner for å fremme forskning som er mest mulig relevant for våre grupper. Vi har tidligere i R-Magasinet skrevet om hvordan Dam-stiftelsen i 2020 gav sju millioner til tre forskningsprosjekt initiert av NRF:

- Høyintensiv bassentrening og revmatisme (OsloMet)

- Ultralydundersøkelse ved barneleddgikt (Oslo Universitets-sykehus)
- Bedre hjertehelse for pasienter med inflammatoriske leddsykdommer (Diakonhjemmet sykehus)

Dette er prosjekter som går rett inn i kjerneområdene til NRF og som vil få betydning for våre medlemmer.

Men vi har altså også våre egne forskningsfond, som hvert år deler ut midler som kan føre oss nærmere svarene på spørsmålene nevnt innledningsvis. Til sammen deler NRFs forskningsfond og Pahles legat ut omtrent en million kroner hvert år. Utdelingene fullfinansierer ikke forskningsprosjekt, men midlene kommer veldig godt med til for eksempel avslutning av en doktorgrad, driftsmidler som ikke har blitt støttet av andre bevilgninger, oppstart av et prosjekt etc.

- Stiftelsen Dam gir begrensede midler til drift av prosjekter. Vi ser at mange søker NRFs fond for å dekke nettopp sentrale utgifter for å få gjennomført prosjekter, forteller Ida Løchting, som er NRFs forskningskoordinator.

I utlysningsteksten til både NRFs forskningsfond og Pahles legat står det spesifisert at man ønsker å stimulere til forskning på effekt av fysikalsk behandling, brukerperspektivet, opplevd mestring og rehabilitering. Det er også understreket at prosjekter der brukermedvirkning er med vil prioriteres.

For Forskningsfondet er det i tillegg spesielt øremerket midler til forskning på barneleddgikt, lupus og sklerodermi.

Søknadsfristen er 15. september. Forskningskoordinator Løchting forteller at det er stor interesse for midlene. – Vi får vanligvis mange søknader. Det er en nøye gjennomgang og vurdering, før de prosjektene som fondsstyrene mener vil tjene våre medlemmer best, får penger, sier hun.

Blant de forskningsprosjektene som fikk tildeling i fjor er:

1. Måling av medikamentkonsentrasjon og effekt av behandlingen hos barn ved barneleddgikt – ansvarlig Johanna Gehin

En prospektiv 48 ukers studie av barn som starter opp med medikamentell behandling (TNF-hemmere).

Midlene skal gå til å analysere serumkonsentrasjoner og antistoffer mot TNF-hemmere i blod.

2. Ingenting om oss uten oss – ansvarlig Ida Løchting

Fokus på brukermedvirkning der brukerne kan være med på å formulere hva det skal forskes i årene framover via James Lind Alliance prosessens 5 steg. Søkt om midler til prosjektmedarbeider.

3. Fluorescens optisk bildediagnostikk ved håndartrose – ansvarlig Ida Haugen

Prosjektet innebærer å prøve ut såkalt Fluorescens Optisk Bildediagnostikk på et større antall pasienter med håndartrose. I prosjektet sammenlikner de blant annet Fluorescens Optisk Bildediagnostikk med etablerte bildediagnostiske metoder som MR og ultralyd og gjør reliabilitetsanalyser av hvilket scoringssystem som er det mest optimale for å vurdere forekomst og graden av fluorescensoppladning.

4. Tryggere svangerskap ved revmatoid artritt – ansvarlig Ingvild Birgitte Refsnæs

Oppfølging av gravide med leddgikt. Vil undersøke i hvilken grad sykdommen er inflammatorisk aktiv i svangerskapet og inntil ett år etter fødsel, og om den inflammatoriske aktiviteten virker inn på risiko for spesifiserte uønskede svangerskapsutfall.

5. Effekt av marine omega-3 fettsyrer og individuell kostveiledning (EROM-studien) – ansvarlig Marie Olsen

Ernæringsintervensjon ved revmatisk sykdom. Søkt om driftsmidler til analyser.



Foto: Pixabay



Foto: NRF



Foto: Nordlandssykehuset

Nordlandssykehuset: Godt kurs i artrosemestring

Artrose (tidligere kalt slitasjegikt) er den vanligste og mest utbredte revmatiske leddsykdommen. Fra høsten 2020 har den store pasientgruppen i Nordland med artrose i hender/fingre fått tilbud om lærings- og mestringskurs ved Nordlandssykehuset i Bodø.

Lærings- og mestringscenteret ved Nordlandssykehuset i Bodø har god erfaring med å arrangere lærings- og mestringskurs for folk med artrose i hofter og knær. Da sykehuset erfarte at stadig flere pasienter med artrose i hender og fingre kom til sykehuset for å få behandling, var veien kort til kurs også for dem.

Håndartrose er en vanlig, kronisk leddsykdom som gir hevelse, ømhet og stivhet i fingerleddene. – Heldigvis er det mye pasientene kan gjøre selv for å øke håndstyrken og bremse konsekvensene av sykdommen, forteller leder for Enhet for Kliniske servicefunksjoner, Bente Stjernholm, ved Nordlandssykehuset.

Høsten 2020 kom kursene i gang, etter at tre ergoterapeuter hadde vært på Diakonhjemmet sykehus i Oslo og hentet kunnskap og inspirasjon.

Hensikten med artrosekursene er å øke pasientenes kunnskap og forståelse for sykdommen, samt gi dem verktøy for å bedre symptomer og plager. Pasientene skal også lære å mestre hverdagen med artrose.

Kortversjonen av opplegget er som følger: Pasientene møter først opp til et dagskurs hvor revmatolog/ortoped, ergoterapeut og erfaren bruker bidrar. Etter dagskurset blir pasientene innkalt til en individuell time hos ergoterapeut. I denne timen kartlegges grepsstyrke, funksjon osv. Deretter skal pasientene gjennomføre noen utvalgte øvelser hjemme 2-3 ganger i uken i en tre måneders periode. Når de tre månedene er gått, blir de innkalt til ergoterapeuten for å måle resultatet av treningen. I denne timen blir også videre behov for oppfølging vurdert.

Nordlandssykehuset arrangerer dette dagskurset ca en gang pr måned. Høsten 2020 var det tre kull inne til kursing. Deltagerne må henvises av lege.

Et poeng med dette tilbudet, er at fastlegen kan henvise direkte til kurset. Vanligvis vil artrosepasienter bli henvist fra fastlege til ortopedisk eller revmatologisk vurdering. Ortopeden eller revmatologen vil deretter henvise til ergoterapeut for å teste ut etablert behandling, før det eventuelt blir vurdert kirurgiske inngrep. Ved at fastlegen kan henvise til direkte til kurs hos ergoterapeuter, vil man kunne ta en «snarvei» som kan være til fordel for pasientene. En stor del av dem har god effekt av behandlingen, og oppnår bedre livskvalitet og fysisk funksjon, samt redusert smerte.

En som er svært fornøyd med kurset er Randi Aag. – Det er virkelig et faglig godt tilbud til revmatikerne og jeg har anbefalt det til veldig mange, reklamerer hun.

Aag leste opprinnelig om kurset på facebook-siden til Nordlandssykehuset og tok kontakt for å få være med. Med henvisning fra fastlegen i lomma var hun klar. – Jeg fikk interesse for kurset nettopp fordi det var oppfølging over tid. Jeg hadde ikke dratt på dette om det var et dagskurs. Og så var ergoterapeut med. Jeg fikk time hos ergoterapeut dagen etter dagskurset og fikk egen vurdering, tok tester og ble kartlagt, forteller hun.

Aag påpeker at i hennes geografiske området Meløy, er det ikke enkelt å komme til ergoterapeut, revmatolog osv. Derfor var det veldig praktisk at det holdt med henvisning fra fastlegen for å delta på kurset og at ergoterapeuten var helt sentral på selve kurset.

Med spesialsydd treningsprogram fra ergoterapeuten i hånden, bar det hjem til Meløy og trening tre ganger i uka. – Treningen gikk fint. Vi fikk et ark der vi krysset av for hver uke etter gjennomføring og skrev egne kommentarer om hvordan det gikk, sier hun.

Etter tre måneder var det ny sjekk på sykehuset. Den viste at stivheten i fingrene var mye mindre og bevegeligheten tilsvarende større. – Det var motiverende fordi man fikk betydelig fremgang og så nytten av treningen. Flere av de jeg kjenner på kurset, hadde ikke trodd at de skulle få sånn fremgang, sier hun. Fortsatt tar hun fram treningsprogrammet ved behov.

– Skulle det vært noe mer jeg ønsker meg, ville det vært én oppfølging til, for eksempel etter seks måneder eller ett år, sier Aag.

Er du nå blitt nysgjerrig på om dette kurset kan være noe for deg, er målgruppen for kurset beskrevet slik på Nordlandssykehusets egen nettside: Kurset er beregnet for pasienter med klinisk mistanke om håndartrose - pasienter som har smerter, stivhet og/eller redusert grepsfunksjon, uten at det foreligger traume eller mistanke om annen sykdom/skade.

Og som sagt tidligere, du trenger ikke noe annet enn henvisning fra fastlegen.

Nordlandssykehuset har bidratt med både tekstdeler og bilder i denne saken.



World Medical Card®

For safer medical treatment

Relansering medlemsfordel: Din brukerstyrte digitale journal

World Medical Card gir deg muligheten til å samle all helseinformasjon på ett sted. Du velger selv hva slags informasjon du legger inn. Ved behov henter du den fram via app på telefonen, via pc eller via et fysisk kort. Er du i utlandet, kan appen oversette til språket i det landet der du er, slik at helsepersonell du er i kontakt med lettere kan hjelpe deg.

Hvilke sykdommer og medisiner man bruker er det mest vanlige å legge inn i appen/kortet. Men hva med hvilke allergier du har? Eller hvilken styrke du har på linser og briller? Du kan også legge inn bilder av forsikringsbevis, resepter, kontaktinformasjon til pårørende, donorkort, vaksineinformasjon osv.

I tillegg er det lurt å fortelle dem som er rundt deg at du har lagt inn viktig informasjon i World Medical Card, slik at de lett kan finne kortet dersom uhellet er ute. Har du appen, kan du dele denne med dem du har rundt deg, slik at de kan laste ned dine opplysninger dersom du må ha medisinsk assistanse eller trenger medisiner i utlandet.

Appen redder faktisk liv. På nettsiden til World Medical Card kan du lese historien til Per, som er allergisk for vepsestikk. Han reddet livet nettopp fordi han hadde delt opplysningene

sine i appen med kompiser på tur. Da han kollapset, gikk kameraten inn i appen, oppdaget vepseallergien, skjønte hva som var skjedd og fant sprøytepenningen ved hjelp av beskrivelsen i appen.

Historiene behøver heller ikke være så dramatiske. Kirsten fikk problemer på vandretur i Spania, all gåingen førte til senebetennelse i foten. Den spanske legen hun oppsøkte kunne raskt se ved hjelp av kortet hvilke medisiner og sykdommer hun hadde. Da var det lett å tilpasse de medisinenene han foreskrev for betennelsen til Kirstens eksisterende sykdomsbilde.

Eller hva med å kunne oversette det matproduktet du er allergisk for via World Medical Card-appen, når du er på restaurant i utlandet?

NRF relanserer nå World Medical Card som medlemstilbud.

Tre måneder gratis – deretter KUN 19,- per måned! Dette gjelder både deg som er medlem og familien din.

Du finner mer informasjon her: [World Medical Card for NRF medlemmer – World Medical Card](#)



Foto: Pixabay

Sprekt kostholdsprosjekt gir spennende resultater

Denne våren har likepersoner i NRF fått mulighet til å teste et omfattende og annerledes kostholdskurs, for å styrke kunnskap om sammenhenger mellom kosthold og revmatisk sykdom.

Gjennom koronamidler fra Helsedirektoratet, utdelt av DAM, har 80 likepersoner fått tilgang til et 10 uker langt nettkurs for å lære hvordan man kan legge om kosthold på en svært konkret måte.

Kurset er gjennomført av firmaet Spis deg fri, og bygger på et konsept fra USA. Det innebærer at man kutter sukker og hvitt mel, og spiser tre store måltider om dagen med veldig mye grønnsaker. Man spiser korn, protein og fett i nøye oppmålte mengder.

Opplegget bygger på hjerneforskning i hvordan man best kan automatisere sunne vaner. Det legger opp til god sosial støtte for å gjennomføre livstilsendring.

NRFs fagsjef Anna Fryxelius har selv testet konseptet og har veldig gode erfaringer med det. – Jeg har gått ned i vekt, har mye mindre smerter og kroppen fungerer generelt bedre med dette kostholdet, forteller hun. – Det å legge om kosthold er egentlig svært krevende, og spesielt for oss som lever med kronisk

sykdom. Vi har så mange hensyn vi må ta til kroppen hele tiden, og det å forholde seg til alskens kostholdsråd er ofte forvirrende.

Det var gjennom sine egne gode erfaringer at hun tenkte at dette kunne være verdifullt for andre revmatikere. – Vi får mye spørsmål rundt mat. Mange lurar på hvordan de skal spise sunt når de har en revmatisk sykdom. Noen er opptatt av hva som er betennelsesdempende mat og andre har erfaringer med ulike matvarer som de gjerne vil dele, sier hun.

– Det er mye forskning som sier noe om hva som er et sunt kosthold generelt. De norske kostholdsrådene, som NRF selv bruker i sine kostholdskurs, bygger på denne forskningen. Her sier myndighetene at vi skal spise mindre sukker og hvitt mel.

Spis deg fri-konseptet bygger altså i stor grad på de norske kostholdsrådene. Det spesielle er at man skal helt kutte ut sukker og hvitt mel og lene seg til klare regler om hva man spiser når, for å bryte vaner med småspising og søt eller usunn kosemat. Ideen om at man skal spise tre store måltider om dagen er uvant for mange. I andre kostholdssammenhenger blir det ofte påpekt at man skal spise lite og ofte.

Norske offisielle kostholdsråd sier ingenting om hvordan man skal fordele måltidene gjennom dagen.

Det viktige spørsmålet for revmatikere er om kosthold faktisk kan ha medisinsk effekt. Mange revmatikere opplever at det de spiser påvirker sykdommen, men det er svært mangelfull forskning på hva som egentlig fungerer. Generelt har forskere sagt at sukker kan forsterke betennelsesreaksjoner i kroppen, noe som er en stor del av sykdomsbildet for mange revmatikere.

For å få gi flere revmatikere mulighet til å teste opplegget, tok altså NRFs fagsjef Anna Fryxelius kontakt med den som har enerett på Spis deg fri-konseptet i Norge, utformet et prosjekt og søkte midler. Da midlene var i boks, ble kurset utlyst. I løpet av få timer den samme ettermiddagen var det fulltegnet. Ingen tvil om interesse og behov der altså.

I begynnelsen av kurset svarte deltagerne på et spørreskjema om smerter og funksjon, og dette har blitt sendt ut igjen i slutten av kurset.

Resultatene så langt viser at ca halvparten av deltagerne har fulgt kursets opplegg grundig. Disse har fått vesentlig redusert sin smerte og bedret sin funksjonsevne i løpet av disse ukene. Men prosjektet har også vist at dette opplegget ikke er noen vidunderkur, og det fungerer ikke for alle. Å gjennomføre en omfattende kostholdsomlegging er svært krevende, og det å spise så mye grønnsaker som dette opplegget forutsetter, er rett og slett ikke en god løsning for mange revmatikere.

Vi kommer ikke til å tilby denne typen Spis deg fri-kurs i framtiden. Det er ganske ekstremt, og krever mye av deltagerne. Men vi er glade for at de som ønsket det har fått mulighet til å teste det og finne ut om det var nyttig for dem. Resultatene fra prosjektet viser også at dette med å kutte ut sukker og mel når man lever med revmatisk sykdom, er noe det bør forskes mer på.

På de neste sidene kan du lese hvilke erfaringer og hvilken nytte kursdeltakerne Caroline Rørstad og Stian Tollisen hadde av kurset.



Alle foto: Pixabay

Caroline Rørstad

Hvorfor ville du være med på Spis deg fri-kurset?

– Jeg var inne i en veldig dårlig sykdomsperiode og var fortvila, noe måtte skje for at jeg skulle bli bedre. Dermed søkte jeg kunnskap på nettet og kom over dette forskningsopplegget. Jeg har lenge kjent på dårlig samvittighet for at jeg kanskje ikke har spist riktig i forhold til min sykdom, forteller Caroline.

Hun hadde altså ikke erfaringer fra før med mulig sammenheng mellom mat og sykdomsbilde, men hadde spist det hun hadde lyst på. Vekta holdt seg nede, antagelig på grunn av mye fysisk aktivitet.

Hva synes du om selve kurset?

– Det var veldig bra. Vi fikk veldig god informasjon om forskning på mat som gjorde at jeg har troa på dette opplegget. Jeg opplevde å bli mye bedre, men begynte på biologiske medisiner halvveis i kurset. Dermed er det vanskelig å si om det var kosten eller medisinene som gjorde endringen. Jeg tror selv det er en kombinasjon. Jeg har ikke hatt problemer med magen, det biologisk smertebildet er helt annerledes, jeg aldri vært så bra som nå, beskriver hun.

I de åtte ukene kurset varte, kuttet hun helt ut sukker, hvetemel og kunstig søtningsstoff.

– Det var lett når jeg hadde bestemt meg. Jeg gjorde noen tilpasninger etter hvert som jeg ble bedre. Aktivitetsnivået økte i løpet av kurset og dermed spiste jeg også litt mer mot slutten, men unngikk altså sukker, mel og kunstig søtning.

Hvordan var det å gjennomføre et slikt kurs digitalt?

– Det fungerte veldig bra, veldig godt oppbygd og lagt opp med ukentlige økter, teori og «mindfulness». I de ukentlige live-møtene var det lett å stille spørsmål og få svar hvis du lurte på noe. De andre på kurset har vært støttende og motiverende. Ei hyggelig dame ringte meg også opp i begynnelsen av kurset og var til god hjelp.

Hva vil du ta med videre og hva vil du ikke følge opp?

– Jeg tar med meg gode matoppskrifter og erfaring med mat og matvaner som jeg ikke likte før. Jeg kommer til å spise sånn som jeg har lært i hverdagen. Så kommer det en festlighet innimellom og da spiser jeg det som serveres. Jeg kommer ikke til å følge det helt slavisk nå, men unngå mye sukker og hvetemel i hverdagen. Mat skal være godt, sunt og gi glede. Mitt hovedfokus gjennom kurset har vært på helse, ønske om å få mindre smerter, bedre livskvalitet, og ikke så mye på vektnedgang, sier Caroline Rørstad.

Og legger til at det aldri har vært spørsmål fra legen om kostholdet hennes. – Jeg har hatt diagnosen en stund, men jeg har aldri møtt en lege som har spurt meg hva jeg spiser, hvorfor er det ingen som spør om det? Veldig bra at NRF forsker på dette, jeg skal følge med for å se om det kan hjelpe meg og andre, avslutter hun.



Foto: Caroline Rørstad

Stian Tollisen

Hvorfor ville du være med på Spis deg fri-kurset?

– Jeg har veldig trua på sammenheng mat og helse, og alltid spist sunt, kuttet sukker da jeg fikk diagnosen og merket positiv virkning av det. Før jul begynte jeg på tredje typen av biologisk medisin, fikk leverbetennelse på våren, sykdommen var veldig aktiv og jeg var veldig dårlig. Det var et svart hull akkurat da, så kom Smertefri-kurset og da tenkte jeg dette må jeg prøve, forteller Tollisen.

– I begynnelsen virket det hele litt voldsomt. Det var litt stress første uka med å finne ut av ting. Selv om jeg har spist sunt og holdt meg unna sukker, ble jeg oppmerksom på andre ting, for eksempel at kosten tross alt har inneholdt mye hvetemel og ulike typer raffinert og bearbeidet mat, sier han.

Fruen har vært med på laget fra starten av.
– Det er jeg veldig glad for. Sammen fikk vi rutinene på plass og da kom også fordelene, som mindre stivhet om morgenen, mindre fatigue, mer energi og mer jevn energi. Dette bare forsterket seg gjennom hele perioden. Det siste året har jeg ikke kunnet trene som jeg gjorde før. Dermed la jeg på meg, men de ekstra kiloene er nå borte. Det hele var litt for godt til å være sant.

Hvordan var det å gjennomføre et slikt kurs digitalt?

– Det fungerte fint for meg. Deltok litt i de digitale møtene som ble arrangert, men var ikke den mest aktive. Jeg fikk en telefon andre uka, og så var jeg noe på facebook. Fordi fruene var med, og Farsund Revmatikerforening også hadde flere med, hadde jeg den støtten jeg trengte i nærmiljøet og var ikke avhengig av det via selve kurset.

Hva vil du ta med videre og hva vil du ikke følge opp?

Planen nå er å kjøre kursopplegget i til sammen 12 uker for å få full virkning.

– Deretter tester vi nok ut litt mer, og ser virkningen. Men jeg ser for meg at vi går 99 prosent inn i det også etter 12 ukers perioden, sier en fornøyd Tollisen.

Han legger til at han i utgangspunktet reagerte litt på fokuset på slanking i begynnelsen av kurset.

– Mitt fokus var smertefri. Når du har så vondt at du ikke greier å gå ned trappa, så er det ikke vekta som er utgangspunktet.



Foto: Stian Tollisen



Foto: Diakonhjemmet - revmabloggen

Hva vil du det skal forskes på?

Det forskes alt for lite på muskel- og skjeletthelse i Norge. Det skal vi endre på nå og vi trenger din hjelp. Hva mener DU det skal forskes på innen muskel- og skjeletthelse i årene som kommer?

Det brukes veldig mye penger på helseforskning i Norge, men bare fire prosent av forskningsmidlene brukes på muskel- og skjelettforskning. Dette er et tankekors, når vi vet at den totale kostnaden ved muskel-, skjelettsykdom og plager koster samfunnet svimlende 275 milliarder i året (REMUS Rapporten 2019).

Norsk Revmatikerforbund gjennomfører nå, med støtte av Helsedirektoratet, prosjektet *Ingenting om oss uten oss*. I dette prosjektet skal pasienter, pårørende og forskere innen muskel- og skjeletthelse være med å lage en prioriteringsliste for hva det bør forskes på de kommende årene.

Dette er et viktig arbeid som skal hjelpe Norge å prioritere forskningsmidler der det faktisk er behov og der midlene har mest effekt. Fra pasientperspektiv ser Revmatikerforbundet at det ofte forskes mest på medisiner, mens pasientene selv oppgir at de ønsker det skal forskes på andre tema, som for eksempel:

"Hvorfor har jeg fått denne sykdommen?"

"Hvordan kan jeg bli bedre?"

Mye av forskningen i dag ser på symptomlindring. I Revmatikerforbundet erfarer vi at pasientene er mer opptatt av forskning på hva de kan gjøre selv! De får så mange råd, men er usikre på hvilke råd de kan stole på?

"Må ta jeg kosttilskudd, eller trene på en spesiell måte?"

"Hvilken rolle spiller tankene mine?"

"Hvordan kan jeg selv påvirke min egen helse?"

Mange pasienter oppgir at det er smerte og fatigue som begrenser dem mest i hverdagen. Men i helsevesenet får de lite hjelp med disse problemene.

Prosjektet *Ingenting om oss uten oss skal* gjennomføre en systematisk spørreundersøkelse, for å få grunnlag for å lage prioriteringslisten.

Som en kuriositet kan vi nevne at metoden som skal brukes heter James Lind Alliance (JLA). Denne metoden er den internasjonale gullstandarden for brukermedvirkning i helseforskning. Det er første gangen det blir gjennomført en JLA prosess på muskel- og skjelettfeltet i Norge.

Vi trenger som sagt din hjelp. Spørreundersøkelsen vil være klar til høsten. Da vil vi sende ut en link til undersøkelsen gjennom alle kanaler vi har. Vær forberedt, vi trenger dine svar.

Inntil da, god sommer.



Foto: Pixabay

Advokatspalten

Retten til helsehjelp på ferie dersom du blir syk

Du er endelig på ferie i utlandet, men føler deg ikke frisk. Hvilken rett har du til helsehjelp på ferie dersom du blir syk?

På ferie i EØS-land eller Sveits

Er du medlem av folketrygden i Norge og er statsborger i Norge, i et annet EØS-land eller i Sveits, har du rett på Europeisk helsetrygdkort. Det Europeiske helsetrygdkortet sikrer at du som er på ferie i et EØS-land eller Sveits har rett til dekning av nødvendig helsehjelp fra det offentlige på lik linje med oppholdslandets egne statsborgere.

Egen reiseforsikring

Folketrygden dekker som hovedregel ikke utgifter til helsetjenester ved ferieopphold utenfor EØS-landene og Sveits. Går ferieturen til Thailand eller Albania må du derfor forsikre deg om at du har en aktiv reiseforsikring.

Før du reiser

Sørg for at du har ditt helsetrygdkort tilgjengelig med deg på reisen, enten i fysisk form eller som applikasjon på mobilen. Vi anbefaler deg også å sjekke at du har en gyldig reiseforsikring som dekker deg og familien.

Under og etter reisen

Hvis du har glemt å bruke helsetrygdkortet eller du opplever at behandlingssteder ikke gjenkjenner eller aksepterer helsetrygdkortet ditt, må du legge ut for undersøkelsen/-behandlingen. Sørg for å få med deg faktura, kvittering og dokumentasjon på det som er utført. Du vil i etterkant kunne søke refusjon av Helfo eller ditt forsikringsselskap.

Husk alltid å ta kontakt med helsepersonell om det er fare for liv eller helse.



Advokatfullmektig Caroline Wold Knudsen
Aurlien Vordahl & Co Advokatfirma A/S