



Allas rätt till rörelse

Tips, verktyg för arbetet med valfrågan 2018 samt utveckling av rörelse- och motionsverksamhet i distrikt och föreningar

Innehåll

1. 2018 års valfråga – tips för lokalt påverkansarbete
2. Lyft fram och utveckla verksamhet som berör motion och rörelse
3. Kunniga och engagerade motionsledare – en resurs att ta vara på
4. *Allas rätt till rörelse* kopplat till medlemsnytta och medlemsvärvning
5. Handlingsplan för distrikt och föreningar
6. Verktygslåda för påverkan

Allas rätt till rörelse

Allas rätt till rörelse – mer än bara en valfråga

Allas rätt till rörelse är Reumatikerförbundets valfråga för 2018. En fråga att driva lokalt påverkansarbete kring men också ett tillfälle att lyfta verksamhetsfrågor, stöd och uppmuntran till verksamhetsledare, och bidra till medlemsnytta och medlemsrekrytering.

Sätt ert lokala arbete i rörelse

Samla styrelsen, tillsätt en arbetsgrupp, bjud in medlemmar, planera tillsammans och gör er egen handlingsplan för hur ni vill arbeta med ”Allas rätt till rörelse” hos er. Ett sätt att organisera arbete är också att starta en studiecirkel. Tre träffar, tre personer och nio timmar räcker idag till för att anordna en cirkel. Hör med din närmaste ABF-förening om det.

Tillsammans kommer ni att hitta på många bra aktiviteter och komma fram till bra förslag. Nedan finns förslag och tips för att belysa olika delar av verksamheten, ni avgör vilka frågor och hur omfattande arbete ni vill och kan göra.

Vi hoppas detta material kan ge lite idéer och tankar för ett framgångsrikt valarbete och verksamhetsår. **Lycka till!**

Om ni har frågor, välkomna att höra av er till:

Eva-Maria Dufva, eva-maria.dufva@reumatiker.se tel 072 507 80 37 ,
Anne Stiernquist anne.stiernquist@reumatiker.se tel 08 505 80 511

Dela mer er av era tankar och förslag till handlingsplan – så kan vi sprida goda exempel till andra

Skicka gärna in / mejla era förslag och idéer ni kommer fram till:

Reumatikerförbundet
Box 6240
102 34 Stockholm

anne.stiernquist@reumatiker.se
eva-maria.dufva@reumatiker.se

1. Allas rätt till rörelse – lokalt påverkansarbete

Det här vill vi!

Reumatikerförbundets valfråga 2018 handlar om *Allas rätt till rörelse*. För att kunna vara i rörelse som reumatiker är rehabilitering helt avgörande. Den ska vara individuellt anpassad och kan till exempel bestå av klimatvård, träning i varmvattenbassäng eller teamrehabilitering på sjukhus. Tillgången till rehabilitering är olika idag. Landsting, regioner och kommuner prioriterar olika, vilket leder till en ojämlig vård. På flera håll har till exempel möjligheten till klimatvård helt tagits bort. Anledningen är att man felaktigt tror att biologiska läkemedel gör att rehabilitering i form av träning och rörelse i varmt klimat inte längre behövs.

Därför föreslår Reumatikerförbundet:

- Inrätta en tjänst som medicinskt ansvarig för rehabilitering (MAR) i varje kommun.
En fråga för föreningarna att driva.
- Inrätta en tjänst som rehabiliteringskoordinator i varje landsting/region.
Socialdepartementet har nu föreslagit att rehabiliteringskoordinatorer ska finnas i alla landsting och regioner. Den nya lagen träder i kraft 1 januari 2019.
Som distrikt kan ni driva på och fråga det egna landstinget hur man planerar för detta?
- Inför ett statligt, nationellt rehabiliteringsstöd.
Drivs till största delen på förbunds nivå, men prata gärna om behovet i egna träffar med politiker på hemmaplan. Riksdagspolitiker från det egna länet har möjlighet att lyfta frågan i riksdagen. Länk riksdagspolitiker:
<https://www.riksdagen.se/sv/ledamoterpartier/?typeoflist=valkrets&valkrets=uppsala+l%C3%A4n>

Några tips för lokalt påverkansarbete:

1. Ta reda på hur det ser ut hos er. Har ni en medicinska ansvarig rehabiliterare, MAR? Finns det en rehabiliteringskoordinator?
2. Kontakta kommun eller landsting, kan vara olika vilken instans som är ansvarig.
3. Opinionsbilda lokalt, skriv insändare eller debattartiklar.
4. Våga fråga! Politiker vill ha distriktets/föreningens synpunkter för att kunna formulera sina program och liknande. Tänk på att träffa politiker från olika partier, efter valet kan det se annorlunda ut när det handlar om vem som styr kommunen/landstinget. Använd fakta, så här ser det ut hos oss.

5. När ni väl möter politikern, gå direkt på kärnfrågan, till exempel så här: *Vi vill ha en medicinskt ansvarig för rehabilitering i kommunen, MAR eller den fråga ni väljer att lyfta och nu ska vi förklara varför.*
6. Lämna över foldern "Allas rätt till rörelse" och tablettaskar. Ta gärna en bild tillsammans med de politiker som ni träffar och lägg upp på sociala medier, till exempel Instagram, @reumatikerforbundet #RättTillRörelse. Maila gärna bilden till förbundskansliet, eva-maria.dufva@reumatiker.se. Vi vill gärna ha bilder till hemsidan. Glöm inte att fråga om ni får lägga upp foton.
7. Lyft frågan om MAR i det kommunala funktionshinderrådet om det finns i kommunen. Skicka gärna en skrivelse till kommunstyrelsen där ni lyfter behovet av en eller flera MAR, beroende på hur stor kommun är. Skicka gärna en skrivelse till landstinget/regionen om behovet av en eller flera rehabiliteringskoordinatorer i landstinget/regionen.
8. Samarbeta gärna med andra föreningar.

Ge alla möjligheten till ett aktivt liv

Vår vision är ett samhälle där alla kan vara delaktiga, utan att hindras av okunskap, otillgänglighet eller brist på vård, stöd och hjälpmedel. För att fler ska få tillgång till individuellt anpassad rehabilitering vill Reumatikerförbundet att ett rehabiliteringsstöd införs som gör det möjligt för kommuner och landsting att prioritera allas rätt till rörelse. Det innebär att fler ges möjlighet att leva ett friskare och mer aktivt liv med förbättrad livskvalitet och ökad arbetsförmåga. Det gynnar både den enskilde och samhället i stort.

Det här gör en MAR

MAR, medicinskt ansvarig för rehabilitering, säkerställer att patienterna som är inskrivna i kommunens hemsjukvård har tillgång till personcentrerade hälsofrämjande, förebyggande och rehabiliterande insatser av god kvalitet, genom att:

- Att utveckla och kvalitetssäkra den kommunala rehabiliteringen, till exempel i form av fysisk aktivitet i lämplig form.
- Att implementera kunskapsbaserade rutiner och riktlinjer.
På uppdrag av vårdgivaren kan MAR även
 - utarbeta rutiner för individuellt förskrivna hjälpmedel och arbetstekniska hjälpmedel.
 - utreda och bedöma avvikelser inom ansvarsområdet samt anmäla enligt Lex Maria.
 - vara vårdgivarens sakkunnige i rehabiliteringsfrågor.

Källa: Sverige behöver en MAR i varje kommun, Sveriges arbetsterapeuter och Fysioterapeuterna, <https://www.arbetsterapeuterna.se/Min-profession/Forbundets-forlag/Sverige-behover-en-MAR-i-varje-kommun-2017/>

Länk till artikel i Dagens Samhälle 2017:

<https://www.dagenssamhalle.se/debatt/baettre-rehabilitering-sparar-bade-lidande-och-resurser-32777>

Det här gör en rehabiliteringskoordinator

Rehabiliteringskoordinatören fungerar som en samordnare inom sjukvården och gentemot andra berörda aktörer för personer som är sjukskrivna eller riskerar att bli det. Syftet är att förbättra koordineringen av insatser för att nå en hög effektivitet och förhindra onödigt långa ledtider och perioder av passiv väntan för patienten.

Rehabiliteringskoordinatören hanterar administrativa uppgifter kring rehabilitering och sjukskrivning. Identifierar patienter som har behov av koordinering och fungerar som kontaktperson för patienter, rehabiliteringsaktörer, arbetsgivare, Försäkringskassan, Arbetsförmedling och socialtjänst. Kontakten med patienten innefattar kartläggning av rehabiliteringsbehov, upprättande av rehabiliteringsplan och motiverande samtal. I den mest utvecklade rollen har rehabiliteringskoordinatören ansvar för uppföljning och analys av enhetens sjukskrivningsdata och kompetensutveckling inom området i samarbete med sakkunnig läkare i sjukskrivningsarbetet. Syftet är att det ska leda till kortare sjukskrivningstider, att fler kan fortsätta att arbeta tack vare rehabilitering i form av till exempel fysisk träning.

Material att beställa från webbshopen:

- Folder *För allas rätt till rörelse*.
Tablettaskar med valbudskapet på.

Material som kommer att skickas ut med Reumatikervärlden, nr 4:

- Theraband (gummiband för träning).
Plansch med övningar.

Valet 2018

- Läs alla våra artiklar om valet på reumatiker.se/val2018
PDF med lista på var det finns en MAR idag finns på hemsidan.

2. Lyfta fram och utveckla verksamhet som berör Allas rätt till rörelse

Valfrågan 2018 – *Allas rätt till rörelse*, är ett bra tillfälle att lyfta fram, synliggöra och utveckla den verksamhet som ni erbjuder och som stimulerar till rörelse; bassängträning, stavgång, handträning, yoga/avslappning, motionsgrupper med mera.

- Bjud in politiker/ vårdpersonal att delta på till exempel ett vattengympapass/handträning.
- Tipsa även lokalpress om detta tillfälle.
- Sammanställ den verksamhet ni gör/gjort de senaste åren och sprid detta till politiker, press, medlemmar. Berätta vad ni kommer att göra framöver.
- Ta hjälp av deltagare och be dem berätta hur rörelseträning på olika sätt bidrar till att de mår bättre.

3. Kunniga och engagerade motionsledares – en resurs

Våra ledare för olika fysiska aktiviteter gör ett fantastiskt jobb och är mycket uppskattade av medlemmarna. Att lyssna på deras erfarenheter, få goda exempel på vad möjligheten till rörelse betyder för våra medlemmar är värdefullt i det lokala påverkansarbetet. Att som ledare bli sedd och uppskattade för allt som görs, är viktigt för fortsatt engagemang och lust i arbetet.

- Samla alla som arbetar med motionsgrupper till gemensamt möte, erfarenhetsutbyte och samtal om hur verksamheten kan utvecklas.
- Ta tillfället i akt och ge motionsledare eloge och uppskattning för sitt arbete.
- Lyft frågan om ledarnas behov av eventuell vidareutveckling/utbildning.
- Fånga upp idéer de har för ökad medlemsnytta och medlemsvärvning kopplat till motionsgrupperna mm.

4. Allas rätt till rörelse – medlemsnytta och medlemsvärvning

Ett av våra mål är att Reumatikerförbundets medlemmar är nöjda med sitt medlemskap. För många är möjligheten att få träna med andra med ledbesvär i vatten eller i andra motions-, rörelsegrupper ett starkt skäl till att *bli medlem* och också att *vara kvar som medlem*.

Att få möjlighet att träna på egna villkor tillsammans med andra i liknade situation, ger ofta även nya vänner, gemenskap och ökat engagemang för Reumatikerförbundet.

Visste du att

- Vid reumatoid artrit, RA, är det viktigt med fysisk träning för att upprätthålla en god muskelstyrka och livskvalitet. Sjukdomens varierande förlopp gör att den fysiska träningen behöver planeras individuellt. Det finns evidens för god effekt av träning i bassäng.
- Studier visar att vid artros är tolv träningstillfällen hos sjukgymnast minst dubbelt så effektivt som smärtlindrande läkemedel. Det är dessutom helt utan biverkningar.
- Teamrehabilitering i varmt klimat har positiv effekt på personer med inflammatoriska led- och ryggsjukdomar. Även personer som stod på biologisk behandling förbättrades i samma utsträckning som de som inte hade biologisk behandling.
- Personcentrerad sjukgymnastik/fysioterapi med inriktning på hälsofrämjande fysisk aktivitet och balans i livet minskar trötthet (fatigue) hos personer med RA.
- Fysisk aktivitet har visat sig minska inflammation. Personer med RA, som är fysiskt aktiva fem år före sjukdomsdebut får en mildare sjukdom, både när det gäller inflammation, smärta och funktion.

”Lika viktigt som det är att hela tiden rekrytera nya medlemmar är det att se till att medlemmarna stannar kvar, att de känner nytta och glädje av medlemskapet”.



Intressepolitisk påverkan

Maria Fäldt är landstingspolitiker (KD), ordförande i samverkansrådet med funktionshinderrörelsen i Stockholms landsting och deltog som föreläsare på Reumatikerförbundets intressepolitiska kurs för distrikten den 1 februari 2018. Detta är Marias Fäldts tips på verktyg för påverkan och samverkan med beslutsfattare.

Verktygslåda

Tålamod – Ta upp frågorna om och om igen. Över tid. Nya vinklingar.

Diplomati – Agera och förhandla. Ej bestämma/domdera. Ta fram er diplomatiska ådra. Föreslå gärna – jag har en idé som jag vill presentera. Kan vi mötas?

Mod – Att fatta mod och söka upp/komma till oss politiker. Vi är inga monster – utan vanliga människor som råkar vara politiker.

Håll tider – Viktigt att hålla tider. Om man kanske får en tid om 3 månader. Viktigt att man kommer. Kan du inte själv komma skicka någon annan. Men kom. Och kom i tid. Annars tar det kanske tre månader till innan ett nytt möte kan bokas. Har ni fått 1 timme – håll tiden. Det är en ”hygienfaktor”. Märker politikern att ni kommer dra över så blir de stressade och börjar fundera på nästa möte mm.

Att kunna samtala – För ingen monolog. Har ni ett bra samtal, dialog, kan ni alltid fortsätta samtalet vid ett senare tillfälle.

Rätt timing – Känna av den rätta timingen. En fråga som ska tas ”högre upp” behöver tid, förberedas innan beslut tas. Agera inte för tidigt, inte för sent. Ett ärende som ska vara klart i maj är kanske aktuellt för beredning före jul. Ej komma fem i tolv. Då finns lite att göra.

Goda kontakter – Skapa goda kontakter med ”din politiker” ”din arbetsgrupp” sök upp politiker, den ni tror har engagemang för frågan. Skapa goda kontakter och underhåll dem.

Samarbeta – Slå ihop er med andra organisationer. Jobba ihop lokalt. Ensam är inte stark!

Kunskap om motståndaren – Vem är rätt person? Professorn, politikern, tjänstemannen? Rätt nivå då - lyssnar man.

Almedalskunskap – Vikten av att mingla, fråga folk vad de tycker/känner till. Släppa sin fråga. Rundabordssamtal är bra. Särskilt om det inte finns någon publik, TV-kamera i närheten. Lära av varandra. Respekt för olika synvinklar. Bra för fortsatt samarbete/dialog.

Bjud in till samtal – Våra medlemmar får ingen rehabilitering . Vad kan vi göra? Är det med politiker samtal ska föras? Dela upp det i två rundabordssamtal, alliansen och rödgröna. Annars risk att de bevakar/bråkar med varandra.

Bjud in politiker att vara årsmötesordföranden – En samtalsledare för större arrangemang. Passa på att ha med en bra föreläsning, samtal kring en viktig politisk fråga. Många politiker blir glada/smickrade att bli inbjudna.

Hel och ren – Kom till mötet ”hel och ren” Ge ett gott bemötande med ömsesidigt respekt och förståelse för varandras situation/roll/arbetsområde.

Mina egna bästa tips – kom ihåg!
