

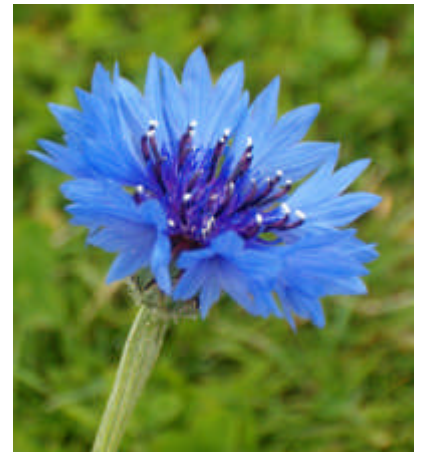
Riksföreningen Osteoporotiker i Östergötlands län



Styrelsen, från v. Sven-Åke Andersson, Kristina Andersson, Margitha Magnhagen, Mona Åndell, Maj-Lis Andersson och Marianne Olsson. Hans Andersson saknas på bilden.

Styrelse år 2009

*Kristina Andersson, ordf., Norrköping
Mona Åndell, kassör, Vreta Kloster
Margitha Magnhagen, Linköping
Maj-Lis Andersson, Grytgöl
Sven-Åke Andersson, Norrköping
Marianne Olsson, Linköping
Hans Andersson*



Östergötlands landskapsblomma . Blåklint

Kontaktpersoner:

Kristina Andersson Cedersborgsvägen 12, 602 13
Norrköping, 011-185264 070-6201966
rop.nina.ka@hotmail.com

Margitha Magnhagen, 013-172438
margitha@magnhagen.se

Under våren 2009 föreläste ordföranden med hjälp av övriga i styrelsen om osteoporos för ett 60-tal medlemmar i Reumatikerföreningen i Norrköping. Vidare var vi inbjudna av PRO i Hällestad att föreläsa i Folkets Hus i Grytgöl, dit ett 70-tal personer kom och lyssnade. Som avslutning blev vi bjudna på påsktallrik.

Ett medlemsmöte hölls på Cafè Vetekornet i Norrköping den 16/9 2009. Vi började med att dricka kaffe och umgås. Därefter informerade ordföranden om Tandvårds- och läkemedelsförmånsverkets (TLV) pågående arbete där man går igenom osteoporos läkemedel. Ordf. Nina Kristina Andersson höll i temat för dagen som var kost och motion och tonvikten lades på hur viktigt det är att röra på sig och träna balansen för att undvika fall och därmed frakturer. Kristina informerade också om att vårdcentralernas sjukgymnastik mottagningar i Norrköpingsområdet har öppna mottagningar vissa tider under dagen och att ingen remiss behövs för att gå dit.

2009 års osteoporosdag i Östergötland hölls i Motala den 29/9 2009 med föreläsning av distriktsläkare Jon Waller, osteoporossköterska Carina Blomqvist samt sjukgymnast Lotta Grahn Kronhed. Ortopedöverläkare Krister Djerf deltog också i mötet och svarade på frågor. Det var en mycket lärorik och trivsamt kväll med många frågor från åhörarna. 67 personer deltog i mötet som avslutades med kaffe och smörgås.

Invigning av träningscenter

Tre sjukgymnaster Cecilia Åkerberg, Ulrika Strid Grönlund och Monica Johansson som tidigare arbetat inom landstinget startade i januari ett nytt privat träningscenter, FysEtt i Norrköping. Gymmet är öppet för alla men man vänder sig i första hand till funktionshindrade. En sjukgymnast finns alltid tillgänglig för den som behöver hjälp och råd i sin träning. Träningsredskapen är anpassade så att även rullstolsburna kan använda dem. Den som har en arbetsskada ska också kunna träna här med hjälp av sjukgymnast.

Vid invigningen talade sjukgymnast och forskaren Karin Sundström om att träning ska vara ett nöje, ha effekt och kunna integreras i vardagen. Vilket nu är möjligt för oss osteoporotiker som har förmånen att bo i Norrköping eller dess närområde. Sjukgymnasterna är väl insatta i problematiken för osteoporotiker och använder sig delvis av sjukgymnast Lotta Grahn Kronheds framtagna träningsråd vid osteoporos. Monica är också utbildad akupunktör och Ulrika är dipl. Massör.

FysEtt invigdes av de tre paralympierna, Tomas Åkerberg, Joakim Lindén och Jonas Jakobsson som också är 2008 års bragdguldmedaljör.



Fixartjänst

Fråga din kommun om det finns en "Fixartjänst" att ringa till när Du behöver hjälp med att byta gardiner, lampor eller annat som innebär att Du måste klättra. Använd den tjänsten så att Du undviker att ramla ner och får frakturer. De flesta fallolyckorna sker i hemmet.

Ring kommunens växel så lotsar de vidare till den som är ansvarig.

Varje enskild kommun har olika regler för vilken ålder man ska ha uppnått för att få denna service.



Östergötlands landskapsdjur: Knölsvan