

Länsföreningen Osteoporotiker i Örebro län, oktober 2015

### Rapport om ROP-dagen i Örebro 20/10 -15

Vår förening bildades i maj 2015.

I juni förstod vi att vi förväntades arrangera en informativ och trevlig dag om osteoporos i Örebro den 20 oktober - och att Lisa ville medverka hos oss, eftersom vi är den 20 e länsföreningen inom ROP, det är 20 års jubileum sedan den 1a föreningen startade och därför att benskröhet har funnits som diagnos i 20 år.

Lokaltidningen, Nerikes Allehanda, NA, kontaktade oss för intervju, vilken genomfördes fredag, 16/10. Sedan intervjuade de även en av våra föreläsare, Helene V Hjalmarson, och reportaget kom i form av en vinjett på annons på NAs första sida 20/10 med hänvisning till sidan 6, del 1 - en helsida med reportage och färgfoto av 3 styrelsemedlemmar.

Efter NAs reportage själva ROP-dagen ville förstås fler komma, trots att vi då infört meddelande i NA under Föreningsnytt att det var FULLSATT! Lokalen tar formellt 70 personer, vi var nu uppe i 90, men några brukar ju utebli..

**Så den 20 oktober 2015** samlades styrelsen Föreningarnas Hus, Slottsgatan 13 A, Örebro redan kl. 12. Vi möblerade om lokalen "Ateljén", fällde ihop bord och bar stolar, Kanske inte bästa sysselsättningen för benskröa damer, men vaktmästaren **hade ryggont!** Vi dekorerade lokalen, gjorde iordning bord med material och dubbelcheckade dator, fikabeställning och antal stolar. Kl. 14 sms-ade vår ena föreläsare att hon fått förhinder p.g.a. sjukdom! Snopet, men vi försökte se det positivt, mindre tidspress och en bra föreläsare att boka till nästa gång!

Jennie Råstrand kom med material från Meda, Lisa Keisu-Lennerlöf kom från Stockholm med tåg ca 15.30 – och SJ höll tiden denna gång! Deltagarna började droppa in redan då, och de sista fyllde fortfarande på i salen när klockan blivit 16. Det blev fullsatt.

**Dagens tema var: Kära sköra ben - patientföreningens 20-årsjubileum utifrån ett Örebroperspektiv. Föreläsningar om och diskussion kring osteoporosvården i Sverige.**

Lisa var moderator och höll ihop hela eventet på ett lysande sätt.

*Dr Johan Löfgren*, specialistläkare i internmedicin, höll ett föredrag med temat

#### **Hur vanlig är osteoporos/benskröhet och hur fungerar behandlingen?**

Han hade en powerpointpresentation och belyste osteoporosrisken hos såväl kvinnor som män, samt tryckte på vikten av rätt kost, motion, solljus, mm

Direkt efter föreläsningen fick publiken ställa frågor. Kaffepausen skulle börja kl. 17.15, Men först 17.45 gick folk ut ur salen för att smaka på husets goda smörgåsar och ta en kopp te eller kaffe. Johan kom inte loss, utan svarade vänligt på frågor hela pausen!

Efter pausen informerade *Marie-Louise Forsberg Fransson*, regionråd och ordförande i Region Örebro län under rubriken: "Vad kan Region Örebro län erbjuda våra medlemmar?" En hel del tror vi! Marie-Louise har själv fått diagnosen och förstår vikten av behandlingar, kost och motion.

Sedan pratade Lisa Keisu om "Betydelse av kost och träning/osteoporoskola" och betonade vikten av rörelseträning för styrka och balans. Lisa fick också Marie-Louise att lova att boka ett möte med länsföreningens styrelse så att vi ska kunna lobba för osteoporoskola, höftskydd mm.

Lisa ledde också en del rörelseövningar och publiken medverkade entusiastiskt!

Sedan passade Lisa på att säga till publiken att länsföreningens ordförande skulle hålla i en stavgångskurs i vår. Jag är inte utbildad stavgångsinstruktör, men de finns inom PRO och Reumatikerförbundet m.fl. verksamheter, så vi får se hur detta kan arrangeras!

Nu skulle det bli utrymme för mera frågor, men flera deltagare och medverkande kunde inte stanna längre än till kl. 18.45 så vi tackade varandra för en väl genomförd dag och lovade att bjuda in till nya informationspass i januari/februari.

Alla begav sig hemåt utom styrelsen som nu återställde lokalerna i ursprungligt skick och plockade ihop efter kaffepausen. Det är billigt att hyra lokal i Föreningarnas Hus (1250 kr) men detta bygger på självservice.

Nu har vi erfarenhet att bygga ytterligare verksamhet på. Stort tack till alla medverkande! Nästa gång ska jag ta mig tid att fotografera och att presentera alla i styrelsen med namn! Det var lite jäktigt igår, så jag missade tyvärr detta. Beklagat! Men annars var allt toppen

Örebro den 28 oktober 2015

Elsie Westberg Källgren

Ordförande, Länsföreningen Osteoporotiker i Örebro län