

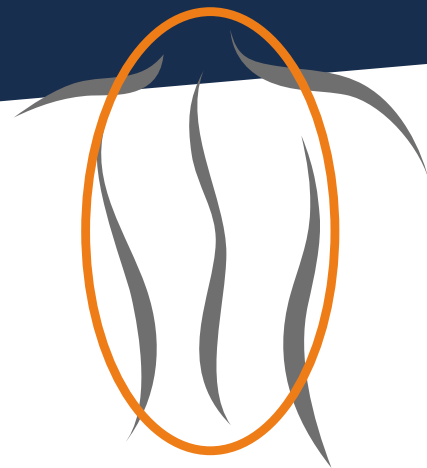
Rygg-
foreningen



Muskelskjelettlidelser
Spinal stenose Skoliose
Modic Degenerativ rygg Nakke
Prolaps Bekken **Sittehemming**
Spondylolistese Skivedegenerasjon
Tarlovs cyste

Ryggforeningen

– En aktiv pådriver for bedre rygghelse i Norge



Ryggforeningen i Norge er en pasient- og interesseorganisasjon for mennesker med nakke-, rygg- og bekkenlidelser, deres pårørende og fagfolk. Pasientenes og medlemmenes opplevelser er drivkraften i foreningens arbeid.

Vi ble stiftet 30. april 1994 av en gjeng ildsjeler, og 30 år etter er det fortsatt frivillige og tillitsvalgte som utgjør grunnmuren i organisasjonen. Vi er en aktiv pådriver for at pasienter med nakke-, rygg- og bekkenlidelser skal få bedre helse og livskvalitet.

Dette arbeider vi for gjennom å samarbeide med behandlingsprofesjoner, delta i forskningsfora og i fagutvalg, ha brukerrepresentanter i medisinske kvalitetsregistre, i spesialisthelsetjenesten, rehabiliteringsinstitusjoner, fylkeskommunale og kommunale råd.

Vi er også søkerorganisasjon til Stiftelsen Dam, og har til sammen bidratt til at det har blitt tildelt mellom 30 og 40 millioner kroner i forskningsmidler til muskelskjelettområdet. Vi har også et nettverk av likepersoner i Ryggforeningen, fire diagnosegrupper og fjorten lokalavdelinger som har ulike tilbud om møter, kurs, treninger og turer.

Ryggforeningen arrangerer årlig sosiale og faglige samlinger. Som medlem vil du nyte godt av våre medlemsfordeler. Vi er også medlemmer i FFO. Vårt medlemsblad, Ryggstøtten, sendes til medlemmene et par ganger i året.

Medlemmene er vår viktigste kapital. Støtt oss og bli medlem.

Les mer og bli medlem på ryggforeningen.no



Medlemskontingent:

Ordinært medlem 400 kr.

Ungdomsmedlem 150 kr.

Husstandsmedlem 200 kr.

Likepersoner

– Dine viktigste støttespillere

En likeperson er, som navnet hiter til, en person som er i samme båt og som vet hvordan du har det. Det er altså ikke en ekspert eller fagperson, men en du kan snakke med, lære av og lene deg på. Ryggforeningen i Norge har et nettverk av likepersoner.

Likepersonsarbeid er personlig overføring av erfaringsbasert kunnskap til en annen i tilsvarende situasjon. En likeperson er et supplement til, og ikke en erstatning for, næromsorgen (familie og venner) og omsorg gitt av profesjonelle.

Likepersoner er frivillige og ulønnede. De har tid, erfaringer og kunnskap til å snakke med deg som er pasient eller pårørende. Likepersoner har gjennomgått kurs i regi av Ryggforeningen, og de har skrevet under på taushetserklæring.

Hvorfor skal jeg snakke med en likeperson?

- Erfaringsutveksling med andre i samme situasjon
- Tilhørighet og samhold
- Støtte og forståelse
- Gjenkjennelse (Jeg er ikke alene)
- Økt kunnskap om egen sykdom/situasjon
- Skape trygghet og økt selvinnsikt
- Praktisk hjelp og veiledning gir bedre livskvalitet

Ønsker du kontakt med en likeperson?

Ta kontakt med Ryggforeningens likepersoner her:



Se video om likepersoner her:





Rehabilitering med fokus på hele mennesket

Dine behov, ønsker og mål er vårt utgangspunkt for tilrettelegging av et vellykket rehabiliteringsopphold.

På vegne av Helse Sør-Øst og Helse Midt- Norge leverer vi tverrfaglig spesialisert rehabilitering. Du kan også motta rehabilitering som privatkunde eller gjennom forsikring.



unicare.no/rehabilitering



Brukermedvirkning

Brukermedvirkning er viktig for Ryggforeningen fordi dette gir oss en mulighet til å påvirke beslutningstakere og ha innflytelse på hva slags avgjørelser som tas. Vi fremmer kandidater til råd og utvalg på alle nivåer, og kurser og rekrutterer også brukermedvirkere innenfor forskning.

Brukermedvirkning i:

- Kommunale og fylkeskommunale råd for personer med nedsatt funksjonsevne
- Spesialisthelsetjenesten som sykehus og rehabiliteringsinstitusjoner
- NAV
- Medisinske kvalitetsregistre
- Forskning

Ryggforeningen har engasjert seg i brukermedvirkning i forskning fordi vi opplever at det er mange kunnskapshull hvor det bør forskes mer, slik at vi som pasienter kan få effektiv utredning, behandling og rehabilitering når vi trenger det.

Ryggforeningen er involvert i et forskningsprosjekt sammen med andre pasientorganisasjoner hvor målet er å heve kvaliteten på brukermedvirkning i forskning. Vi har brukermedvirkere i forskning i alle helseregioner.

Diagnose- og medlemsgrupper

Ryggforeningen har medlemmer med mange ulike diagnoser og tilstander i rygg, nakke og bekken. Der det er mange som har samme diagnose, er det etablert en gruppe med gruppeledelse.

Diagnosegruppene arbeider med helsepolitiske spørsmål, og følger med på fag og forskning innenfor diagnoseområdet sitt. Dette kan for eksempel være behandlingstilbud, tilrettelegging, rettigheter, forskning og andre forhold av betydning for den som lever med diagnosen.



Ryggforeningen har 4 grupper per i dag:

- **SKOLIOSEGRUPPA**
Skoliosegruppa har også en ungdomsgruppe, med egne ungdomskontakter. Det arrangeres årlige skoliosetreff/kurs for barn og ungdom med pårørende. Disse helgene inneholder faglige foredrag, ulike fysiske aktiviteter og erfaringsutveksling.
- **MODICGRUPPA**
Kunnskapen om Modic er fremdeles mangelfull. Modicgruppa samarbeider med FORMI og andre forsknings- og fagmiljøer for å bidra til mer kunnskap om tilstanden.
- **SPINAL STENOSE OG DEGENERATIV RYGG**
Gruppa arbeider med å innhente og formidle kunnskap, initierer prosjekter som er til nytte for personer med ryggheuseutfordringer, har likepersoner som har erfaring med diagnosene, og bistår medlemmer og avdelinger der det er behov.
- **TARLOV CYSTE**
Ryggforeningen har gjenopprettet diagnosegruppe for Tarlov cyste og arachnoiditt. Dette er sjeldne diagnoser, og det mangler kliniske retningslinjer for behandling. Det er lite forskning/studier/dokumentasjon publisert på området.

Eksempler på andre diagnoser og tilstander hos våre medlemmer er:

- prolaps
- skivedegenerasjon
- sittehemming
- nevrologiske smerter
- Scheuermannssykdom
- instabilitet og spondylolistese
- nakkeplager
- bekkensmerter

Takk til alle våre samarbeidspartnere!

NEMUS
SAMMEN OM DIN HELSE

Våre fagpersoner
står klare til å
hjelpe deg

Helsegruppen NEMUS
www.nemus.no



Lokallag

Ryggforeningen har 14 underavdelinger som alle har ulike tilbud, som for eksempel:

- Medlemsmøter av faglig og sosial karakter
- Trening i varmtvannsbasseng
- Yoga
- Stavgang
- Medlemsturer

For å finne kontaktinfo til avdelingene, gå inn på ryggforeningen.no/lokalavdelinger/

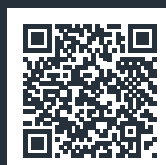
Ta kontakt med hver enkelt avdeling for å høre hva slags tilbud de har.



medi

Vondt i ryggen?

Vi har støtte for de fleste ryggplager!



www.medinorway.no

Kontaktinfo

Telefon

69 26 87 00

E-post – kontor

ryggforeningen@ryggforeningen.no

E-post – leder

leder@ryggforeningen.no

E-post – likepersonskordinator

likeperson@ryggforeningen.no



Naprapaten hjelper deg med muskel - og leddbehandling

Finn din naprapat på vår [hjemmeside](#)

Autorisert helsepersonell



NORGES
NAPRAPATFORBUND

post@naprapat.no | (+47) 41 21 18 76

