Rygg-
foreningen

Vår visjon er:

«VI SKAL FÅ RYGGPASIENTENE I NORGE TIL Å RETTE RYGGEN»

Ryggforeningen i Norge (RiN) er en landsdekkende pasient- og interesseorganisasjon for mennesker med nakke-, rygg- og bekkenlidelser, deres pårørende og fagfolk.

Stiftet 30. April 1994 av ildsjeler, og det er også i dag frivillige og tillitsvalgte som utgjør grunnmuren i organisasjonen.

RiN arbeider for at pasienter med rygg-, nakke- og bekkenlidelser skal få bedre helse og livskvalitet ved å få **raskere utredning og behandling**, og **mer og bedre rehabilitering**, og at det **forskes mer** på området.

Dette arbeider vi for gjennom å samarbeide med behandlingsprofesjoner, deltar i forskningsfora og fagutvalg, og arbeider aktivt med brukermedvirkning.

Organisasjon

RiN ledes av et sentralstyre som velges på årsmøte
Sentralstyret ledes av styreleder Normann Støylen

RiN administreres av daglig leder Eli Steen

Sentralstyret

Styreleder	Normann Støylen
Nestleder	Ann-Iren Hukkelberg
Styremedlem	Roger Johannessen
	Rune Hansen Gunnerød
	Eva Granheim Reitan
	Karin Hoel
Varamedlem	Gunnhild Lohn
	Ellen Terese Nilsen
	Rune Solmyr

Ildsjeler i Ryggforeningen

Lokalforeninger

Drammen og omegn
Elverum
Hordaland
Mjøsrygg
Oslo og Akershus
Østfold
Nedre Romerike
Øvre Romerike
Nordmøre-Romsdal
Rogaland
Trøndelag
Nord-Østerdal

Det arbeides nå for å danne flere lokalforeninger i landet

Medlemsgrupper

I Ryggforeningen er det nå tre medlemsgrupper. Den første var Skoliosegruppen, som ble dannet i 2006. I 2016 ble det vedtatt å danne en Modic-gruppe og i år er det etablert en gruppe for spinal stenose og degenerativ rygg, som også omfatter prolaps.

Skoliosegruppa

Skoliosegruppa har mer enn 600 medlemmer og har hatt god oppslutning om de årlige skoliosetreffene sine. Gruppa har til en viss grad dannet mønster for arbeidet i de andre gruppene.

Modicgruppa

Modicgruppa har prioritert sterkt kontakt med helsefaglige behandlings- og forskningsmiljøer. Kontakten med FORMI ved Oslo Universitetssykehus har vært en del av dette engasjementet.

Spinal stenose-gruppa

Medlemsgruppen Spinal Stenose, skivedegenerasjon eller prolaps hadde sitt første årsmøte 16 oktober 2021. Vi består av leder Gunnhild Lohn, Styremedlemmer Jorunn Liland og Arne Fagerlie. Varamedlemmer er Jonny Krogsund, Kjersti Krog og Per Martinsen.

Hva er skoliose ?

Skoliose er skjevheter i ryggsøylen som er så markante at de kan gi problemer. 0,5-3 prosent av alle barn og ungdommer har skoliose, men bare en tiendedel av disse behøver behandling.

Skoliosetreff i Brumunddal

Rygg-
foreningen

Ryggforeningen i Norge

– en aktiv pådriver for bedre rygghelse

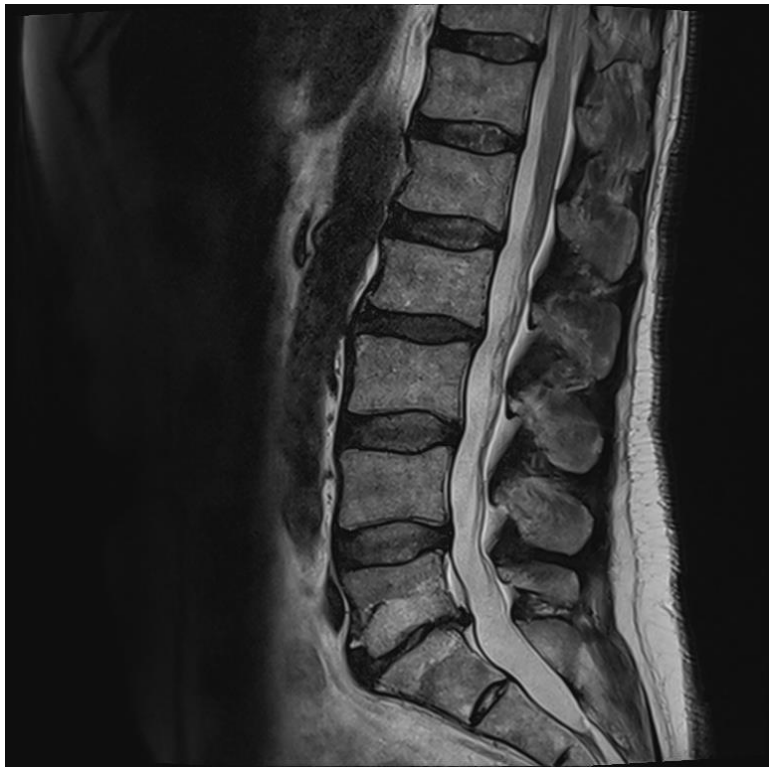
Informasjonsfilmer om skoliose

Det er Filmkonsulentene som skal lage informasjonsfilmene for oss, i alt 4 faktafilmer. Filmene skal henvende seg både til de unge og pårørende. «Hva er skoliose», «Behandling av skoliose», «Å leve med skoliose» og «Å være foreldre til skolioseungdom» er arbeidstitlene. Fagmiljøet innenfor skoliosebehandling vil også medvirke og bistå gjennom prosessen for å kvalitetssikre innholdet.

Takk til Stiftelsen Dam Helse for støtte til dette prosjektet !

Modicgruppa

Å ha Modicforandringer, eller Modic, kan kort forklart bety at man har en slags betennelses-eller irritasjonstilstand i ryggen. Dette kalles *inflammasjon* på fagspråket, og kan oppstå f.eks. i forbindelse med prolaps eller aldersforandringer. Modic forekommer oftere hos de med langvarige ryggsmerter, enn hos de uten ryggsmerter.



Spinal stenose

Virvlene i ryggsøylen danner sammen med mellomvirvelskivene en kanal (spinalkanalen) som omkranser og beskytter ryggmargen og tillater bevegelse av ryggsøylen.

Spinal stenose er et medisinsk faguttrykk som beskriver en innsnevring av spinalkanalen, eller en innsnevring av rotkanalene der nerverøttene forlater spinalkanalen

Rygg-foreningen

Ryggforeningen i Norge
– en aktiv pådriver for bedre ryggbelse

Likepersonarbeidet

Likepersonsarbeid er hjelp og støtte til personer som er i samme situasjon, med samme vanske eller funksjonshemning som en selv. Det bygger på prinsippet om at ”den vet best hvor skoen trykker, som har den på”. Likepersonsarbeid er hjelp til selvhjelp basert på utveksling av egenbaserte erfaringer.

Ryggforeningen i Norge
– en aktiv pådriver for bedre rygghelse

Hva er en likeperson ?

- ☑ En likeperson er et medmenneske og ikke en fagperson
- ☑ En likeperson har vært igjennom mange av de samme vanskelige situasjonene som du selv har vært oppe i
- ☑ En likeperson er et medlem som vil prøve å hjelpe mennesker som trenger litt bistand i forskjellige situasjoner
- ☑ En likeperson kan formidle hjelp eller gi råd
- ☑ En likeperson kan hjelpe deg med å finne informasjonsmateriell om sykdommen og annet
- ☑ En likeperson kan gi deg informasjon om tilbud til personer med din sykdom i ditt distrikt
- ☑ En likeperson har taushetsplikt
- ☑ Alle tjenestene fra likepersonen er gratis

Andre utvalg

Rådet for muskelskjeletthelse	Normann Støylen
Helsepolitisk utvalg	Normann Støylen/Ann-Iren Hukkelberg
Likepersonutvalget	Karin Hoel
Studieleder	Rune Hansen Gunnerød
Sosiale medier – hjemmesider	Roger Johannessen
Likepersonkoordinator	Brita Blenne Lien

Aktiviteter i 2022

Skoliosetreff for barn og ungdom
Likepersontreff
Rygghelgen 2022
Rygghelg i nord
Brukermedvirkning i utvalg
Ryggstøtten
MUSS konferanse
Nasjonalt kvalitetsregister for ryggkirurgi

Sosiale medier

Ryggforeningen er aktiv på sosiale medier, disse er:

Facebook med grupper for lokalforeninger og medlemsgrupper
Instagram med løpende oppdateringer av våre aktiviteter
Twitter med nyheter om våre aktiviteter fortløpende

Hjemmesiden www.ryggforeningen.no med oversikt over alle aktiviteter

HVORFOR MELDE SEG INN I RYGGFORENINGEN?

- ✓ Et nettverk av likepersoner
- ✓ 12 lokalavdelinger i Norge
- ✓ Medlemsgrupper for skoliose, spinal stenose og modic
- ✓ Tilbud om kurs og samlinger av faglig og sosial karakter sentralt og i lokalavdelinger
- ✓ Sosiale medier og diskusjonsforum
- ✓ Advokatavtale
- ✓ Medlemstilbud
- ✓ Medlemsbladet Ryggstøtten
- ✓ Rygghelg

Norge er et pressgruppedemokrati, så vi trenger flere medlemmer for å bli hørt

Rygg-foreningen

- ✓ Ved årsskiftet var vi i underkant av 1400 medlemmer.
- ✓ Medlemskap koster 375 kr i året.
- ✓ Ungdommer 125 kr i året.
- ✓ Husstandsmedlemmer 200 kr i året.

MELD DEG INN PÅ www.ryggforeningen.no

Ryggforeningen i Norge

– en aktiv pådriver for bedre rygghelse