

RYK

MAGASIN FOR RYGMARVSSKADEDE • RYK.DK • 47. ÅRGANG • 2-2025

Et liv med mod,
fiskeri, jagt og
kampgejst side 6



Løb med mening
side 26



- » Sørens historie - Et liv med mod, fiskeri, jagt og kampgejst
- » Handicapparkeringskortet
- » Generalforsamling & messe
- » Wings for Life World Run

Luja™
til kvinder

Prøv
gratis

Prøv et kateter, der er designet til at nedsætte risikoen for urinvejsinfektioner



Luja er det første og eneste kateter til kvinder med mere end 50 mikrohuller, der er designet til at nedsætte risikoen for urinvejsinfektioner ved at gøre det muligt at tømme din blære helt*, hver gang. Det er et diskret og skånsomt kateter, som gør det nemt at tømme din blære.

- ✓ Designet til at nedsætte risikoen for urinvejsinfektioner
- ✓ Designet til at tømme din blære helt, hver gang
- ✓ Gør det muligt at tømme blæren helt uden at justere katetret
- ✓ Diskret, skånsomt og hygiejnisk
- ✓ Fremstillet uden phthalater og PVC-frit

Bestil gratis vareprøver i dag på link.coloplast.dk/lujakvinderRYK eller ring på 49 11 12 13, hverdage mellem kl. 8.30-16.00.



Mikro huller.
Makro effekt.



Du kan også skanne QR-koden med din mobiltelefon for at bestille gratis vareprøver.

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2025-05.
All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark. PM-32186

*Komplet blæretømning er defineret som under 10 ml. Individuelle forskelle kan forekomme.



RYK*ni*

- 3** Kære læser
- 5** Leder
- 6** Søren's historie:
Et liv med mod, fiskeri, jagt og kampgejst
- 10** Handicapparkeringskortet - med ansvar
- 11** 2025 på RYKs generalforsamling
- 14** Health & Rehab 2025
- 16** Ferie på Musholm - nu med eksklusive medlemsfordele for RYK!
- 17** Tips & Tricks
- 18** Sommer på Musholm
- aktiviteter for hele familien
- 20** Nyt fra VCR
- 21** Støtten til borgerrådgivning fortsætter
- vigtigt for borgere med handicap
- 24** Nyt fra BEC
- 26** Wings for Life World Run 2025
- 28** Godt og Blandet

KÆRE LÆSER

Så er vi klar med et nyt nummer af RYK! Magasinet, og jeg glæder mig til at dele det med dig!

I dette nummer får du blandt andet Søren's personlige historie - en stærk og ærlig beretning om den dag, alt forandrede sig, om hans passion for jagt og fiskeri, og om hvordan han finder vejen gennem udfordringer med tryksår. Det er en livsbekræftende fortælling, som minder os om, hvor vigtig vores kampgejst er.

Vi tager dig også med til Wings for Life World Run, hvor RYK igen stillede stærkt op. Det blev en fantastisk dag med både sved på panden og smil på læben - masser af flag langs ruten, opbakning og fællesskab. Læs

om, hvordan der blev slået rekord i både deltagerantal og indsamlede midler.

Og så glæder vi os til at præsentere nogle af messedeltagerne ved RYKs generalforsamling den 20. september i Herning, som på messen vil bidrage med viden og indsigt.

Du kan også læse nyt fra vores rehabiliteringscentre, hvor der hele tiden sker udvikling og nye tiltag, og få indblik i vores delta-gelse på Health & Rehab-messen, hvor vi sammen med ildsjæle og samarbejdspartnere satte spot på liv, bevægelse og gode fællesskaber.

Har du ferieplaner? Så tjek det nye medlemstilbud på Musholm - her er der skruet

op for tilgængelighed, ro og oplevelser, og som medlem af RYK kan du få rabat på ophold.

Tak fordi du læser med. Tak fordi du er en del af fællesskabet. Og tak til alle jer, der hver dag er med til at gøre en forskel.

God læselyst!

*Helle Schmidt
Redaktør, RYK!
Magasinet*



ILDSJÆL OG REDAKTØR TIL RYK! MAGASIN

RYK! Magasin søger en dedikeret og kreativ redaktør til at lede vores redaktion og sikre udgivelsen af et inspirerende og informativt magasin til vores medlemmer.

» OM STILLINGEN:

Som redaktør for RYK! Magasin vil du have ansvaret for planlægning, udvikling og produktion af magasinet i tæt samarbejde med bestyrelsen.

DINE PRIMÆRE OPGAVER VIL OMFATTE:

- *Redaktionsplanlægning:* I samarbejde med redaktionen og bestyrelsen lave en plan for indhold.
- *Artikelskrivning:* Skrive artikler og redigere indhold til magasinet.
- *Koordinering:* Samarbejde med bidragydere, fotografer og layoutdesigner for at sikre høj kvalitet og rettidig levering af indhold.
- *Redaktionel ledelse:* Styre redaktionens arbejde og sikre, at magasinet lever op til RYK's standarder og værdier.
- *Budgetstyring:* Ansvarlig for budgettet for magasinproduktionen og forhandling af leverandøraftaler.

KVALIFIKATIONER

- Erfaring med redaktionelt arbejde, herunder skrivning, redigering og layout.
- Stærke kommunikationsevner og evnen til at samarbejde effektivt med forskellige interessenter herunder bestyrelsen.
- Evne til at arbejde selvstændigt og overholde deadlines.
- Kendskab til handicap- og sundhedsemner vil være en fordel, men er ikke påkrævet.

OM RYK! MAGASIN

RYK! Magasin er et digitalt og trykt medlemsblad, der leverer relevant information, inspirerende historier og nyheder til vores medlemmer. Vi sætter fokus på emner som livsstil, sundhed, teknologi, forskning og samfundsforhold relateret til rygmarvsskader.

ANSØGNING

Send din ansøgning og CV til bestyrelsen ved formand Helle Schmidt på e-mail: hcs@ryk.dk

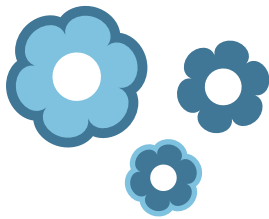
Vi ser frem til at modtage din ansøgning og til at byde en engageret redaktør velkommen til vores team!



LEDER

“I Danmark har vi universelle rettigheder. Det betyder, at hjælpen gives på baggrund af behov – ikke økonomi.” – *Helle Schmidt*

Jeg bliver forarget



Jeg bliver forarget. Ikke bare en gang imellem, men hver gang misundelse, misforståelser og manglende respekt får lov til at styre debatten og sætte dagsordenen for forståelsen af vores velfærdssamfund. Det sker oftere, end man måske tror.

Det sker, når nogen kaster et skævt blik mod en handicaptilpasset kassevogn og spørger: "Hvorfor skal vi andre betale for den?" De kender hverken til reglerne, baggrunden eller det liv, som bilen gør muligt. De aner ikke, at der er egenbetaling involveret, eller hvilke behov bilen dækker. De ser bare størrelsen – ikke nødvendigheden.

Det sker, når medieerne skriver artikler, der antyder, at unge med handicap lever i "sus og dus", fordi de har hjælpere med sig i byen. Artikler, der stiller spørgsmålstejn ved, om det virkelig er rimeligt, at de kan tage på natklub. Men den slags kritik ignorerer fuldstændig, at det netop er formålet med § 96 i serviceloven: at sikre mennesker med handicap mulighed for at leve et liv på sammenlignelige vilkår med andre. At tage på diskotek, hænge ud med venner og feste hele natten er en del af ungdomslivet – og det skal det også være, hvis man har et handicap.

Det sker, når nogen – politikere, debattører eller den brede offentlighed – forarges over, at en person med handicap får personlig assistance til at kunne passe sit arbejde, selvom vedkommende har en høj løn eller er en offentlig kendt person. Men det handler jo ikke om indkomst. Det handler om lige adgang til arbejdsmarkedet, om arbejdsfastholdelse, og om at efterleve EU's regler om ikke-diskrimination. Rettigheder og hjælpemidler er ikke forbeholdt dem, der tjener mindst – de er for dem, der har brug for dem. Punktum.

Det bekymrer mig. For det er ikke kun forargelsen, jeg reagerer på – det er den uvidenhed og den manglende respekt for det fundament, vores velfærd bygger på.

I Danmark har vi universelle rettigheder. Det betyder, at hjælpen gives på baggrund af behov – ikke økonomi. Vi fordeler skattebyrden progressivt. Dem med brede skuldre bærer mere, så alle kan få adgang til de ydelser, de har brug for, uanset formue eller indkomst. Det er ikke bare økonomisk fordeling – det er en værdimæssig grundpille.

Det er i virkeligheden ikke naboens skæve blik, jeg bliver mest forarget over. Det er, når politikere løber af sted med budskabet om urimelighed og uretfærdighed, uden at forstå eller respektere de grundlæggende principper, vores samfund er bygget på.

Og det er journalisterne, der bærer brænde til bålet, fordi det sælger. Når man – bevidst eller ej – fremstiller enkeltsager uden nuancer og uden forståelse for det menneskesyn, som vores sociallovgivning er rundet af. Når man gør mennesker med handicap til eksempler på, at "systemet er gået for vidt", så glemmer man, at sociallovgivning kun kan overleve, så længe befolkningen bakker op om den.

Jeg mener, at medier og politikere spiller højt spil – også med vores fremtid. Og med fremtiden for mennesker med rygmarvsskade.

Det må aldrig blive misundelse, forargelse eller misforståelser, der afgør, hvordan fremtidens tilbud og muligheder for mennesker med fysisk handicap ser ud.

Vi må stå fast på, at socialpolitiske rettigheder ikke skal afhænge af, om man er kendt eller ukendt, rig eller fattig. Og vi må minde hinanden om, at menneskerettigheder – som f.eks. forbud mod diskrimination på baggrund af handicap – heller ikke må blive betinget af personlig økonomi eller medieopmærksomhed.

Det handler om langt mere end den enkelte sag. Det handler om vores fælles værdier. Vores medmenneskelighed. Og vores evne til at insistere på, at et ligeværdigt liv ikke er en luksus – men en rettighed.

Vi har pligt til at tage til genmæle. Ikke bare for os selv, men for dem der kommer efter os. Hvis vi ikke gør det, risikerer vi at miste det, vi har kæmpet for i årevis.

Det er ikke bare et princip. Det er fundamentet for det samfund, vi ønsker at leve i.

Det er bare min mening.

Helle Schmidt
formand

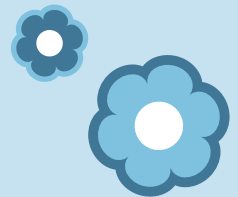


Magasinet udgives af RYK
– Rygmarvsskadede i Danmark.
RYK kan læses på ryk.dk/magasin.
De enkelte artikler findes også i et
artikelarkiv på ryk.dk.

RYK er den landsdækkende interesseorganisation af og for de ca. 6.000 mennesker med rygmarvsskader i Danmark. RYK er en specialkreds i Dansk Handicap Forbund. RYK udgiver medlemsbladet RYK!, håndbøger, pjecer, afholder seminarer og arbejder bl.a. for at forbedre behandlingstilbuddene for mennesker med en rygmarvsskade.

Formand:

Helle Schmidt
tlf. 22 50 07 62
hcs@ryk.dk



Redaktør:

Helle Schmidt
tlf. 22 50 07 62
redaktion@ryk.dk

Layout og opsætning:

Grafiker Jannie Sørensen
jsoe@stibo.com

Tryk:

Stibo Complete

Annoncesalg:

Stibo Complete Mediaservice
Kasper Kristensen
tlf. 76 10 11 44
kagr@stibo.com

Forside:

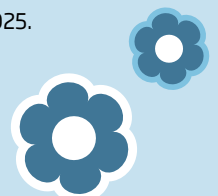
Fisketur til Arresø.
Foto udlånt af Søren Grothe.

Deadline:

Nr. 3-2025: 1. august 2025.

Hjemmeside:

ryk.dk



Hovedsponsor:



Coloplast

Interventional Urology
coloplast.dk

SØRENS HISTORIE

Et liv med *mod, fiskeri,* *jagt og kampgejst*

Da Søren var fem år gammel, kom han ud for en tragisk ulykke, der forandrede resten af hans liv. En tur på en Ferguson-traktor endte galt, han faldt af og blev ramt af den efterfølgende vogn, så alvorligt at han fik en rygmarvsskade. Det satte en brat stopper for en barndom i fuld fart, men aldrig for hans nysgerrighed, humor og kampvilje.



Søren nyder en skøn fisketur ved Rødvig Havn på Stevns



Af Helle Schmidt
Foto: private udlånt af Søren Grothe

I dag lever Søren med de fysiske konsekvenser af rygmarvsskaden, men også med en stærk vilje til at deltage, bidrage og opleve livet på sine egne vilkår. Et aktuelt eksempel er hans kamp



Søren efter en vellykket jagt.

mod et stædigt tryksår, der pt. holder ham hjemme og begrænser hans frihed. Han har fået lavet en særlig anordning, hvor hans computer er monteret i en galge over sengen, så han - selv når han er sengeliggende - kan bruge den til at se fjernsyn, følge med i nyhederne og holde kontakten med omverdenen. Han beskriver det som at få "en tidsbestemt dom" - uvisheden er noget af det værste. "Hvis man bare vidste, om det tog to måneder eller et halvt år, så kunne man forholde sig til det," siger han.

” Hvis man bare vidste, om det tog to måneder eller et halvt år, så kunne man forholde sig til det.

Søren er en mand med mange interesser og et stort engagement. Han har gennem årene arbejdet med alt fra datastuer til handicaprådgivning og tilgængelighed i kommunalt regi. I sit arbejdsliv og frivillige engagement har han været med til at starte lokale projekter, skabe værdifulde tilbud og være en stemme for mennesker med handicap. Han har også været involveret i udviklingen af handicapvenlige løsninger og har kæmpet for bedre vilkår i det danske sundhedsvæsen. Hans indsats er ikke drevet af klager, men af et ønske om at skabe konkret forandring og forbedringer for andre i samme situation.

Men det er fiskeriet, der virkelig får Sørenes øjne til at lyse. "Jeg begyndte at fiske som barn, oppe ved havnen i Hornbæk, mens jeg var indlagt på rehabiliteringscentret i byen, hvor jeg endte med at være i næsten to år," fortæller han. "Min far havde en fiskestang, som jeg lånte, og min mor tog mig med ned til havnen og Hornbæk sø. Jeg forstod ikke meget, men jeg var fanget af det fra første sekund." Siden dengang har fiskeri også været en måde at komme væk fra bekymringerne og være til stede i nuet. "Det handler om at være stille, være tålmodig og bare være i kontakt med naturen og sig selv."

Fiskeri og jagt har været en slags frihed for Søren. Han elsker både de stille morgener ved søbredden eller kajkanten og suset, når en stor fisk hugger. Han har brugt timer på at eksperimentere med forskellige fisketeknikker, agn og steder - og han har en forkærlighed for ørred, sild, hornfisk og torsk. Det var tidligere lidt af en drengerøvs konkurrence, som han kalder det, hvor det handler om at fange større fisk end de andre eller mestre naturens spil bedre end sidemanden. Desværre oplever han, som mange andre lystfiskere, at der bliver færre og færre fisk i de danske farvande. Det er blevet sværere at fange noget, og Søren er bekymret for, hvad det betyder - både for naturen og for kommende generationers mulighed for at opleve glæden ved fiskeri.

” Vi skal finde niches, hvor folk med handicap kan få fede oplevelser. Det handler ikke kun om det praktiske. Det handler om at føle sig levende, skabe fællesskaber og få et godt grin.

”Min store interesse for fiskeri er måske en kompensation, for at jeg ikke har kunnet arbejde som andre. Men det har også været sjovt, og det giver mig noget.” Søren har været med til at lave arrangementer og drømmer nu om at arrangere en fisketur for andre med handicap, når han igen kommer på benene - billedligt talt.



Så blev der fanget fladfish ved Rødby Havn.



- **Navn:** Søren Grothe Petersen
- **Født:** 1957
- **Bopæl:** Næstved
- **Uddannelse:** Livets skole - med speciale i erfaring, viden og engagement
- **Tidligere beskæftigelse:** Arbejdet med handicaprådgivning, datastuer og tilgængelighed i kommunalt regi.
- **Nuværende beskæftigelse:** Folkepensionist, sidder med i Danmarks Sportsfiskerforbunds handicapudvalg og er frivillig ildsjæl.
- **Frivillig rolle:** Formand for Sydsjællands Ørredfond
- **Hjerteanliggender:** Natur, miljø, tilgængelighed og fællesskab
- **Interesser:** Fiskeri, jagt, samfundsforhold, naturbeskyttelse
- **Livsfilosofi:** ”Vi skal finde niches, hvor folk med handicap kan få fede oplevelser - det handler om at føle sig levende.”

En vigtig del af hans engagement er også det sociale. Søren har altid haft lysten til at skabe fællesskab, og han fortæller levende om fisketurene. Det handler ikke kun om fangsten, men om samværet, snakken og roen ved vandet, når madpakken spises. ”Det er der, man får talt om ting, man ellers ikke får sagt. Det sker bare lettere, når man sidder med en fiskestang i hånden og stirrer ud over vandoverfladen.”

Søren har også jagttegn og jagten er også noget, der fascinerer ham dybt. Han har altid været tiltrukket af naturens rytme og det instinktive i jagten. ”Det handler ikke kun om at skyde noget - det handler om at komme tæt på, at fornemme omgivelserne, at forstå dyrets adfærd og være til stede med alle sanser.”

Livet med en rygmarvsskade er fyldt med udfordringer. Tryksår, infektioner og en manglende forståelse i sundhedsvæsenet for de behov, mennesker med en rygmarvsskade har. Ikke mange forstår kompleksiteten i en rygmarvsskade og hvilke udfordringer, man skal være opmærksom på. For når man har en infektion, er træt og groggy, så får man ikke sagt fra, når der går noget galt,” siger han ærligt. Han understreger vigtigheden af, at sundhedspersonale bliver bedre uddannet i, hvad det vil sige at have en rygmarvsskade - ikke kun fysisk, men også mentalt.



Fin adgang til vandet fra badebroen i Karrebæksminde - her er der plads til alle, både med og uden hjul.

Trods udfordringer og frustration har Søren et smittende grin og en dyb varme i stemmen. Han tager ansvar, engagerer sig, og han deler sin viden og erfaring med andre. "Vi skal finde niches, hvor folk med handicap kan få fede oplevelser. Det handler ikke kun om det praktiske. Det handler om at føle sig levende, skabe fællesskaber og få et godt grin."



Rødspætte på 1,8 kg fanget i Langelandsbæltet - en solrig dag og et flot fangstøjeblik.

Sørens historie er ikke bare en fortælling om ulykke. Det er en fortælling om udholdenhed, passion, om at finde mening i det svære og om at holde fast i de ting, der gør livet værd at leve - uanset om man sidder i stole eller ej.

Det var livsbekræftende at høre Søren fortælle sin historie - med ærlighed, glimt i øjet og en ukuelig tro på livets værdi.

TAG PÅ FISKETUR MED RYK OG SØREN

Under vores snak fik vi en god idé. I sensommeren stævner vi ud sammen med Søren til en hyggelig fisketur fyldt med frisk luft, saltvand og gode grin.

Det bliver en dag, hvor vi nyder naturen og måske - med lidt held - får noget på krogen. Uanset erfaring og udstyr er alle velkomne, og vi lover både ro, fællesskab og mulighed for nye fiskeminder. En fisketur med madkurv er på bedding.

Er det ok, at du er generet af din dropfod?



Med fokus på individuelle og optimale løsninger har vi en helt ny generation af dropfodsskinner, der netop kan afhjælpe din type dropfod optimalt. Ingen dagligdag eller dropfod er ens - derfor er vi også eksperter i energilagrede kulfiberskinner, skinner til bilkørsel og computerstyrede elektriske dropfodsstimulatorer FES.

Bandagist Jan Nielsen - En verden fuld af muligheder

Kontakt os for information eller se www.bjn.dk
- Vi vil så gerne dele vores viden!



Bandagist Jan Nielsen A/S • 33 11 85 57 • klinik@bjn.dk • www.bjn.dk

Nyt udvalg sætter fokus på adgang til lystfiskeri for mennesker med handicap:



Vejledninger til handicapegnede fiskepladser:





Privat foto: Stig Langvad

Handicap-parkeringskortet – med ansvar

Vores blå handicapparkeringskort giver særlige parkeringsfordele og spiller en afgørende rolle for vores mulighed for at deltage i det åbne rum. Med særlige fordele følger også et særligt ansvar. Kortet må ikke anvendes i strid med reglerne eller af personer uden ret til at bruge det – men desværre bliver det indimellem misbrugt. For at undgå utilsigtet misbrug kan det være en god idé at sætte sig grundigt ind i reglerne.



Af Stig Langvad, medlem af RYK

Jeg kører i bil til de fleste aktiviteter og er derfor afhængig af at kunne parkere – gerne på en handicapparkeringsplads, da den oftest er længere, bredere og bedre passer til min store bil. Samtidig ligger de som regel centralt i forhold til indgangene. Derfor er både parkering og parkeringskortet vigtige elementer i min dagligdag.

Det er irriterende, når man ikke kan finde en handicapplads, fordi de er optaget af andre. Det er desværre en del af virkeligheden, at der ikke altid er tilstrækkeligt med gode handicapparkeringspladser.

Jeg bliver gal, når jeg ser, at en handicapplads er optaget af en bil uden parkeringskort i forruden – eller når pladsen er blokeret af en container eller et stillads.

Men jeg bliver for alvor vred, når nogen tydeligvis misbruger kortet: Et kort ligger synligt i forruden, men det er tydeligt, at bilen ikke bruges af – eller til – kortets indehaver. Jeg ved godt, det ikke altid er til at vurdere, hvem der har ret til at holde der, men nogle tilfælde er helt åbenlyse.

For mig er det vigtigt, at vi fastholder samfundets opbakning til de særlige rettigheder, kortet giver. Det gør vi kun, hvis

kortets troværdighed bevares – og det kræver, at vi undgår misbrug. Jeg kunne i øvrigt godt ønske mig lidt mere kontrol fra parkeringsvakterne.

Det er måske ikke alle, der har styr på reglerne, så her er en kort opsummering:

- Alle med en længerevarende nedsat funktionsevne kan søge om et blåt parkeringskort, hvis gangdistancen er stærkt nedsat (typisk under 100-150 meter). Ansøgning sker via DH's Brugerservice.
- Kortet er strengt personligt og udstedes med vandmærke, løbenummer og billede.
- I mange kommuner må man parkere gratis på offentlige parkeringspladser, men reglerne varierer lokalt – så læs skiltningen!
- Husk følgende:
 - **Op til 15 minutter:** hvor der kun er af- og pålæsning tilladt, eller ved parkeringsforbud og gågader, hvis ærindekørsel er tilladt.
 - **Op til 1 time:** hvor 15 eller 30 minutters parkering er tilladt.
 - **Ubegrænset tid:** hvor 1 time eller mere er tilladt.
 - **Tidsbegrænsning:** angivet på skiltet gælder også ved handicapparkering.
 - Er der krav om P-skive, skal den bruges korrekt.

- Står der et registreringsnummer på skiltet, er pladsen kun til den bil med det nummer.
- Pårørende og hjælpere må kun parkere på en handicapplads i kortere tid i forbindelse med aflevering eller afhentning af kortindehaveren – aldrig ellers.
- Hvis kortindehaveren ikke selv kører, og blot hentes eller bringes, skal kortet fjernes fra forruden, så det ikke misleder parkeringsvagten.

Der er forskel på offentlige og private parkeringspladser – private er sjældent gratis og kontrolleres ofte langt mere intensivt.

Jeg hverken kan eller vil agere parkeringsvagt, men jeg vil gerne være et godt eksempel på, hvordan man overholder reglerne. Jeg fejer for egen dør.

Når det er sagt, så tror jeg, at den eneste måde at komme misbrug til livs på er gennem mere kontrol og flere parkeringsafgifter.

Hvis bare kommunerne var halvt så nidkære som de private operatører, ville der oftere være ledige pladser – og brugen af stjålne eller ulovlige kort ville hurtigt høre op.

God køretur!
Stig Langvad

Sæt allerede
nu kryds i
kalenderen!



RYK indkalder til ordincær generalforsamling

RYK

- » Tidspunkt: lørdag den 20. september 2025
- » Sted: Handimobil, Baggeskærvej 48, 7400 Herning
- » Ankomst: Kl. 11:30

Tilmeldingen
til general-
forsamlingen
på RYK.dk

VELKOMMEN TIL MESSEN 2025 på RYKs generalforsamling

Igen i år åbner vi dørene til en spændende messe i forbindelse med RYKs generalforsamling, som afholdes den 20. september 2025. Her samles en række aktører, virksomheder og samarbejdspartnere, der alle har ét til fælles: De brænder for at gøre en forskel for mennesker med rygmarvsskade.

Messen er en unik mulighed for at få direkte kontakt til både producenter, specialister og organisationer, som arbejder med hjælpemidler, sundhedsløsninger og rehabilitering. Du kan få ny inspiration, stille spørgsmål, prøve produkter - eller bare tage en snak med dem, der er med til at gøre hverdagen lettere og mere fri.

Vi glæder os til at se dig - og til en dag fyldt med viden, dialog og stærkt fællesskab.

Lige nu tæller messen følgende deltagere, og andre er på vej.

COLOPLAST DANMARK

Coloplast Danmark deltager igen i år i RYK generalforsamling 2025, hvor vi præsenterer et bredt udvalg af vores produkter og services, herunder Fritvalgsordningen Coloplast.

Vi inviterer dig til at besøge vores stand, hvor vores dygtige sygeplejersker står klar til at hjælpe dig og besvare dine spørgsmål.

Kom og få en snak med os - vi glæder os til at se dig!

Coloplast

Vi er blevet inviteret til at deltage i RYK's generalforsamling, og det er vi rigtig glade for

A PRIORI

A Priori er en virksomhed, der varetager en bred palette af hjælperordninger – herunder BPA-ordninger.

Vores fokus er at holde fingeren på pulsen i forhold til, hvad der rører sig i samfundet inden for handicapområdet. Derfor er vi glade for at være inviteret til RYK's generalforsamling, hvor vi ser frem til at lytte til, hvad der optager RYK's medlemmer.

Vi hører alle, at retssikkerheden er under pres. Mange, der ansøger kommunen om hjælperordninger eller andre typer støtte, oplever meget lange sagsbehandlingstider og tvivlsomme afgørelser.

Hos A Priori har vi derfor oprettet en rådgivning, hvor vores to specialkonsulenter, **Gitte Jensen** og **Bo Andersen**, sidder klar til at hjælpe.

De har begge bred erfaring inden for serviceloven – både når det gælder klagesager, ansøgninger om hjælperordninger og andre former for støtte.

Rådgivningen er åben for alle. Så hvis du sidder med en sag, der virker uoverskuelig, eller har brug for sparring i forhold til strategi eller lignende, er du

meget velkommen til at kontakte os på telefon 93404848.

Hos A Priori mener vi, at det er vigtigt, at vi er så mange som muligt, der står sammen i kampen for retten til at leve et liv på egne betingelser.

Vi glæder os til at møde jer alle og svare på jeres spørgsmål!



QUFORA

“Vi har alle en tarm - det burde være okay at tale om den”

Tabuer brydes bedst i fællesskab – og det er præcis, hvad Qufora arbejder for, når de udvikler og formidler løsninger til mennesker med tarmproblemer.

På messen til RYK's generalforsamling kan du møde Qufora, en dansk virksomhed, der designer tarmskylningsudstyr til mennesker med kroniske tarmproblemer – fx efter rygmarvsskade eller ved neurogene lidelser som multipel sklerose.

Emily Bendiksen, marketingdirektør hos Qufora, har et klart mål: At gøre det mindre tabubelagt at tale om noget, vi alle har – en tarm.

“Mange går i årevis uden at kende til løsningerne. Det er de færreste, der taler åbent om afføring – men det burde være helt naturligt,” siger hun.

På standen kan du få indblik i, hvordan Quforas løsninger fungerer, og hvordan tarmskylning kan være en tryk og enkel vej til mere frihed i hverdagen – også når du er på ferie eller på farten.

Kom og hør mere – Qufora står klar til en åben og ærlig snak om noget, der vedrører os alle.





WOLTURNUS

Wolturnus har en stand på messen - Hjælpemidler, der styrker friheden

Hvordan kan de rigtige hjælpemidler gøre en forskel i hverdagen? Hos Wolturnus sætter vi fokus på samspillet mellem mobilitet, selvstændighed og plejebehov - og hvordan specialtilpassede løsninger kan aflaste både brugere og sundhedssystemet.

I vores oplæg ser vi nærmere på betydningen af korrekt tilpassede kørestole og udstyr, særligt for brugere med lidt mere højde og drøjde end gennemsnittet. Når hjælpemidler matcher behovet, kan man nemlig undgå forværring, bevare funktion og forebygge afhængighed af pleje.

Christian Gammelgaard Olesen, Ph.d. i biomekanik, og Dorte Læsø, ekspert i forebyggelse af tryksår, guider dig igennem indsigt og inspiration - med afsæt i både forskning og virkelighed.

Kig forbi - vi glæder os til at møde jer på messen!



RYK Ordinær Generalforsamling 2025

Vi hos Handimobil i Herning glæder os til at afholde
Generalforsamling for RYK - lørdag d. 20. september 2025

Herning

Baggeskærvej 48
7400 Herning, DK

T: (+45) 97 12 96 22

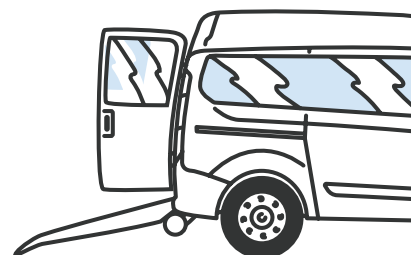
E: salgherning@handimobil.dk

læs mere om

Handimobil
og alle vores afdelinger

W: Handimobil.dk

T: (+45) 88 18 17 00



© 2025 Handimobil A/S - en del af AutoSolutions

RYK PÅ HEALTH & REHAB 2025

– AKTIVITET, FÆLLESSKAB OG STÆRK SYNLIGHED

Nordeuropas største fagmesse for hjælpemidler og sundhedsteknologi, Health & Rehab, løb af stablen den 4.-6. marts 2025 i Bella Centeret - og RYK var naturligvis med side om side med Parasport Danmark.

Af Helle Schmidt
Foto: Cathrine Guldborg

Messen er Skandinaviens vigtigste mødested for hele social- og sundhedssektoren, og i år bød den på hele 178 stande og 7.608 besøgende fordelt over tre intense og inspirerende dage.

Igen i år deltog RYK sammen Parasport Danmark med en fælles aktivitetsstand, som blev et levende og energifyldt samlingspunkt for både messegæster og udstillere. I tæt samarbejde med Parasport Danmark blev standen fyldt med sjove og udfordrende aktiviteter - herunder Paradart, Split Ropes, klatring og opvisning med servicehunde.



Servicehundene imponerede med en flot opvisning - samarbejde, lydighed og tillid i smuk harmoni.

Aktiviteterne overraskede og inspirerede de besøgende, og standen summede af nysgerrighed, smil og gode samtaler. Det

var tydeligt, at mange blev både klogere og mere nysgerrige på livet med rygmarskade - og ikke mindst på, hvordan man med de rette rammer og redskaber kan leve et aktivt og selvstændigt liv.



Fra venstre: Theresa Jensen, Morten Andersen og Jette Poulsen - frivillige med hjerte og engagement.

Messen blev samtidig en enestående mulighed for RYK til at synliggøre

organisationens arbejde, aktiviteter og tilbud - både over for fagfolk, virksomheder og andre interesserede.



En fokuseret og glad Tommy René Pedersen på vej til tops. Fotograf: Jette Poulsen.



Cathrine Guldborg fra RYK og Teis Gröflin Corneliussen fra Parasport Danmark foran den fælles stand i aktivitetsområdet - en stærk indsats og et flot samarbejde, der satte bevægelse, fællesskab og synlighed i centrum.

Gennem de tre messedage blev der knyttet nye kontakter, udvekslet erfaringer og delt viden med både brugere, terapeuter og leverandører.



Jens Bergstrøm viser vejen - parasport dart kræver både teknik, koncentration og et skarpt øje.

En særlig tak skal lyde til Cathrine Guldberg, som i samarbejde med Parasport Danmark skabte de helt rette rammer for aktivitetsstanden - og til alle de øvrige frivillige fra RYK, der deltog med stort engagement og gjorde en kæmpe forskel.

Med jeres indsats blev dagene på messen både levende, lærerige og meningsfulde, og det var tydeligt, at RYK havde en markant og positiv tilstedeværelse.



Vi glæder os allerede til næste gang Health & Rehab løber af stablen: 6.-8. april 2027 i Bella Center Copenhagen.



Dagens frivillige ildsjæle bemande standen - fra venstre: Kenneth Ørbæk, Birgitte Hanson og Henrik Aundal med servicehunden Siga.

Nyt bremsehjul til kørestole kåret som Årets Nyhed på Health & Rehab 2025

På Health & Rehab 2025 i Bella Centeret blev Eppur Dreeft fra Decon Mobility kåret som **Årets Nyhed**. Det unikke kørestolshjul er udviklet med en indbygget bremsefunktion i drivringene - inspireret af cykelbremsen - og gør det både lettere og mere sikkert at bremse i en manuel kørestol.



Af Helle Schmidt. Fotos: decon mobility

Brugeren trækker blot bagud i drivringen for at bremse, hvilket reducerer den nødvendige kraft med op til 80 % og minimerer risikoen for skader i hænderne.

Kørestolshjulet Eppur Dreeft er udviklet i tæt samarbejde med paraplegikere og tetraplegikere og henvender sig særligt til aktive kørestolsbrugere med nedsat armstyrke. Produktet giver større frihed og sikkerhed, især ved kørsel ned ad bakker og på skrånede flader - steder hvor mange ellers må kæmpe for at holde igen.

Samtidig er hjulene fleksible og kan tilpasses de fleste manuelle kørestole på markedet. De kræver minimal

vedligeholdelse og kan desuden kombineres med underliggende motorer, hvilket giver brugeren endnu flere muligheder for selvstændig bevægelse.

Designet er enkelt og elegant: Hjulene er lavet i letvægtsaluminium, farvet sort for et diskret udtryk og konstrueret med fokus på sikkerhed, komfort og brugervenlighed. Med Eppur Dreeft er det ikke kun funktionaliteten, men også oplevelsen af kontrol, der er i centrum. Dommerkomitéen valgte hjulene på baggrund af dets nyheds- og nytteværdi og roste både funktion, design og brugervenlighed ligesom den fremhævede Eppur Dreeft, som en løsning, der kan øge livskvaliteten og

selvstændigheden for mange mennesker med funktionsnedsættelse. 21 produkter var nomineret til Årets Nyhed. Andenpladsen gik til Scewo BRO fra Bano Life - en avanceret elkørestol, der kan køre på trapper. Tredjepladsen gik til Axitare medicinrobotten, der kan håndtere dosispakker, væsker og piller samt fjernadministreres med skærmbesøg og er allerede i drift hos over 3.000 borgere i Finland.

Se hjulene her:



Ferie på Musholm

– nu med eksklusive medlemsfordele for RYK!

Af Helle Schmidt

Vi har gode nyheder til alle RYK-medlemmer, der elsker ferie, hygge og gode oplevelser! RYK har nemlig indgået en samarbejdsaftale med Musholm Ferie – Sport – Konference, som giver vores medlemmer nogle rigtig gode rabatter på ophold i de naturskønne omgivelser ved Storebælt.

Med sin unikke beliggenhed, tilgængelige faciliteter og familievenlige stemning er Musholm det oplagte valg for alle, der ønsker en ferie med komfort og naturoplevelser. Og med RYKs nye samarbejdsaftale er det nu endnu nemmere at tage en velfortjent pause i skønne omgivelser – uden at sprænge budgettet.

Musholm er et ferieparadis med plads til alle, hvor naturen, tilgængelighed og fællesskab er i fokus. Beliggende direkte ud til Storebælt, har Musholm ikke bare en formidabel udsigt, men også 200 meter til stranden med en kørestolsvenlig badebro.

Om aftenen torsdag og lørdag samles både børn og voksne til bålhygge i pavillonen. Her bliver der bagt pandekager eller snobrød over bål, mens man nyder de lange sommeraftener i godt selskab. Det er en fantastisk mulighed for at dele dagens oplevelser og få nye venner. Læs om sommerferieprogrammet side 18.

Når multihallen ikke er udlejet til andre, er du som gæst også velkommen til at bruge den til aktiviteter som badminton, bordtennis og boldspil eller andre aktiviteter.

Alle værelser og ferielejligheder er indrettet med fuld tilgængelighed for mennesker med funktionsnedsættelse, og skulle du have brug for hjælpemidler, kan de lånes under opholdet.

Du kan vælge mellem dobbeltværelser eller ferielejligheder med eget køkken, hvor I selv kan lave mad. Der er mulighed for at leje grill på Musholm og der kan købes grillpakker (man tilbereder selv) via Musholms køkken. I kan også benytte jer af Musholms restaurant.

Eksklusive RYK-medlemsfordele

Som medlem af RYK får du nu ekstra gode muligheder for at nyde et ophold på Musholm – uanset om det er en sommerferie, et weekendophold eller et afslappende pusterum i hverdagene.

Her er dine fordele som RYK-medlem:

- 15% på gældende priser for ugeophold i uge 9-45
- 20% på gældende priser for ugeophold i uge 46-50
- 10% på gældende priser ved ophold under tre overnatninger i hverdage (med ankomst søndag, mandag, tirsdag eller onsdag).

Rabatten gælder kun på leje af bolig, hvilket inkluderer rengøring, Wi-Fi og el.



SÅDAN BOOKER DU MED RABAT

Gå ind på RYKs egen side via dette link:
musholm.dk/medlemstilbud-ryk/

Her kan du læse mere om de aktuelle tilbud og rabatter for medlemmer af RYK.

Har du spørgsmål?

Ring til Musholm på 70 13 77 00 for yderligere information eller hjælp med bookingen.

Husk: Rabatten gælder kun medlemmer af RYK og ved booking gennem ovenstående link.

Du kan læse mere om Musholm og se de mange muligheder på deres hjemmeside: www.musholm.dk

Fik du ikke plads på RYK sommerkursus i uge 30?

Hvis du ikke fik plads på RYKs sommerkursus i uge 30, kunne Musholm være et fantastisk alternativ. Her kan du holde ferie i smukke omgivelser ved Storebælt med tilgængelige faciliteter, masser af aktiviteter og den helt særlige Musholm-stemning.

Musholm byder på både aktiv ferie og ro til afslapning – perfekt til dig, der vil have det bedste af begge verdener! Og så med rabat.

Tips & Tricks

LÆSETIP:

To stærke bøger

Hvad er det for fortællinger, vi bærer om handicap - både som samfund og som individer?

To tankevækkende bøger giver nye perspektiver og rører ved de historier, vi ofte fortæller om, hvem der "har" et handicap, og hvem der "fortjener" hjælp:



"I Don't Do Disability - And Other Lies I've Told Myself" af Adelle Purdham (Canada) og "Sitting Pretty - The View from My Ordinary Resilient Disabled Body" af Rebekah Tausig (USA).

Læs dem - og bliv klogere. Ikke kun på andre, men også på de historier, du måske fortæller om dig selv.



Gør din kørestol mere personlig - og lunere!

Not A Wheelchair har lanceret lette

Revolution Wheels i stilrent design med alu-fælg og Schwalbe-dæk - og du kan nu købe dem separat! Kombinér med deres flotte drivringe i træ, som fås i fem farver og som ikke bliver iskolde om vinteren. Perfekt til dig, der ønsker mere personlighed, komfort og kontrol i hverdagen - uden at sprænge budgettet.

Find dem på notawheelchair.com



Stor paraply med automatisk åbning

Denne lette og vindstærke paraply har automatisk åbning, så du ikke skal bruge unødige fingerkræfter, og kan let på- og afmonteres på rollatorer og kørestole og kan vinkles samt justeres for optimal beskyttelse mod både sol og regn.

Paraplyen måler 1 m i diameter, når den er slået ud, og kan fastgøres på runde rør i størrelsen Ø18-25 mm og ovale rør (beslag medfølger til de forskellige størrelser). Kan bruges til kørestol, barnevogn og cykler etc. med ovale rør.

Set til kr. 675,00 hos seniorshop.dk



FERIETIP: Sov godt med en vekselryksmadras, inkl. pumpe!

Skal du på ferie og har brug for trykaflastning? Så er denne smarte enkelt sengs-luftmadras et oplagt valg.

Den giver god støtte uden at du synker ned i den. Overfladen er antiskrid, så du ligger trygt og stabilt hele natten. Madrassen lægges direkte oven på en almindelige seng - du skal blot bruge en stikkontakt. Brug eventuelt en vatteret rulle madras og strækklagen for optimal komfort.

Perfekt til ferien- og en god nattesøvn!

Set hos <https://seniorpleje.dk/> til kr. 1.599,00

Sommer på *Musholm*

Aktiviteter for hele familien

Når sommeren rammer Musholm, er det tid til fællesskab, sjov og masser af aktiviteter.

Af Helle Schmidt

Luge 29, 30 og 31 åbner Musholm dørene for et underholdende sommerferieprogram, som løber fra mandag til lørdag. Programmet er fyldt med aktiviteter for både store og små - uanset om du er til kreativitet, fysisk udfoldelse eller hyggelige stunder omkring bålet.

Som boende feriegæst kan du deltage i alle aktiviteter gratis. For ikke-boende gæster koster det 50 kr. pr. dag pr. person, og **tilmelding sker i receptionen på tlf. 7013 7700.**

Aktiviteterne på Musholm

Sommerprogrammet er sammensat, så alle kan være med - uanset alder og fysisk formåen. Flere gange i løbet af ugen inviteres der til kreative workshops, hvor Musholms køkken guider dig i at lave alt fra popsticks og pizzasnegle til sodavandsis. Det er en hyggelig måde at være sammen på - og der er selvfølgelig smagsprøver til sidst!

For dem, der elsker at bevæge sig, åbner Musholm hallen til åbne aktiviteter flere gange om ugen. Her bliver der stillet redskaber frem til både leg og motion, og en instruktør er til stede for at guide og hjælpe. Hallen er også åben til fri afbenyttelse fra kl. 08.00 - 20.00, når der ikke er planlagte aktiviteter eller udlejning.

Sommeren på Musholm byder også på sjove udendørsaktiviteter. Ved stranden er der mulighed for krabbefiskeri ved badebroen eller at prøve kræfter med paddleboarding. Musholm tilbyder også orienteringsløbet Musholmløbet, hvor man kan udforske området i et sjovt og udfordrende format.

Fællesskab omkring bålet

Torsdag og lørdag aften samles både børn



I uge 29, 30 og 31 åbner Musholm dørene for et underholdende sommerferieprogram. Foto udlånt af Musholm.

og voksne til bålhygge i pavillonen. Her laver man pandekager eller snobrød over bål, mens man nyder de lange sommeraftener i godt selskab. Det er en fantastisk mulighed for at dele dagens oplevelser og få nye venner.

Digital leg i Gamer Pit

For de spille glade er der også mulighed for at træde ind i den digitale verden. En dag om ugen bliver Forvandlingshulen til en Gamer Pit, hvor du kan prøve VR-briller, spille PlayStation eller dyste i EVO-tag. Det er altid et hit blandt både børn og voksne, der elsker lidt digital action.

PRAKTISK INFO

Når du opholder dig på Musholm, skal du være opmærksom på, at der ikke må medbringes egne mad- og drikkevarer i fællesarealerne. Der er mulighed for at købe forfriskninger i receptionen.

Musholm har sammensat et program, der gør sommeren både sjov og social. Uanset om du er til kreative projekter, bevægelse eller bare en hyggelig stund ved bålet, er der noget for alle. Så pak badebukserne, tag børnene med, og oplev en aktiv og indholdsrig sommer på Musholm.

SKAL DIN ANNONCE MED?

Kontakt Stibo Complete Mediaservice
Kasper Kristensen

+45 76 10 11 44
@ kakr@stibo.com
stibocomplete.com

ANNONCE DEADLINE TIL RYK 03-2025
ER DEN 11. AUGUST 2025.

LOPPEFRØSKALLER

I KAPSLER ELLER SOM VELSMAGENDE SPRØDT DRYS

Besvær
med maven?



Tlf.: 75 555 777 · info@biodanepharma.com · www.biodanepharma.com

VIL DU MED UD PÅ NYE OPLEVELSER



Egmont Højskolen
www.egmont-hs.dk

Lift Activ

Løfter dig til nye højder



Det justerbare sæde kan hæves med op til 30 cm og gør det muligt for brugeren at komme i øjen- og arbejdsøjde svarende til en person på 175 cm.

Kørestolesekspernten ApS
Tlf: 8980 3398
E-mail: admin@koerestolesekspernten.dk
www.koerestolesekspernten.dk

Showroom
Farvervej 12, Viborg
Hvidkærvej 39, Odense
Lunikvej 44A, Greve



Er du indlagt på VCR i Viborg?

Har du brug for advokatbistand
i din personskadesag?

Så kommer jeg gerne på VCR til et uforpligtende
første møde, helt omkostningsfrit for dig.



ADVOFAIR

Tlf.: 71 745 795
advofair@advofair.dk
www.advofair.dk

Solveig Værum Nørgaard
Advokat

Ny ledende terapeut på VCR

- velkommen til Anna Brandt Jakobsen

Vestdansk Center for Rygmarvsskade (VCR) står over for et spændende skifte i ledelsen, når Lasse Thulstrup, der i mange år har været en central figur som ledende terapeut, går på pension den 1. juli. I den forbindelse er det en stor glæde at kunne præsentere hans efterfølger: Anna Brandt Jakobsen.

Af Helle Schmidt

Anna Brandt Jakobsen kommer til VCR med en solid erfaring inden for både terapi og ledelse. De seneste fem år har hun arbejdet som ledende terapeut på sengeafsnit S12 og S13 på Skive Sundhedshus. De to afsnit er en del af Hammels regionale sengepladser for patienter med hjerneskade, hvor Anna har stået i spidsen for tværfaglige teams og komplekse rehabiliteringsforløb.

Udover sin ledelseserfaring er Anna uddannet fysioterapeut og forventes at afslutte sin diplomuddannelse i ledelse ved udgangen af 2025. Hendes faglige baggrund rækker også ind i Klassisk Neurologi, hvor hun i mange år var ansat og samtidig fungerede som tillidsrepræsentant for fysioterapeuterne.

Hos VCR er der stor glæde over ansættelsen af Anna Brandt Jakobsen. Ledelsen beskriver hende som en fagligt stærk og engageret leder, der vil kunne videreføre og styrke det terapeutiske arbejde på centret. Med hendes brede erfaring og store engagement er der store forventninger til, at hun vil bidrage positivt til både medarbejdertrivsel og kvaliteten af rehabiliteringen for patienterne.

Et farvel og et goddag

Lasse Thulstrup har gennem sin tid på VCR sat et markant aftryk med sin viden, sit lederskab og sin menneskelige tilgang. Han har været en samlende figur for terapeuterne og har bidraget til at udvikle rehabiliteringstilbuddene på VCR.

Når Anna Brandt Jakobsen træder ind i stillingen, vil hun bygge videre på dette fundament. Hendes erfaring fra hjerne-skaderehabilitering og ledelsesopgaver i det neurologiske område gør hende til en stærk kandidat, som kan videreføre VCR's ambitioner om faglig kvalitet og tværfagligt samarbejde.

VCR ser frem til at byde Anna Brandt Jakobsen velkommen på og glæder sig til at samarbejde med hende. Med hendes brede erfaring og store engagement er vi sikre på, at hun vil bidrage positivt til både medarbejdertrivsel og kvaliteten af rehabiliteringen for vores patienter.

Velkommen til VCR, Anna Brandt Jakobsen.

Nyt tilbud til patienter på VCR

- guidet fælleslæsning giver ro, refleksion og fællesskab

Et nyt og meningsfuldt tilbud er i gang på Vestdansk Center for Rygmarvsskade (VCR): *Guidet fælleslæsning.*

Initiativet foregår i samarbejde med Rikke Brøndum fra De Frivilliges Hus i Viborg, der er uddannet instruktør i metoden.

Af Lasse Thulstrup, ledende terapeut



Guidet fælleslæsning kombinerer højt-læsning og samtale og foregår i grupper på 4-10 deltagere hver anden tirsdag aften på VCR. Her læser Rikke udvalgte tekster - typisk prosa og noveller - højt, hvorefter deltagerne inviteres til at dele de tanker og følelser, teksten vækker undervejs. Der kræves ingen forberedelse, og alle patienter kan deltage.

Lars Hejring Sørensen, mentor-koordinator på VCR, deltager også i læsegruppen. Han sørger for at formidle tilbuddet til patienterne og sikre, at der hver gang er deltagere med i gruppen.

Foreløbig har der været afholdt to tirsdage med meget positive tilbagemeldinger. Flere deltagere har fremhævet roen, nærværet og muligheden for at dele tanker i et trygt rum som værdifuldt.

Samarbejdet med Rikke Brøndum er i første omgang planlagt frem til sommerferien.

Hvis interessen fortsætter, håber VCR at kunne tilbyde fælleslæsningen som en fast del af patienttilbuddene efter sommerferien.



Vestdansk Center for Rygmarksskadede.

Evaluerings ansættelser på VCR

I 2025 har Hospitalsenhed Midt besluttet at gøre en ekstra indsats for at tilbyde udenlandske sygeplejersker fra ikke-EU-lande mulighed for at finde jobmæssigt fodfæste i det danske sundhedsvæsen. Som led i denne indsats vil der i 2025 blive ansat seks nye sygeplejersker i evalueringsansættelser på HEM.

Af Jette Lavgesen, oversygeplejerske

Vestdansk Center for Rygmarvsskader har fået muligheden for at ansætte og supervisere to iranske sygeplejersker i evalueringsstillinger fra den 1. april 2025 til den 30. september 2025. Derudover er der ansat én sygeplejerske i Hammel og tre på Medicinsk Diagnostisk Center (MDC).

Vi ser det som en mulighed for at kunne være med til at løfte opgaven med at integrere og uddanne udenlandske sygeplejersker i det Danske sundhedsvæsen igennem vores daglige praksis. VCR har i mange år har arbejdet struktureret med onboarding og har et fantastisk læringsmiljø.

Et meget kompetent hold af sygeplejefagligt personale, har sagt ja til at varetage mentoropgaven.

SSA Simone Bøtcher Bonde og sygeplejerske Vasalica Lazarini vil være mentorer for Samira Ghassemi Nezam, mens SSA Helle Bach og sygeplejerske Maria Elise Mørup vil være mentorer for Masoomah Zakipoor.

Desuden vil udviklingssygeplejerske Michelle Kim Hebsgaard Saaby være tilknyttet begge forløb og løbende bidrage med vejledning og undervisning.

Støtten til borgerrådgivning fortsætter – vigtigt for borgere med handicap

Af Helle Schmidt

Med Finansloven for 2025 har regeringen besluttet at videreføre den økonomiske støtte til borgerrådgivning i kommunerne. Det er godt nyt – ikke mindst for mennesker med handicap, som ofte har komplekse sagsforløb og kontakt med flere instanser i kommunen.

Borgerrådgiveren er en uafhængig funktion, som kan hjælpe dig med at forstå din sag, få overblik over dine rettigheder og vejlede dig, hvis du vil klage over kommunens afgørelse. Mange borgere oplever, at det kan være svært at navigere i det kommunale system – særligt hvis man har et handicap, der gør det vanskeligt at overskue store mængder information eller agere hurtigt.

Sådan får du kontakt med en borgerrådgiver

Du kan finde kontaktoplysninger til borgerrådgiveren på din kommunes hjemmeside og borger.dk. De fleste kommuner tilbyder både telefonisk rådgivning, mulighed for at sende mail eller udfylde en kontaktformular. I nogle tilfælde kan du også aftale et fysisk møde – husk, at du har ret til at tage en bisidder med.

Borgerrådgiveren har tavshedspligt og er ikke en del af sagsbehandlernes afdeling. Det betyder, at du trygt kan henvende dig og få en neutral vurdering og hjælp til at forstå din sag.

Et vigtigt redskab for retssikkerhed

Flere handicaporganisationer har tidligere peget på vigtigheden af, at borgerrådgivningen fastholdes og styrkes. Det er derfor positivt, at der også i 2025 er afsat midler til at støtte ordningen.

Spørgsmålet er, hvad der sker efter 2025 – vil staten fortsat støtte økonomisk, eller skal kommunerne selv finde pengene? Uanset hvad, bliver det afgørende, at borgere med handicap fortsat har adgang til en uafhængig rådgiver, som kan sikre, at deres retssikkerhed ikke svækkes i mødet med det kommunale system.

borger.dk

Wings for Life World Run i Viborg - en dag fyldt med fællesskab og kampgejst



Den 4. maj 2025 blev der afholdt et helt særligt arrangement på Vestdansk Center for Rygmarvsskade (VCR) i Viborg. Anledningen var det globale Wings for Life World Run, og sædvanen tro løb man i de smukke omgivelser omkring Søndersø.

Af Helle Schmidt

Fotograf: fysioterapeut Ella Svankjær, VCR

Wings for Life World Run er et løb, hvor hele verden løber for dem, der ikke kan. Al overskud går til forskning i rygmarvsskader, og derfor var det særligt meningsfuldt at afholde løbet netop ved VCR.

VCR havde som en del af deres engagement sponsoreret 20 startnumre, og Specialhospitalet bidrog med yderligere 5 startnumre. Derudover var der også opbakning fra lokalsamfundet, da Brugsen i Frederiks havde sponsoreret både frugt og vand til de mange deltagere, som gav sig fuldt ud i løbet.

Løbet var en stor succes med deltagere både til fods og på hjul. Hurtigste mand i kørestol blev Nikolaj Rasmussen fra Kørestolseksperter, som imponerede alle ved at tilbagelægge omkring 21 kilometer. Alexander Lunde Ammitzbøll satte et højt tempo og med ca. 26 kilometer i fædderne, løb hun dagens længste distance, inden den virtuelle bil indhentede hende.

Der var en fantastisk stemning under hele løbet, hvor både deltagere og tilskuere heppede på hinanden. Det blev hurtigt klart, at det ikke kun handlede om at komme længst - det handlede lige så meget om at være med, kæmpe for en fælles sag og støtte op om forskningen i rygmarvsskade.

Efter det løbet havde VCR sørget for, at hyggen fortsatte. Ved VCR's bådhus blev der tændt op i grillen, og deltagerne kunne nyde en velfortjent pølse, mens de udvekslede oplevelser fra løbet. Der var smil, latter og høj energi, selvom benene og armene hos mange var godt brugte.

Arrangementet var ikke kun en sportslig succes, men også en dag med fællesskab og sammenhold. Både patienter, ansatte og lokale mødtes om at støtte et vigtigt formål, og alle gik derfra med følelsen af at have bidraget til noget større.

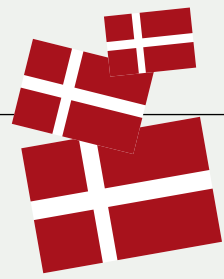
Wings for Life World Run i Viborg ved VCR blev en uforglemmelig dag. Arrangementet viste, hvordan fysisk aktivitet, engagement og velvilje kan gå op i en højere enhed og skabe noget positivt for dem, der lever med en rygmarvsskade.



Med udsigt og stemning i top blev ruten en uforglemmelig del af dagen.



Deltagere ved den smukke Søndersø.



En epoke slutter

- afskedsreception for Dorte Dahl Hoffmann



Dorte Dahl Hoffmann omgivet af sine kollegaer ved afskedsreceptionen - en dag fyldt med varme, taknemmelighed og gode minder.



Torsdag den 8. maj 2025 var en særlig dag på Vestdansk Center for Rygmarvsskade (VCR), hvor kolleger, samarbejdspartnere og venner var samlet for at sige farvel til en af institutionens mest erfarne og dedikerede medarbejdere. Dorte Dahl Hoffmann, fysioterapeut og klinisk specialist, har efter imponerende 41 års ansættelse valgt at gå på pension.

Af Helle Schmidt. Fotograf: fysioterapeut Ella Svankjær, VCR

En karriere præget af omsorg og faglighed

Dorte Dahl Hoffmann begyndte sin karriere på VCR for mere end fire årtier siden, og siden da har hun sat et markant aftryk på både kolleger og patienter. Med en stærk faglig baggrund som fysioterapeut og en specialitstitel har hun spillet en afgørende rolle i VCR's udvikling - især de seneste 20 år, hvor hendes erfaring og viden har været med til at forme centerets tilgang til rehabilitering og behandling af rygmarvsskader blandt andet gennem forskningsprojekter.

Dorte har altid været kendt for sit imødekomende væsen og sin empatiske tilgang til både patienter og kolleger. Hun har formået at kombinere sin store faglighed med en varme, der har gjort hende højt værdsat blandt både dem, hun har behandlet, og dem, hun har arbejdet sammen med.

Samarbejdet med RYK

Dorte Dahl Hoffmann har spillet en central rolle i samarbejdet mellem Vestdansk Center for Rygmarvsskade (VCR), Afdeling for Rygmarvsskade, Rigshospitalet og RYK (Rygmarvsskadede i Danmark). Som udviklingsterapeut og projektleder har hun

været en af nøglepersonerne i at etablere og udvikle mentorordningen, hvor personer med nylig opstået rygmarvsskade får støtte fra erfarne mentorer. Projektet resulterede i at der i dag er ansat mentorkoordinatorer på landets to rehabiliteringscentre.



Mange havde fundet vejen til receptionen - en fin markering af taknemmelighed og fællesskab.

Initiativet er blevet til i tæt samarbejde med RYK og har haft stor betydning for patienternes rehabilitering og livskvalitet landet over. Dortes indsats har ikke kun styrket patientinddragelsen, men også sikret, at rehabiliteringstilbuddene er tilpasset de rygmarvsskadedes behov. Hendes engagement har haft en varig indflydelse på området og vil fortsat være til gavn for både

patienter og fagfolk. Fra RYK udtaler Jens Bo Sørensen, som deltog i etableringen af mentorordningen: "Dorte var en herlig projektleder ifm. mentoretableringen. Ud over hendes entusiasme og flid, så kom hun med et smittende humør, der var vigtig for den store opgave på tværs af Storebælt. Det er utrolig vigtigt at vi fik landet mentorprojektet, så der er noget vi kan anvende i dag, og samtidig udvikle på fremover".

En pioner inden for rygmarvsrehabilitering

Gennem sin tid på VCR har Dorte været en foregangskvinde inden for rehabilitering af mennesker med rygmarvsskade. Hendes evne til at se den enkelte patients behov og udvikle målrettede træningsforløb har haft stor betydning for utallige menneskers livskvalitet.

Dorte har også været en stærk faglig drivkraft i udviklingen af fysioterapeutiske metoder, som har skabt positive resultater i behandlingen af patienter.

Ud over sit faglige engagement har Dorte været en kollega, man kunne regne med - altid parat med et smil, en opmuntrende bemærkning og en vilje til at gå det ekstra skridt for at hjælpe. Hendes kolleger beskriver hende som en person, der har været en inspirator og mentor gennem hele sin karriere.

En rørende afskedsreception

Ved afskedsreceptionen var stemningen præget af både glæde og vemod. Ledelsen på VCR takkede Dorte for hendes enorme arbejdsindsats og fremhævede hendes rolle i VCR's positive udvikling. Kollegaer holdt taler, hvor de delte minder og takkede hende for hendes loyalitet, faglige engagement og den menneskelighed, hun har bidraget med gennem årene.

Et nyt kapitel

Efter receptionen var der tid til at udveksle minder, give knus og sige på gensyn. Det er ingen tvivl om, at Dorte vil blive savnet, men hendes indsats og positive indflydelse vil leve videre på VCR i mange år fremover.

Dorte Dahl Hoffmann efterlader sig et stærkt fagligt og menneskeligt aftryk på Vestdansk Center for Rygmarvsskade, og RYK ønsker hende alt det bedste i sin nye tilværelse som pensionist.



Ændring i opfølgning af nyre- og urinvejsfunktion på Bodil Eskesen centret

Ændring i opfølgning af nyre- og urinvejsfunktion hos patienter med rygmarvsskade tilknyttet Afdeling for Hjerne- og Rygmarvsskade ved Rigshospitalet.



Fra februar 2025 indfører Afdeling for Rygmarvsskade, Rigshospitalet, nye retningslinjer for opfølgning af nyre- og urinvejsfunktion hos patienter med rygmarvsskade.

Fremover vil patienterne blive henvist til en blodprøve, der måler "cystatin c-baseret eGFR" hvert andet år. Derudover vil vi fortsat henvise til en "CT-stenskanning" hvert andet år.

Som en del af ændringen vil renografi og EDTA GFR (clearance) ikke længere være en del af den rutinemæssige opfølgning. Disse undersøgelser er tidskrævende for patienterne og kræver ofte lang transport. Vi er derfor glade for at kunne optimere opfølgningen af nyre- og urinvejsfunktionen.

Hvorfor ændrer vi opfølgningen?

Internationale retningslinjer og ny forskning viser, at en blodprøve, der måler cystatin c-baseret eGFR, giver en pålidelig vurdering af nyrefunktionen hos patienter med rygmarvsskade.

Hvordan informeres patienterne?

Alle patienter med rygmarvsskade vil modtage et brev i e-boks med information om ændringen. I praksis betyder ændringen, at patienter skal få taget en blodprøve på deres lokale sygehus samme dag som deres CT-stenskanning.

I Region Hovedstaden vil man modtage to indkaldelser til blodprøvetagning og CT-skanning samme dag og alle undersøgelser vil blive lavet på Rigshospitalet Glostrup.

I Region Sjælland vil man modtage indkaldelse til CT-skanning på ens lokale sygehus. Det er patientens eget ansvar at bestille tid til blodprøvetagning via MinSundhedsplatform. Man kan få vejledning til tidsbestilling ved at kontakte blodprøvetagningslaboratoriet direkte.

Baggrund for urologisk opfølgning efter en rygmarvsskade

En rygmarvsskade kan påvirke blæren og lukkemusklen til urinrøret, hvilket ofte resulterer i en overaktiv blære og ukoordinerede sammentrækninger af lukkemusklen. Hvis blæren ikke kan tømme sig ordentligt, kan der opstå forhøjet tryk i urinvejene. Derudover er patienter med rygmarvsskade i øget risiko for urinvejsinfektioner og nyresten. Samlet giver dette en øget risiko for nyrepåvirkning.

Mål med opfølgningen

Opfølgning af nyre- og urinvejsfunktion anbefales til alle patienter med rygmarvsskade.

Formålet er at finde tidlige tegn på nedsat nyrefunktion og sikre optimal håndtering af blære- og urinvejsproblemer.

Det er heldigvis sjældent, at patienter med rygmarvsskade udvikler nyrepåvirkning. Dog er det også en vigtig del af opfølgningen at sikre høj patienttilfredshed med

blæretømningsmetoden, forebygge urininkontinens og minimere forekomsten af blærebetændelse.

Der sker ingen ændringer i den almindelige ambulante lægekontrol ved Ambulatorium for Rygmarvsskader, se også faktaboks på s. 3.

Fremtidens opfølgning på Afdeling for Rygmarvsskade, Rigshospitalet

Hvis de rutinemæssige undersøgelser viser normale eller stabile fund, og patienten ikke oplever nye symptomer, vil opfølgning med blodprøve og CT-stenskanning fortsætte hvert andet år livslangt.

Hvis der derimod opstår nye eller unormale fund, eller hvis patienten oplever ændrede symptomer som smerter over flanken eller blæren, blod i urinen eller gentagne urinvejsinfektioner, vil lægen vurdere, hvilke yderligere undersøgelser der er nødvendige på baggrund af en individuel vurdering i samråd med specialister indenfor nyre- og urinvejs sygdomme.

Stine Maarbjerg

Afdelingslæge og klinisk lektor
Afdeling for Rygmarvsskader

Christian Pinkowsky

Ledende overlæge
Afdeling for Rygmarvsskader

Henriette Christensen

Chefsygeplejerske
Afdeling for Hjerne- og
Rygmarvsskader

Mette Lindelof

Cheflæge
Afdeling for Hjerne- og
Rygmarvsskader

Forskningsprojekt om børn og unges oplevelser som pårørende

Et af forskningsinitiativer på Bodil Eskesen Centret er et projekt, der undersøger børn og unges oplevelser som pårørende til personer med hjerne- eller rygmarvsskader. Dette projekt har til formål at forstå de følelsesmæssige og praktiske udfordringer, disse unge står over for, og hvordan sundhedsvæsenet bedst kan støtte dem.

Videnscenter for
Neurorehabilitering

Forskningsprojekt

Er du barn eller ung, og pårørende til en med hjerne- eller rygmarvsskade?

Kære unge menneske,

Din historie kan gøre en forskel!

Har du en mor, far eller søskende, der har fået en skade på hjerne eller rygmarv?

Så har du sikkert oplevet, at livet kan være udfordrende og anderledes. Men du ikke er alene. Vi søger modige børn og unge som dig til at deltage i et forskningsprojekt, der kan gøre en forskel for andre børn og unge. Din erfaring er guld værd og kan hjælpe andre i samme situation.

Du kan deltage i forskningsprojektet ved at medvirke i en workshop sammen med børn og unge i din aldersgruppe, hvor vi laver forskellige aktiviteter om dét at være pårørende. Det foregår i en tryk atmosfære, hvor du kan dele dine oplevelser i det omfang, du har lyst.



Hvad går det ud på?

- En hyggelig workshop (2-3 timer) med andre unge
- Aktiviteter i trygge rammer
- Del kun det, du har lyst til
- Det foregår flere steder i landet i foråret 2025

**Interesseret?
Har du spørgsmål?**



Skriv til projektleder Mia Moth Wolffbrandt.
mia.moth.wolffbrandt@regionh.dk

Hvem kan være med?

- Du er mellem 8 og 30 år
- Din pårørende fik skaden for mindst 9 måneder siden
- Hvis du er under 18, skal dine forældre give lov

Hvorfor er det vigtigt?

Din deltagelse kan hjælpe os med at forstå, hvordan vi bedst kan støtte pårørende som dig. Lad os sammen skabe en bedre fremtid for pårørende børn og unge.



Om forskningsprojektet

Videnscenter for Neurorehabilitering på Rigshospitalet søger pårørende børn og unge over hele landet til et nyt forskningsprojekt, som afdækker behov hos børn og unge, der er pårørende til en forælder eller søskende med en erhvervet hjerne- eller rygmarvsskade.

Forskningsprojektet skal besvare:

Hvilke særlige behov har børn og unge, når en forælder eller søskende er blevet ramt af en erhvervet hjerne- eller rygmarvsskade? Og hvordan får disse børn og unge den bedst mulige hjælp og støtte?

Til forældre, lærere og sundhedsprofessionelle

I kan gøre en forskel ved at opfordre børn og unge til at deltage!

Hvad får børnene og de unge ud af det?

- Møde andre i samme situation
- Bidrage til vigtig forskning
- Blive hørt og set

Praktisk Info:

- Workshops flere steder i landet
- 2-3 timer
- April-maj 2025
- Børn under 18 skal have forældresamtykke



Sæt allerede nu kryds i kalenderen den 10. maj 2026!



Wings for Life World Run 2025 – løb med mening over hele verden

Den 4. maj 2025 deltog tusindvis af mennesker verden over i Wings for Life World Run – et globalt løb, hvor man løber for dem, der ikke kan. Og i år slog løbet endnu en gang rekorder: Med over 310.000 deltagere fra 191 lande blev der samlet hele 8,6 millioner euro ind til forskning i rygmarvsskader.

Af Helle Schmidt
Foto: Red Bull Media House/
Jesper Grønnemark

Løbet er unikt, fordi der ikke er en fast mållinje. I stedet starter alle samtidig og bliver "indhentet" af en virtuel mållinje - Catcher Car. Når den når dig, er

løbet forbi for dig. Det betyder, at alle kan være med - uanset om man løber, går eller kører i kørestol.

Team RYK i Fredericia – fællesskab, fight og fantastisk opbakning

I Danmark var Team RYK flot repræsenteret i Fredericia, hvor stemningen var høj og energien smittende.

Startområdet summede af liv. Der var stor-skærm med livestream, musik, og madboder, hvor både deltagere og tilskuere kunne hygge sig. En særlig attraktion var besøg fra Row For Police Veterans, som bakkede op om løbet. De havde deres robåd udstillet. En båd, de i 2026 vil bruge til at ro over Atlanterhavet i - en rejse på næsten 5.000

kilometer. Et modigt projekt med et stærkt formål, som vakte stor interesse og beundring. I kan følge deres rejse på Facebook: Row For Police Veterans.

Ruten gennem Fredericia var præget af en helt utrolig opbakning. Byen var pyntet med flag, og der var sang, musik og glade tilråb fra tilskuere langs hele ruten. Folk klappede, heppede og skabte en stemning, som gav deltagerne ekstra energi og smil på læben hele vejen. Det var fællesskab i praksis - og en hyldest til vilje, mod og sammenhold.

Gerhard Korbo gentog sin sejr fra sidste år og kørte sig ind på en suveræn førsteplads i kørestol med 10,08 km.



Hos løberne blev Lucas dagens vinder med hele 39,64 km.

En kæmpe tak skal lyde til alle, der deltog og var med til at skabe en fantastisk dag - både på og uden for ruten. En særlig tak til vores sponsorer:

- **Coloplast** for de flotte RYK-t-shirts
- **Red Bull** for at sponsorere bustransport, så rykkere fra Sjælland kunne være med
- **Philips** og **Fredericia Kommune** for at sikre de perfekte rammer for dagen

Det blev en dag med både mening, bevægelse og fællesskab - og vi glæder os allerede til næste år.

GLOBALT ENGAGEMENT - LOKAL IMPACT

Siden første løb i 2014 har Wings for Life World Run rejst over 60 millioner euro, hvor 100 % af deltagergebyret går direkte til forskning i rygmarvsskader.

Næste års løb finder sted den 10. maj 2026, og tilmeldingen åbner den 5. november 2025.

Vil du med næste gang? Så find info og tilmelding på

www.wingsforlifeworldrun.com

Godt og Blandet

Det blå handicapparkeringskort – hvem kan få det og hvordan?

Et blå handicapparkeringskort giver adgang til særlige parkeringspladser og visse lempelser i parkeringsreglerne. Kortet er personligt og skal placeres synligt i bilens forrude under parkering.

Af Helle Schmidt

Kortet er personligt og skal følge ejeren, men kan anvendes i enhver bil.

Kortet er udarbejdet efter fælles EU-retningslinjer og kan bruges i hele EU og det meste af verden.

Et Parkeringskort koster 425 kr. og er gyldigt i op til 10 år. Når kortet udløber, skal der søges på ny. Du kan få et parkeringskort, hvis du har en varig funktionsnedsættelse, som i væsentlig grad begrænser din

gangdistance. Kortet udstedes også til personer, der fx har fået støtte til bil eller er godkendt til individuel handicapørsel.

Man søger digitalt, og der skal vedhæftes dokumentation og pasfoto.

Sådan ansøger du

Ansøgningen foregår digitalt via Danske Handicaporganisationers ansøgningsportal: handicap.dk/brugerservice

Du skal bruge MitID for at logge ind og udfylde ansøgningen.

Under ansøgningsprocessen skal du:

- Uploade et pasfoto af den person, kortet skal udstedes til.
- Vedhæfte relevant dokumentation, f.eks. en lægeerklæring eller kopi af bevilling til handicapbil.

Hvis du ikke har mulighed for at ansøge digitalt, kan du kontakte Danske Handicaporganisationers Brugerservice for at få tilsendt et ansøgningskema.

Kontakt

Har du spørgsmål, kan du kontakte Danske Handicaporganisationers Brugerservice:

- Telefon: 36 75 17 93 (mandag-fredag kl. 10-12)
- E-Mail: service@handicap.dk
- For mere information og ansøgning, besøg handicap.dk/brugerservice



Kom og spil basket med os i den nye Multihal på Bodil Eskesen Centret BEC!

Er du klar til sjov, motion og fællesskab? RYK har råderum over den nye flotte Multihal på BEC – Bodil Eskesen Centeret hver torsdag eftermiddag kl. 15-17, og vi vil gerne have flere med på banen!

Vi er en lille flok, der tidligere har spillet lidt "begynder basket" – bare for sjov – og vi savner flere medspillere til at gøre det endnu sjovere! Uanset om du har prøvet det før eller er helt ny, er du mere end velkommen.

- Vi spiller i vores egne stole
- Ingen erfaring nødvendig
- Masser af hygge og godt selskab

Sted: Multihallen
Bodil Eskesen Centeret
Valdemar Hansens Vej 23, 2600 Glostrup

Kontaktperson: Jette Poulsen, RYK
e-mail: jettep2001@hotmail.com

Kom og vær med – det bliver sjovt! Har du spørgsmål? Så hiv fat i os, eller mød bare op!
Vi glæder os til at se dig på banen!





JOBANNONCE

Aktive og engagerede personer søges

» Vi søger aktive og engagerede personer til RYK's sundhedspolitiske arbejde!

Et godt helbred er afgørende for livskvaliteten, og derfor arbejder RYK's sundhedspolitiske konsulenter hårdt på at forbedre behandlingsmulighederne i sundhedsvæsenet. Det gøres blandt andet ved at påvirke politikere og beslutningstagere gennem møder, lobbyarbejde og medier ligesom der gives rådgivning til vores medlemmer og pårørende. Det sundhedspolitiske arbejde handler om at have fingeren på pulsen, fange udfordringer og aktivt gøre noget i tæt samarbejde med bestyrelsen.

Er du interesseret i sundhedspolitik? Kan du bidrage med energi og engagement? Besidder du empati og er du en arbejdshest? Så er du den, vi leder efter! Du vil som aktiv få mulighed for at gøre en positiv forskel for mange mennesker, møde spændende udfordringer og interessante mennesker.

Hvis sundhedspolitisk arbejde har din interesse, så tøv ikke med at kontakte Jens Bo Sørensen på e-mail: jbs@ryk.dk

Vi ser frem til at høre fra dig!

JOBANNONCE



ILDSJÆL OG SKRIBENT TIL RYK! MAGASIN

» RYK! Magasin søger passionerede og dygtige skribenter til at bidrage til vores magasin. Hvis du har lyst til at formidle inspirerende historier, relevant information og spændende nyheder til vores læsere i et tæt samarbejde med redaktøren, vil vi meget gerne høre fra dig!

KVALIFIKATIONER

- Skrivefærdigheder: Stærke skriftlige kommunikationsevner og evnen til at formidle komplekse emner på en letforståelig måde.
- Kreativitet: Evne til at tænke kreativt og bringe nye ideer til bordet.

ANSØGNING

Hvis du har lyst til at blive en del af vores skriveteam og bidrage til RYK! Magasin, så send din ansøgning til formand Helle Schmidt på e-mail: hcs@ryk.dk

Vi ser frem til at høre fra dig!

borger.dk

DET GULE SUNDHEDSKORT FÅR NYE REGLER - HER ER, HVAD DU SKAL VIDE

Fra den 27. maj 2025 sker der noget nyt med det velkendte gule sundhedskort - du ved, det plastikkort de fleste af os har haft i pungen i årevis. Nu får du nemlig muligheden for selv at vælge, om du stadig vil have det fysiske - eller om du klarer dig fint med den digitale version på mobilen.

Mange bruger allerede det digitale sundhedskort i appen, og det fungerer faktisk rigtig godt. Du kan nemt vise det hos lægen, og dine oplysninger opdateres automatisk, hvis du fx skifter læge, navn eller adresse. Og ja, du kan ringe

direkte til din læge via appen - ret smart, ikke?

Så hvis du synes, plastikkortet bare ligger og samler støv, kan du efter 27. maj vælge helt at undvære det. Det gør du enten i appen "Sundhedskortet" eller på borger.dk. Og bare rolig - fortryder du, kan du altid bestille et nyt fysisk kort igen.

Om du vælger det digitale eller vil beholde plastikkortet, er helt op til dig. Nogle kan godt lide at have det fysiske kort i tasken - bare for en sikkerheds skyld, hvis mobilen går død. Andre klarer

alt på telefonen og synes, det er rart at slippe for endnu et kort. Der er ikke noget rigtig eller forkert - det handler bare om, hvad der passer bedst til dig.



Godt og Blandet



Dansk Håndicap Forbund
– et liv med lige muligheder

MEDLEMSFORDELE

Rådgivning

Som medlem af RYK og dermed Dansk Håndicap Forbund, kan du få gratis rådgivning fra en af forbundets ansatte socialrådgivere, og du kan få en uddannet bisidder med til mødet med kommunen.

Socialrådgivning

Få telefonisk rådgivning fra socialrådgivere, som alle har personlig erfaring i forhold til livet med et bevægelseshandicap.

Har du brug for hjælp fra vores rådgivningsteam, skal du kontakte hovedkontoret enten via telefon på +45 39 29 35 55 eller via **Min Side**.

Efter din henvendelse vil du blive ringet op af den første ledige socialrådgiver inden for fem hverdage. Vi modtager mange opkald, da mange har brug for hjælp, derfor kan der i travle perioder gå længere tid.

Bisidderordning – få støtte til mødet med kommunen

- Bisidderen støtter dig ved dit møde med kommunen og tilbyder dig en samtale både før og efter mødet.
- Vi ved af erfaring, at det kan være svært at have overblik over det hele, når man er personligt involveret i sin sag. Derfor kan du få en bisidder med til møder med kommunen.
- Vores bisidderordning består af frivillige personer, som har gennemgået et bisidderkursus og efterfølgende er vurderet egnet til opgaven. Alle vores bisiddere har indgående kendskab til bevægelseshandicap.

- Bisidderen er ikke en ekspert, som fører sagen for dig, og må ikke modtage personlige sagsakter eller yde skriftlighed, men er derimod et ekstra sæt øjne og ører og en personlig støtte, som kan hjælpe med at huske, skabe struktur og bidrage til et godt møde.
- Alle vores bisiddere har tavshedspligt og arbejder i overensstemmelse med forbundets etiske værdigrundlag.

Har du brug for en bisidder, skal du kontakte hovedkontoret enten via telefon på +45 39 29 35 55 eller via **Min Side**.

Læs mere på <https://www.danskhandicapforbund.dk/socialradgivning-og-bisidderordning>





Træningsvideoer til fri afbenyttelse

UlykkesPatientForeningen har netop lanceret et nyt og tilgængeligt online træningsunivers målrettet mennesker med nedsat funktionsniveau.

Af Helle Schmidt

Fotos: ulykkespatient.dk

Træningsuniverset består af 20 varierede træningsvideoer, der alle er udviklet med fokus på individuelle behov og funktionsniveauer. Der er både siddende, liggende og stående øvelser, så alle - uanset fysiske forudsætninger - kan være med.

Eksempler på videoer i universet:

- *Målrettede øvelser* som fokuserer på specifikke kroppsdele, og hjælper med at styrke og vedligeholde bevægeligheden.
- *Balancetræning* som har fokus på forbedring af balance.
- *Konditionstræning og styrketræning* som fokuserer på hhv. at få pulsen op og opbygge styrke.

Videoerne findes både med og uden baggrundsmusik, så brugerne selv kan vælge det format, der passer dem bedst. Alle øvelser er guidet af dygtige fysioterapeuter fra Specialhospitalet for polio- og ulykkespatienter, som har indsigt i de særlige behov, mange ulykkespatienter og personer med funktionsnedsættelse har.

Se og læs mere her:

www.ulykkespatient.dk/livet-efter-ulykken/traening-og-kost/ovelser/



KOMMENDE 2025 ARRANGEMENTER

MAJ	28.-31. ESCIF (RYK er repræsenteret)
JUL	21.-27. Sommerkursus i uge 30 på Egmont Højskolen
AUG	03.-10. Smuk fest
SEP	Fisketur
	20. Generalforsamling
OKT	08.-11. NoSCoS (RYK er repræsenteret)

NOV	15. Dansk Handicap Forbunds 100-års jubilæum markeres med et brag af en medlemsfest i hver region. Det fulde program for hver region vil blive bragt i Handicap NYT nr. 4 / 2025 og på hjemmesiden.
------------	---

Følg med på **Facebook** og **RYK.dk**

Coloplast Care

Personlig rådgivning til en bedre hverdag med engangskateter

Med Coloplast Care tilbyder vi dig personlig rådgivning fra vores erfarne sygeplejersker. Tilbuddet er et supplement til den gode oplæring, som du har fået på hospitalet.

Alle brugere – både nye og erfarne – kan benytte sig af Coloplast Care, uanset om de bruger et Coloplast engangskateter eller et andet kateter.

Tilmeld dig Coloplast Care nu: www.coloplast.to/CCRYK

Coloplast and the Coloplast logo are trademarks of Coloplast A/S.
© 2025-05 Coloplast A/S. All rights reserved.

Kort om Coloplast Care

- Rådgivning om gode rutiner for kateterbrugere
- Direkte adgang til sygeplejerske, alle hverdage mellem 8.30-16.00
- Inspiration og gode råd i mails, på www.coloplast.dk og i magasinet DIN VIDEN

Sygeplejersker
Linda og Anita