

# RYK Æ

MAGASIN FOR RYGMARVSSKADEDE • RYK.DK • 46. ÅRGANG • 3-2024



## Wings for Life World Run 2024

*En rekordbrydende dag for  
forskning og fællesskab* side 16

TEMA »  
*Fællesskaber*

- » Når teknologi bliver en barriere
- » Ankestyrelsen har iværksat et læringsforløb for kommunerne
- » Smukfest i Bøgeskoven kan noget ganske særligt
- » NoSCoS 2024: En succesfuld kongres

**Luja™**  
til kvinder

NYHED

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 nyt, 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
- ✓ PVC- og phthalatfrit

Bestil gratis vareprøver i dag på [link.coloplast.dk/lujakvinderRYK](https://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. © 2024-08.  
All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark. PM-32186

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



# RYK*i*

- 3** Kære læser
- 5** Leder
- 7** Når teknologi bliver en barriere
- 9** Hvad siger FN's Handicapkonvention?
- 10** Paneldebate på Musholm
- 12** Ankestyrelsen har iværksat et læringsforløb for kommunerne
- 14** Luja™ er en ny generation af kompakte katetre til kvinder
- 15** Boganmeldelse
- 16** Wings for Life World Run 2024
- 17** TEAM RYK til Wings for Life World Run 2024 i Fredericia
- 18** Smukfest i Bøgeskoven kan noget ganske særligt
- 20** Har du også udfordringer med tarmen?
- 21** Kom og spil basketball med RYK!
- 22** RYKs generalforsamling 2024
- 24** Den nyvalgte formand har ordet
- 27** RYKs sommerkursus 2024
- 29** En demonstration for retfærdighed på handicapområdet
- 30** Nyt fra Bodil Eskesen Centret, BEC
- 31** Vestdansk Center for Rygmarvsskadede
- 32** NoSCoS 2024: En succesfuld kongres
- 36** Godt og Blandet

## KÆRE LÆSER

Velkommen til dette nummer af vores RYK! Magasin, hvor fællesskab er det gennemgående tema. Vi har samlet en række spændende artikler og indsigtfulde historier, som vi håber, vil inspirere, informere og engagere dig.

I denne udgave kan du blandt andet læse om det fantastiske sommerkursus på Egmont Højskolen, hvor fællesskab og inspiration har stået i centrum. Vi har også en reportage fra årets Wings for Life World Run, hvor tusindvis af deltagere fra hele verden gik sammen for at støtte livsvigtig forskning i rygmarvsskader.

I kan også læse om Mikkel Smidstrup, der er lam fra halsen og ned, og som har oplevet den frustrerende situation, at hans MitID er blevet spærret, fordi han ikke selv kan taste koderne på sin mobiltelefon.

Det er en rystende historie, der sætter fokus på de udfordringer, mennesker med handicap stadig møder i vores digitaliserede samfund.

For dem, der følger med i sportsverdenen, har vi en opdatering om nogle af de danske paraatleter, som i skrivende stund er på vej til de Paralympiske Lege i Paris. Deres

viljestyrke og dedikation er en inspiration for os alle og et stærkt udtryk for det fællesskab, vi fejrer i dette nummer.

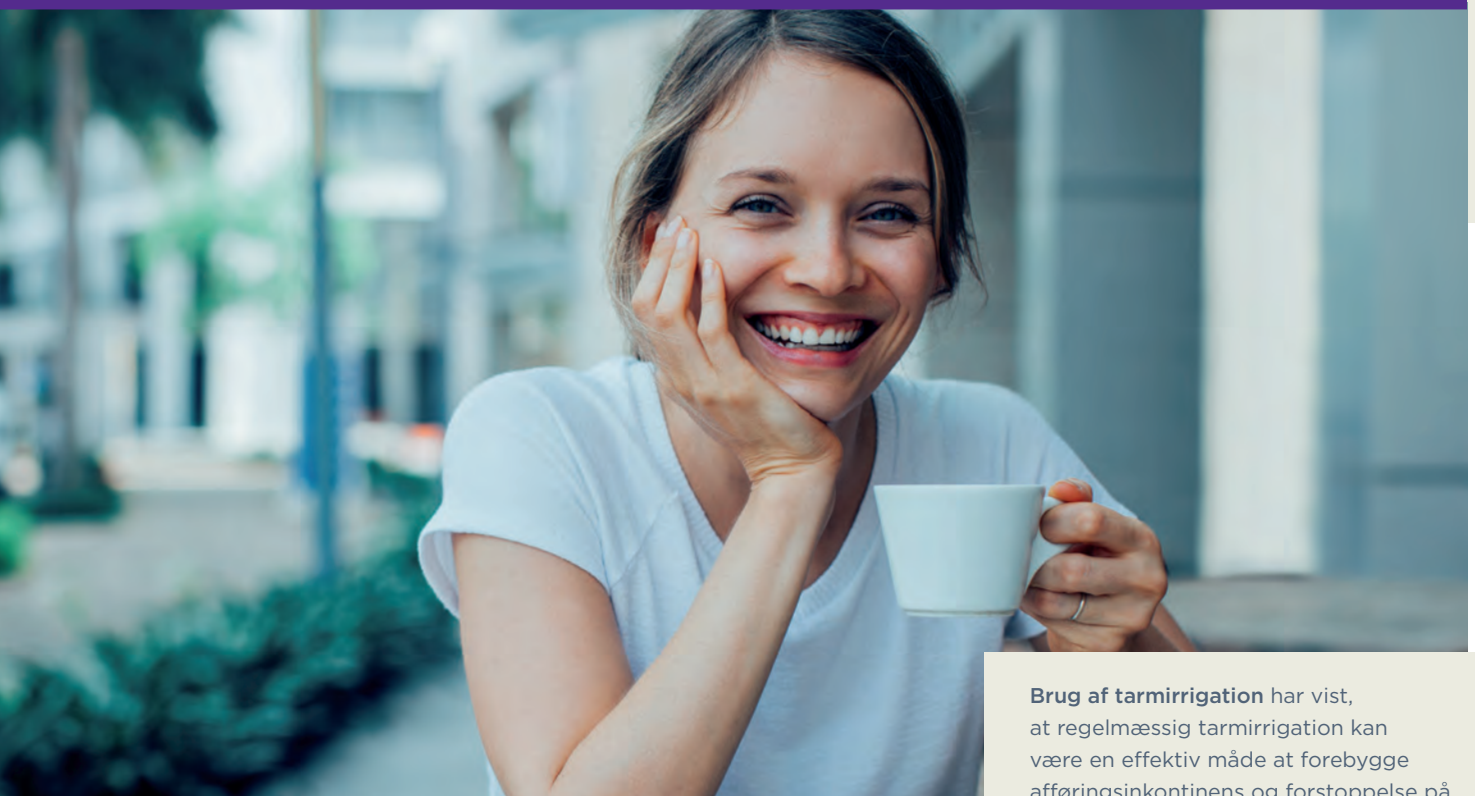
Vi har sammensat et magasin, der afspejler både de glæder og udfordringer, der præger vores hverdag - alt sammen med fællesskab som den røde tråd.

I ønskes rigtig god læselyst!

*Helle Schmidt*  
formand



## Styrer din tarm dit liv?



**Brug af tarmirrigation har vist,** at regelmæssig tarmirrigation kan være en effektiv måde at forebygge afføringsinkontinens og forstoppelse på.

### Har du tarmproblemer, såsom afføringsinkontinens eller forstoppelse?

Måske bruger du meget tid på at gå på toilettet eller tænke på at skulle på toilettet? Mange mennesker lider af dette problem, og for nogle kan tarmirrigation hjælpe.

Qufora IrriSedo MiniGo og MiniGo Flex er brugervenlige tarmirrigationsløsninger, der anvender en lille mængde vand til at hjælpe dig med at tømme endetarmen.

Det betyder, at du kan have tillid til, at du har kontrol over din tarm, så du kan leve dit liv uden bekymringer.

Tal med dit sundhedspersonale om tarmirrigation, og om Qufora IrriSedo MiniGo kan være en løsning for dig.



Scan koden og  
læs mere om

**Qufora**<sup>®</sup> IrriSedo MiniGo



reddot winner 2021

### Distribueret af

OneMed A/S

Tlf.: 86 109 109

Mail: [info.dk@onemed.com](mailto:info.dk@onemed.com)

Website: [www.onemed.dk](http://www.onemed.dk)



## LEDER

Sammen er vi stærke, og sammen kan vi gøre en forskel



# Et årti med fællesskab og kamp – fremtiden kalder

Efter generalforsamlingen og et fantastisk sommerkursus på Egmont Højskolen sidder jeg her, ti år efter at jeg blev valgt ind i bestyrelsen, og reflekterer over min egen rejse som rygmarvsskadede.

Kampen for mig vendte, da jeg mødte andre rygmarvsskadede på Hornbæk. Her fandt jeg fællesskab, støtte og en vej tilbage til livet.

Det var også her, jeg fandt RYK, og sommerkurset i uge 30 blev en livsændrende oplevelse for mig og min familie.

At blive en del af fællesskabet gav mig ikke et nyt liv, men det gav mig styrken til at acceptere mit nye liv med de udfordringer og muligheder, det indebærer. Jeg fandt ud af, at det at leve med en rygmarvsskade ikke betyder, at man er syg – det betyder, at man har en skade, der kræver den rette rehabilitering, opfølgning og ligestillede. Og det er her, RYK spiller en helt afgørende rolle.

RYK er vigtig, fordi vi for eksempel hjælper nyskadede med at finde vej gennem krisen og acceptere deres nye identitet. Vi viser dem, at de ikke er alene, og at vi i fællesskab kan støtte, inspirere og hjælpe hinanden – uanset om man er ny eller gammel i fællesskabet. Det er dette fællesskab, der har været en kilde til inspiration for mig, og som har givet mig lyst til at gøre en forskel.

Men fællesskabet kan ikke stå alene – det kræver en fælles indsats at værne om de værdier, vi bygger på. Vi skal passe på hinanden, også når vi er uenige. Uenighed kan være sundt, men det skal ske i en respektfuld tone, hvor vi lytter til hinanden og arbejder mod fælles mål. Desværre ser vi ofte, at frustrationer får frit løb på sociale

medier, hvor kritik kan ramme de frivillige, der bruger deres tid og energi på at gøre en forskel. Hvis man er utilfreds med det frivillige arbejde andre laver, må man selv tage "hænderne op af lommen". Vi kan ikke bruge negativitet til noget, men positivitet giver motivation.

Vi skal bruge vores energi på at gøre en forskel for RYKs medlemmer. Vi står blandt andet overfor store udfordringer på handicapområdet, hvor ressourcer og støtte bliver beskåret, og hvor særligt BPA-ordningen er under pres.

Det er en udvikling, der underminerer den fleksibilitet og selvbestemmelse, som ordningen er bygget på. I et velfærdssamfund skal vi kunne forvente, at de mest sårbare borgere får den nødvendige hjælp og støtte til at leve et værdigt og selvstændigt liv.

Det er en kamp, vi ikke kan give op på, og det kræver, at vi fortsætter med at være talerør for mennesker med rygmarvsskade og kæmpe for de rettigheder og den støtte, man har krav på.

Når jeg ser tilbage på de ti år, jeg har været en del af RYK, står det klart, at fællesskabet og kampen for retfærdighed er det, der driver mig. Jeg brænder for RYK, fordi RYK har givet mig så meget – og fordi jeg ønsker at gøre en forskel for andre, der står i samme situation, som jeg gjorde.

Vi skal fortsætte med at kæmpe sammen, for sammen er vi stærkere, og sammen kan vi skabe den forandring, der er nødvendig for at sikre en retfærdig fremtid for alle.

**Sammen er vi stærke, og sammen kan vi gøre en forskel.**

*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 RYKI, 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

### Korrektur:

Birgit Dahl og Solveig Hansen

### Layout og opsætning:

Grafiker Jannie Sørensen

### Tryk:

Stibo Complete

### Annoncesalg:

Stibo Complete Mediaservice  
tlf. 76 10 11 47 · jsje@stibo.com

### Forside:

Wings for Life World Run startede i silende regn, men det stoppede ikke deltagerne. Her ses Jette Poulsen, Cathrine og Jesper Guldborg med vand i håret.  
Foto: Esben Zøllner Olesen.

### Deadline:

Nr. 4-2024: 28. oktober 2024.

### Hjemmeside:

ryk.dk

Hovedsponsor:



**Coloplast**

Interventional Urology  
coloplast.dk

Sponsor:

**Qufora**<sup>®</sup>

Your life. Our inspiration.  
qufora.com

# NYHED

## Peristeen® Light

Letter hverdagen

Kun  
299 kr.

~~743 kr.~~

Spar  
60 %  
(af værdien)

Lider du af forstoppelse og/eller døjjer du med ufrivillig afføring, så er der nu hjælp at hente.

Coloplast introducerer Peristeen® Light til transanal irrigation – det er et blødt og fleksibelt tarmskylningsprodukt til lave skyl. Produktet består af et engangskateter og en beholder, som fyldes med vand. Designet til dig, som har brug for en mindre mængde vand til at tømme endetarmen.

Introduktionspakke kun 299 kr.\* for fem katetre og en vandbeholder (værdi 743 kr.).

- ✓ Klargøres nemt og hurtigt i kun to trin
- ✓ Designet så det er nemt at holde i hånden
- ✓ Designet til at give en blød, skånsom indføring

Bestil din introduktionspakke i dag på [link.coloplast.dk/PLNU](https://link.coloplast.dk/PLNU), eller ring på 49 11 12 13, hverdage mellem kl. 8.30-16.00.

\*Maks én introduktionspakke pr. person. Tilgængelig så længe lager haves.



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



Coloplast and the Coloplast logo are trademarks of Coloplast A/S.  
© 2024-03 Coloplast A/S. All rights reserved. PM-30955

Peristeen® Light

 Coloplast

# Når teknologi bliver en barriere



Mikkel Smidstrup på vandet ud for Hou. Foto: Helle Schmidt.

## MitID

Mikkel Smidstrup, der har levet med en alvorlig rygmarvsskade siden et uheld i 1999, har oplevet en række udfordringer med MitID, der har haft betydelige konsekvenser for hans daglige liv og frihed.

Af Helle Schmidt

**D**en 2. september 1999 faldt Mikkel Smidstrup på et glat badeværelsesgulv og fik en alvorlig rygmarvsskade. Mikkel er lam fra skuldrene og ned, og han har siden sommeren 2008 været afhængig af hjælp til næsten alle dagligdags gøremål.

### Aktiv i fællesskaber

Mikkel er et livstykke og har altid insisteret på at deltage aktivt i samfundet og engagere sig i livet omkring ham. Mikkel sidder ikke på laurbærene, men er aktiv i boligforeningens bestyrelse og sidder i repræsentantskabet for Hjørring Varmeforsyning. Derudover tager han hvert år på RYKs sommerkursus i uge 30 på Egmont Højskolen, hvor han er på sejladsholdet. Mikkels deltagelse på kurset er ikke kun livsbekræftende for ham selv, men også inspirerende for andre på mange måder.

### Teknologi som en livline

For Mikkel er teknologi, herunder MitID, ikke bare en måde at få adgang til digitale tjenester på – det er hans livline, der gør basale behov muligt for for eksempel at handle på nettet, tjekke sin bankkonto og følge med i sin lægejournal.

” Jeg ønsker at være en del af fællesskabet og det kommer ikke af sig selv, siger Mikkel med et smil.



Privat foto udlånt af Mikkel Smidstrup.

” *Min fysiske formåen er ikke noget at råbe hurra for, men jeg er ved mine fulde fem og bliver alligevel umyndiggjort og frataget muligheden for at tage del i det digitale samfund.*



I foråret fik Mikkel at vide, at hans gamle mobil var for gammel til den nye MitID-app, og var der derfor ingen tid at spille. Han købte straks en ny telefon og var sikker på, at det ville løse problemet, men det viste sig hurtigt, at det var mere besværligt, end han havde regnet med.

### **Ydmygende besøg på Borgerservice**

Da Mikkel besøgte Borgerservice i Hjørring for at få en ny aktiveringskode til MitID, fik han en oplevelse, han på ingen måde havde set komme.

Medarbejderen i skranken konstaterede, at Mikkel på grund af sin lammelse ikke

selv kunne indtaste oplysningerne på sin mobiltelefon, hvilket fik fatale følger. Ifølge reglerne for MitID må hans hjælper ikke gøre det for ham og i stedet for at finde en løsning, blev Mikkels MitID straks spærret til stor frustration og undren.

” *Jeg blev både vred, frustreret og ked af det.*

Situationen blev endnu værre, da Mikkel blev bedt om at underskrive et dokument, hvilket var lige så lidt muligt, som at taste på telefonen. På et splitsekund blev MitID ikke bare et teknisk problem, men årsagen til en ydmygende oplevelse.

Mikkel fik nemlig frataget sin rettighed til brugen af MitID og derved de rettigheder, vi alle har og har krav på som borgere i vores land.

### **Næste skridt**

Men nok skal være nok - Mikkel har taget kampen op med systemet og er fast besluttet på at kæmpe for sine rettigheder og dermed for andre i samme situation. Han har sendt en klage til digitaliseringsstyrelsen og håber, at det vil resultere i en løsning for alle, der af en eller anden årsag ikke har sin fulde førlighed.

Mikkel understreger, at det er vigtigt, at digitale løsninger er tilgængelige for alle borgere, uanset deres eventuelle fysiske begrænsninger, og at systemer som MitID skal designes således, at der tages hensyn til mangfoldigheden, så ingen ekskluderes fra de digitale fællesskaber.

” *Jeg ser det, der skete på Borgerservice, som både diskriminerende og mobning. Alle, uanset deres fysiske evner, bør have lige adgang til det digitale samfund. Der skal findes løsninger, der følger FN's handicapkonvention, så ingen bliver holdt udenfor det digitale liv.*

# Hvad siger FN's Handicapkonvention?

FN's Handicapkonvention, også kaldet Konventionen om Rettigheder for Personer med Handicap (CRPD), er en vigtig international aftale, der blev vedtaget af FN's Generalforsamling i december 2006 og trådte i kraft i maj 2008. Konventionen er den første menneskerettighedstraktat i det 21. århundrede og repræsenterer en væsentlig milepæl i kampen for at sikre lighed og rettigheder for personer med handicap.



**Forenede Nationer**

Af Helle Schmidt

## Sikring af adgang til information og teknologi

Konventionens hovedmål er at fremme og beskytte rettighederne for personer med handicap. Den understreger, at personer med handicap har ret til at leve selvstændigt og deltage fuldt ud i samfundet på lige fod med andre borgere.

Konventionen dækker en bred vifte af områder, herunder adgang til uddannelse, beskæftigelse, sundhed, sociale tjenester og offentlig transport.

Et centralt princip i konventionen er inklusion. Det betyder, at samfundet skal tilpasses, så alle mennesker, uanset deres fysiske eller psykiske begrænsninger, kan deltage aktivt. Det omfatter fjernelse af fysiske barrierer, sikring af adgang til information og teknologi, og fremme af holdninger, der værdsætter mangfoldighed og respekterer alle individers rettigheder.

Konventionen kræver også, at lande, der har ratificeret den, implementerer disse principper i deres nationale lovgivning og praksis

## Danmark og FN's Handicapkonvention

Danmark ratificerede Handicapkonventionen i 2009,

hvilket betyder, at landet har forpligtet sig til at implementere konventionens principper i national lovgivning og praksis. Dette er et signal om Danmarks engagement i at sikre rettigheder og muligheder for personer med handicap.

## Mikkels situation og konventionen

Mikkels oplevelser viser nogle af de udfordringer, vi stadig står overfor. Selvom konventionen kræver, at alle digitale løsninger skal være tilgængelige, har Mikkel oplevet, at systemer som MitID ikke altid opfylder hans behov. Dette skaber barrierer for hans deltagelse i det digitale samfund og understreger behovet for at gøre mere for at sikre, at alle borgere - uanset deres fysiske eller mentale udfordringer - kan deltage fuldt ud og få adgang til de nødvendige tjenester i deres dagligdag.

Konventionen er et vigtigt værktøj i arbejdet med at skabe et samfund, hvor personer med handicap ikke bare har rettigheder på papiret, men også reelle muligheder for at leve fuldt ud og blive inkluderet i alle aspekter af samfundslivet.

» **Der er brug for en vedholdende indsats for at fjerne de barrierer, der stadig eksisterer.**

## 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

## PANELDEBAT

# på *Musholm*

RYK – Rygmarvsskadede i Danmark, Dansk Handicap Forbund og DHO – Din Hjelperordning afholdt torsdag den 30. maj en engageret paneldebat på Musholm, der samlede over 100 deltagere. Dagen blev indledt med en hyggelig frokost, hvorefter debatten tog fat i nogle af de mest presserende emner inden for handicapområdet, herunder de stigende udfordringer på BPA-området (Borgerstyret Personlig Assistance).

### Af Helle Schmidt

Debatten afslørede, at mange borgere i dag står i nogle yderst kritiske situationer, hvor menneskesyn og retssikkerhed bliver sat under alvorligt pres.

Deltagerne delte åbent deres bekymringer og erfaringer, især med fokus på kommunernes praksisændringer, der ofte resulterer i afslag på hjælp eller fratagne BPA-ordninger. Denne udvikling blev diskuteret livligt, og det var tydeligt, at der er et stærkt behov for forandring.

Det blev påpeget i løbet af debatten, at kommunernes sagsbehandling er blevet mere restriktiv, færre end nogensinde får tildelt BPA-ordninger, og flere får frataget den hjælp, de har brug for. Denne bekymrende tendens blev belyst af panelet, som opfordrede til handling og styrkelse af borgernes position i mødet med systemet.

Debatten gav ikke kun deltagerne mulighed for at dele deres frustrationer, men også for at få indsigt i deres rettigheder og de bedste strategier i mødet med kommunen.

Panelet, der bestod af repræsentanter fra RYK, Dansk Handicap Forbund og andre relevante aktører, bidrog med værdifuld viden om lovgivning og praksis på området, samt hvordan borgerne bedst kan navigere i systemet.

Afslutningsvis blev det understreget, at sammenhold er afgørende i kampen for bedre vilkår på handicapområdet. Sammen står vi stærkere.



Der var fyldt godt op i salen.  
Foto udlånt af DHO.

### Gode råd til mødet med kommunen

Når man skal til møde med kommunen, er der flere gode råd, som kan være nyttige at følge. Et råd, der blev gentaget flere gange under debatten, er vigtigheden af at sikre sig en konkret og individuel vurdering af ens sag. Det betyder, at kommunen skal tage udgangspunkt i din specifikke situation og behov, og at du har

ret til at få dette vurderet grundigt.

Andre vigtige råd inkluderer at forberede sig godt inden mødet. Det kan være en god idé at få sparring fra nogen, der har erfaring med lignende sager, og at skrive dine spørgsmål og væsentlige pointer ned, så du husker at få alt med i mødet. Derudover er det vigtigt at bede om aktindsigt, så du har fuldt overblik over din sag.



Engagerende debatdeltagere.  
Foto udlånt af DHO.

Til sidst kan det være en stor hjælp at tage en bisidder med til mødet, som kan støtte dig og sikre, at alt bliver taget i betragtning.



Foto udlånt af DHO.

***Vi har krav på en konkret og individuel vurdering!***



# BISIDDERE

 Dansk Handicap Forbund  
– et liv med lige muligheder

 DIN HJÆLPERORDNING

RYK har som en del af Dansk Handicap Forbund adgang til bisidderordningen.

Af Helle Schmidt  
Foto: pexels

Dansk Handicap Forbund tilbyder sine medlemmer bisiddere, som kan gå med, når du skal til møde med kommunen, til samtale ved læge, sygehus m.m., idet det kan være svært at forstå eller tage det ind som lægen/sagsbehandler fortæller, når man har en alvorlig sygdom.

Vi ved af erfaring, at det kan være svært at have overblik over det hele, når man er personligt involveret i sin sag.

En bisidder er en frivillig person, som har gennemgået et bisidderkursus og efterfølgende er vurderet egnet til opgaven.

Bisidderen skal årligt deltage på opfølgingskursus. Bisidderen kan tilbyde dig en samtale både før og efter dit møde med kommunen, lægen/sygehuset. Alle vores bisiddere har tavshedspligt og arbejder i overensstemmelse med forbundets etiske værdigrundlag.

Bisidderen er ikke en ekspert, som fører sagen for dig, men derimod en uvildig sparringspartner og personlig støtte, som kan hjælpe med at huske, skabe struktur og bidrage til et godt møde.

## HAR DU BRUG FOR EN BISIDDER

skal du ringe til DHF's Socialrådgiverteam og lægge en besked. Herefter vil du blive ringet op af en socialrådgiver, som så sørger for at kontakte en bisidder i dit område. Telefon: 39 29 35 55 E-mail: [social@danskhandicapforbund.dk](mailto:social@danskhandicapforbund.dk)

Læs eventuelt mere på  
[danskhandicapforbund.dk](http://danskhandicapforbund.dk)

# Ankestyrelsen har iværksat et læringsforløb for kommunerne

Manglende tillid til kommunerne er et problem, især på grund af de mange fejlagtige afgørelser, der forekommer i behandlingen af borgernes sager. Når borgere oplever, at deres sager ikke bliver behandlet korrekt, eller at de får afslag på ydelser, de har ret til, kan det føre til frustration, stress og mistillid til det offentlige system.

Af Helle Schmidt

Fejlagtige afgørelser kan give borgerne en følelse af at være overladt til et uigennemsigtigt og upålideligt system, hvor de ikke altid kan regne med at få den hjælp, de har brug for. Dette kan især være tilfældet, hvis borgerne gentagne gange oplever, at deres klager fører til ændringer i kommunens oprindelige afgørelse. Når borgerne ser, at så mange sager bliver omgjort efter klage, kan det styrke oplevelsen af, at systemet ikke fungerer som det skal.

Mistilliden kan også vokse, når borgere føler, at de ikke bliver hørt, eller at deres individuelle behov ikke bliver taget alvorligt i sagsbehandlingen. Denne manglende tillid kan medføre, at borgere bliver mere tilbageholdende med at søge hjælp, eller at de mister troen på, at kommunen er i stand til at levere den nødvendige støtte.

For at genoprette tilliden er det vigtigt, at kommunerne arbejder målrettet på at forbedre deres sagsbehandling og sikre, at afgørelser træffes på et korrekt og retfærdigt grundlag. Det inkluderer bedre uddannelse af sagsbehandlere, mere gennemsigtighed i beslutningsprocessen og en styrket dialog med borgerne, så de føler sig hørt og taget alvorligt.

## Ankestyrelsens ønsker at styrke retssikkerheden på handicapområdet og har iværksat et læringsforløb

Ankestyrelsen er i gang med et nyt initiativ for at gøre sagsbehandlingen på handicapområdet bedre. De tilbyder læringsforløb til kommunerne for at styrke retssikkerheden og kvaliteten i behandlingen af sager om handicap.

Nyligt har ti udvalgte kommuner deltaget i et af disse forløb. Her har sagsbehandlere og ledere fået undervisning i de grundlæggende regler for, hvordan sager om kontant tilskud og borgerstyret personlig assistance skal behandles. Fokus har været på at forstå

reglerne for sagsoplysning og begrundelse - to områder, der ofte skaber problemer og kritik i sagerne.

Undervisningen har bestået af e-læring, hvor deltagerne har arbejdet med relevante materialer og fiktive sager, og en fysisk læringsdag med praktisk undervisning. Her blev der arbejdet med virkelige scenarier og diskuteret, hvordan man bedst håndterer de udfordringer, der kan opstå.

Målet med læringsforløbene er at give sagsbehandlerne de færdigheder, de har brug for, så borgerne får en bedre og mere retfærdig behandling af deres sager. Evalueringen viser, at størstedelen af deltagerne føler, at de har lært meget, og at det vil påvirke deres arbejde positivt.

Kommunerne blev udvalgt til forløbene ud fra forskellige kriterier, såsom antallet af omgørelser i klagesager. I 2024 vil læringsforløbene fokusere på støtte til bil, og i 2025 vil de handle om tabt arbejdsfortjeneste.

Dette initiativ er en del af et større program, der blev vedtaget i 2021 for at sikre, at borgerne får den bedst mulige behandling i deres sager om handicap. Ankestyrelsen ønsker med dette at hjælpe kommunerne med at blive bedre til at behandle sagerne korrekt og retfærdigt samt skabe tillid mellem borgere og kommunerne.

Evalueringen af læringsforløbet viser gode resultater. 77 procent af deltagerne, der har udfyldt evalueringsskemaet, siger, at forløbet i høj grad eller nogen grad har givet dem bedre kendskab til sagsbehandlingsreglerne. Endnu flere, nemlig 89 procent, svarer, at det i høj grad eller nogen grad vil påvirke, hvordan de arbejder fremover. Dette tyder på, at deltagerne både har lært noget nyt og vil bruge det i deres daglige arbejde.



Ankestyrelsen

# Tips

# Tricks



## Læsestof til inspiration: **En dag i april af Morten Andersen**

Hvordan vender man tilbage til livet, når alt forandres på et splitsekund? "En dag i april" af Morten Andersen er en fortælling om en ung mand, der bliver kørestolsbruger

efter en tragisk ulykke. Det er historien om at overvinde det umulige og finde nye veje i livet, når alt synes tabt.

## Hjælpemidler til tetraplegikere

Denne hjemmeside kan være interessant for personer med en høj rygmarvsskade. Det er måske ikke noget, man kan få bevilget, men hvis du ønsker at kunne nå lidt mere og lidt længere i hverdagen, kan det være værd at investere i disse hjælpemidler. Tag et kig og se, om det kunne være noget for dig.

<https://quadtools.com/collections/all>

## Kørestolshandsker til beskyttelse og bedre greb

Handsken har støddabsorberende puder ind imod håndfladen, som beskytter hånden og forhindrer den i at sove, dæmper vibrationer og reducerer træthed af hånden.

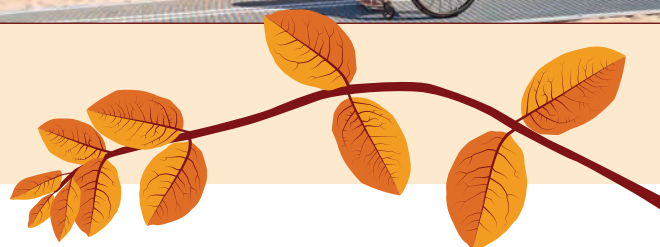
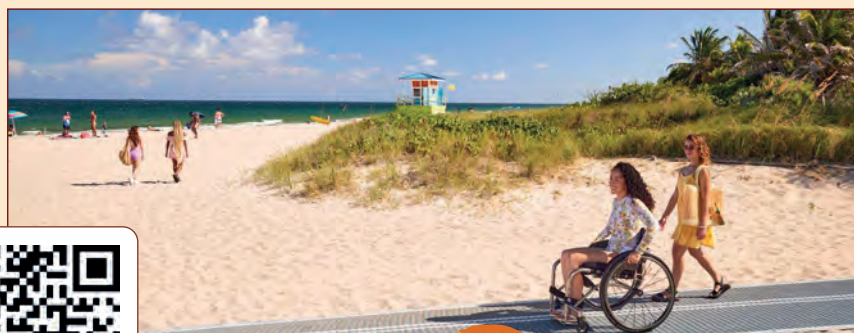


Set hos [Hjælpemiddelbasen](#)

## Vinterferie i varmen

Sommeren er ved at gå på hæld, og tankerne begynder at kredse om vinterferie og et sted med lidt varme. Hvorfor ikke overveje et sted, hvor solen altid skinner og temperaturen er perfekt? Fort Lauderdale er et ideelt rejsemål med sin varme og venlige atmosfære året rundt. Tjek denne destination ud for din vinterferie, hvor du kan nyde sol, strand og en afslappet livsstil: Fort Lauderdale Accessibility.

<https://www.visitlauderdale.com/accessibility>



Advertorial

# Luja™ er en ny generation af kompakte katetre til kvinder



Luja-katetret fra Coloplast er et spændende nyt kateter til kvinder, som sætter en ny standard med Micro-hole Zone Technology.

## Unik teknologi med mere end 50 mikrohuller, der nemt tømmer din blære

I dag har de fleste katetre to traditionelle kateterøjne, der skal tømme blæren. Luja

med Micro-hole Zone Technology adskiller sig fra alle andre katetre til kvinder ved at tømme urin fra blæren gennem mere end 50 mikrohuller, som gør det muligt at tømme blæren helt\*, uden at justere katetret.

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

## Fordele ved Luja

- Designet til at nedsætte risikoen for urinvejsinfektioner
- Katetret er udviklet specielt til kvinder
- Gør det muligt at tømme blæren helt uden at justere katetret
- Diskret, skånsomt og hygiejnisk

## PRØV LUJA

Hvis man er interesseret i at prøve Luja, kan man bestille gratis vareprøver via linket [link.coloplast.dk/lujakvinder](https://link.coloplast.dk/lujakvinder) eller ved at ringe på 49 11 12 13 på hverdage mellem kl. 8.30 og 16.00.



# “Hjulspor”

Skrevet af *Anna Le Dous*



Af Helle Schmidt

Foto: private udlånt af Anna Le Dous

Anna Le Dous' bog "Hjulspor" er en fascinerende og inspirerende fortælling om at udfordre grænser og omfavne livet, selv når man står over for fysiske begrænsninger. I bogen tager Anna os med på en utrolig rejse rundt om jorden, en rejse, der er endnu mere bemærkelsesværdig, fordi den foregår i en elkørestol. Hendes eventyr tæller lande som Kina, Malaysia, Australien, USA og Brasilien.

Annas skildring af hendes globale eventyr er både rørende og opløftende. Hun beskriver ikke kun de mange fysiske og logistiske udfordringer, hun står over for, men også de kulturelle og personlige oplevelser, der gør rejsen så mindeværdig og det hele værd. Hendes evne til at møde fremmede med åbenhed og nysgerrighed, samtidig med at hun navigerer i en verden, der ofte er utilgængelig for kørestolsbrugere, er både imponerende og inspirerende.

"Hjulspor" er mere end blot en rejsebog. Det er en meget personlig beretning om mod, udholdenhed og håb. Anna deler ærligt sine kampe og sejre, og hendes fortælling er gennemsyret af en smittende optimisme. Hun viser, at en kørestol ikke behøver at være en hindring for at leve et rigt og eventyrligt liv fyldt med fantastiske oplevelser.

Annas skrivestil er enkel og dermed letlæselig, hvilket gør det nemt for læseren at blive opslugt af hendes rejse. Hendes beskrivelser af de forskellige steder, hun besøger, er levende og detaljerede, og man får virkelig en følelse af at være med på rejsen.

En af de mest bemærkelsesværdige aspekter ved "Hjulspor" er, hvordan Anna udforsker temaer som inklusion og tilgængelighed. Hun belyser de udfordringer, som kørestolsbrugere står overfor, men gør det på en måde, der aldrig føles som klage, men snarere som en opfordring til forandring og forbedring.

Samlet set er "Hjulspor" en bemærkelsesværdig bog, der både underholder og inspirerer. Anna Le Dous har skabt en kraftfuld fortælling om, hvad det vil sige at leve livet fuldt ud, uanset hvilke udfordringer man står overfor. Hendes rejse rundt om jorden i en kørestol er en påmindelse om, at vi alle har mulighed for at skabe vores egne spor i verden, uanset hvilke forhindringer vi måtte stå overfor.

Jeg kan varmt anbefale "Hjulspor" til alle, der søger en inspirerende læseoplevelse og et indblik i, hvordan mod og viljestyrke kan overvinde selv de største udfordringer.

*God læsning!*



Sæt allerede nu  
kryds i kalenderen  
den 4. maj  
2025!



# Wings for Life World Run 2024

## – En rekordbrydende dag for forskning og fællesskab

Den 5. maj 2024 blev Wings for Life World Run afholdt for 11. gang og løbet blev en kæmpe succes. Med imponerende 265.818 deltagere blev løbet den største løbebegivenhed i verden. Og det bedste af det hele? Der blev indsamlet en rekordstor sum på 8.104.499 euro, svarende til 60.472.529 danske kroner, og hver eneste krone går til de vigtige vital kliniske forsøg og forskning i rygmarvsskade.

Af Helle Schmidt  
Fotograf: Esben Zöllner Olesen

**D**agen bragte folk fra hele verden sammen i et fælles mål - der deltog over en kvart million deltagere fra 192 nationer og 169 lande.

Det unikke ved Wings for Life World Run er, at alle starter samtidigt, uanset hvor på jordkloden man befinder sig og konkurrerer mod den bevægelige mållinje, Catcher Car.

Deltagerne i året løb tilbagelagde i gennemsnit 11,5 km hver, svarende til næsten 50 gange rundt om jorden!

Mange deltog i et af de 345 App Run-begivenheder, som også satte en ny rekord, og som blev afholdt på spektakulære steder fra Mexico City til Paris og fra Dubai til Miami. Uanset hvor man deltog, lod løberne ikke sig påvirke af vejret. Ifølge den officielle løbsvejrprognose var den koldeste temperatur registreret i Quebec City,

Canada (5°C), og den varmeste i Lucknow, Indien (41°C). De mest solrige løb blev oplevet i Zadar, Kroatien og Cape Town, Sydafrika, mens de vådeste fandt sted i San Francisco, USA og i Fredericia.

Med sit unikke format bød Wings for Life World Run velkommen til en bred vifte af deltagere, fra professionelle atleter, fritidsløbere og nybegyndere til kørestolsbrugere og gående, hvilket skabte en dag fyldt med fællesskab og glæde.

Vi håber at se rigtig mange på startlinjen igen den 4. maj 2025.

Tilmeldingen er allerede åben. Modtag meddelelser og registrer dig på [www.wingsforlifeworldrun.com](http://www.wingsforlifeworldrun.com).



# TEAM RYK til Wings for Life *World Run 2024* i Fredericia

En uforglemmelig dag trods vejrets udfordringer.

Af Helle Schmidt  
Fotograf: Esben Zöllner Olesen

**S**øndag den 5. maj 2024 blev Fredericia forvandlet til et livligt samlingspunkt for over 1000 deltagere, da Wings for Life World Run satte gang i festen. Selvom vejret spillede en slem drilsk rolle med regn og torden, var stemningen blandt deltagerne, især de mange RYK-medlemmer, i top.

## Regnfuld start og global samhørighed

Klokken 13:00, præcis som alle andre steder rundt om i verden, stod deltagerne klar til at tage deres første skridt. I Fredericia måtte man skutte sig under den silende regn, mens sydafrikanerne søgte skygge fra den brændende sol og japanerne fandt deres lygter frem i mørket. På storskærme blev der sendt live-opdateringer fra hele verden, hvilket skabte en følelse af global samhørighed. Vejret var ikke var med os, men stemningen elektrisk, og den brogede skare af deltagere tog afsted med stor entusiasme. Det blev en våd omgang, og mere end en havde brug for noget tørt tøj, da deres løb sluttede, men humøret var højt.

## Solskin og musikalsk glæde

Da regnen endelig stilledede af, brød solen frem og gav en perfekt ramme for Bellam og Lune Larsens gratis koncert i kasernegården. Selvom torden og uvejr senere på dagen igen afbrød festlighederne, nåede Lune Larsen at sprede glæde og energi blandt de fremmødte, hvilket gjorde dagen endnu mere mindeværdig.

## RYK's rolle og bidrag

RYK spillede en vigtig rolle i planlægningen af løbet i Fredericia, i samarbejde med Fredericia Kommune og diverse sponsorer. RYKs bidrag sikrede, at kørestolsbrugere fik en stemme i for eksempel ruteplanlægningen, hvilket gjorde arrangementet

endnu mere inkluderende. Red Bull havde sponsoreret en liftbus fra Sjælland, som blev fyldt med glade rykkere, der nød kaffe og rundstykker på turen over Storebælt. I Fredericia blev de mødt af endnu flere RYK-medlemmer, som havde taget turen til "vores løb", og som tilføjede ekstra godt humør til dagen.

## Vinderne

Et stort tillykke til alle vinderne! Et særligt tillykke går til RYK-medlem Gerhard Korbo med hans imponerende præstation. Gerhard kørte hele 12,45 km, inden han blev indhentet, og sikrede sig dermed sejren som dagens vinder blandt deltagerne i kørestol. Fantastisk indsats!

## TAK TIL ALLE

Wings for Life World Run 2024 i Fredericia sluttede i højt humør, og da deltagerne brød op, satte bussen fra Sjælland snuden hjemad - en smule mere stille end på turen til Fredericia.

En stor tak til alle, der støttede op og trodsede regnen. RYK håber at se endnu flere medlemmer til næste års Wings for Life World Run den 4. maj 2025.

**HUSK man kan tilmelde sig allerede nu!**

[www.wingsforlifeworldrun.com/en](http://www.wingsforlifeworldrun.com/en)



# Smukfest i Bøgeskoven kan noget ganske særligt

Så er Smukfest i Skanderborg overstået for i år, og sikke en fest det har været! Selvom vejret bød på en smule regn (okay, det var mere end en smule), var humøret højt hele vejen igennem. Vores venner fra Rygmarvsbrokforeningen havde igen i år skabt den hyggeligste lejr, hvor hjælpen altid var nær, og stemningen i top. Tusind tak til dem for det fantastiske arbejde!



Frederikke, Jette og Henriette har en fest på den "levende" bænk. Foto: Helle Schmidt.



Foto: Claus Bjarne Christensen



Foto: Helle Schmidt



Foto: Jette Poulsen



Foto: Helle Schmidt



Foto: Jette Poulsen

## Af Helle Schmidt

**R**YK er superglade for det gode samarbejde, der gør, at rykkerne er en del af lejren, og vi glæder os allerede til næste år, hvor vi håber på at se endnu flere "RYK'kere" rykke ind i skoven. Forestil dig at bo i en lejr lige ved Sølund, tæt på festivalens bankende hjerte, med trygge og sjove rammer. Der er fællestelte til overnatning, hvor du kan sove som en konge (eller dronning) på weekendsenge. Scooterne bliver ladet op i de blå telte, så de altid er en klar til en tur i skoven, i orangeriet spises morgenmad og hygges, og man er aldrig langt fra toiletter og bade med varmt vand - luksus på festivalmanér!

Festivalen er jo kendt for sit smukke, men også lidt udfordrende terræn. Men ingen grund til panik! Takket være muligheden for at leje en scooter og de specialbyggede podier, hvor man kan køre direkte op

og se koncerterne i øjenhøjde med de andre festglade mennesker, er man godt dækket ind.

Et af de store plusser ved Smukfest er kørepas, der giver hurtig adgang ind og ud af pladsen. Perfekt, hvis man lige har brug for en pause fra musikken og de mange mennesker. Og for et beskedent depositum får man nøgler, der giver adgang til handicaptolletterne og de varme bade. Måske en lille detalje, men når rampen er lidt stejl, er det godt at vide, at hjælpen er lige i nærheden - og det var den altid i vores camp.

Men Smukfest handler ikke kun om musik - det handler om fællesskab. I lejren bidrager alle og det er lige fra at holde lejren pæn til at have vagter, så der hele tiden er nogen til stede, så man kan have sine ting liggende. Og så var der selvfølgelig masser af hyggelige morgenmøder og morgenmadssnak i orangeriet.

Så alt i alt har det været nogle fantastiske dage i bøgeskoven! RYK ser allerede

frem til næste år, hvor vi allerede nu har fået tilsagn fra flere rykkere, som gerne vil opleve magien ved Smukfest. Tusind tak til alle, der deltog og bidrog - og en særlig tak til Rygmarvsbrokforeningen for at byde os indenfor i deres fantastiske fællesskab.

### Hvem gør hvad?

Selve planlægningen og afviklingen af lejren håndteres af Rygmarvsbrokforeningens planlægningsgruppe, mens RYK spiller en central rolle i at sikre, at RYKs medlemmer bliver informeret om muligheden for at deltage. RYK står for formidlingen og fungerer som et fast holdepunkt for de deltagende rykkere, så de føler sig godt forberedte og støttede i forbindelse med deltagelse i festivalen.

Medlemmer af RYK, der ønsker at deltage, skal tilmelde sig gennem RYK, som varetager kontakten til Rygmarvsbrokforeningen, som RYK har tæt kontakt med.



**BANDAGIST**  
**JAN NIELSEN A/S**  
ORTOPÆDITEKNIK

tendo  
The first **exoskeleton**  
that makes **sense**



Use the QR code to watch a short film about Tendo OneGrip.



Advertorial



lettere at opnå en behagelig og stabil siddestilling, hvilket kan gøre hele processen mere afslappet og effektiv.

### Komfortable løsninger

Såfremt du har udfordringer med din tarm, kan du med fordel tage kontakt til din læge eller sygeplejerske for mere information om tarmskylning.

Med Qufora IrriSedo MiniGo og MiniGo Flex har man løsninger, der er tilpasset individuelle behov og kan gøre en forskel i din hverdage. Det er en enkel, diskret og komfortable måde at håndtere tarmproblemer på, som kan give mere frihed og tryghed i dagligdagen.

## Har du også udfordringer med tarmen?

Når man har brug for regelmæssig tarmskylning, er det vigtigt at finde en løsning, der både er effektiv og nem at bruge. Qufora IrriSedo MiniGo og MiniGo Flex er designet til netop dette formål – to innovative produkter, der kan gøre hverdagen lettere og mere diskret.

Disse produkter er skabt med hensyn til, hvordan tarmskylning kan integreres naturligt i dagligdagen. Qufora IrriSedo MiniGo og MiniGo Flex tilbyder en enkel løsning til "low volume irrigation", hvor der anvendes en lille mængde vand. Det gør dem ideelle til en tarmskylnings løsning, hvor det føles naturligt og enkelt.

### Enkel og diskret – perfekt til hverdagen

Det første, man lægger mærke til ved Qufora IrriSedo MiniGo, er det diskrete design. Som en Red Dot Award-vinder skiller den sig ud med sit stilrene og funktionelle udseende, der passer godt ind i badeværelset. Det, at den er nem at opbevare og tage med sig, gør den til en diskrete og nem løsning, uanset om man er hjemme eller på farten.

### MiniGo: Effektiv og nem at bruge

Qufora IrriSedo MiniGo er ideel for dem, der har god håndfunktion og selv kan holde den bløde indføringsdel (konus) oppe i

endetarmen. Den bløde håndpumpe, der er let at fylde med vand, tilpasser sig håndens naturlige form, hvilket gør den nem at holde og klemme. Når vandet føres ind i endetarmen via pumpen, spreder den blide bruseeffekt vandet jævnt i alle retninger, hvilket sikrer en blid skylning. Den glatte konus med hydrofilbelægning er en anden detalje, der gør den nem og komfortabel at anvende.

### MiniGo Flex: Alt-i-én-løsning for fleksibel håndtering

For dem, der har brug for ekstra fleksibilitet, er Qufora IrriSedo MiniGo Flex den ideelle løsning. Den fleksible slange, som er integreret i konussen, gør det muligt at håndtere skylningen på en måde, der passer til ens krops behov. Hvis man har svært ved balancen eller problemer med fingerfærdigheden, giver MiniGo Flex mulighed for at holde pumpen foran sig eller placere den på låret under skylning. Dette kan gøre det

## HVAD ER TARMSKYLNING, OGSÅ KALDET TRANSANAL IRRIGATION (TAI)?



Tarmskylning er en behandlingsmetode, hvor tarmen skylles med vand for at sikre tømning. Vandet hjælper med at regulere tarmens bevægelser og bruges ofte til at håndtere afføringsinkontinens og kronisk forstoppelse.

Scan QR-koden herunder for at læse mere om tarmskylning.





# Kom og spil basketball med RYK

RYK har et tæt samarbejde med Bodil Eskesen Centret, og vi er glade for, at dette samarbejde er blevet udvidet. Fremover har RYK nemlig rådighed over Multihallen på BEC-Bodil Eskesen Centret hver torsdag fra kl. 15-17, medmindre hallen skal bruges til andre aktiviteter. Dette giver RYK en fantastisk mulighed for at arrangere regelmæssige sportsaktiviteter, og lige nu er det basketball, der er på programmet.

Af Helle Schmidt

**T**orsdag den 6. juni 2024 kickstartede vi vores nye basketball-aktivitet i Multihallen, og vi spiller nu hver torsdag fra kl. 15-17. Uanset om du er nybegynder eller har prøvet det før, er du mere end velkommen til at deltage! Du behøver ikke en speciel kørestol for at være med - vi spiller i vores egne.

RYK har ansvaret for hallen. Tovholder for RYK er Jette Poulsen, som har nøglekort til elevatoren, der skal benyttes for at komme ned i hallen. Alle spørgsmål vedrørende aktiviteterne i hallen om torsdagen stiles til RYK på [jettep2001@hotmail.com](mailto:jettep2001@hotmail.com).

Når vi bruger Multihallen, må man for eksempel ikke møde op, hvis man er syg, af hensyn til de indlagte patienter.

Er du rygmarvsskaded, bosiddende i Kbh. eller omegn og kunne du tænke dig at prøve at spille kørestolsbasket?



Vil du have det sjovt, få motion og være en del af et fantastisk fællesskab?

**Så kom og spil basketball med os i RYK!**



## Sport og motion

Basketball er ikke kun en fantastisk måde at få motion på; det er også en sport, der styrker både krop og sind. Motion og sport spiller en vigtig rolle i vores liv, da det forbedrer både vores fysiske og mentale velvære. Ved at spille basketball får du en sjov og udfordrende træning, samtidig med at du møder nye mennesker og bliver en del af et stærkt fællesskab.

Så kom og vær med til sjov, motion og masser af fællesskab hver torsdag! Vi glæder os til at se dig på banen og dele glæden ved basketball med dig.



Generalforsamlingens dirigent Chanette Holst og bestyrelsesmedlem Cathrine Guldborg. Foto: Helle Schmidt.

## RYKs generalforsamling den 8. juni 2024

Mange havde lagt vejen forbi Ishøj, hvor Handimobil var værter for dagen. Det var en stor glæde at se så mange medlemmer fra både øst og vest forsamlet til RYKs generalforsamling. Generalforsamlingens deltagere engagerede sig aktivt gennem dagen og stemningen var præget af både smil og alvor.

Af Helle Schmidt

**D**agen begyndte med en lille messe, som blev en stor succes. Messeområdet omfattede stande fra Coloplast, Max Birkelund, Wolturnus og Handimobil. Lokalet blev hurtigt fyldt med glade deltagere, der nysgerrigt udforskede de forskellige stande, og snakken gik, mens der blev serveret lækre sandwich og drikkevarer, som blev nydt af alle med stort velbehag.

### Ordinær generalforsamling

Den ordinære generalforsamling blev præget af tydelige uoverensstemmelser i den siddende bestyrelse. En lille gruppe af deltagere udtrykte utilfredshed med bestyrelsens måde at håndtere medlemmernes

interesser på, og både dirigenten og den siddende formand opfordrede de utilfredse medlemmer til at stille op til de ledige bestyrelsesposter for at få direkte indflydelse på bestyrelsens arbejde.

### Formandens beretning og regnskabet

Selvom et fåtal af deltagerne modsatte sig godkendelsen af formandens beretning og regnskabet, blev begge dele godkendt af et stort flertal af forsamlingen. Både beretningen og regnskabet ligger på RYK.dk.

### Mistillid

Inden valget fremsatte fem bestyrelsesmedlemmer et mistillidsvotum mod et

siddende bestyrelsesmedlem på grund af manglende tillid og samarbejdsvanskeligheder. En enkelt deltager fra generalforsamlingen ønskede at modsætte sig denne procedure, men dirigenten fastslog, at man fulgte gældende regler.

Efter en skriftlig afstemning bakkede et stort flertal op om mistillidsvotummet, hvilket resulterede i, at det berørte bestyrelsesmedlem måtte træde ud af bestyrelsen.

### Indkomne forslag

Et forslag om at hæve antallet af suppleanter fra to til fire blev fremsat af bestyrelsen. Baggrunden for forslaget var de mange



Den nye bestyrelse. Foto: Klaus Fyllgraf.

## BESTYRELSEN



Helle Schmidt



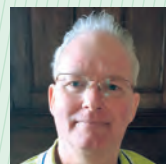
Jette Poulsen



Marcus Gregersen



Cathrine Guldborg



Anders Plogvård

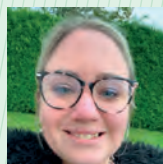


Teresa Jensen

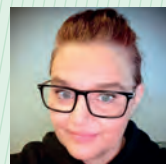


Kenneth Ørbæk

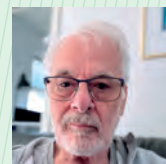
## SUPPLEANTER



Alberte Grindsted



Camilla Bach



Carsten Hansen



Henriette H. Holm

langtidssygemeldinger det forgangne år, som havde påvirket bestyrelsens ressourcer. Forslaget blev vedtaget.

Et andet forslag om RYK! Magasinet blev trukket tilbage efter en drøftelse.

### Valg

Formanden blev genvalgt uden modkandidater.

### Ny bestyrelse:

Den resterende bestyrelse blev herefter valgt. Da stemmerne var talt op, så den nyvalgte bestyrelse således ud:

Formand Helle Schmidt, Haslev

Næstformand Jette Poulsen, København

Kasserer Marcus Gregersen, Vanløse (ny)

Bestyrelsesmedlem Cathrine Guldborg,

Slangerup

Bestyrelsesmedlem 2 år Anders Plogvård,

Lolland (ny)

Bestyrelsesmedlem 2 år Teresa Jensen,

Randers (ny)

Bestyrelsesmedlem 1 år Kenneth Ørbæk,

Allerød (ny)



Der pakkes mapper. Foto: Helle Schmidt.

### Suppleanter:

Alberte Grindsted Jensen (Nykøbing F)

Camilla Bach (Silkeborg)

Carsten Hansen (Sjælland)

Henriette Holmstrøm Holm (Samsø)

### Revisorer:

Susanne Neumann

Keld Jensen

### Revisor suppleant

Christian Sørensen

En stor tak til Chanette Holst for hendes ledelse af generalforsamlingen, der krævede sin kvinde - din indsats er højt værdsat! Mange tak også til Birgit Dahl, som tog referat under nogle udfordrende forhold - dit arbejde har været uvurderligt.

Vi vil også gerne rette en stor tak til messedeltagerne: **Coloplast**, **Handimobil**, **Wolturnus** og **Max Birkelund**, der alle bidrog til en succesfuld dag med spændende stande og god stemning under messen.

Og sidst, men bestemt ikke mindst, en særlig tak til vores værter fra Handimobil, som sørgede for god mad og drikke, samt vi alle havde det godt dagen igennem. Jeres imødekommenhed gjorde dagen helt speciel!

## FREMTIDIGT ARBEJDE I DET KOMMENDE BESTYRELSESÅR

Der er nok at tage fat på og blandt andet nedenstående:

- Sundhedspolitik
- Retssikkerhed
- Mentorordning og arrangementer
- NoSCoS /ISCOS/NORR
- ESCIF
- REHAB
- BEC og VCR
- TAI projektet fortsætter
- Film om seksualitet og intimitet (forventes færdig i efteråret)
- Bogen "livet går videre"
- Fælles rejse sydpå
- Wings for Life World Run
- Sommerkursus Uge 30
- Samarbejde med Slettestrand
- Pårørende arrangement



# Den nyvalgte formand har ordet

Jeg vil gerne starte med at takke for genvalget som formand. Det er en stor ære fortsat at stå i spidsen for RYK, og jeg ser virkelig frem til at tage fat på det kommende bestyrelsesår sammen med den nyvalgte bestyrelse, der tæller både nye og gamle bestyrelsesmedlemmer.

Af Helle Schmidt

Et stort tillykke til de nyvalgte bestyrelsesmedlemmer - jeg glæder mig meget til vores samarbejde!

Jeg vil også gerne sende den største tak til dem, der gav stafetten videre. Tusind tak for at have gjort en forskel og indsats for andre i vores



fællesskab. Det er ikke omkostningsfrit og jeres indsats er værdsat.

Generalforsamlingen blev en lang, men givende dag, og det var fantastisk at se så mange af jer deltage - både fra øst og vest. En særlig tak skal lyde til alle, der har ydet en indsats i forbindelse med generalforsamlingen. Mange hænder har været i spil både før, under og efter, og jeres engagement er uvurderligt.

## Tak til Handimobil

Den 8. juni fyldte RYK lokalerne hos Handimobil, der var vores værter ved RYKs ordinære generalforsamling i Ishøj. Tusind tak til Handimobil for at sørge for forplejning med mere gennem dagen, jeres værtskab er meget værdsat.

Tak for indsatsen igennem planlægningen. Vi glæder os til at fortsætte det gode samarbejde fremadrettet.



Foto: Helle Schmidt

## LODTRÆKNING

Generalforsamlingen trak ud, og vi nåede kun at trække lod om en stor gavekurv fra Coloplast A/S, hvorfor vi besluttede at udskyde lodtrækningen om de sidste sponsorgaver. Nu er vinderne fundet og vi sender en tak til Jeevan fra hovedkontoret, der var lykkens gudinde ved lodtrækningen.

Tusind tak til vores sponsorer på dagen: Handimobil, Coloplast, Wolturnus og Max Birkelund for at bidrage med positive indslag herunder sponsorgaver.

Stort tillykke til de heldige vindere.

### Vinderne af et Lifteftersyn fra Handimobil blev:

Niels Balle  
Jens Bille Lind  
John M. Hinrup

### Vinderne af lækkerier fra Wolturnus:

Susanne Brockhoff Claudi  
Leck Lo Eriksen

### Vinderen af RYKs Jubilæumsplakat i ramme:

Rikke Kastbjerg Pedersen





Finde*s* i flere smagsvarianter

# Når maven er en særlig udfordring

**LOPPEFRØSKALLER** som velsmagende sprødt drys og i kapsler

Køb SylliFlor® her: [www.biodanepharma.com](http://www.biodanepharma.com) · apoteket · helsekostbutikker  
Kundeservice: 75 555 777 · [info@biodanepharma.com](mailto:info@biodanepharma.com) · [www.biodanepharma.com](http://www.biodanepharma.com)



**Rehab Mobility**  
TEKNOLOGISKE TERAPIER

Din sikre vej til *et* aktivt liv med øget livskvalitet



# VIL DU MED UD PÅ NYE OPLEVELSER



**Egmont Højskolen**  
[www.egmont-hs.dk](http://www.egmont-hs.dk)

# SKAL DIN ANNONCE MED?

Kontakt Stibo Complete Mediaservice  
*Jette Sterndorff-Jessen*

+45 76 10 11 47  
[@jsje@stibo.com](mailto:jsje@stibo.com)  
[stibocomplete.com](http://stibocomplete.com)



**NÆSTE UDGIVELSE ER UGE 49**  
**ANNONCE DEADLINE DEN 28. OKTOBER 2024.**

# 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.

**KørestolseksperTEN**  
EKSPERIEN  
- It takes one to know one

KørestolseksperTEN ApS  
Tlf: 8980 3398  
E-mail: [admin@koerestolseksperTEN.dk](mailto:admin@koerestolseksperTEN.dk)  
[www.koerestolseksperTEN.dk](http://www.koerestolseksperTEN.dk)

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





Roligans klar til midtvejsfest. Fra venstre Ivar Fjældegaard, Helle Schmidt og Leve Fjældegaard.

## RYKs sommerkursus blev en uge fyldt med glæde, læring og magiske øjeblikke

RYK's sommerkursus står nu som en strålende perle i vores kalender—en uge fyldt med inspiration, fællesskab og uforglemmelige øjeblikke. Med alle pladser fyldt til randen, har vi været vidner til en vidunderlig uge, hvor RYK-familien for alvor kom til sin ret!

Af Helle Schmidt

Foto: Mette Harboe Lauritzen, Mille Bach-Didriksen og Helle Schmidt

### Et levende puslespil

Vores sommerkursus er som et kæmpe, levende puslespil, hvor hver eneste deltager, hjælper, instruktør og alle andre, der har bidraget, har været en uundværlig brik. Hver eneste smil, hvert lille bidrag og hver indsats har været med til at skabe et billede af et fællesskab, vi kan være mere end stolte af!

### Fællesskab og samhørighed – helt i top!

Kurset har været meget mere end blot en mulighed for at lære nye ting; det har været en fest i fællesskabets ånd! Vi har set, hvordan hver deltager har bragt sine unikke

ressourcer til bordet, og sammen har vi skabt en atmosfære af varme og støtte, hvor vi alle kunne blomstre. Den samhørighed, vi oplevede i denne uge, er et bevis på, hvor stærke vi er, når vi står sammen. Intet kunne have gjort os gladere!

### Planlægning med passion

Med stor taknemmelighed kigger vi tilbage på kursuslederne og planlægningsgruppens utrættelige indsats. At arrangere sådan et kursus er ikke nogen nem opgave og kræver både tid og ressourcer.

Deres passion har sikret, at programmet var lige i øjet, selvom ikke alle kunne få opfyldt deres førstevalg. Trods små bump på vejen har de formået at skabe en uge, der har været både lærerig og utrolig inspirerende – uden planlægning intet sommerkursus.

### Mange spændende fag

Årets sommerkursus i uge 30 var en sand fest for sanserne, fyldt med spændende aktiviteter, der fik både krop og sind i bevægelse. Fra tidlig morgen til sen aften var skolen fyldt med liv og glæde, hvor man overalt kunne høre lyden af summen samtaler og latter fra entusiastiske deltagere. Uanset om man var til sejlskab på fjorden, svingende dansetrin, kreative projekter eller musikinstrumenternes magi, var der noget for enhver smag.

Rundt omkring på skolen kunne man finde folk, der med nysgerrighed kastede sig ud i nye fag, mens andre fandt tryghed og glæde i de mere velkendte aktiviteter. Det var et kursus, hvor alle kunne finde noget, der passede præcis til dem, og hvor der var plads til både fordybelse og leg.

Som kronen på værket blev der sidst på ugen holdt en fernisering, hvor alle de flotte og kreative produktioner fra ugen blev vist frem. Det var en inspirerende afslutning, hvor deltagernes værker imponerede og gav mange lyst til at prøve kræfter med

### Alfrida Ibsen blev året modtager af Det Gyldne Kateter 2024.

Det er kursisterne selv, der indstiller kandidater til prisen, hvilket gør den ekstra speciel.

I år strålede solen lidt ekstra i uge 30, da Alfrida fra sejlerholdet blev overrasket med den ærefulde pris, Det Gyldne Kateter. Og hvilken overraskelse det var! Alfrida, som altid har en kop "kaffe" klar og et smil, der kan smelte ethvert hjerte, blev både målløs og meget rørt, da hun fandt ud af, at det var hende, der var blevet valgt.

Alfrida sætter altid sig selv til side for at hjælpe andre – hun er uselvvisk, omsorgsfuld, og empatisk, og det er tydeligt, at hun har en særlig evne til at sprede glæde omkring sig. Ingen bliver ladt tilbage på hendes vagt.

Kursusleder John Hinrup stod for overrækkelsen af prisen, da sidste års modtager, Brian Holgersen, desværre ikke er blandt os mere. I Alfrida fandt vi en værdig efterfølger, som med sit positive væsen har gjort en uforglemmelig forskel for alle omkring sig. Hendes smil og glæde spredte sig som ringe i vandet, og vi kan ikke andet end at glæde os over, at hun blev anerkendt for sin ekstraordinære indsats - er sikre på, at hele RYK-familien smilede med hende i det øjeblik, det gik op for hende, at Det Gyldne Kateter i år blev hendes!

*Jeg glæder mig hele året til uge 30 med hygge og samvær med familien RYK - sagde en tydeligt rørt Alfrida, da hun modtog den ærefulde pris.*



*Et stort tillykke!*

nye fag næste år. Ugens aktiviteter og den fælles fernisering viste, at mulighederne er uendelige, når vi samles i fællesskab for at udforske og udfordre os selv.

Tusind tak til instruktører og hjælpelærere for et engement uden sidestykke.

#### Inspirerende foredrag

Årets sommerkursus i uge 30 blev også beriget af to særlige gæster, der på hver deres måde formåede at tryllebinde



publikum med tankevækkende foredrag. Anders Agger og Caspar Eric satte dybe spor i os alle med deres personlige historier og refleksioner over livet, samfundet og kunsten.

Anders Agger, kendt for sin evne til at skildre det almindelige menneskes liv med både varme og dybde, tog os med på en rejse ind i den danske folkesjæl. Hans foredrag var som et vindue ind i hverdagens magi, hvor små øjeblikke og menneskelige relationer blev løftet frem i lyset. Med sin karakteristiske rolige fortællestil formåede han at gøre selv de mest almindelige oplevelser til noget ganske særligt. Publikum lyttede intenst, mens han delte sine indsigter og refleksioner, der fik os til at se på vores egne liv med nye øjne.

Caspar Eric, en af Danmarks mest markante digtere og handicapaktivist, bragte os ind i en verden af poesi og sprog, hvor han med skarphed og følsomhed satte ord på det, mange af os føler, men måske ikke altid kan udtrykke. Hans foredrag var en intens oplevelse, hvor han med sin ærlige og modige tilgang til emner som krop, identitet og samfundets normer, fik os til at reflektere over, hvordan vi ser på os selv og hinanden. Caspar Eric's ord ramte dybt, og mange af os gik derfra med en ny forståelse af poesens kraft og betydning i vores hverdag.

Både Anders Agger og Caspar Eric gav os noget at tænke over længe efter, at vi havde forladt Lillesalen. Deres bidrag til kurset var betydningsfuldt og gav os alle ny inspiration og stof til eftertanke.

#### En stor tak til alle aktører på sommerkurset

Vi sender en kæmpe tak til børne- og ungegruppens hjælpere, hvis energi og engagement har gjort denne uge uforglemmelig for vores yngre deltagere. I har givet forældrene ro i maven til at fordybe sig i kursets fag, vel vidende at deres børn havde det fantastisk. Det er et stort arbejde at passe sådan en flok, men gjorde det godt og jeres indsats har været altafgørende for, at kurset blev så vellykket!

Til alle vores hjælpere fra skolen og RYK, vil vi gerne sende en stor og varm

tak. Jeres smittende energi og uvurderlige støtte har gjort en kæmpe forskel – jeres velvillighed til at finde løsninger har gjort, at intet var umuligt og alle har siddet med det største smil, når ting er lykkedes. Tusind tak!

Tusind tak til vores fantastiske barpersonale, der på alle tider af døgnet trak et stort læs. Jeres indsats er værdsat.

#### En hjertevarm tak til vores sponsorer Coloplast og Qufora

Vi sender også en stor og taknemmelig tak til vores fantastiske sponsorer Qufora og Coloplast. Jeres generøse støtte har været med til at skabe en uforglemmelig oplevelse for alle deltagere.

Coloplast, tusind tak for jeres hjælp med at pynte op til midtvejsfesten og for at arrangere det olympiske OL for deltagerne. Det var et brag af en succes og gav os alle en forrygende sjov dag, der virkelig bragte os tættere sammen! Tak for det gode samarbejde, som er meget værdsat!

Qufora, vi kunne ikke have bedt om en bedre overraskelse end jeres is-køling i varmen! At se alle blive forkælet med is var virkelig prikken over i'et i en fantastisk uge. Jeres bidrag gjorde ugen ekstra farverig på mange måder. Tak for jer, I er værdsatte som vores partnere.

#### FRA ALLE OS TIL VANFØREFONDEN

Vi vil gerne udtrykke vores dybfølte tak til Vanførefonden for deres vedvarende støtte. Deres bidrag går langt ud over det materielle – det er en investering i mennesker, i fællesskaber og i livskvalitet.

Takket være Vanførefonden har vi kunnet skabe en uge fyldt med glæde, læring og samhørighed, der efterlader et varigt aftryk i hjerterne på alle, der deltager.



# En demonstration for retfærdighed på handicapområdet

Af Helle Schmidt

**D**en 22. maj blev Christiansborg Slotsplads fyldt med tusindvis af mennesker, der samledes under titlen "Undskyld vi er her". Demonstrationen, der blev støttet af mere end 60 organisationer og græsrodsbevægelser, var en kraftfuld protest mod de systematiske forringelser på handicapområdet i Danmark. Med et klart budskab til politikerne - "Nok er nok!" - markerede demonstrationen en kollektiv krænkelse af den manglende prioritering af mennesker med handicaps rettigheder og levevilkår.

## Baggrund for demonstrationen

"Undskyld vi er her" var ikke blot en protest, men en dybfølt reaktion på årtiers politisk nedprioritering af handicapområdet. Organisatorerne ønskede at fremhæve den manglende hjælp, svigtende retssikkerhed og den systematiske udelukkelse af mennesker med handicap fra samfundslivet. De henviste til, hvordan kommunerne gennem 15 år har begået fejl i en tredjedel af alle klagesager vedrørende hjælp til mennesker med handicap. Disse fejl har alvorlige konsekvenser, da de ofte medfører, at mennesker i sårbare situationer ikke får den nødvendige støtte, eller værre, får frataget basal kompensatorisk hjælp.

## Politiske konsekvenser og krav om handling

Demonstrationen blev særligt presserende i lyset af regeringens forslag om at implementere Tranæs-udvalgets anbefalinger,

**” Mennesker med handicap i Danmark har ret til et værdigt og aktivt liv. Og det burde være et fælles anliggende. Det burde vedrøre os alle. – Monica Lyloff og Caspar Eric**

som forventes at forringe levevilkårene for mennesker med handicap yderligere. Dette ville også svække retssikkerheden på området, hvilket er uacceptabelt. Der blev sat spørgsmålstegn ved, hvilket samfund vi ønsker at være - et samfund, der respekterer og værner om sine mest sårbare borgere, eller et, der lader dem falde igennem sprækkerne?

## Vidnesbyrd om umenneskelige vilkår

De personlige beretninger, der blev fremhævet under demonstrationen, tegnede et dystert billede af tilstanden på handicapområdet. Dokumentarfilm har afsløret umenneskelige forhold på flere bosteder i landet, hvor mennesker med handicap er døde under tragiske omstændigheder - såsom at blive skoldet i badekar eller råbe om hjælp uden at blive hørt. Selvom disse er ekstreme eksempler, afspejler de en bredere problematik, hvor mange mennesker med handicap dagligt oplever at blive ekskluderet fra et aktivt og socialt liv.

## Et samfundsansvar

Susanne Olsen, landsformand for Dansk Handicap Forbund, deltog i demonstrationen og understregede, hvor vigtig denne sag er for alle. Ifølge hende handler det om at sikre et liv med lige muligheder for alle, og det kræver politisk handling nu. Demonstranterne påpegede også, at der i Danmark er en alvorlig arbejdskraftmangel, samtidig med at 42.000 mennesker med handicap står klar til at bidrage, men forhindres af systematiske barrierer. I stedet for at løse disse problemer, har politikerne set det specialiserede socialområde som en byrde, en tilgang, som demonstranterne finder uholdbar og uretfærdig.

## Sammenhold og stærkt budskab

RYKs næstformand, Jette Poulsen, var sammen med andre rykkere blandt de mange deltagere fra fjern og nær, der samledes på slotspladsen for at sende et stærkt signal



til politikerne. Jette Poulsen påpegede, at det ikke er en kamp, man kan kæmpe alene. Demonstrationen viste et stærkt sammenhold på tværs af handicapbevægelsen med et fælles ønske om forandring. Dette sammenhold er nødvendigt, hvis budskabet skal trænge igennem til beslutningstagerne

"Undskyld vi er her" var mere end en demonstration - det var en bevægelse for værdighed og retfærdighed. Deltagerne krævede, at politikerne sætter mennesker og faglighed over økonomistyring, og at der bliver handlet nu for at sikre bedre forhold for mennesker med handicap. Det er på tide, at samfundet lever op til sit ansvar og sikrer, at alle, uanset handicap, kan leve et værdigt og aktivt liv.

Tak til alle, der mødte op og støttede - sammen gør vi en forskel!



Foto: Per Poulsen.



Christiansborg Slotsplads. Foto: Anders Holst.

# NYT FRA Bodil Eskesen Centret, BEC



Bodil Eskesen Centret

Af Helle Schmidt

## Mentor

Mentorkoordinator Cathrine Guldberg er igen på BEC hver torsdag efter nogle uger med sommerferie. Der vil, som tidligere, blive lavet Mentor Café og madlavningsaftener, hvor indlagte og mentorer mødes og laver mad sammen.



## Rygstøtten

Rygstøtten arrangerer aktiviteter og begivenheder for indlagte på Bodil Eskesen Centret (BEC). Gennem et bredt udvalg af arrangementer og tiltag søger foreningen at skabe et inkluderende og støttende fællesskab på centret. RYKs repræsentant er Jens Bo Sørensen.

Rygstøtten mødes den 2. tirsdag i hver måned kl. 14.00 i dagligstuen på 4. sal på BEC, og alle indlagte er velkomne til at deltage.

Kommende arrangementer i Rygstøtten:

### September/oktober:

- At rejse er stadig fedt: SUS Travel kommer og fortæller om rejser, der fungerer uanset handicap. Sted og dato kommer på hjemmesiden.



- **Socialloven:** Vi får besøg af socialrådgiverne fra Bodil Eskesen Centret og Jeppe Kerchhoffs fra Dansk Handicap Forbund, som gør os kloge på de paragraffer, der kan gøre en stor forskel i livet med et handicap. Vi ses i mødelokalet ved receptionen.



Specialloven.

## Basket i Multihallen i samarbejde med RYK!

I samarbejde med RYK vil der fremadrettet hver torsdag være mulighed for at spille basketball i Multihallen på BEC-Bodil Eskesen Centret. Der spilles fra kl. 15-17 med mindre hallen skal bruges til noget andet.

Alle er velkomne til at deltage! Man behøver ikke en speciel kørestol - man spiller i sin egne.

RYK er ved Jette Poulsen tovholder og har ansvaret for hallen. Eventuelle spørgsmål bedes rettes til RYK.

# Vestdansk Center for Rygmarvsskadede

## Sommerfest på VCR

Tirsdag den 11. juni afholdt Kimen den årlige sommerfest for patienter, pårørende, mentorer og personale. Dagen startede med den traditionelle sejltur med turistbåden Margrethe. Der var mange, der havde lyst at være med. Turen tog godt en time rundt på Viborgsøerne med guide.

Om eftermiddagen var der arrangeret forskellige spil rundt i huset. Der var stor tilslutning, og der blev hygget i hele huset. Kl. 18 var der middag i caféen, hvor der blev serveret grillmad med mere. I løbet af aftenen blev der sunget, og der var musikquiz.

Efter en rigtig hyggelig dag/aften sluttede sommerfesten ca. kl. 21.

## På Kimens vegne /Kirsten Wurcel



Magrethe den 1. Foto af turistbåden er udlånt af Visit Aarhus



Tid til en tur på vandet. Foto: udlånt fra VCR.

## Autonomt ambulatorie

Autonome forstyrrelser hos rygmarvsskadede er en af de mest oversete tilstande, men kan have stor betydning af de ramtes livskvalitet.

Siden 2014 har vi på VCR systematisk lavet døgnblodtryksmålinger på alle 1 gang indlagte patienter på VCR. Dette har vi gjort med henblik på at screene patienterne for autonome forstyrrelser, der viser sig som uhensigtsmæssig blodtrykssvingninger grundet rygmarvsskade i nakke og øvre del af bryst. Store udsving i blodtrykket kan udover være meget ubehageligt, have stor indflydelse på helbredet og potentielt være livstruende.

Pr. 1. august 2024 startede overlæge Ellen-Merete Hagen i samarbejde med fysioterapeut Jørgen Vibjerg yderligere udredning af indlagte patienters autonome forstyrrelse i det nyoprettede autonome ambulatorie.

Dette for at give kvalificeret behandling og råd og vejledning til personale og patienter. Desuden vil det give mulighed for systematisk forskning på området med henblik på at øge viden og dermed forbedre behandlingstilbuddene.

Planen på sigt (2025) er yderlige udvidelse af tilbuddet så det kommer til at gælde alle rygmarvsskadede i hele landet. Dette vil sikre, at ingen går ubehandlet med en tilstand, der kan have stor indflydelse på både helbred og livskvalitet.

## /Fysioterapeut Jørgen Vibjerg

## PhD på VCR

Ved Vestdansk Center for Rygmarvsskade er vi i gang med et projekt, der har til formål at integrere personer med rygmarvsskader i fritids- og foreningslivet. Initiativet sigter både mod at støtte den tidlige rehabilitering og at sikre et aktivt liv mange år efter skaden.

Projektet fokuserer på at identificere og nedbryde barrierer, som personer med rygmarvsskader møder, når de ønsker at deltage i sociale og sportslige aktiviteter. I projektet arbejder vi bl.a. sammen med Parasport Danmark om at skabe en bedre sammenhæng mellem rehabilitering og fritidslivet.

En af projektets første aktiviteter har været at undersøge deltagelsen i fritidsaktiviteter via spørgeskema, og resultaterne herfra forventes offentliggjort i efteråret 2024.

## /Fysioterapeut og ph.d. studerende Frederik Skovbjerg



Vestdansk Center for Rygmarksskadede.

# NoSCoS 2024: En succesfuld kongres

Den 22.-24. maj 2024 afholdt NoSCoS (Nordic Spinal Cord Society) sin 18. konference, som blev indledt med en række spændende aktiviteter og indlæg. Kongressen fandt sted i strålende solskin,

hvilket var en skarp kontrast til den voldsomme snestorm, der havde ramt området blot 14 dage tidligere, men det var der ingen klager over.



Deltagerne på kongressen kunne se frem til en mangfoldighed af foredrag, workshops og udstillinger fra kongressens sponsorer, herunder RYKs faste samarbejdspartnere Coloplast og Qufora.

## Professor Fin Biering-Sørensen modtager den første NoSCoS Lifetime Award

Professor Fin Biering-Sørensen blev den første modtager af den nye Nordic Spinal Cord Society (NoSCoS) Lifetime Award, som blev overrakt den 24. maj i Helsinki. Prisen anerkender hans enestående bidrag til forskningen inden for rygmarvsskader og hans vedvarende engagement i at forbedre livskvaliteten for mennesker med rygmarvsskade.

Af Helle Schmidt

Professor Fin Biering-Sørensen har spillet en central rolle i udviklingen af Nordic Spinal Cord Society (NoSCoS), som han var med til at grundlægge i 1987, og som han tidligere har ledet som præsident. Hans forskning og dedikation til at forbedre livskvaliteten for mennesker med rygmarvsskader har været en drivkraft i hans karriere.

Denne dedikation har ikke kun formet hans forskning, men også hans arbejde med at fremme brugerinddragelse, hvilket har givet værdifuld indsigt i, hvad der virkelig betyder for dem, der lever med rygmarvsskader. Gennem sin indsats har Biering-Sørensen sikret en stærkere stemme for brugerne i NoSCoS' bestyrelse og haft stor betydning for at integrere deres perspektiver i organisationens arbejde.

### Overrækkelsen

NoSCoS' præsident, Wolfram Antepohl, og vicepræsident, Randi Steensgaard, begrundede tildelingen af prisen med følgende ord:

- Fin Biering-Sørensen har i sin karriere bidraget væsentligt til at forbedre trivlsen

for personer med rygmarvsskader og -sygdomme samt for deres pårørende. Dette gælder både i de nordiske lande og globalt. Fin Biering-Sørensen har tidligere modtaget flere prestigefyldte priser, herunder The International Spinal Cord Society's højeste udmærkelse, The Society Medal, samt Lifetime Achievement Awards fra både den indiske og den amerikanske rygmarvsskade forening, hvoraf den amerikanske kun er blevet tildelt én anden ikke-nordamerikaner.



Foto: NoSCoS

Et kæmpestort tillykke med den store anerkendelse!

### GENERALFORSAMLING: Ledesskifte

Af Helle Schmidt

På kongressens sidste dag blev der afholdt generalforsamling, hvor vigtige ledelsesændringer blev annonceret. Den siddende præsident, Wolfram Antepohl, overgav stafetten til den svenske Claes Hultling. Samtidig afsluttede Annette Halvorsen sin tid i bestyrelsen. Hendes indsats og bidrag blev anerkendt, og også Wolfram Antepohl blev rost for sit store arbejde. Generalforsamlingen markerede ikke blot et skifte i ledelsen, men også en fortsat forpligtelse til at fremme indsatsen for personer med rygmarvsskader.

### Ny præsident for NoSCoS

Claes Hultling, den nyvalgte præsident for NoSCoS, er en anerkendt professor, læge og samfundsdebattør, der har haft stor betydning for både forskning og behandling af rygmarvsskader. Den 31. maj 1984 brækkede Hultling nakken og blev lam fra brystet og ned. Siden den dag har han dedikeret sit liv til at forbedre forholdene for mennesker med rygmarvsskader.

Sammen med sin ven og kollega, Richard Levi, grundlagde Claes Hultling Spinalis og senere Spinaliskliniken – en specialklinik for rygmarvsskader. Fra klinikkens start i 1992 har Hultling og hans team arbejdet intensivt med forskning og udvikling af nye behandlingsmetoder for at optimere livskvaliteten for personer med rygmarvsskader.

Claes Hultling har også haft stor indflydelse internationalt. Han har blandt andet været gæsteforsker på Stanford University i USA. Hans arbejde har gjort en markant forskel både nationalt og globalt og vidner om hans dybe engagement i at forbedre livskvaliteten for personer med rygmarvsskader verden over. Med Hultling som ny præsident er der store forventninger til fortsat fremdrift og innovation i arbejdet med rygmarvsskader.



# Udvalgte højdepunkter fra kongressens oplæg

Tekst og foto: Helle Schmidt

## Professor Knærke Søgaard: Tryksår

På NoSCoS 2024-konferencen holdt professor Knærke Søgaard et vigtigt oplæg om tryksår hos personer med rygmarskader. Søgaard gav en grundig gennemgang af de alvorlige risici, som disse patienter står overfor, når de har lammelser og følelseløshed i store dele af kroppen. Tryksår kan have omfattende konsekvenser, herunder nedsat livskvalitet, belastede familieforhold og tab af arbejde eller mulighed for at deltage i sociale aktiviteter.

Behandlingen af tryksår er kompleks og kræver et tæt samarbejde mellem forskellige sundhedsfaglige instanser, såsom egen læge, kommunal sygeplejerske, terapeuter og hospitaler. For at opnå optimal sårbehandling er det afgørende, at alle fagpersoner har specifik viden om rygmarskadede og arbejder effektivt sammen. Søgaard påpegede, at mange patienter oplever, at de selv må navigere i et komplekst netværk af instanser, hvilket kan føre til, at et lille tryksår udvikler sig til en alvorlig og potentielt livstruende tilstand.

Søgaard fremhævede den udbredte mangel på viden om tryksår i sundhedsvæsenet og understregede vigtigheden af at udvikle materialer, der kan afhjælpe denne mangel. Hendes oplæg dannede rammen om Tryksåralliancens arbejde, herunder udgivelsen af Tryksårspjecen.



## Line Trine Dalsgaard og Cathrine Guldborg: Brugerinddragelse

Line Trine Dalsgaard, sygeplejerske og Master i Pædagogisk Psykologi, og Cathrine Guldborg, driftsleder, patientrepræsentant og mentorkoordinator, leverede et spændende indlæg om brugerinddragelse. Oplægget, med overskriften "Vigtigheden af brugerinddragelse og forskelligemåder at implementere det på i SCI-rehabiliteringsudvikling og forskning," satte fokus på den vigtige rolle, som patienter og pårørende spiller i beslutningsprocesser.

Når det handler om rygmarskader, er sundhedsprofessionelles viden og erfaring helt afgørende. De forstår diagnosen, kan tilbyde de bedste behandlingsmuligheder og ved, hvad man kan forvente af forløbet. Men patienterne og deres pårørende har også en vigtig viden. De kender deres egen krop og livssituation, har deres egne holdninger og værdier og ved, hvad der er vigtigt for dem.

I projektet har man derfor valgt at udvikle beslutningsværktøjer, der gør det muligt for patienterne at være med i beslutningerne fra start til slut. Man har inddraget både patienter, pårørende og kolleger hele vejen igennem for at få deres feedback, så værktøjerne virkelig passer til brugernes behov. Denne tilgang sikrer, at behandlingen ikke kun bygger på sundhedsprofessionelles viden, men også på patienternes egne erfaringer og ønsker. Det giver en mere personlig og effektiv behandling, hvor patienterne selv er med til at forme deres livsforløb.



## Henriette Kirkegård Rask, Maria Moschovou og Lars Varnerud: Seksualitet og intimitet

Henriette Kirkegård Rask, Maria Moschovou og Lars Varnerud holdt et inspirerende oplæg om et emne, der ofte er omgærdet af tavshed og usikkerhed: seksualitet og intimitet hos mennesker med rygmarskade. Henriette Rask præsenterede også en række smukke billeder fra en kommende Coffee Table Book, der på æstetisk vis udforsker emnet.

Oplægget understregede, at når man får en rygmarskade, bliver livet vendt op og ned på et splitsekund. Den førlighed og selvpfattelse, man tidligere havde, kan ændre sig dramatisk, hvilket ofte skaber usikkerhed både hos den skadede og hos pårørende. Mange tror, at en rygmarskade betyder et farvel til sex og

kærlighed, men det er en myte, der bør aflives. Kærlighed, nærvær og seksualitet er afgørende for menneskelig livskvalitet, og selvom emnet kan være svært at tage hul på, er det vigtigt at få det gjort.

Det blev påpeget, at en rygmarskade ikke nødvendigvis betyder et tab af seksuel aktivitet eller intimitet. Det kræver dog nytænkning og kreativitet fra både den skadede, partneren og rådgivere for at opretholde et sundt seksuelt liv. Hjælpemidler og medicin kan blive en del af løsningen, men det vigtigste budskab var, at det er muligt at genopbygge et liv, hvor seksualitet og kærlighed fortsat spiller en central rolle.



## Brugerworkshop

Brugerne havde deres egen workshop på kongressen med engagerede deltagere, som førte til en livlig debat på kryds og tværs af emner. Workshoppen gav mulighed for at udveksle erfaringer og perspektiver og skabte en værdifuld dialog om de udfordringer, som personer med handicap står overfor.

Hvert land havde et kort indlæg om situationen i de respektive lande. Følgende lande var repræsenteret: Sverige, Norge, Finland, Island og Danmark.

Generelt var der enighed om, at de nordiske lande står over for et betydeligt pres på handicapområdet. I løbet af workshoppen drøftede man muligheden for fælles tiltag, som kunne styrke indsatsen på tværs af landegrænser. Det blev besluttet, at der i efteråret skal afholdes det første teams møde for at finde et fælles fodslag og konkretisere de fælles initiativer. Denne aftale markerer et vigtigt skridt i retning af et mere koordineret og effektivt samarbejde mellem de nordiske lande i arbejdet med handicapspørgsmål.

# De olympiske lege er forbi og de paralympiske atleter tager over i Paris



Danmarks repræsentanter ved PL 2024. Foto: udlånt af Parasport Danmark.

Det har været en sommer med store sportsbegivenheder som Tour de France, Olympiske Lege og ikke mindst nu de paralympiske lege som har taget stafetten. I skrivende stund er de danske atleter på vej til Paris, mens vi andre fordøjer, de storslåede oplevelser sportens verden har vist os indtil nu.

## Af Helle Schmidt

Om få dage kulminere de lange træningspas for de 32 danske paraatleter, som har brugt al deres energi på at forberede sig til de Paralympiske Lege. Den officielle PL-åbning på Champs-Élysées og Place de la Concorde er onsdag den 28. august. Derefter følger 12 konkurrencedage, hvor hele verden på ny kan lade sig fascinere og inspirere af sport i verdensklasse på de ikoniske arenaer rundt om i Paris.

Det er DIF, Team Danmark og Parasport Danmark, der står bag den danske deltagelse i PL, og her glæder de sig til anden halvleg af den olympiske sommer.

Paris har vist sig som en fremragende olympisk vært, så der venter endnu en kæmpe oplevelse. Paralympiske Lege har været igennem en kæmpe udvikling og har nået et højt niveau.

22 mænd og 10 kvinder udgør tilsammen det danske PL-hold, der er det største hold siden legene i Athen i 2004. 12 spiller

kørestolsrugby, mens de resterende 20 atleter er fordelt på atletik, badminton, bordtennis, cykling, dressur, skydning, svømning og taekwondo.

Parasport Danmarks formand John Petersson er stolt af den trup, Danmark sender til Paris.

- Vi er med afstand den største delegation i Norden i Paris, og jeg synes, hele det danske hold emmer af sportslig kvalitet. Alle forudsætningerne er til stede for, at vi kan overtage stafetten fra OL-holdet og fortsætte de flotte danske resultater, og jeg håber, Danmark er klar til at give atleterne samme flotte opbakning både i Paris og hjemme i stuerne, siger John Petersson.



## FAKTA OM DEN DANSKE PL-TRUP

- 22 mænd og 10 kvinder.
- Mest rutineret er Peter Rosenmeier, der deltager i sit sjette PL. Han har fem medaljer.
- Der er 12 debutanter med på holdet.
- De resterende 20 atleter var alle en del af holdet i Tokyo.
- Ældst er Kurt Busk på 57 år.
- Yngst er Johanne Øland Frøkjær på 15 år.
- Holdet har 12 PL-medaljer med i bagagen.
- Tobias Thorning Jørgensen og Katrine Kristensen er udpeget som danske fanebærere.
- Der er udtaget en dansk reserve i dressur: Nicole Johnsen fra Roskilde.



Fanebærerne Tobias Thorning Jørgensen og Katrine Kristensen og Parasport Danmarks formand John Petersson. Fotograf Lars Møller.

## THE BEST OF MEN



The Best of Men er en drama-tv-film fra 2012, som fortæller om Dr. Ludwig Guttmanns pionerarbejde med rygmarvsskadede patienter på Stoke Mandeville Hospital, hvilket førte til grundlæggelsen af De Paralympiske Lege. Den har Eddie Marsan og Rob Brydon i hovedrollerne og blev sendt på BBC Two.

Følg qr koden og se artikel om filmen i RYK! Magasin



# Historien om de Paralympiske Lege

Af Helle Schmidt



**H**istorien om de Paralympiske Lege begyndte ved at Sir Ludwig Guttmann, en visionær jødisk tysk-britisk neurolog, der revolutionerede behandlingen af rygmarvsskader ved at introducere sport som en vigtig del af rehabiliteringen.

Efter Guttmann var flygtet fra Nazityskland til England i 1939, blev han i 1944 ansvarlig for en afdeling for rygmarvsskadede på Stoke Mandeville Hospital. Her blev soldater, der blevet skadet under Anden Verdenskrig indlagt.

Guttmann havde en ny tilgang til rehabiliteringen og begyndte hurtigt at organisere sportsaktiviteter for de skadede. Denne innovative tilgang til rehabilitering førte til de første Stoke Mandeville Games i 1948, som senere udviklede sig til de Paralympiske Lege, vi kender i dag. Guttmanns pionerarbejde grundlagde både specialiseret behandling for rygmarvsskadede og skabte en international sportsbevægelse i form af de Paralympiske Lege, der fejrer og fremmer atletiske præstationer blandt mennesker med handicap.

Ludwig Guttmanns inspirerende historie er endda blevet til en film, \*Best of Men\*, som fortæller om hans banebrydende arbejde og hvordan han startede de Paralympiske Lege.

## Bodil Eskesen tog stafetten til Danmark

Fra Danmark tog overlæge Bodil Eskesen fra Hornbæk på studietur til Stoke Mandeville, hvor hun blev inspireret af Ludwig Guttmann. Hun vendte hjem med ny indsigt i den banebrydende behandling af rygmarvsskader, herunder værdien af sport og motion. Denne indsigt gjorde, at Bodil Eskesen i 1971 var med til at stifte Dansk Handicap Idrætsforbund, og i 1972 grundlagde hun, det der i dag er RYK - De Rygmarvsskadede i Danmark. Dengang kaldte man organisationen Paraplegikerkredsen i Dansk Handicap Forbund.

## De Paralympiske Lege i dag

I dag er De Paralympiske Lege en international sportsbegivenhed for atleter med forskellige former for handicap, herunder fysiske, synsmæssige og intellektuelle. Legene finder sted både sommer og vinter og afholdes traditionelt umiddelbart efter de Olympiske Lege i samme værtsby.

De Paralympiske Lege er nu en af de største sportsbegivenheder i verden og repræsenterer en bevægelse for inklusion

og lighed, hvor fokus er på at fejre det, mennesker kan opnå, uanset deres fysiske udfordringer.

At dyrke sport og motion er vigtigt, ikke kun for kroppen, men også for fællesskabet og det mentale helbred. Sport kan give glæde, styrke og selvtillid, og det viser de Paralympiske Lege tydeligt.

Danmark har en lang og stolt tradition ved de Paralympiske Lege, og vores atleter har gang på gang bevist, at de kan konkurrere på allerhøjeste niveau. I år sender vi 32 danske atleter afsted til de Paralympiske Lege, hvoraf mange er rykkere og de fortjener alle al den opbakning, vi kan give dem.

## Opbakning og støtte

De Paralympiske Lege har opnået stor anerkendelse, og mange vil følge med, når de danske atleter træder i karakter. Der er derfor brug for massiv opbakning og støtte, så atleterne kan præstere deres bedste og føle den styrke, der kommer fra at have hele Danmark bag sig.

Danmark har allerede vist, at vi kan konkurrere med de bedste, og nu er tiden kommet til at vise verden, hvad vi virkelig er lavet af!

Det danske PL-hold er Nordens største og tæller både regerende mestre og loven-de debutanter fordelt på ni sportsgrene.

## Unge Buster Antonsen klar til Paralympisk debut på Danmarks største skyttehold i 28 år

Buster Antonsen er blandt de fem danske skytter, der er udtaget til de Paralympiske Lege i Paris 2024. Med sine 24 år har han allerede markeret sig som en af Danmarks mest lovende paraskytter. Han kvalificerede sig til PL gennem en imponerende præstation ved EM i paraskydnings i juni, hvor han sikrede Danmark en PL-kvoteplass. Dette bliver Busters debut ved de Paralympiske Lege, og han skal som eneste pistolskytte på holdet repræsentere Danmark sammen med de fire riffelskytter.

Af Helle Schmidt  
Fotograf Lars Møller

Siden han kom med på det danske landshold i 2022, har Buster Antonsen arbejdet målrettet på at nå det højeste niveau inden for sin sport.

Danmark sender i år det største hold skytter til PL siden 1996, hvilket afspejler



Buster klar til Paris.

den positive udvikling inden for dansk paraskydnings. Der er skabt stærke rammer omkring landsholdet, og det har været med til at løfte niveauet og gøre

det muligt for atleter som Buster at konkurrere på verdensplan. Buster Antonsen går ind til konkurrencerne en reel chance for at nå en finaleplads ved sit første PL.

## Om Buster Antonsen

- Sportsgren: Skydning (Pistol P1 10m luft, P3 25m pistol og P4 50m fripistol)
- Klassifikation: SH1
- Alder: 24 år
- Handicap: Rygmarvsskadet efter ulykke på snowboard
- By: Hellerup
- Klub: Skyttelaug Kongens Lyngby
- Udvalgte: 4. plads i 10m luft og 8. plads i 50m fripistol ved EM i 2024
- Tidligere PL-deltagelse: Debutant

# Godt og Blandet

## RYK var med til at fejre 10-års Jubilæum på VCR

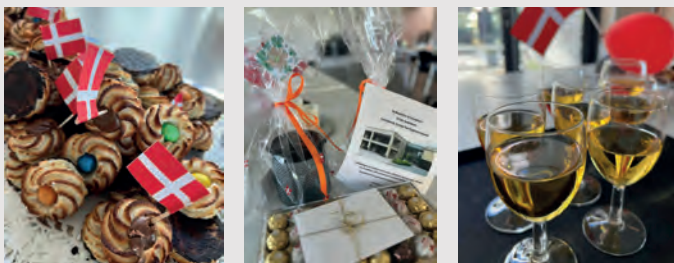
Den 14. maj 2024 var en lys og solrig dag på Vestdansk Center for Rygmarvsskade (VCR), hvor RYK deltog i fejringen af centerets 10-års jubilæum.

Af Helle Schmidt

Det var en dag fyldt med glæde og refleksion over det forgangne årti. Fejringen markerede at det var ti år siden VCR flyttede ind i de moderne lokaler, som blev præsenteret med et oplæg om centerets udvikling og rejse til i dag. Jubilæet blev fejret med maner af både personale og patienter, som var stærkt repræsenteret, og der blev delt både minder og fremtidsudsigter.

I patientcaféen blev gæsterne budt velkommen med bobler og kransekage, og samtalerne flød livligt blandt de fremmødte. Senere på dagen var mentorkoordinator Lars Hejring Sørensen grilmester og serverede lækre gourmetpølser, der blev nydt af alle i den varme og festlige atmosfære.

Det var en dag, der både markerede en vigtig milepæl og styrkede fællesskabet blandt alle, der har været en del af VCRs rejse.



## Er operation den eneste løsning på skulderskader?

Er operation den eneste løsning på skulderskader, eller kan biologisk terapi tilbyde et bedre alternativ? Nye behandlinger som PRP og MFAT, der anvender kroppens egne ressourcer til at fremme heling, viser lovende resultater. Brug linket eller qr koden og læs om, hvordan Craig Gray undgik operation og vendte tilbage til et aktivt liv med smertefri skuldre ved hjælp af orthobiologics.



## ROCK & RUL FESTIVAL

Den 14. september 2024 ruller Rock & Rul Festivalen ud for første gang! Festivalen er skabt for at vise, hvor nemt det kan være at gøre en festival tilgængelig for kørestolsbrugere. Bag eventet står Sebastian Berke og hans ven Andreas, som begge brænder for at skabe en festival, hvor alle kan være med.

Kom og vær en del af en dag fyldt med musik, fællesskab og inspiration til, hvordan vi kan gøre fremtidens festivaler tilgængelige for alle!

**Og som en ekstra bonus: Vi har en rabatkode til jer!**



## JOBANNONCE



## SKRIBENT OG ILDSJÆL 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 og eventuelle eksempler på dit skriftlige arbejde til formand Helle Schmidt. Vi ser frem til at høre fra dig!

# ISCOS og NoSCoS 2025:

## Kombineres i Göteborg fra den 8.-11. oktober

ISCOS-konferencen og NoSCoS-konferencen kombineres i 2025 og bliver afholdt i Göteborg fra den 8. til 11. oktober. Dette spændende arrangement vil samle forskere, klinikere, patienter og beslutningstagere fra hele verden for at udforske de nyeste fremskridt inden for behandling og forskning i rygmærskader.

Tekst og foto: Helle Schmidt

### ISCOS – International Spinal Cord Society

International Spinal Cord Society (ISCoS) er en global organisation, der arbejder for at sikre den bedste pleje og behandling af personer med rygmærskader. Organisationen har fokus på at forbedre livskvaliteten for personer med rygmærskader gennem

uddannelse, forskning og klinisk arbejde.

ISCoS har medlemmer fra 87 lande, som mødes hvert år til en videnskabelig konference, der finder sted i et andet land hvert år. Denne konference er en vigtig mulighed for at dele viden og opdatere sig på den nyeste forskning og behandling.

### Kombinationen af ISCOS og NoSCoS

Kombinationen af ISCoS' globale perspektiv



ISCOS-konferencen og NoSCoS-konferencen kombineres i 2025 og afholdes i Göteborg. Fra venstre psykolog Irene Christensen og mentor koordinator Cathrine Guldborg

med NoSCoS' nordiske fokus skaber en unik mulighed for at diskutere og udvikle nye tilgange til behandling af rygmærskader. Konferencen i Göteborg vil give deltagerne mulighed for at netværke, udveksle idéer og erfaringer, samt bidrage til en samlet fremdrift i forskningen og behandlingen af rygmærskader.

## JOBANNONCE

# ILDSJÆL OG REDAKTØR TIL RYK MAGASIN

### » 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 planlægning for indhold.
- **Artikelskrivning:** Skrive artikler og redigere indhold til magasinet.
- **Koordinering:** Samarbejde med bidragsydere, fotografer og layoutdesignere 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 under pres for at møde stramme deadlines.
- Kendskab til handicap- og sundhedsemner vil være en fordel, men er ikke påkrævet.

**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 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 rygmærskader.

### ANSØGNING

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

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

# Godt og Blandet

## Kørestolsrugby: Høj fart og fællesskab



Kørestolsrugby er en spændende holdsport for personer med nedsat funktion i både arme og ben. Sporten spilles i specielle manuelle kørestole, kaldet rugbystole, og byder på et højt tempo og dramatiske tacklinger. Man spiller fire mod fire på en bane, der svarer til størrelsen af en basketballbane, med en bold, der ligner en volleyball.

Af Helle Schmidt  
Fotograf Lars Bech

Udover at være en sjov og fysisk udfordrende sport, giver kørestolsrugby også mulighed for at blive en del af et stærkt fællesskab. Her får man mulighed for at dele oplevelser

og opbygge venskaber, mens man deltager i spændende kampe.

### Der findes 6 klubber i Danmark

- **Ballerup Kørestolsrugby Klub** tilbyder: Kørestolsrugby
- **Bredballe Idrætsforening** tilbyder: Kørestolsrugby
- **Parasport Frederiksberg** tilbyder: Atletik, kørestolsbasket, kørestolsrugby, Frame Running og svømning
- **Parasport Viborg** tilbyder: Bowling, kørestolsbasket, kørestolsrugby og svømning
- **Parasport Aarhus** tilbyder: Børneidræt, ElHockey, fodbold, goalball, gymnastik, kørestolsbasket, kørestolsrugby, Powerchair Floorball, Powerchair Football, Showdown, svøming, varmtvandsgymnastik, volleyball, siddende træning
- **Valhalla Warriors - Odense Kørestolsrugby** tilbyder: kørestolsrugby

Find flere informationer på **Parasport Danmark**

## Powerchair Football



Powerchair Football er en spændende variation af fodbold, der spilles af personer med fysiske handicaps i elektriske kørestole. I denne sport konkurrerer spillerne 4 mod 4 i to halvlege af 20 minutter hver på en bane, der er omtrent på størrelse med en standard basketballbane.

Spillerne bruger speciallavede sportsstole, som er udstyret med en metalskærm foran fødderne. Denne skærm hjælper dem med at kontrollere og ramme bolden. Powerchair Football kræver hurtighed, teknik og strategi, og sporten lægger vægt på både individuelle færdigheder og teamwork. Det er en fantastisk måde at fremme kammeratskab og aktiv deltagelse på, uanset fysiske begrænsninger.

Der er KLUBBER følgende steder:

- **Ballerup-Skovlunde**
- **Aalborg Powerchair Football**
- **Aarhus Rolling Devils**

Lyder det spændende, så hop ind på hjemmesiden og læs mere.



## BROBIZZ

# NU OGSÅ MED NUMMERPLADE GENKENDELSE HUSK du kan spare penge med en Storebælt Handicap Rabatordning

» Storebælt A/S tilbyder en fantastisk rabatordning for handicapkøretøjer, så du kan køre over Storebæltsbroen til en reduceret pris. Med Storebælt Handicapaftalen får du en fast lav pris på kun 157 kroner per enkelttur, selv hvis dit køretøj er længere end 6 meter.

Fordelene inkluderer også muligheden for at køre igennem de grønne ekspresbaner

uden stop, hvor prisen automatisk trækkes på det betalingskort, som er knyttet til din nummerpladebetaling. Bemærk, at Storebælt Handicap rabatten ikke kan kombineres med andre rabataftaler på Storebælt, såsom tidsstyrede rabatter.

Interesseret i at få rabatten? Find ud af, hvordan du kan få Storebælt Handicapaftalen tilknyttet din nummerpladebetaling gennem en af Storebælts samarbejdspartnere. Besøg Storebælts

hjemmeside for mere information og begynd at spare på dine rejser over broen i dag!

Læs mere om handicap Brobizz samt handicap kort til bilen:



**RYKS MEDLEMMER  
FÅR GRATIS RÅD OG  
VEJLEDNING**



 **Sankt Annæ**  
ERSTATNINGSADVOKATER

#### **Vi gør en forskel...**

når det skal fastslås, om du har krav på erstatning, og når erstatningen skal udmåles

#### **Trafikulykker**

Er du kommet til skade i en trafikulykke, vil du stort set altid have

krav på erstatning, uanset at du selv er skyld i ulykken.

#### **Arbejdsskader**

Hvis du er kommet til skade i forbindelse med dit arbejde, har du i langt de fleste situationer krav på erstatning.

#### **Patientskader**

Hvis du er blevet påført en skade i forbindelse med behandling, har du måske krav på erstatning.

#### **Personskade erstatninger**

Du har typisk krav på kompensation fra din egen forsikring, selvom du modtager erstatning i forbindelse med en færdselsulykke, arbejdsskade eller voldsoffererstatning.

#### **Erstatningssager**

Hvis du er kommet til skade, bør det afklares, om du har krav på erstatning for dine skader. Der er nemlig mulighed for erstatning ved mange af hverdagens skader og ulykker.

#### **Voldsofre**

Har du været udsat for en voldsforbrydelse, kan du have ret til erstatning for personskade. Du kan herunder have krav på tort godtgørelse.

Kontakt advokat Søren Larsen  
info@sa-adv.dk  
+45 3840 0040  
Man - fre kl. 09.00 - 15.00



**Sankt Annæ Advokater**  
Sankt Annæ Plads 7, st.  
1250 København K

**RYK er  
velkommen**



## Parasport Lyngby

### Ny sæson starter den 25. august 2024

Er du på udkig efter en måde at komme i gang med at røre dig? Parasport Lyngby har måske løsningen! Den 25. august 2024 markerer starten på en ny sæson med spændende aktiviteter og sociale arrangementer. Du kan finde inspiration i deres mange tilbud:

- Håndcykling
- Svømning
- Skiløb
- Siddende træning

Hver søndag kan du deltage i siddende træningen, som finder sted både fysisk i Lyngby og online, så du kan vælge den form, der passer dig bedst.

Uanset hvordan du deltager, er dette en fantastisk mulighed for at være aktiv og være en del af et støttende fællesskab.

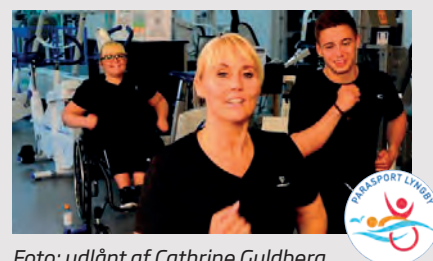


Foto: udlånt af Cathrine Guldborg

For mere information og tilmelding, tjek hjemmesiden for Parasport Lyngby.

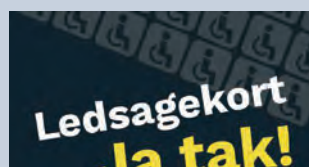
Vi ser frem til en energifyldt sæson!

### FÅ LEDSAGEKORT-HJEMMESIDEN SOM EN APP!

Hjemmesiden er designet til at fungere som en app. Følg den enkle vejledning på [ledsagekort.dk/dl/app](https://ledsagekort.dk/dl/app) for at installere den.

Nu er der hele 710 steder på hjemmesiden, og vi har brug for din hjælp til at udvide listen. Kender du steder, der endnu ikke er med? Du kan selv tilføje nye steder og dermed gøre hjemmesiden endnu mere komplet. Sammen kan vi sikre, at alle

lokale tilbud bliver tilgængelige for alle med ledsagekort.



# Qufora<sup>®</sup> IrriSedo Flow

## Imagine the possibilities



### Et irrigationssystem, der giver mere frihed

Hvis afføringsinkontinens eller kronisk forstoppelse er en udfordring i dagligdagen, kan din læge eller sygeplejerske anbefale rektal irrigation til afhjælpning.

Processen består i at tilføre en lille mængde vand i endetarmen via anus og derefter lade vandet løbe ud, hvorved tarmen tømmes.

Qufora IrriSedo Flow er et nyt rektalt irrigationssystem med et intuitivt og prisvindende design, der er skabt til at gøre din dagligdag nemmere. Med dette produkt kan du trygt og bekvemt gennemføre en rektal irrigation, uanset om du er på dit eget badeværelse eller ude i byen.

Tag kontrol over dine tarmproblemer med Qufora IrriSedo Flow.

Brug af rektal irrigation har vist sig at være en effektiv måde at forebygge afføringsinkontinens og forstoppelse.



## Qufora<sup>®</sup> IrriSedo Flow