

Verksamhetsplan 2018

SÖF Stockholm

SÖF Stockholm blickar nu framåt mot sitt andra verksamhetsår.

På grund av resursbrist var vi 2017 tvungna att skifta fokus från aktiviteter och politiska möten till strukturella och administrativa uppgifter.

Därför ser vi nu extra mycket fram emot att 2018 skapa möten med ansvariga politiker och andra beslutsfattare inom Stockholms läns landsting och uppmärksamma dessa på hur våra medlemmars vårdssituation ser ut.

Vi kommer också fokusera på den direkta medlemshjälpen där vi vill skapa en självklar plattform för våra medlemmar att träffas på, och kunna få hjälp av.

Vårt främsta fokus är självklart att verka för en bättre vård för personer med kroniska ödem.

För att kunna genomföra planerade aktiviteter och nå uppsatta mål så är det viktigt att vi hittar människor som vill engagera sig i någon av våra två arbetsgrupper.

VISION/MÅL

Som lokalförening under Svenska Ödemförbundet ska vi:

1. Sprida kunskap om kroniska ödem till drabbade, dess anhöriga, vårdpersonal och politiker.
2. Verka för en tidig diagnos och tidigt insatt behandling där kunskap om egenvård ska ingå.
3. Vara ett stöd för våra medlemmar och skapa förutsättningar att träffas i olika sammanhang för att bland annat utbyta erfarenheter, knyta kontakter och lära sig mer om sin sjukdom.

Hur kan vi uppnå våra visioner och mål?

1.
 - Besöka och dela ut informationsmaterial på/hos vårdcentraler, lymfterapeuter, rehabcenter, skolsköterska/läkare samt andra professioner som kommer i kontakt med ödemsjukdomar.
 - Uppmärksamma den internationella lipödem månaden juni samt "Världsdagen för lymfödem och lymfatiska sjukdomar" 6 mars och även Dercumdagen 4 april.
 - Skriva debattartiklar/kontakta media för att nå ut med information om ödemsjukdomar
 - Samarbeta med andra patientföreningar/organisationer. Vi har för avsikt att bli medlemmar i HSO och även undersöka medlemskap i andra patientföreningar.
2.
 - Möten och skrivelser till politiker i Stockholms läns landsting där vi kan informera om ödemsjukdomar och påpeka de brister som finns i vården kring dessa sjukdomar.
 - Möten och skrivelser till skolhälsovård som kan fånga upp våra medlemmar i ett tidigt skede.
 - Besöka och dela ut information på ungdomsgårdar/gynekologiska mottagningar/cancercentrum och andra instanser som troligtvis kommer i kontakt med våra patientgrupper i ett tidigt skede.
3.
 - Erbjudna varierande forum att träffas på såsom cafékvällar, informationskvällar, föreläsningar mm.
 - Ta tillvara på, och så långt det är möjligt, genomföra de önskemål på aktiviteter som kommer från SÖF Stockholms medlemmar.
 - Skapa en "handbok" vad man kan/bör göra efter att man fått vetskap om sin sjukdom. Var vänder man sig, hur kan man förbereda sig, vilken behandling bör man strida för osv. Här ingår att skapa ett lymfterapeut-register för Stockholms län så vi kan lotsa våra medlemmar vidare till vårdpersonal som kan ställa diagnos eller ge behandling.
 - Vi kommer att ansöka om bidrag från ett flertal instanser för att öka våra möjligheter att anordna medlemsaktiviteter.

AKTIVITETER 2018

Vi har många idéer på vad vi inom SÖF Stockholm skulle vilja göra under 2018. Nedan ser ni en del av aktiviteterna som vi kommer att erbjuda våra medlemmar.

- **CAFÉTRÄFFAR**

Vi fortsätter med att arrangera träffar månadsvis, med vissa undantag från månader då det är många andra aktiviteter, för att ge våra medlemmar möjlighet att träffa andra i liknande situation, ställa frågor och ta hjälp av varandra.

- **”VÅRA RÄTTIGHETER I VÅRDEN”**

14 april

Hur skulle den optimala vården se ut för just DIG? Hur önskar du att DU skulle bli bemött när du söker vård? När vi säger att vi vill ha rätt till vård - vad är det som just DU lägger in i den innebörden?

SÖF Stockholm bjuder in till en dag då vi pratar om just dessa frågor och vad har vi egentligen för rättigheter i vården. Vi kommer bland annat att ha en workshop där vi vill att NI - våra medlemmar som vi jobbar för - ska göra era röster hörda i dessa frågor.

- **VÅRRUSET**

23 maj

Vi slår ett slag för vikten av fysisk aktivitet och precis som förra året medverkar vi i Våruset. Man deltar i loppet i den takt man själv önskar och har med fördel på sig någon av SÖF:s T-shirt, antingen den för lipödem eller ”Tänk Lymfologiskt” för att sprida kunskap om våra diagnoser under loppets gång.

- **LIPÖDEMDEMONSTRATION**

9 juni

Vi arrangerar en demonstration för att uppmärksamma lipödem och sprida kunskap om diagnosen. Årets tema kommer behandla hur det är att leva med lipödem och hur det för många begränsar vardagen och livet.

- **DANSA FÖR HÄLSAN**

Att dansa och att låta kroppen röra sig till musik är nånting som är läkande och helande för både kropp och själ.

När höstmörkret fallit bjuder SÖF Stockholm in till ett prova-på-tillfälle med modern foxtrot där du kommer att få dansa med kunniga förare.

Jenny Borg med danspartner håller i kursen. Jenny har själv förälskat sig i dansen som också hjälpt henne på vägen till kroppsacceptans.

Under hösten kommer vi också att satsa på en heldag med lymfsystemet i fokus, planering för denna dag pågår.

Vi medverkar vid SÖF:s årsmöte och planerar att tillsammans med SÖF arrangera egenvårdskurs under hösten.

Utöver detta kommer vi att satsa på politiska möten och besöka instanser som på något vis är förknippade med våra diagnosgrupper.