



## FRÅN MÖTEN OCH TRÄFFAR



## SVENSKA RLS FÖRBUNDET I TYSKLAND



## RLS FÖRBUNDET PÅ ALMEDALSVECKAN

### Årsavgift för 2008

Nu är det dags att betala årsavgift till RLS Förbundet för 2008. I denna tidning finner du en lös inbetalningsavi.

Årsavgiften ska vara betald senast sista januari.

Om inte avgiften kommit in, blir Du under februari avförd som medlem.

Du kommer då inte att ha möjlighet att komma in på medlemssidorna, tidningen

kommer inte längre och Du kommer inte att bli kallad till lokala aktiviteter.

RLS Förbundet behöver varenda medlem för att kunna behålla sin tyngd.

Årsavgiften är 200 kronor för medlem och 100 kronor för stödmedlem. Stödmedlem kan endast den vara, som inte själv är drabbad av RLS.

Med hopp om att alla medlemmar stannar kvar i RLS Förbundet.

*Leif Gustafsson Ordförande*

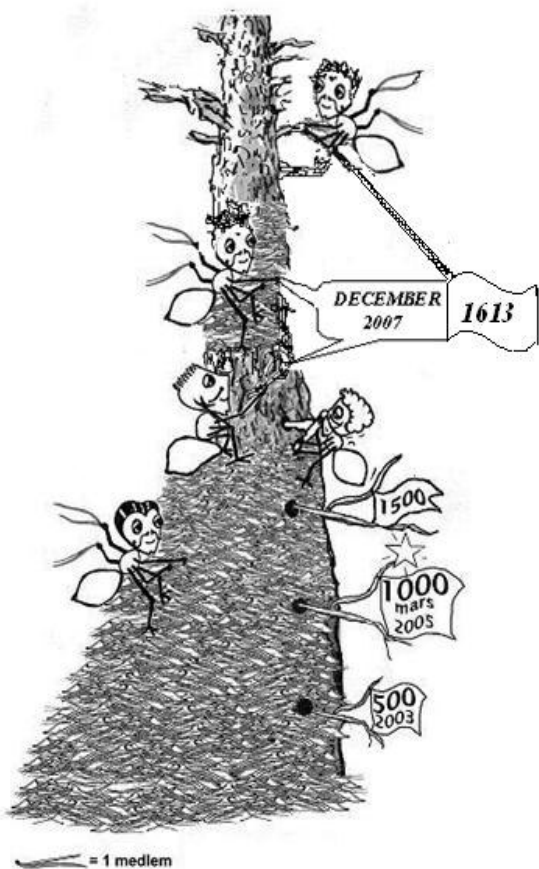
**OBS glöm ej skriva avsändare vid inbetalning**

# INNEHÅLL

Redaktionsruta.....	Sid 2
Ordförande har ordet.....	Sid 3
Från Regionerna.....	Sid 4
Svenska RLS Förbundet i Tyskland.....	Sid 6
RLS Dagen i Örebro.....	Sid 7
RLS Förbundet på Almedalsveckan.....	Sid 7
Nya forskningsrön.....	Sid 9
Saxat.....	Sid 10
Kommand möten och informationer.....	Sid 11
God Jul från styrelsen.....	Sid 12

*TRYCKSAKER SOM GES UT AV RESTLESS LEGS FÖRBUNDET, INKLUDERANDE DENNA TIDSKRIFT, ÄR AVSEDDA ENDAST FÖR INFORMATION OCH ERSÄTTER EJ HJÄLP FRÅN EN KOMPETENT LÄKARE*

## Medlemsutveckling



# RLS FÖRBUNDET

## Styrelse

**Ordförande** Leif Gustafsson Tel: 0430-127 20

**Vice ordf** Cay Melkersson Tel: 070-952 69 25

**Sekreterare** Ann Karlsson Tel: 0477-430 05

**Vice sek** Birgitta Andersson Tel: 0910-78 22 66

## Kassör och ansvarig för medlemsfrågor

Sten Sevborn Tel: 0411-52 14 57

## Styrelsesuppleanter

Sören Hallberg Tel: 0240-28125

Åke Sjöstrand Tel: 0493-516 49

Elvy Isaksson Tel: 0304-203 99

Malin Ungman Tel: 0552-319 39

## Regionombud

### Region Syd

Sten Sevborn Tel: 0411-52 14 57

Östra Hoby 89:3 276 36 BORRBY

E-post: [reg.syd@restlesslegs.nu](mailto:reg.syd@restlesslegs.nu)

### Region Sydost

Ann Karlsson Tel: 0477-430 05

Bökås 2 360 24 LINNERYD

E-post: [reg.sydost@restlesslegs.nu](mailto:reg.sydost@restlesslegs.nu)

### Region Stockholm

Tel: 08-530 294 25

Flöjtstigen 4 312 34 LAHOLM

E-post: [reg.sth@restlesslegs.nu](mailto:reg.sth@restlesslegs.nu)

### Region Mitt

Sören Hallberg Tel: 0240-28125

Rättarevägen 14 771 90 LUDVIKA

E-post: [reg.mitt@restlesslegs.nu](mailto:reg.mitt@restlesslegs.nu)

### Region Norr

Birgitta Andersson Tel: 0910-78 22 66

Nedre Bäck 110 930 15 BUREÅ

E-post: [reg.norr@restlesslegs.nu](mailto:reg.norr@restlesslegs.nu)

## Kontaktpersoner

### Region Väst

Malin Ungman Tel: 0552-319 39

E-post: [malin.ungman@restlesslegs.nu](mailto:malin.ungman@restlesslegs.nu):

Gun Pettersson Tel: 031-71 10 190

E-post: [gun.petersson@restlesslegs.nu](mailto:gun.petersson@restlesslegs.nu)

# ORDFÖRANDE HAR ORDET



Var tog sommaren vägen och var detta sommaren 2007? den frågan har många ställt sig.

Kanske var det en bra RLS sommar. För många så lindrar kalla bad medan andra önskar att vattnetemperaturen

krupit upp några grader.

Redaktionen fick ett brev från en medlem som tyckte det är alldeles för mycket gnäll i tidningen. Det klagas på att det kommer alldeles för få medlemmar till de möten/träffar som regionerna anordnar.

Ska RLS Förbundets uppgift enbart vara att förmedla nyheter och kunskap om sjukdomen via

Vi Nattvandrare och på vår webbsida? Behövs ingen personkontakter som möten/träffar med medlemmarna?

Den uppfattning jag fått är att sammankomster som ordnats runt om i landet har varit mycket uppskattade. Vad jag även förstår är att en viss besvikelse kan råda i regionerna då endast ett fåtal kommit till sammankomsterna. Det kostar en hel del pengar att ordna dessa.

RLS Förbundet har 1600 medlemmar, det måste finnas många idéer på verksamhet som kan göras. Redaktionen och styrelsen ser fram mot en mängd förslag till verksamhet under år 2008.

Redaktionen önskar alla medlemmar en GOD JUL och ett GOTT NYTT ÅR

## Ny kod till RLS Förbundets webbsida

[www.restlesslegs.nu](http://www.restlesslegs.nu)

Meddelas i nästa nummer av tidningen.

Kommer att gälla från den 1 mars 2008



## Avsägelse inför val 2008

Ännu ett år har gått, och nu är det dags för oss i valberedningen att börja jobba.

Vår förhoppning är att vi inte kommer att få några avsägelse inför 2008, ännu har inga kommit.

Men om någon som har ett uppdrag i RLS Förbundet avser att sluta, ska avsägelsen vara valberedningen tillhanda senast

sista december under adress:

Lillemor Emretsson

Björnbärsstigen 8

792 51 MORA

Tel. 0250-106 23

*Lillemor Emretsson*

*Sammanställande i valberedningen*

**Vi Nattvandrare** är medlemstidning för Restless Legs (RLS) Förbundet. **Vi Nattvandrare** ges ut med 4 nr/år i ca 1 800 ex.

ISSN 1652-9235.

**Ansvarig utgivare:** Leif Gustafsson.

### Redaktionens adress:

Vi Nattvandrare RLS Förbundet Flöjtstigen 4  
312 34 Laholm.

Tel 0430-127 20.

Email [tidningsredaktionen@restlesslegs.nu](mailto:tidningsredaktionen@restlesslegs.nu)

### Medlemsfrågor:

#### Kassör:

Sten Seborn, Östra Hoby 89:3, 276 36 BORRBY. Tel 0411-52 14 57. E-post [reg.syd@restlesslegs.nu](mailto:reg.syd@restlesslegs.nu)

Org. nr. 802409-0154. Postgiro: 127 09 27-5

*Redaktionen ansvarar endast för beställt material och förbehåller sig rätten att redigera infört material.*

**Nästa nr av tidningen utkommer i februari:**

Prenumerationspris för Vi Nattvandrare är 100 kronor för 4 nr. per kalenderår  
Insättes på PlusGiro 127 09 27-5. Märk talongen Prenumeration Vi Nattvandrare

# FRÅN REGIONERNA

## Medlems- och informationsmöte i Örnsköldsvik 9 maj

Drygt 20 personer bänkade sig i konferenslokal på Örnsköldsviks sjukhus för att få information och diskutera besvär med kryp i benen. Birgitta



Andersson höll informationsföreläsning och Pauline Westrup-Nordin, lokalombud, bidrog med sina erfarenheter. Akupunktur har ju flera drabbade provat mot RLS-besvär och en del har haft goda erfarenheter av det. Men behandlingen måste upprepas och blir därför kostsam. En deltagare på mötet berättade om en typ av "porlinsbandage" som hon provat och tyckte de hade hjälpt henne mot kryp och värk i leder. Det är en variant av akupunktur berättade hon och är inte alltid så lätta att få tag på. Ett flertal uppgav att de använder L-dopa och dopaminagonister med skiftande resultat. Det var som ofta på dessa möten mycket utbyte av erfarenheter och tips för att behandla RLS-besvären.

En ny medlem anmälde sig på mötet. Pauline avser att försöka få igång en självhjälpkurs under våren.



Pauline informerar i Övik

## Må Bra mässa i Sundsvall

Må Bra Mässan i Sundsvall gick av stapeln den 28 - 30 september. Under dessa tre dagar besökte nära 150 personer vår monter. Vilket måste betraktas som ganska välbesökt trots att montererna var modell "mindre". En del ville ha information för anhöriga och bekanta som de visste hade problem. Några av dem som besökte oss var unga och hade redan svåra besvär och undertecknad kände "stackars dem" eftersom hon själv har haft RLS sedan unga år men inte så svårt i början. Det blir ju inte bättre med åren!

Ett flertal inom vården ville också ha information. En del av dem besökte även seminariet där undertecknad informerade om RLS.

Seminariet samlade ett 15-tal intresserade åhörare.

En besökare påpekade att det var viktigt att få in informationen inom vården av de äldre. Antalet drabbade ökar ju med åldern och



Birgitta och Kerstin i RLS Förbundets monter

många av de äldre kan ha svårt att förklara vad de har för problem.

På mässans stora scen intervjuade Suzanne Axell, från TV's Fråga doktorn, sömnforskaren Jonas Appelberg, Sundsvalls sjukhus. Det var en allmänt hållen utfrågning och tiden var för kort för detaljer vilket var synd eftersom det hade varit bra att få höra om RLS. Dock de tips som han lämnade gäller ju även för oss som har RLS:

### Fakta/Appelbergs råd

- \* Plocka ut tv:n och andra störande faktorer från sovrummet. Det ska vara en plats för vila och kärleksstunder.
- \* Försök lägga problemen åt sidan när du kommer hem från jobbet, ta gärna en lugn promenad.
- \* Motionera - men inte för sent på kvällen.
- \* Undvik kaffe och te.
- \* Om du inte har somnat efter 30 minuter - gå upp och ut ur sovrummet. Sätt dig i ett annat rum och läs en bok. Lagg dig när du är sömnig igen. (ur Sundsvalls tidnings reportage om Måbra-mässan)

### Möte i Arvidsjaur

Onsdagen den 17 oktober var det informationsmöte på Brittgården i Arvidsjaur. 5 intresserade hade kommit för att höra



på föredrag om RLS. Att det var så få, trots uppsättning av affischer och annonsering, kunde kanske skyllas på andra intressanta evenemang. Möten måste planeras ganska långt i förväg och då kan sådant här inträffa. En deltagare, som ville informera sig, arbetade bl a som massör och fotvårdare. Dessa träffar ju på många med besvär i ben och fötter.

Det visade sig att det i Arvidsjaur finns läkare som bra känner till RLS.

Kontakt och medhjälpare i Arvidsjaur med annonsering och affischer var Britt-Marie Olsson. Britt-Marie själv har stora besvär med RLS.

## Möten Region Sydost

### Torsdagen 27 september Urshults

#### Församlingshem:

Föreläsningen innehöll: Historik, vad är RLS, att finns två former, en Primär och en Sekundär form och RLS Förbundet. Innan jag kom in på behandlingen togs en paus med frukt och dricka där besökarna kunde ställa frågor och prata med varandra. Jag berättade att för om förra året finns två godkända läkemedel mot RLS. 1 ny medlem skrevs in.

### Onsdagen 10 oktober Rävemåla bygdegård:

Till detta möte kom bla. fem pigga och glada väninnor så det blev många goda skratt under kvällen, för dom trodde dom kände varandra väl men när dom berättade vilka tix och trix dom hade för sig när dom inte kunde sova.

Under kvällen gick jag igenom vad RLS är, att det finns en Primär och en Sekundär form av RLS och lite historik. Efter halva föreläsningen tog vi en stunds paus med frukt och dricka. Efter pausen pratade jag om behandling av RLS och vilka mediciner som finns mot RLS men också mediciner som förstärker RLS-symtomen.

### Onsdagen 17 oktober Alvesta Folkets

hus: Jag var på plats i god tid, men tyvärr hade min bokning av lokal kommit bort så vaktmästaren fick ordna en lokal nere i källaren där det fanns stolar och bord. En Overhead kom i sista stund så jag kunde visa OH-bilder. När klockan slagit 18.30 så hade 13 personer kommit för att ta del av föreläsningen. Efter en kort presentation av mig själv gick jag över till vad kvällens föreläsning skulle innehålla: Historik, RLS Förbundet, vad RLS är, behandling m m.

*Tack alla som varit med på mina träffar och hjärtligt välkomna nya medlemmar i Förbundet*

KOM GÄRNA MED FÖRSLAG OCH IDEER  
HUR VI KAN NÅ UT TILL ALLMÄNHETEN  
OCH SJUKVÅRDEN MED INFORMATION  
OM RLS.

Är du med i någon idrottsförening, pensionsorganisation lägg fram till styrelsen om en föreläsning om sjukdomen RLS!!!!

*Jag efterlyser medhjälpare!!!!!!*

Regionombud Ann Karlsson

## Möten Region Syd

### RLS-patientinformation i Tranås 2007-10-22

I Stora Salen på Sommenbygdens Folkhögskola i Tranås höll Sten Sevborn och Arne Johansson sitt första möte i Tranås. Arne Johansson hade förhandlat sig till bra priser på annonser i en av de lokala morgontidningarna, Tranås Tidning. Vi satte in två annonser för att dra så många gäster som möjligt. Dessutom hade Sten per telefon blivit intervjuad av en reporter på Tranås Tidning. Vi hade relativt högt ställda förväntningar och kunde glädja oss åt 48 gäster vid föreläsningen. Vid föreläsningen närvarade en reporter från Tranåsposten. Sten presenterade som vanligt sitt program men med en del förändringar. Innan behandlingsavsnittet i föredraget blev det en bensträckare där Arne serverade frukt och förfriskningar. Efter pausen kom det en hel del frågor som vi kunde besvara på ett positivt sätt.

Vi fick direkt på kvällen 2 nya medlemmar och sålde också 3 Rastlösa ben - sömnlösa nätter.



Åhörare i Tranås

## Paracelsus-Elena-Kliniken i Kassel firade 70 års jubileum

Parkinsonenheten på Universitetssjukhuset i Kassel i Tyskland, Paracelsus-Elena-Klinik, fyllde 2007 70 år och detta firades under en vecka. Professor Claudia Trenkwalder är chef för enheten men även en av de främsta RLS-specialisterna i Tyskland. Professor Trenkwalder var 1995 en av grundarna till det tyska Restless Legs Förbundet som heter RLS e.V. Deutsche Restless Legs Vereinigung. Den 27 augusti hade professor Trenkwalder i samarbete med RLS e. V. bjudit in till en utbildningsdag för de som aktiva i RLS e. V. Av denna anledning blev jag inbjuden att delta i utbildning och firande. Från RLS e. V. kom ett 50-tal delegater med ordföranden Lilo Habersack i spetsen.



## Sten Sevborn informarör och kassör i RLS Förbundet föreläser om RLS i Tyskland. RLS-föreläsning av Sten Sevborn i Saarbrücken

Angelika Alsfasser som är regionsansvarig för de tyska delstaterna Rheinland-Pfalz och Saarland hade frågat mig vid tidigare tillfälle om jag hade lust att hålla några RLS föreläsningar vid mitt augustibesök i Tyskland. Självlklart gör jag gärna detta eftersom jag är medlem i Deutsche Restless Legs Vereinigung. Jag översatte det informationsprogram som jag gjort för RLS Förbundet till tyska och arbetade om vissa delar så att de speglar situationen i Tyskland bättre. Angelika hade pratat med en journalist på en av tidningarna i Saarbrücken. Journalisten skrev en bra artikel om RLS och berättade även om föreläsningen som skulle komma klockan 18.00 fredagen den 24 augusti. Oftast sker informationen om möten i Tyskland just på detta sätt.



Sten har skoj



Angelika hälsar välkommen

RLS e. V. har inga kostnader och en artikel har mycket större uppmärksamhet än en liten annons. Artikeln hade samma storlek som ett A4 papper. Jag måste erkänna att jag hade mina tvivel om fredag kväll som lämplig mötes-tidpunkt. På fredagen hade vi dessutom cirka 30 grader varmt. När Angelika hälsade sina gäster och sin föreläsare välkomna var salen full. 63 personer hade kommit för att få lära sig lite mer om RLS. Jag kör ju gärna mina föreläsningar interaktivt. Det blev mycket lyckat och frågorna ville inte ta slut. Efter drygt 2,5 timmar kunde jag stänga av projektorn och glädjas åt långa ovantioner.



Förväntansfulla åhörare i Saarbrücken

## RLS Föreläsning iKastellaun

För några månader sedan fick jag ett mail från Lilo Habersack som är ordförande i RLS e. V. Hon berättade glad att Tyskland just fått sin 4000 medlem. I Tykland finns alltså nu 4000 medlemmar som betalar medlemsavgift på 40 € per år. Det är dubbelt så mycket som vad vi betalar i Sverige. Medlemmen bor i Kastellaun som ligger i Rheinland-Pfalz.

Angelika Alsfasser hade pratat med journalister på de lokala tidningarna i Kastellaun.

Journalisterna skrev kort om RLS och informerade även om föreläsningen som skulle komma klockan 15.00 lördagen den 25 augusti. På lördagen hade vi cirka 30 grader varmt. När

Angelika hälsade sina gäster och sin föreläsare välkomna var salen full. 27 personer hade kommit för att få lära sig lite mer om RLS. Det blev mycket lyckat och frågorna



ville inte ta slut. Efter drygt 2 timmar kunde medlemmen

jag nöjd stänga av projektorn. Efter min RLS-information överräckte Angelika blommor till sin jubileumsmedlem och önskade henne välkommen i RLS e. V.

Det var en lite annorlunda aktivitet men det var riktigt roligt. Vi har vid tidigare tillfällen haft ett flertal liknande aktiviteter. Vi har även hållit föreläsningar tillsammans med specialistläkare.

Kan inte ta bort denna sida då försvinner en massa annat.

## RLS Dagen i Örebro

RLS Dagen i Örebro genomfördes den 25 mars. Som vanligt kom det många intresserade till universitetssjukhuset i

Örebro för att lyssna på överläkare Lena Leissner då hon på ett lättförståligt sätt föreläste och svarade på frågor om RLS. Lena förklarade vad den drabbade själv kan göra för att lindra "myrkrypningar"

och ofrivilliga benrörelser samt om vilka möjligheter det finns att lindra då besvären blir så stora att nattsömnen bli lidande eller då den drabbade får problem dagtid.

Hon talade om hur viktigt det är med en god sömnhygien, en skön säng, ett mörkt och tyst rum, lagom temperatur, inga störande apparater typ TV i sovrummet samt att försök ha regelbundna tider. Lena förklarade även de olika sömnstadierna och hur viktigt det är att sova. Sömn måste en människan ha för att hjärnan ska kunna återhämta sig medan tex. en muskel återhämtar sig vid enbart vila.



Lena Leissner

## Rapport från Almedalsveckan 2007

### Lördag

Upp 08.00 äter frukost och gör morgonbestyren. Packar in i husbilen och ser till att allt är OK innan färden mot Gotland börjar. Nu går resan mot Vimmerby, vi ska hämta Anita där innan vi ställer kosan mot Oskarshamn. Väl i Oskarshamn ringer Leif och kollar var vi är, de är incheckade så när vi kommit så långt går vi fram och hälsar på dem. När färjan lagt till går det fort att köra på. Vi får köra upp och backa in husbilen på plats. Leif, Bodil, Arne och Inger har tagit bord så vi kan sitta och äta lite mat. Båten går 15.10 och vi är framme i Visby 18.05 där möts vi av ösregn. Vi kör till Snäcks camping där vi bokar plats. Väl där parkerar Leif husvagnen först och vi husbilen bredvid. Sen börjar uppsättningen av föltältet i ösregnet. Vi hjälper alla till innan Anita och jag undersöker området. Vi packar om i husbilen så vi får plats för sovplatser m m.

Efter ett par timmar kommer Arne och Inger. Vi planera inför veckan, vår broschyr ska vikas och tröjor med RLS-märken delas ut till medarbetarna. Kvällen avslutas med en lätt fika.

### Söndag

Upp och äter frukost. I ordning för avfärd till Visby med Leif. Med hjälp av karta fann vi vår plats, men inget tält är uppsatt.

Regnet östner även i dag. Ringer tältfirman som lovade komma. En halvtimme går inget tält, en timma likaså

och fortfarande inget

tält. Upp på Donnersplats fanns några som byggde tält. Leif gick och pratade med dem, men de hade inte hand om RLS förbundet. Efter ytterligare en kvart ringde mobilen, tältbyggarna meddelande att några killar var på väg från Hemse med vårt tält men det tar en halvtimme till plus att dom skulle montera upp det. Leif stannar och vi andra går och fikade under tiden. När vi kom tillbaka var äntligen tältet på plats. Nu kunde vi plocka upp våra broschyrer, böcker mm.

Anita och jag började passet det kom många personer och pratade med oss. Vi lämnade infomaterial och förklarade.

På eftermiddagen tog Leif o Arne över och vi andra gick hem till campingen vilket tog 45 min.

Dagen avslutas med att Leif och Bodil bjöd på middag.

### Måndag

Upp kl. 07.10 och äter frukost. Tar det lite lugnt, dricker kaffe. Promenerar sedan in till Visby där vi äter lunch innan arbetspasset börjar. Byter av Leif och Arne 13.30 mycket folk i rörelse. Många stannar och pratar med oss, vi lämnar information om sjukdomen och bjuder in till RLS föreläsningen onsdag kväll på Visby sjukhus.

### Tisdag

Då frukosten är avklarad, gör oss klara för att åka in till Visby och stå i RLS tältet.



Anita pratar RLS med besökare vid RLS tältet i Visby

Har kaffe med oss som vi tar efter ett par timmar. Många flanerar ute på stan i dag också. Amerikanare går förbi från kryssningsfartygen som ligger ute på redan. De känner igen RLS, vilket är mycket större i USA. Många kommer fram till oss och är nyfikna, vet inte vad RLS är eller vad det betyder.

### Onsdag

Uppe tidigt härligt strålande solsken. Frukost utanför husbilen. Cyklar till lasarettet för att kolla elektroniken inför kvällen och hämtade nyckeln. Åt lunch innan arbetspasset började. Mycket folk i rörelse, många stannade och pratade med oss, vi bjöd in alla till kvällens föreläsning.

Arne, Leif och jag åkte till lasarettet och förberedde. Anita och KG stannade kvar i tältet. Många kom till sjukhuset för att lyssna och prata RLS.



Redan 16.15 kom dom första åhörarna och tog plats, 16.40 var det full i lokalen. Vi fick leta stolar i väntrum och på sjukhusbiblioteket. Kl. 17.00 hade det kommit över 90 personer.

Jag hälsade alla välkomna, Leif presenterade RLS Förbundet och Lena Leissner föreläste om sjukdomen i ca 2 timmar med en liten kort bensträckare efter halva tiden. Då fanns det möjlighet att hämta vår broschyr och ställa frågor till Lena och till oss som representerade RLS Förbundet.

Föreläsningen innehöll historik, vad RLS är och behandling vilka mediciner som finns på marknaden. Att det finns två former av RLS, en Primär och en Sekundär, att RLS kan vara ärftligt m m. En mycket intressant och givande föreläsning.

Lena och maken Pehr kom ut till oss på Snäckes campingen och fikade efteråt.



Förbundets ordförande Leif Gustafsson i samspråk med Pehr och Lena Leissner

### Torsdag

Klara med morgonbestyren åker vi med Leif in till Visby.

Arne och jag arbetar ihop idag. Lite mindre folk i rörelse idag men vi i alla fall ett 30-tal som vi pratat med.

Leif och Anita tar vid 13.30 då vi andra går och äter lunch, sen får vi se var Arne och Inger bor.

Ut och handla på stan.

Handlar mat innan vi åker hem och grillar på Snäckes camping, dukar i Leif o Bodils förtält.

### Fredag

Frukost och morgonbestyren. Anita och Leif börjar i dag. Vi tar det lite lugnt. Åker med Bodil in till Visby.

Lunch innan vårt pass börjar. Arne o jag börjar 13.30 lite folk i rörelse idag. Några som stannar och pratar med oss. Dom flesta utställarna plockar ihop redan vid lunch idag vi blir ensamma kvar.

### Lördag

Anita, KG och jag packar ihop för hemfärden till fastlandet. Leif och Arne med respektive stannar och finns i tältet under lördag förmiddag. Vår båt går 11.30. Vi tar farväl av våra vänner vid tältet. Sen tar vi plats i husbilen och kör ombord på båten får bra plats med utsikt över havet. Båten lägger till 14.30 i Oskarshamn och vi får köra av med en gång.

Anitas man Allan väntar på oss och vi stannar intill parkeringen. Där tar vi farväl av Anita och fortsätter mot Kalmar för att lämna husbilen. 17.00 anlände vi dit plockar ut allt från husbilen och lastar in i vår egen bil, städar sedan husbilen. Vi fortsätter mot Bökås och dit anländer vi 18.00.

Under veckan har vi sett och träffat många kända ansikten. Mona Sahlin, Beatrice Ask, Ingvar Carlsson, Lars Ohly, Lars Adaktusson, ja det går inte att räkna upp alla.

Jag som regionombud är jättenöjd med Almedalsveckan har träffat många personer som är drabbade av RLS vilket jag hoppas leder till många nya medlemmar i RLS Förbundet.

Ett hjärtligt tack till mina medhjälpare under veckan!!!!

Det var jobbigt men jättetrevligt!!!!

Regionombud  
Ann Karlsson



Under vissa perioder kunde det vara väldigt lugnt

# NYA FORSKNINGSRÖN

## NY RLS GENVARIANT

Några internationella forskarteam har hittat en genvariant som tycks vara viktig för att initiera RLS. Denna genvariant eller en kopia av den bärs av 65 % av befolkningen på Island och i sydöstra USA där studierna genomförts.

Genvarianten är betydligt ovanligare i Asien (-35 %) än i USA och på Island.

Doktor David Rye, Emony University i Atlanta, Georgia, i USA har studerat RLS-drabbade som samtidigt är drabbade av PLMS (Periodic Limb Movements in Sleep - periodiska benrörelser i sömnen). PLMS förekommer enligt doktor Rye hos 90 % av RLS patienterna. PLMS betraktas som ett tecken på RLS. Man gör en försiktig uppskattning att antalet RLS patienterna som också har PLMS skulle kunna reduceras med cirka 50 % om man kunde eliminera denna genvariant.

Upptäckten av denna genvariant betraktas som ett stort steg för förståelsen av den komplicerade sjukdomen RLS. Doktor Rye och hans kollegor har visat att antalet kopior av genvarianten som en människa bär på ökar risken för att drabbas av RLS. Den person som har en kopia av genvarianten har dubbelt så stor risk att drabbas av RLS än den som bara har en kopia av genvarianten. Har man två kopior ökar risken till fyra gånger. Det räcker emellertid inte med att man har denna genvariant kopior, för att man ska drabbas av RLS. Det behövs ytterligare faktorer som t.ex. järnbrist. Antalet kopior av genvarianten påverkar även sjukdomens svårighetsgrad. Ju fler genvariantkopior en person har, desto svårare blir sjukdomen.

## RLS OCH FIBROMYALGI - FINNS DÄR ETT SAMBAND?

Fibromyalgi är en kronisk neurologisk sjukdom som kännetecknas av generell smärta i muskler och skelettdelar med ett flertal ömma punkter på kroppen samt trötthet och dålig sömn.

Orsaken till fibromyalgi är fortfarande oklar.

Fibromyalgi drabbar 5 - 7 % av befolkningen och förekommer mer frekvent hos kvinnor än hos män och startar oftast i åldern mellan 30 - 50 år.

En framgångsrik behandling av fibromyalgi innebär att den drabbade ofta måste behandlas på många olika sätt.

En fråga är om det finns något samband mellan RLS och fibromyalgi.

- 30 % av de patienter som lider av fibromyalgi har även RLS! Detta är ju cirka tre gånger så frekvent som hos befolkningen totalt.

- Orsaken är ännu okänd.

- Dopaminagonister, (Adartrel och Sifrol) som oftast fungerar bra vid symtomatisk behandling av RLS har visat sig förbättra sömnen för fibromyalgipatienter.

RLS-patienter ska vara uppmärksamma på eventuella symtom på fibromyalgi.

Personer som drabbas av fibromyalgi upplever smärta annorlunda än friska människor. Detta stämmer till viss del även för RLS-drabbade.

Båda kategorierna är mer känsliga för smärta.

Lyrica (pregabalin) är i USA godkänt för behandling av fibromyalgi.

Källa: RLS-Nightwalkers, Restless Legs Syndrome Foundation, USA.

Sten Sevborn



Biggans kryp av Birgitta Andersson

# SAXAT

Källa DAGENS MEDICIN

## Fetma inte individens fel

De ökande problemen med fetma kan inte förklaras med att enskilda individer lever ohälsosamt. Det slås fast i den största engelska studien om fetma någonsin. Under två år har runt 250 experter och forskare på uppdrag av det brittiska hälsodepartementet studerat orsakerna bakom de ökande problemen med fetma.

I dag presenterades slutsatsen - att fetma inte kan anses vara individens ansvar, utan är en närmast oundviklig konsekvens av ett samhälle med energirik, billig mat, arbetssparande maskiner, motorburna transporter och stillasittande arbete.

Sir David King, den brittiska regeringens högste vetenskaplige rådgivare och ansvarig för forskningsprojektet, säger till Reuters att man nu för första gången samlat tunga bevis för att fetmaepidemin inte uppkommit på grund av att enskilda individer äter för mycket och är lata.

- Det personliga ansvaret är viktigt, men vår studie visar att problemet är mycket mer komplicerat. Det är en väckarklocka för vårt land, som visar att bara förändringar i många delar av vårt samhälle kan hjälpa oss att stoppa fetman.

De brittiska forskarna bedömer att det kommer att ta minst 30 år att vända utvecklingen. De föreslår bland annat ändringar i den fysiska miljön och i transportsystemen som ökar vardagsmotionen och åtgärder för att styra konsumenterna mot hälsosammare mat.

Susanne Fredriksson

### Stöd RLS Förbundet

Bidrag till vår verksamhet är välkomna!  
Vårt plusgiro nr. är 127 09 27-5  
Skriv namn och vad gåvan gäller på talongen  
Varmt tack på förhand

Leif Gustafsson ordförande

Källa LÄKEMEDELS VÄRLDEN

## Nya regler för brukarorganisationer

Fyra myndigheter inom området medicin har tagit fram nya gemensamma regler för hur intressekonflikter ska redovisas av brukarorganisationer som samverkar med myndigheterna. Reglerna syftar till att samarbete mellan till exempel patientföreningar och företag ska bli tydligare.

### INTRESSEKONFLIKTER

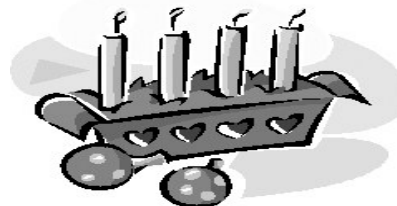
Det är de fyra myndigheterna Läkemedelsverket, Läkemedelsförmånsnämnden, SBU och Socialstyrelsen som nu vill ha tydligare information om eventuella kopplingar mellan brukarorganisationer, som patientföreningar, och läkemedelsföretag.

**Organisationerna ska** via sina representanter skriva på en jävsdeklaration där de uppger ekonomiskt samarbete med läkemedelsföretag och aktieinnehav eller personliga relationer som kan utgöra en intressekonflikt. En skrift som bland annat beskriver olika grader av samarbete har också tagits fram.

- Läkemedelsförmånsnämnden, Läkemedelsverket, SBU och Socialstyrelsen har gått vidare i arbetet för att ytterligare öka uppmärksamheten kring frågor om objektivitet, saklighet och opartiskhet hos de utomstående organisationer och enskilda som anlitas i myndigheternas arbete, skriver myndigheterna i ett pressmeddelande.

**Myndigheterna har** tidigare tagit fram liknande regler för hur experter som anlitas ska redovisa eventuella intressekonflikter.

Text: Samuel Lagercrantz, redaktör  
Läkemedelsvärlden



# KOMMANDE MÖTEN OCH INFORMATIONER

## FÖRBUNDET

ÅRSMÖTE 2008 anordnas av RLS Förbundet Region Syd den 1 Mars  
Utförlig inbjudan och möteshandlingar kommer att vara införlit i nästa nummer av tidningen.

## Region Stockholm

### Föreläsning om Restless legs hålls i

**Uppsala:** Kapplandsgården Gamla Uppsala den 21 januari klockan 19.00

**Stockholm:** Södersjukhuset hus 18, plan 6, sal 3 den 21 januari klockan 19.00

**Södertälje:** Södertälje sjukhus hus 18, plan 6, sal 3 den 21 januari klockan 19.00

För mer information se annons i dagspress. Eller ring 08-530 294 25

## Region Sydost

### Föreläsning om Restless legs hålls i

Norrköping våren 2008  
Karlshamn hösten 2008

Medlemsmöte kommer att ordnas i Mjölby, Karlskrona, Växjö, Kalmar och Linköping

Almedalsveckan Vecka 28 i Visby  
Informationstålt kommer att finnas vid Donnersplatsen, 2 Semenarier hålls under veckan

## Region Norr

Planerade möten jan-maj 2008

Skellefteå, vecka 4, sjukhuset  
Piteå, vecka 7, sjukhuset  
Östersund, vecka 10, plats ej klar  
Luleå, vecka 14, plats ej klar  
Program: information, diskussion och planering för att starta självhjälpscirkel.

Umeå självhjälpscirkel  
Örnsköldsvik självhjälpscirkel

## Region Mitt

### Region Mitt anordnar RLS information på följande orter.

Köping och Heby februari,  
Bergsjö och Ljusdal april  
Arboga, Kungsör och Skinnskatteberg  
September  
Ockelbo och Hofors oktober

För vidare information om datum, tid och lokal se kommande annonser i lokalpress. Det går även bra att kontakta Regionansvarig.

## Region Syd

Under 2008 kommer informationsmöten att hållas på följande orter.

Falkenberg, Halmstad, Helsingborg, Jönköping, Kristianstad, Malmö/Lund, Simrishamn, Trelleborg och Ystad.

Annonser kommer att vara införlita i lokaltidningar och på RLS Förbundets hemsida.

## Region Väst

### Föreläsning om Restless legs hålls i

Uddevall och Borås i mars,  
Karlstad, Filipstad och Hagfors i april  
samt i Varberg i oktober.

Utförliga annonser kommer att finnas i dagspress och i annonsblad

## SÖKES

### Regionansvarig för Region Stockholm

Förbundet behöver någon som kan ta hand om Stockholmsregionen. Är Du den som är beredd på att lägga ner tid och energi samt att vara en hjälpande hand för övriga RLS drabbade. Du kommer att vara regionens kontakt mot styrelsen.

Regionens geografiska område är Stockholm, Södermanland, Uppland och Örebro län. Du kommer att få en utbildning om ERLS och RLS Förbundet.

Du som är intresserad ring till RLS Förbundet för mer information Tel. 0430-127 20 eller 0411.52 14 57

EN RIKTIGT GOD JUL  
OCH ETT GOTT NYTT ÅR 2008

ÖNSKAR STYRELSE, STYRELSEEUPLEANTER OCH REGIONANSVARIGA



Leif Gustafsson  
Ordförande och ansvarig  
utgivare Vi Nattvandrare  
Tel. 0430-127 20



Åke Sjöstrand  
Styrelsesupleant  
Tel 0493-516 49



Cay Melkersson  
Vice ordförande  
Tel. 070-952 69 25



Elvy Isaksson  
Styrelsesupleant  
Tel 0304-203 99



Sten Sevborn  
Kassör, ansvarig för medlems-  
register och Region-ansvarig  
Region Syd  
0411-52 14 57



Sören Hallberg  
Styrelsesupleant och Region-  
ansvarig Region Mitt  
Tel. 0240-28125



Ann Karlsson  
Sekreterare och Region-  
ansvarig Region Sydost  
0477-430 05



Malin Ungman  
Styrelsesupleant och sam-  
mankallande Region Väst  
Tel. 0552-319 39



Birgitta Andersson  
Vice sekreterare och  
Regionansvarig Region Norr  
Tel. 0910-78 22 66