

Välkommen till SOMS-dagar

18-19 mars 2026

Plats: Equmeniakyrkan i Linköping, Drottninggatan 22
Bassäng vid Hotell Ekoxen, Klostergatan 68

Program (tiderna är preliminära):

Onsdag 18 mars

09.00 Frukost
09.45 Konferensen öppnas av styrelsen
10.00 **Att hantera fatigue för vuxna med cerebral pares (CP)**
Ellinor Nilsson, leg fysioterapeut
11:15 **Vattendans – en våg av glädje**, del 1 teori
André Frank, leg sjukgymnast
12.30 Lunch samt tid att gå till bassäng och byta om
14:00-16:30 **Vattendans – en våg av glädje**, del 2 praktik i bassäng
medtag badkläder och handduk
Inkl fika och sponsorvisning
18:00 Frivillig middag till självkostnadspris

Torsdag 19 mars

08.15 **24-timmarspositionering för personer med muskuloskeletala och rörelserelaterade funktionsnedsättningar**
Katarina Lauruschkus, leg fysioterapeut
inkl fika
11:00 **Digitala träningsformer för vuxna med intellektuell funktionsnedsättning**
Eva Flygare Wallén, leg specialistsjuksköterska
12.00 Lunch
13:00-16:00 **Workshop om 24-timmarspositionering utifrån rekommendationerna och rörelsemöjligheter i liggande, sittande och stående**
Katarina Lauruschkus, leg fysioterapeut
Inkl fika och sponsorvisning
Avslutning och utvärdering

Att vara på plats innebär möjlighet till att nätverka och det kommer vara flera praktiska moment, varför vi gärna ser att så många som möjligt deltar på plats. Det finns möjlighet att delta digitalt, men bassängtiden onsdag eftermiddag kommer inte visas.

Pris: 2900 kr på plats (inkl fika, mat och bassäng)
2500 kr delta digitalt (exkl fika, mat och bassäng)

Medlem avdrag 300 kr
Grupprabatt (minst 2 personer) avdrag 200 kr/avgift

Stöd gärna SOMS genom medlemskap. Att vara medlem i SOMS kostar 150 kronor/år

Medlem blir du via <http://www.soms.nu/bli-medlem/>

Anmälan: Senast 6 februari

Klicka på länken på startsidan <http://www.soms.nu/> för att komma till anmälningsformuläret.

Anmälan är bindande, men platsen kan överlåtas till annan person. Meddela ev ändring till webbtanten@soms.nu

Vid frågor: kontakta styrelsen via webbtanten@soms.nu

Kort information om föreläsarna:

Ellinor Nilsson, legitimerad fysioterapeut vid Habiliteringen i Linköping och doktorand vid Linköpings universitet: Fatigue är ett vanligt problem vid CP. Över hälften av vuxna med CP uppger att de lever med trötthet som påverkar vardagen, men vi vet fortfarande väldigt lite om varför fatigue uppstår och hur den bäst kan hanteras. I denna presentation diskuterar vi vad fatigue är, olika angreppssätt för att hantera den och vad forskningen hittills visar. På Habiliteringen i Linköping har vi genomfört ett projekt kring patientutbildning för vuxna med CP, med fokus på att förstå och hantera fatigue. Vi presenterar resultat från både en kvalitativ studie och en nyligen avslutad pilotstudie, där en modifierad kurs testats vid flera Habiliteringar i Sverige.

André Frank, legitimerad sjukgymnast med erfarenhet av arbete med olika funktionsnedsättningar i 30 år på Vuxenhabiliteringen i Region Örebro län, först i habiliteringsteamet för vuxna och sedan 2014 på Upplevelsen, teamet för sinnesbaserad behandling. Vattendans är en ny metod som kombinerar vattnets egenskaper med rörelser, musik och interaktion. Metoden har skapats för att ge tillgång till en hälsofrämjande aktivitet för personer med flerfunktionsnedsättning. Den har utvärderats i ett forskningsprojekt där flera effekter har studerats såsom stress, spasticitet, välbefinnande och interaktion. Positiva resultat har framkommit och publicerats i vetenskapliga artiklar. I André's presentation och workshop får du möjlighet att lära dig mer om bakgrunden till Vattendansen, om fördelarna, om hur det kan gå till samt även prova på programmet i en bassäng.

Katarina Lauruschkus, legitimerad fysioterapeut och specialist i pediatrik med 23 års erfarenhet från habiliteringen i Skåne. Hon är lektor i hälsovetenskap och programansvarig för magister- och master i hälsovetenskap på Högskolan Kristianstad. Katarina skrev sitt magisterarbete om cirkusträning för barn med intellektuella funktionsnedsättningar och sitt avhandlingsarbete om fysisk aktivitet och stillasittande beteende hos barn och unga med rörelsenedsättning. Hennes forskning har sedan fokuserat på personer utan självständig gångförmåga och deras delaktighet i fysisk aktivitet. Utöver detta så är Katarina aktiv i forskningsprojekt som involverar FaR för unga med funktionsnedsättningar, obesitas och canceröverlevare. Katarina har tillsammans med Eva Flygare Wallén skrivit kapitlet Flygare Wallén, E. & Lauruschkus, K. Intellektuell funktionsnedsättning och fysisk aktivitet i FYSS 2021 (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, Läkartidningen förlag AB.) Hon har även handlett EBH-rapporten *Positionering som intervention för barn, unga och vuxna med neuromuskuloskeletal och rörelserelaterade funktionsnedsättningar* (2021)

[Positionering-som-intervention-för-barn-unga-och-vuxna-med-muskuloskeletal-och-rörelserelaterade-funktionsnedsättningar.pdf](#)

Eva Flygare Wallén, disputerad på hälsa hos personer med intellektuell funktionsnedsättning. Har disputerat på att göra en anpassad gymnasieskola hälsosammare. Därefter involverad i utvecklingen av hälsofrämjande program bland annat Hälsan Spelar Roll, digital träning med myMOWO och en app för balansträning, BalansPeppen. Arbetar huvudsakligen tillsammans med medborgare med intellektuell funktionsnedsättning där dom har rollen som medskapare eller medforskare. Är anställd som forskare på sektor funktionshinder i Östersunds kommun.

Sponsorer:



made for
movement

[Made for Movement Sverige](#)



COBI REHAB

[Cobi Rehab](#)