

## **Fra Rygforeningens medlemsundersøgelse:**

# **85% af medlemmerne har trænet fysisk i kampen mod rygproblemer.**

## **Hermed har Rygforeningens medlemmer i høj grad allerede gjort det, som den nyeste forskning anbefaler.**

Som de fleste sikkert husker, udsendte Rygforeningen i marts 2008 et spørgeskema, hvor vi stillede medlemmerne en række spørgsmål i relation til vores forening.

I juni udgaven af medlemsbladet løftede vi sløret for nogle af hovedtendenserne fra undersøgelsen, bl.a. at mange af medlemmerne deltager i ryggymnastik og varmtvandsgymnastik.

Vi har nu været igennem alle 160 besvarelser, og resultatet heraf kan ses i det særskilte spørgeskema, hvor resultaterne er indsat i selve skemaet. Desuden er der nogle steder anført en form for sammendrag af resultater, f.eks. ud for spørgsmål 4, hvor det er nævnt, at 91% af medlemmerne har en tilfredshedsgrad på 5 eller mere (på en skala fra 1 til 10, med 10 som det bedste).

### **Udpluk af resultaterne**

I det følgende er vist udpluk af resultaterne (bemærk, at de anførte procenter er beregnet ud fra de modtagne svar, og ikke nødvendigvis er lig med tallene for samtlige medlemmer):

medlemmernes gennemsnitsalder er 57 år

2/3 af medlemmerne er kvinder

næsten halvdelen svarer, at de meldte sig ind i foreningen på grundlag af anbefaling fra en ven/bekendt, mens godt 20% blev inspireret via internettet eller vores informationsfolder knapt halvdelen har været medlem i 5 år eller mere

over halvdelen har meldt sig ind i foreningen med henblik på at dyrke fysisk træning, men også socialt samvær og erfaringsudveksling har spillet en stor rolle for mange ved indmeldelsen.

91% af medlemmerne har en tilfredshedsgrad på 5 eller mere (som ovenfor nævnt)

70% har deltaget nogle eller flere gange i varmtvandstræning, mens godt 50% har deltaget i ryggymnastik. Desuden har 28% deltaget i stavgang og 10% i fitnesscenter

ca. halvdelen har deltaget nogle eller flere gange i foredrag eller møder i Rygforeningen

21% siger, at det er relevant for dem at kunne købe tøj mv. med foreningens logo

42% vurderer, at samarbejdsaftalen med advokat er relevant for dem, mens 41% vurderer, at samarbejdsaftalen med socialrådgiver er relevant for dem

hele 64% siger, at det er vigtigt for dem med et ekspertpanel, hvor man skriftligt kan spørge og få svar vedr. rygproblemer

næsten alle, nemlig 96%, siger, at det er vigtigt for dem, at Rygforeningen formidler viden om rygproblemer og tilgængelige behandlinger

stort set alle vil gerne modtage informationer om foreningen via medlemsbladet, og omkring 25% foretrækker hjemmesiden. 13% bruger i dag nyhedsbrev/mail, men 3 gange så mange, altså 39%, vil foretrække også denne kommunikationsform fremover.

92% af medlemmerne har rygproblemer, og mange har haft det gennem mange år, i gennemsnit omkring 15-20 år. Ca. halvdelen af problemerne er opstået ved slid, mens ulykke og sygdom tegner sig for det meste af den resterende halvdel.

85% bruger eller har brugt træning for at mindske rygproblemerne, mens over 50% har brugt fysioterapi, kiropraktik og massage. Desuden har 30% brugt alternativ behandling, mens 55% har brugt medicin.

Ca. 30% svarer, at Rygforeningen har haft indflydelse på, hvilke midler der er anvendt mod rygproblemerne

endelig siger 25%, at de godt kunne tænke sig at deltage i Rygforeningens frivillige arbejde. Heri indgår de personer, der allerede er med i dette arbejde.

### **Udvalgte kommentarer (pkt. 20 på skemaet)**

En del medlemmer har benyttet sig af muligheden for at skrive kommentarer og forslag under det sidste punkt på spørgeskemaet.

Her er nogle udvalgte tilkendegivelser:

- træning vigtig; har et godt liv som førtidspensionist
- god forening, også i en travl hverdag
- ønsker info om behandlingsmuligheder og ny viden; desuden erfa/info vedr. andre, gerne positive historier om andres forløb. Har et godt liv, trods smerter mv.
- jeg er glad for foreningen, der dækker mine behov indtil videre
- aftaler med advokat og socialrådgiver ikke aktuelle for mig, men vigtige tilbud for foreningen
- god idé med en sådan undersøgelse
- foreningen bør satse mere på oplysning om helbredelse og behandling af ryg sygdomme
- der er mange gode og lærerige kurser, hvor der også udveksles erfaringer, og hvor vi har det sjovt sammen. En supergod forening!
- synes at alle gør et godt arbejde vedr. træning i varmt vand
- intet hjælp, på længere sigt, før jeg begyndte bassintræningen; nu går der flere år imellem, at jeg mærker noget, og det klares med massage og øvelser
- jeg kan takke den gode træning for, at jeg har det så godt i dag. Er også rigtigt glad for det sociale samvær

### **Nogle hovedkonklusioner – og hvad undersøgelsen kan bruges til**

Groft sagt har en sådan undersøgelse til formål at finde ud af, om det vi gør, er godt nok, samt hvilke ønsker der kan være om ændringer.

Generelt set synes der at være overvejende positive tilkendegivelse. Men naturligvis er der plads til forbedringer, og det vil vi i bestyrelsen tage op til nærmere drøftelse, herunder hvilke områder der bør ændres.

Ikke mindst i en frivillig forening som vores, hvor økonomien også har sine begrænsninger, må man nødvendigvis prioritere de tiltag, som både medlemmerne og vi selv kunne ønske.

Vi vil i bestyrelsen i den kommende tid drøfte nærmere, hvilke ændringer og tiltag der vil blive tale om, og vi her naturligvis skele kraftigt til undersøgelsens resultater.

I dette arbejde vil vi fortsat gerne høre medlemmernes mening, herunder til de tilkendegivelser, der er kommet frem i undersøgelsen

August 2008

På Rygforeningens vegne

Erik Weis Thomsen,  
landsformand