

Brosjyren er utarbeidet med støtte fra  
Extra-stiftelsen (Helse og Rehabilitering)



Har du eller noen du står nær RP eller en  
annen netthinne degenerativ diagnose?  
Da kan du bli medlem av RP-foreningen i Norge,  
og du kan tilslutte deg Team RP.

Du kan melde deg inn i RP-foreningen i Norge på en av følgende måter:

**Telefon:** +47 994 69 543

**E-post:** [post@rpfn.no](mailto:post@rpfn.no)

**Internett:** [www.rpfn.no](http://www.rpfn.no) (velg: Bli medlem)

Følgende må besvares:

Navn

Adresse

Postnummer og sted

Fylke

Fødselsdato (dd.mm.åååå)

Telefon

E-post

Ønsker RP-nytt i vanlig skrift, i DAISY-format eller per e-post

Ønsker/ ønsker ikke å bli kontaktet på telefon av en av foreningens likepersoner.

07 Media - 07.no



RETINITIS PIGMENTOSA  
FORENINGEN I NORGE

# Team RP

Informasjon fra RP-foreningen



## Team RP

Retinitis pigmentosa (RP) er blant de hyppigste årsakene til alvorlig synstap hos barn og yngre voksne.

RP er en samlediagnose for en rekke arvelige sykdommer i øyets netthinne. RP-foreningen arbeider for støtte til forskning og bidrar til å øke kunnskap om diagnosen blant medlemmer og fagmiljøer. Foreningen vil også styrke medlemmenes nettverk og innsikt i de utfordringer som følger med synstapet. I de senere årene har foreningen også gjennom en egen gruppe, Team RP, stimulert til fysisk aktivitet, sport og friluftsliv.

Team RP ble etablert i februar 2008. Initiativet ble tatt av tre medlemmer som uten særlige skiferdigheter utfordret hverandre til å gå det 90 kilometer lange Vasaloppet. Etter fullført kraftanstrengelse fikk de tre bekreftet at innsatsen hadde gitt både glede og mestringsfølelse.

Ut fra et ønske om at også andre skulle få slike positive opplevelser, ble Team RP etablert.

Slik startet arbeidet med å inspirere flere synshemmede til fysisk aktivitet.

Vi vet at fysisk aktivitet er en viktig faktor for god helse. Det gir økt ytevne i hverdagen, har positiv innvirkning på nattesøvn og humør og styrker følelsen av mestring når kroppen gjennomfører fysiske anstrengelser. Samtidig gir virksomheten sosial kontakt.



Debut i Vasaloppet for Rainer Henriksen, Bedir Yiyit og Håkon Gisholt  
(foto: Team RP)



Over Styggebreen på vei mot Galdhøpiggen  
(foto: Frank Robert Webermann)



På tur i godt terreng på Venabygdsfjellet  
(foto: Frank Robert Webermann)

Ettersom sviktende syn ofte etterfølges av økende inaktivitet, er det ekstra viktig at det legges til rette for at synshemmede motiveres til fysisk aktivitet. Team RP ser det som sin oppgave å motivere til å delta i ulike former for aktiviteter, trening og friluftsliv, og å legge til rette for gjennomføring av arrangement.

Den første lille gruppen tok kontakt med andre medlemmer i RP-foreningen, og Team RP har siden den gang vokst seg stadig større. Team RP omfatter et tresifret antall personer som ser verdien av å sette seg sportslige mål for å øke sitt eget aktivitetsnivå. Samtidig er det klart at relativt ekstreme anstrengelser som Vasaloppet jo er ikke passer for alle, og Team RP legger nå til rette for breddearrangement som må kunne kalles «lavterskeltilbud». Det arrangeres fjellturer, og det stilles flere lag i Holmenkollstafetten. Andre aktiviteter omfatter tandem-sykling, kortere og lengre løp og skirenn. Dersom du ønsker andre aktiviteter kan Team RP bistå, så langt det lar seg gjøre, med gode råd og kontaktformidling til de rette miljøene.

Det sosiale er en viktig faktor i Team RP. Det legges stor vekt på at man ikke skal føle seg alene som deltager, men i stedet være en del av et hyggelig fellesskap. Derfor er flere av de arrangementene Team RP deltar på lagt opp som helgesamlinger rundt selve aktiviteten.

En annen viktig oppgave Team RP har er å bistå den enkelte med å søke etter ledsager i sitt nærmiljø. En eller flere positive ledsagere er ofte nøkkelen for synshemmede til å komme seg ut og delta på trening og i konkurranser.

Team RP har sin egen årlige aktivitetskalender. Der finner du for eksempel Holmenkollstafetten, årets fjelltur, Oslo Maraton (både korte og lange distanser), sykkelritt og vinterens langrenn. Team RP bistår med påmeldinger, økonomisk og administrativ støtte til disse utvalgte arrangementene.

Ettersom Team RP er en del av RP-foreningen i Norge må man være medlem i foreningen for å være tilsluttet Team RP. Det er altså ingen egen medlemskontingent for Team RP. Det å melde fra at man ønsker å være tilsluttet Team RP betyr at du er med i det nettverket som blir løpende orientert om Team RPs aktiviteter og mulige arrangement, og stiller som representant for Team RP i slike sammenhenger.

Ønsker du å være tilsluttet Team RP, kontakt Team RP direkte på [teamrp@rpf.no](mailto:teamrp@rpf.no) eller RP-foreningen i Norge på [post@rpf.no](mailto:post@rpf.no).