

# Rehabilitera mera

När man drabbas av en kronisk sjukdom får man inte bara något (en sjukdom) utan man förlorar också något (fotfästet).

I mitt fall bestod det förlorade fotfästet av att jag tappade självkänslan och känslan av att ha kontroll. Jag löste detta på mitt eget sätt, med ett stort mått av förträngning. "Detta måste väl ändå doktorn kunna göra något åt." Varje gång jag var på reumatologmottagningen och såg alla dessa människor med sneda och krokiga fingrar som haltade fram tänkte jag "så där kommer jag aldrig att bli". Med facit i hand inser jag nu att jag blev just så. Det var bara det att jag i början av min sjukdom missade, ganska länge faktiskt, att man kan leva ett bra och innehållsrikt liv trots alla besvär. Det är bara lite mer opraktiskt!

## Sjukvården ett redskap

Vändpunkten i mitt liv kom när jag hade varit sjuk i över tio år. Under denna tioårsperiod hade jag fött två barn och jag envisades med att arbeta heltid. När jag inte längre kunde arbeta så mycket gick jag ner i tid utan att sjukskriva mig, "jag var ju inte sjuk". Min familj och jag hade under tiden flyttat till Dalarna och följaktligen gick jag som patient på reumatologkliniken i Falun. Där fick jag min första kontakt med det som kallas Reuma Rehab. Det är en fantastisk inrättning för rehabilitering, där jag så småningom kom till insikt om att jag hade en kronisk sjukdom och att den enda som egentligen kunde bestämma hur jag skulle må var jag själv.

Naturligtvis behövs och behöver jag fortfarande hjälp av sjukvården men den är i dagsläget ett redskap för mig när jag behöver den. Jag tror att denna medvetenhet och att jag återfick kontrollen över mitt liv hänger intimt samman med mina vistelser på Reuma Rehab i Falun. Där får man inte bara träna rent fysiskt, utan själen får också sitt med bland annat tematräffar. Dessa tematräffar anpassas innehållsmässigt efter dem som för tillfället ligger inne. Det kan vara allt från ren undervisning om till exempel försäkringskassan till gruppdiskussioner om stress och stresshantering.

## Gråt och skratt

Man bor alltså på patienthotellet under tre veckor, ett gäng på 5-7 personer med någon typ av reumatisk sjukdom. Un-



Med morot och piska tränar Ingrid. Foto: Falu Lasarett.

der dessa veckor svettas man ihop, skrattar ihop och gråter ihop. Det är tuffa pass både av individuell karaktär och av gruppgympa. På Reuma Rehab har jag fått prova på step-up, balansplatteträning med bollar, gruppdans med mera. Inget har känts omöjligt. Det är oerhört befriande och framför allt stärkande att få prova på sådant som man kanske inte tror sig kunna klara, både kroppsligt och själsligt.

Förutom träning på land och i bassäng, enskilt och i grupp, får man också i mån av behov olika behandlingar. Det kan vara allt från massage till akupunktur, övningar i kroppskänedom och avslappning. Under de enskilda behandlingarna kommer man väldigt nära den behandlande sjukgymnasten och det uppstår många spontana pratstunder där det mesta kan dryftas. Jag kan inte nog poängtera vikten av att bli sedd och bekräftad och förstörd - och för all del motsagd också - men det manar alltid till eftertanke. Intensiv träning i kombination med vila och den form av ansvarslöshet, som det blir när man bara behöver hålla ordning på sig själv och inte behöver laga någon mat, inte städa, inte se till att ungarna kommer dit dom ska, bäddar för att både kropp och själ får sitt. Att dessutom kunna kombinera detta med vackert vårväder och en solstund mot en södervägg gör ju inte saken sämre.

INGRID CEDERLUND