



Värme, rörelse, gemenskap och en god massage. Kan det bli bättre?

En behövlig resa

VI STOD PÅ Arlanda i september och vinkade av Olivia, mitt gudbarn, och hennes vän Carin. De skulle tillbringa sex månader i Guinea, som ligger i Västafrika. Där skulle de dels träffa sina pojkvänner, dels förkovra sig i den afrikanska dansen. När vi satt i bilen hem sade vi mest på skoj att, tja, vi kanske ska åka ner i jul och hälsa på Olivia och den blivande släkten. Jag såg framför mig att få slippa några veckors kyla och smärta.

Ju mer jag tänkte på det desto mer ville jag åka, men inte så långt bort bara för några veckor. Nej, jag ville iväg för ett par månader om det skulle göra någon som helst nytta för mina leder. Jag har rest i långa perioder under 80-talet i Sydostasien och jag vet att det tar minst ett par veckor i värmen innan min kropp kommer i form.

JAG RINDGE TILL Försäkringskassan redan i början av oktober för att höra om jag hade möjlighet att få åka på en egen rehabiliteringsresa.

”Vadå, det kunde jag göra genom Landstinget!”

”Ja, men nu vill inte jag åka till Vintersol för där finns ingen rehabilitering som tilltalar mig. Nu har jag en chans att få åka ner med vänner och bo med vänner och om jag blir dålig så får jag hjälp.”

”Ja, men i två månader? Hur ska du bo?”

”Jag ska först bo på hotell och sedan med mitt gudbarn och Christer som är kiropraktor och massör och hans guineanska fru i ett modernt hus.”

”Din läkare måste skriva ett utlåtande. Ring en månad innan planerad resdag.”

”Jaha, tack och hej.”

Inte blev jag klokare av det så jag bestämde mig för att åka oavsett vad försäkringskassan sade. Jag behövde verkligen få komma iväg till värmen och min läkare tyckte att det var helt OK att jag åkte och att det skulle göra mig gott.

JAG VAR TVUNGEN att sluta med Humira en månad innan jag skulle vaccinera mig mot Gula febern och jag var

väldigt orolig att jag skulle bli dålig. Men jag började ta LitoZin nyponpulver, som jag tror hjälpte mig att inte bli dålig.

Jag ringde en månad innan och började om med samma procedur igen och fick till svar att min läkare inte hade skickat något utlåtande. Nehej, tack och hej.

Ringde min läkare som sade: ”Men jag har ju skickat ett sjukintyg och mer kan jag inte göra.”

Nu blev jag förbannad och tänkte på alla år som jag jobbat som förskollärare och på mina reumatiska besvär som jag haft sedan barnsben. Jag har ta mig sjutton aldrig varit sjukskriven för mina krämpor förrän de senaste åren. Ska jag inte få åka på en egen rehabiliteringsresa när jag vet att jag blir så mycket bättre efteråt?

Jag ringde upp min handläggare igen och sa: ”Min läkare har ju skickat ett intyg. Här är jag schyst och talar om att jag vill resa. Hur många av dina klienter sitter nu inte i Thailand och dricker Singha utan din vetskap”.



Trafiken är bara för mycket!

”Jag ska se vad dom säger, svarade handläggaren”.

JAG FÖRBEREDDE MIG inför avfärd och var helt övertygad om att jag inte skulle få godkänt ifrån försäkringskassan. Men då ringer handläggaren och talar om att nu är det klart, du får åka och jag blev så lycklig att jag kysste luren.

Vi klev på planet den 27 december 2003. Vi var sammanlagt sex vuxna och två barn och det var skönt för mig att känna mig omgiven av vänner som skulle kunna hjälpa mig om jag stelnade till. Och det bästa av allt var att slippa bära väskor!

KULTURCHOCKEN KOM REDAN på flygplatsen i huvudstaden Conakry, där en underbar värme och ett myller av folk mötte oss. Kaos skulle jag vilja säga. Men i detta kaos fanns det ett system med bärare som fixade vårt bagage och vilka bilar vi skulle åka med. Oh, herregud vilka bilar!! Skulle jag klara av att åka i dem? Det var bara att bita ihop och försöka ta sig in i bilen, på

med nackkragen för gatorna var sönderregnade med stora hål här och där. Fördelen med det var att bilarna inte kunde köra så fort, för de var rädda om sina bilar. Det var jag tacksam för.

Olivia och Carin hade fixat ett enligt guineanska mått väldigt tjugigt hotell med swimmingpool. Jag tyckte att det var underbart att Olivia hade fixat en svit till sin gudmor, mamma och lillasyster som låg på andra våningen utan hiss. Det var ett sunt tecken att hon inte ser mig som ”sjuk”.

GUINEA ÄR ETT otroligt fattigt land, men vilket folkliv och vilka dofter! Jag upplevde guineanerna som ett vänligt och generöst folk som har lätt för att skratta. Trafiken var hemsk med avgaser och ett tutande utan like. Bilarna ser ut som skruv, jag fick vara glad om vi hittade en med någon fjädring i. Varje åktur var det en utmaning för det hände alltid något på vägen. När vi var på väg till ett Internetställe tog bensinen slut i taxin, så chauffören sprang över på andra sidan av den trafikerade vägen

och köpte bensin i en glasflaska. Vi kom fram till slut!

JAG SOM HAR vissa svårigheter att röra mig och tar för självklart att det finns ramper, ledstänger, handikapptoaletter, komfortabla bilar, hissar med mera som i Sverige, befann mig nu i detta land som aldrig ens har hört talas om handikappanpassning. Men deras uppfinningsrikedom är stor. Jag såg många rullstolsburna och de som kunde använda sina armar ”cyklade” fram med sin rullstol, de vevade runt med händerna på cykelpedaler som satt framför bröstet på dem i rullstolen, sinnrikt. Något som jag fortfarande undrar över är om de får köpa sina egna rullstolar eller om de får dem av staten? Jag fick aldrig något svar på det.

Men jag tror nog inte att de får någonting gratis i Guinea. President General Lansana Conté styr landets 7,5 miljoner invånare med järnhand. Korruptionen är utbredd och allt går att köpa bara man har pengar och det är ju en minoritet som har det. Men trots denna fattigdom, som de flesta

Djur & natur

lever i, finns det glädje och generositet. Har man lite ris så bjuder man in grannen.

Familjen är viktig, de yngre tar hand om de äldre och de förstod inte att jag levde ensam i en lägenhet. Vem handlar, städar, lagar mat och tvättar åt dig? Vem vaktar ditt hus när du går ut?

JAG HÖRDE OM några som haft reumatism och ätit naturpreparat och blivit helt friska, jag fick aldrig någon klarhet i vad det var för preparat. Jag träffade inga reumatiker men däremot många polioskadade människor som hade sina handikapp och kämpade på i denna miljö, som verkligen inte är enkel att leva i.

Efter två veckor på hotellet flyttade jag över till Olivia, Christer och hans guineanska fru Kadiatou i deras hus, där vi bodde tillsammans med Kadiatous släkt. Det var en upplevelse för jag blev servad hela tiden, man hjälper ju alltid dem som är äldre. Skulle jag iväg till marknaden så hade jag alltid någon som bar alla saker åt mig, hjälpte mig uppför de höga trottoarkanterna, fixade taxi åt mig med mera. I början hade jag svårt för detta, jag som är van att klara mig själv, men efter ett tag var jag tacksam för all hjälp jag fick.

EFTER EN VECKA i Conakry trappade jag ner på LitoZinet och efter två veckor var jag fri från nästan all medicinering förutom Malarone-malaria-tabletterna. Det känns alltid skönt att få vila kroppen från de ordinarie medicinerna. Tankarna finns ju hela tiden på vad som kommer att hända med kroppen om några år när jag tar en massa mediciner hela tiden och kroppen aldrig får vila.

VI HADE EN fin liten trädgård med en otrolig samling små färgglada kvittrande finkar och en massa ödlor. Där satt jag och njöt av värmen och kände att min kropp blev mjukare och smärtorna försvann. Det var cirka 30° C på dagtid och cirka 26° C på kvällstid, den jämna temperaturen var suverän för mig.

Vi reste runt lite i landet. Då hyrde vi bil och chaufför för jag hade aldrig klarat av att resa med de lokala bussarna. De proppar in folk och bagage och även hönsen ska med, helt sanslöst. Tåg finns inte. Guinea är ett vackert grönskande land, vi åkte även upp i bergen där klimatet var torrt och svalt. När vi kom tillbaka till Conakry och jag klev ur bilen imrade mina glasögon igen. Men luftfuktigheten besvärade mig aldrig,

fördelen var att jag slapp smörja in mig och mitt hår blev lockigare.

JAG KÄNDE ATT jag fick mer kraft och energi för var dag som gick och när jag kom hem ringde jag min handläggare och sade att nu vill jag börja arbetsträna. Jag fick kontakt med en skola och allt var i stort sett klart att jag kunde börja arbetsträna som förskollärare.

Efter tre veckor hemma började jag med Humira igen för då började jag känna mig sämre.

Det är på något sätt som om man aldrig får vara riktigt glad en längre stund. Min reumatolog skickade en remiss till ortopeden om min nacke som jag har haft problem med i många år. De ville operera mig 1997 men jag orkade inte för jag hade gått igenom en käkoperation några år innan och var så trött på alla operationer.

DET FINNS INGEN återvändo, det blir operation av nacken. Men jag är så glad att jag kom iväg till Guinea. Den kraften som jag fick från min resa ska jag nu lägga på att komma igen så fort som möjligt så att jag kan börja jobba igen.

ANNICA LARSON

Annica som är utbildad förskolelärare trivs bland barnen både på land och i vatten.

