

Från distrikt och föreningar

Har det hänt något därhemma, i föreningen, distriktet eller intresse-organisationen? Kanske något som skulle vara roligt att dela med sig av till övriga Sverige? Nog sas det väl något intressant på mötet, och hur var det med uppvaktningen hos kommunalrådet?

Skriv till Landet runt, Reumatikertidningen, Box 12 851, 112 98 Stockholm. Och glöm inte bilderna, ibland säger de mer än tusen ord!



Ingegerd Malmros (tvåa från vänster) fick mottaga Förbundets förtjänsttecken i förgyllt silver och Anna-Lisa Larsson (längst till höger) uppvaktades med blommor för att hon varit medlem sedan starten.

Falköping:

Samma frågor aktuella

Lördagen den 10 augusti firades Falköpings Reumatikerförenings 25-årsjubileum på Restaurang Bredablick i Falköping.

Restaurangen är belägen högst upp på Mösseberg, 327 meter över havet och 100 meter över slätten, och har en vidunderligt vacker utsikt, och det var ett strålande väder dagen till ära. 66 av föreningens 274 medlemmar var samlade till buffé och underhållning av Bengt "Hjoberg" Söderstedt, som även ledde allsången. Förbundets förtjänsttecken i förgyllt silver tillde-

lades Ingegerd Malmros för 16 års arbete i styrelsen och även Sven-Erik Åstrand (som fått förtjänsttecken tidigare) uppmärksammades för 23 års styrelsearbete.

Sven-Erik Åstrand höll en historik över föreningens 25-åriga verksamhet. Uppvaktningar gjordes till föreningen från Reumatikerdistriktet Skaraborg, samt Tidaholms och Mariestads Reumatikerföreningar.

Sven-Erik Åstrand och Ragnhild Ljungkvist var ute vid Ragnar Spets grav med en bukett blommor, efter-

som han var den som startade föreningen och även var dess förste ordförande.

Nu har arbetet för de kommande 25 åren påbörjats. Det underliga är att det är i stort sett samma frågor man arbetar med nu som för 25 år sedan: bad, vårdplatser och framkomlighet i kommunen, ändå hardet gått framåt under tiden – men inte tillräckligt, tyvärr. De flesta politiker och tjänstemän har svårt att lyssna och förstå.

Ragnhild Ljungkvist

Nyköping:

Allmänt möte om livskvalitet

Tisdagen 22/10 samlades drygt 60-talet åhörare för att lyssna på Gunilla Ankarswärd (beteendevetare och lärare) som belyste ämnet Livskvalitet. Hon vände och vred på ordet med hjälp av sina overheadbilder, efter en stund började man själv tänka efter att man kan faktiskt se livskvalité i det mesta om man bara tänker rätt. Mitt i programmet fick vi oss lite pausgymnastik det var inte dumt. Då fick

hela kroppen röra på sig inte bara magarna.

Hon gav lite tips:

- Tänk positivt om saker och ting (t ex jaha idag är det mulet, -5 grader vad kul då får jag bara sätta på mig lite mer kläder, mössa och vantar måste jag också ha)
- Försök anpassa din dag/tillvaro efter din förmåga idag eller den förmåga du alltid har.

- Promenera om du kan det finns ingen bättre själarenare (man går och går och tillslut så tänker man inte på det för då har tankarna gått till något annat)

Gunilla avslutade med att läsa en liten dikt och påminna om hur viktigt det är att titta och njuta av naturen. Bättre medicin finns inte i hela världen.

Marie



Malmö:

Succéartat fibroseminarium

Föreningens fibromöte den 27 maj med projektet Café Rim som inbjudare och ansvariga gränsade inledningsvis närmast till kalabalik. Lokalen var optimistiskt möblerad för c:a 100 deltagare som snabbt visade sig vara en rejäl undervärdering av intresset.

Publiktillströmmen överskred både vad lokalerna ansågs kunna ta in och vad arrangörerna upplevde som möjligt, men med alla goda krafter hjälps åt, inte minst de ansvariga för Motettens Folkets Hus men inte heller publikens bärande och släpande på

stolar och bänkar för att bereda rekordpubliken på drygt 200 deltagare sittplatser.

Efter denna jobbiga men positiva inledning kunde föreläsaren Birger Fagher med sin lättbegripliga pedagogiska förmåga trollbinda seminariedeltagarna genom att ösa ur sin rika kunskapsbas runt ämnet fibromyalgi.

I pausen som egentligen skulle avsluta föreläsningen och föregå frågestunden serverade Café Rim-deltagarna drycker av skiftande slag, olika broschyrer, pennor, kapsyl-

öppnaren "pysen" och folieskärare gick åt.

Och helt stilenligt fortsatte Birger föreläsa och lät frågestunden komma senare när tid rör detta uppkom, dock på "övertid" eftersom avslutningen kl 21 som allt annat denna fantastiska kväll inte kunde innehållas.

Avslutningsvis några tack, till Birger för hans helhjärtade engagemang, till våra kvinnor i projektet och till våra intresserade seminariedeltagare.

Projektledarna Eva o Vivi
Café Rim, Malmö

Hällefors:

Lång planering gav resultat

Redan under sommaren 2001 började vi i Hällefors Grythyttans reumatikerförening att tillsammans med landstinget och ABF planera för att starta Värkstan här.

Första träffen var i januari när Kristina Gaganis värkmästare i Stockholm pratade om värkstan som Gunilla Brattberg startat för en fyra år sen. Vi höll till på Folkets hus och det kom omkring 100 personer. 10 träffar har vi haft under varen i Källstugan med mellan 20-35 deltagare. Ledare vid träffarna har varit distriktsköterska Birgitta Berg, sjukgymnast Gunilla Koller och arbetsterapeut Inger Furberg.

Vi tror det är bra med såna här sammankomster så folk får träffas och ventilera sina funderingar. Lite tips om hur de har klarat sina kriser. Det kan vara bra att veta att det finns hjälp att

få och att allt inte är så nattsvart som man i ett första skede av sjukdomen tycks. Vi har alla haft bra behållning av värkstan.

Många långtidssjukskrivna har besökt oss. Träff med allmänheten har vi haft varje månad på apoteket Bävern. Vi har också haft ett möte där farmaceuten Gun Svensson talade om naturläkemedel.

Vi är ett gäng som målar i akvarell och olja Här i föreningen. Vi hade en vernissage under varen. Alla i gruppen ställde upp med saker till utställningen. Många i reumatikerföreningen lämnade in en hel del fina saker. Vi tog tjugo procent av allt vi sålde. Det blev 3 190 kronor som vi sände till radiohjälpen i början av maj.

När utställningen var över skänkte flera sina tavlor, dukar, mattor, löpare, virkade dukar och träskulpturer



(tjädrar) och mycket annat. Under sommaren har vi sen fått in en del så vinstsumman blev 10 000 kr ivårt lotteri. Så nu kan vi sälja 1 000 lotter a 20 kr styck och får på så sätt in 20 000 kronor.

Vi har bestämt att merparten av de pengarna skall gå till forskningsfonden.

Hylte:

Här åkte man till Öland

Fredag den 16 augusti på väg mot Borgholm på Öland var vi nio st från Reumatikerna Hylte som tillsammans med Hyltes PRO åkte med Ramnarets Buss.

Resan gick över Värnamo, Växjö där vi fikade samt att Pukebergs glasbruk besöktes. Färden fortsatte sedan mot Kalmar där vi tittade på slottsruinen. När detta var klart intog vi Stadshotellet i Kalmar för övernattnings. Middag serverades på kvällen och därefter var det fria aktiviteter.

Efter en skön natts vila och en härlig frukost intog vi våra platser i bussen för färd över Ölandsbron mot Borgholm. Träffpunkten var på Strand hotell i Borgholm där ca 200 personer har samlats. Klockan 11.00 öppnas träffpunkten av distriktsordförande Gerd Mahl Nilsson samt kommunrådet Lillebill Grähs. Lillebill berättade

om Öland att den är 14 mil lång samt 2 mil bred. Det finns 24.000 invånare som lever på turism och jordbruk. Under dagen gjorde och lyssnade vi till följande:

- Rehabilitering i centrum LO: s andre vice ordf Ulla Lindqvist talade om arbetsmiljöfrågor.
- Lunch på Strand Hotell
- Glimtar från reumatologins historia. Reumatolog Idor Leden.
- Det blev underhållning av LIFVENS från Hultsfred.
- Kaffepaus
- Forskningsseminarium med Dr Ingmar Pettersson, Spenshult.

Efter avslutning som var kl 17.00 åkte vi tillbaka till hotellet i Kalmar. Det äts en god middag och därefter var det fria aktiviteter.

Söndag den 18 augusti och ytterli-

gare en skön natts sömn. Efter frukost var det dags för en tur över Ölandsbron för att besöka bland annat Långe Jan, denna mäktiga fyr. Därefter fick vi fika på bussen. Färden gick vidare till Eketorps borg där vi upplevde forntiden. Kalmar läns museum driver verksamheten med bland annat människor iklädda tidsenliga kläder från järnåldern och medeltiden. Vi fick även se växtfärgning.

Resan fortsatte nu mot Färjestaden där vi besökte en keramikaffär. Vi lämnade sedan Öland och fortsatte till Lessebo där middag äts på restaurang Oasen.

18.30 var vi åter hemma i Hyltebruk. Alla tyckte att vi haft tre fina dagar tillsammans med PRO.

Gun Andersson

Reumatismens historia

Från dinosauriernas tid har man hittat förvridna leder och ben, som tyder på ledgångsreumatism likaså funnit flertusenåriga människoskelett med inflammation i lederna, Artrit.

Förr var sjukdomarna som ett straff så man blickade gudarna med böner, dans och sång.

Egypterna försökte bota med myrra, majs, tallspån, saffran och bigift. Hinduerna med purjolök, koppning och bränning. Kineserna med akupunktur och moxabränning. Araberna med massage.

När Hippokrates levde i Grekland 400 år f.Kr. kom han fram till reuma betydde flöde, och artrit led, alltså var det vätskebalansen som var i olag. Han rekommenderade regelbundna tömningar av onda vätskor omväxlande med vila och rörelse.

Omkring 146 år f. Kr. höll hans idéer i sig men nu skulle det vara mycket vila i stället för rörelse. Man skulle även dricka mjölk som ansågs göra blodet slemmigt.

Vi är nu på 1700-talet då rekommenderar västvärlden mjölk massage och elektricitet.

På 1800-talet börjar vätskebalansens teori ge vika. Tron på total vila började, kirurgen fick uppsving då stela leder flitigt skars bort. 1836 visade en fransman samband mellan hjärtfel och ledgångsreumatism. 1829 hade en annan fransman tagit fram Salicin ur pilbark.

1877 behandlade en tysk läkare reumatiker med Salicylsyra från Salin. 1899 kom Acetylsalicylsyra under namnet Aspirin och det används fortfarande mot värk.

I början på 1900-talet togs tänder, tonsiller och blindtarmen bort, de kunde samla bakterier och föra dem till lederna. Reumatism har funnits länge så man har trott den kommer av kyla och drag. På 1920-talet började man rekommendera resor till soliga och varma länder med jämn temperatur. Man började injicera guld. 1950 var det D-vitaminer, binjurehormon, cortison, malariamedel, efterbörd, och hampa.

På 1960-talet Naprosyn och handkirurgi. 1970 gammaglobulin och smittkoppsvaccin. 1980 p-piller och selen.

Orsakerna till sjukdomen skulle bero på arbetet, äktenskapsgräl, motorsägsarbete, tarmbakterier, mjölk eller röda hund. 1964 började en värmebuss med två sjukgymnaster rulla bland de norrländska gårdarna. En 60-årig man blev fri från reumatism efter 24 år. I Ungern dansade man twist som sjukgymnastik.

1985 på ett sjukhus i Södertälje tillämpades iskalla duschar.

Mycket finns ännu kvar av allt detta, många försöker med fasta eller hälsokost. Många nya mediciner har kommit fram men det är svårt att få biverkningsfria mediciner.

Det finns drygt 80 olika reumatiska diagnoser och man kan ha flera av dessa samtidigt.

Källor: Medicinhistoriska forskaren Ido Leden i

Kristianstad samt böckerna Livets tjänare,

Simple splitting, Das Bild der Kranken,

samt artikel av Björn von Bahr

Hämtat av Barbro Edvörn,

Reumatikerföreningen i Örebro, till 25-års jubileet.

Örebro:

Även här har man fyllt 25

I starten 1977 var man 30 medlemmar och hade 700 kr i kassan. 1978-79 började ordförande Fridolf Virmark debatten om färdtjänsten, och den pågår för fullt nu också 25 år senare. Vi kräver bättre utbildning på både bedömare och förare samt att busstaxa ska gälla inom Örebro.

1980 tog Roland Melin hand om träning i varma bassänger. Det blev en bassäng i V:a sjukhemmet och Halltorp. Nu har vi 10 grupper fördelade på bassänger i USÖ och Karlarhuset

Halltorp är för Barnreumatiker. Brickebacken fick vi ha kvar till -95. 1981 Deltog vi i internationella Handikappåret. Från 1986 och framåt har en mängd olika cirklar och utbildningar ordnats i ABF:s regi från läsecirklar till engelska Qi Gong och data för närvarande ett 20 tal.

Från 1986-95 har vi haft informatörer på skolor, daghem, hemtjänst och Alnängskolan. Nu kommer de olika skolorna till oss och vill veta hur det är att vara reumatiker.

Den första lokalen föreningen hade var på Medborgarhuset åt Änggatan sedan bytte vi lokal inom Medborgarhuset. 1993 bar det av till Eklundavägen, 1998 var det dags igen till nuvarande Drottninggatan 48-50. Genom testamenten har föreningen klarat sin ekonomi bra.

En tid hade vi torsdagsträffar som var mycket uppskattade.

En egen teatergrupp fanns även ett par år.

Indragningar var populärt på landstinget, redan 1980 drogs vårdplatser in på reumatologen från 60 till i dag 8 platser samt 4 stycken för reumatisk rehabilitering, de har tagit lite då och då snart finns inget att dra ner på.

Medlemsmöten och resor av olika slag har ordnats dels med kultur som tema men också shopping.

Grötfester och de sista 2 åren även Påsklunch som varit välbesökta. Utlandsresor i grupp ordnar vi ej längre, det är svårt att tillgodose alla olika behov så resultatet blir gott. Enskilda bidrag kan sökas från vår fond.

Både enskilda och grupper kan söka bidrag från Reumatikerförbundet.

Detta år blir minnesrikt både som Reuma/apoteksåret och Artrit-året. Vi har haft insamling över hela landet och den fortsätter året ut allt går till forskning.

Våra ordföranden i 25 år.

1977	Rune Kling
1978 – 79	Fridolf Virmark
1980 – 83	Roland Melin
1984 – 85	Gunilla Juhlin
1986 – 91	Ulla Flodström
1992	vakant P.R. Bergström vice ordf.
1993	Rosie Linner
1994 – 95	Anna Gustavsson
1996	Ulla Flodström
1997 – 2000	Ghita Käll
2001 –	Barbro Edvärn



Varberg:

Årets Hallänning

Roza Gunnerås, Reumatikerföreningen Varberg, blev av Radio Halland utsedd till 2002 års kvinnliga hallänning.

Roza fick utmärkelsen för det arbete hon lagt ner med att ordna en behandlings- och rekreationsresa för reumatiker. Hon har lagt ner ett stort arbete på att söka fondmedel till resan, som gick till Ungern i slutet av sommaren. Deltagarna fick många behandlingar, varma bad och oför-

glömliga upplevelser. Roza Gunnerås är vice ordförande i Reumatikerföreningen Varberg och själv reumatiker.

Vi gratulerar Roza till utmärkelsen som hon är väl värd. Det är ju samtidigt bra PR för Reumatikerförbundet när en medlem får en utmärkelse för arbete som gynnar andra reumatiker.

Kanske extra roligt att det skedde under Reumaåret!



Umeå:

Julfest hos Reumatikerföreningen

Till doften av varm glögg samlades man i Reumatikerföreningen i Umeå till julfest i HSO:s konferenssal Linnéan. Ett mycket gemytligt sorl kunde höras och redan från början kunde man ana att kvällen skulle gå i trivselns tecken.

"Ja, kära vänner så har vi åter kommit samman till en julfest med sedvanlig glädje och gamman. Vi ska få skåda drottningen av Ijuset som vandrat sin väg fram till detta huset. Av gröten med tillbehör ni sedan ska låta er väl smaka och därefter skölja ner det hela med kaffe och hjärtepepparkaka. Lotter ska vi köpa och fina vinster vinna - ja, spänningen är stor vad vi i paketet kan finna. Å styrelsens vägnar jag hälsar er välkomna må vi hjälpas åt att trivas och må ingen av oss somna. Jag tänkte sluta med att med en sång välkomna Lucia med följet sitt och jag är förvissad om att de allas hjärta glädjer- såväl ditt som mitt!"

Med den egna dikten kunde ordförande Mari-Anne B. Jonsson hälsa ett 60-tal medlemmar välkomna. Efter att ha läst sin dikt sjöng ordförande en gammal julsång som hon lärt sig av sin mormor för mycket länge sedan. Sången "Nu midvinterskymning på jorden rår" handlade om Lucia som vandrar i mörka vinternatten.

Därefter fick man se och höra de skönsjungande Lucia med sina tärnor. Ett mycket stämningsfullt stund som gav den stillhet som vi alla så väl behöver i denna stressande juletid. Innan förtäringen kunde ta sin början informerade Birgitta Lööf om en resa till Lycksele med olika inslag. Om intresse finns kommer denna resa att göras i slutet av maj.

Så blev det dags att inmundiga vad som serverades. Här bjöds på en jultallrik och därefter risgrynsgröt med smör och bröd. På detta kaffe och pepparkaka.

Under kaffet försåldes lotterier och att köplusten för detta var stor var ej att ta miste på. Lotterna gick åt som smör i solsken och detta kom sig dels

av medlemmarnas välvilliga inställning och dels av att vinstbordet dignade av alla de medhavda, skänkta vinster som inkom i form av inslagna julklappar.

Många dragningar fick ske då prisbordet bestod av många, många klappar. Och av minerna att döma var samtliga vinnare mycket belättna.

Innan uppbrottets timma kom kunde en mycket nöjd ordförande tacka alla som hörsammat inbjudan och i julstökstider kunnat slita sig loss för att vara med på denna fest. Festkommittén som åstadkommit allt för att göra kvällen till vad den blev ska ha en egen eloge precis som de lotteri-ansvariga som såg till att lotterierna blev en atråvärd handelsvara.

Så önskade alla varandra en riktigt god jul och med löfte om återseende nästa år på olika begivenheter sade man hejdå och var och en återvände till det egna tjllet.



Kalmar:

30 år har gått

Kalmar reumatikerförening firade sitt 30-årsjubileum genom att bjuda in allmänhet, sjukvårdspersonal och politiker till ett öppet hus på Skälby gård, där föreningen har sina lokaler tillsammans med andra föreningar.

I huset fanns den dagen en informationshörna där man kunde få veta mycket om de olika diagnoserna

av reumatiska sjukdomar, det fanns även hjälpmedelutställare som Varsam och Apoteket, team Ortopedteknik Kalmar, Ullmagneten Karlstad, Lotta Potta, miljövänliga hudvårdsprodukter, Malkars gym.

En naturläkare (homeopat) fanns på plats och så även ABF med höstens cirkelutbud.

Kaffe med jubileumsbakelse serverades varav en del av intäkterna skänktes till reumatologisk forskning. Dagen var välbesökt. Föreningen uppvaktades också av förbundsordf Lena Öhrsvik, av distriktsordf Gerd Mahl Nilsson, övriga föreningar samt av kommunstyrelsen med gåvor.

Ann-Viol Rylander