

Vad kan jag skicka in till Landet runt och hur gör jag?

Har det hänt något därhemma, i föreningen, distriktet eller intresseorganisationen? Kanske något som skulle vara av intresse för reumatiker i övriga Sverige?

Skriv till Landet runt, Reumatikertidningen, Box 12 851, 112 98 Stockholm. Skicka helst materialet med e-post till: brev@reumatiker.se Och glöm inte bilderna, ibland säger de mer än

tusen ord! Bilder kan inte publiceras i tidningen om de skrivs ut på vanligt papper. Infoga heller inte bilderna i ett worddokument utan skicka bilderna som separata filer, bifogade i e-postmeddelandet. Har du inte fotona digitalt kan du skicka fotografierna med vanlig post. Ju högre upplösning, desto bättre. Redaktionen förbehåller sig rätten att välja material och att göra justeringar.



Eskilstuna: Klimatvård på Mar Y sol 28 oktober till 25 november 2007

Taxin hämtade vid porten redan kl. 01.30 för färd till Arlanda där det förutom mina två medresenärer kom ytterligare 16 personer på väg till Mar Y Sol för fyra veckors rehabilitering. En person kom också från Landvetter. Under flygningen ner mot Teneriffa påbörjades samtalen mellan dem som skulle komma att bli träningskamrater och goda vänner under den kommande fyra veckor långa och intensiva träningsperioden. Nu skulle leder och muskler tränas till en rörlighet man knappt trodde fanns.

Under de två första dagarna fick vi träffa läkare, en sjuksköterska, en sjukgymnast och en arbetsterapeut. Det fanns även en kurator för dem som ville. Redan dag två var programmet för de fasta träningspassen spikade. Vi började med ett morgonpass i bassängen. Sedan kom gymnastik på

matta, sittgymnastik varvat med fotgymnastik, handträning och ett konditionspass i bassängen. Individuell sjukgymnastik och handträning samt egenträning i motionshallen skulle också hinnas med. En del av oss deltog i en vandring i bergen omkring Il Fonche - ett kraftprov för somliga av oss. Vandringen avslutades med en god lunch.

Vi hann även med en del fritidsaktiviteter, som besök på grannön La Gomera, Teide, resa med hyrbil till Peurto dela Crusie, samt sol och bad på stranden nedanför Vintersol.

En intensiv träningsperiod är nu till ända och vi återvänder med förnyade krafter så att vi orkar med vårt arbete i ytterligare ett år.

Karin Andersson

Finspång: Distriktet gör nedslag i föreningsverksamheten

Diagnosombudsverksamheten står högt på dagordningen inom Östgötadistriktet. Diagnosombudsansvariga Ragnar Ericsson samt ersättaren Greta Thorén gör nu och då nedslag i "verkligheten". Turen var nu kommen till Finspång, som under sina 28 år haft åtta ordföranden, den nuvarande heter Ulla Johansson.

Finspångs förening har cirka 140 medlemmar, håller medlemsmöten, gör utflykter, ordnar basarer m.m. Under många år har föreningens medlemmar tillsammans med övriga handikapporganisationer kämpat för att få en varmvattenbassäng till orten. Idogt arbete lönar sig absolut! En bassäng håller på att byggas, invigning sker i maj 2008, och givetvis står föreningen redo att starta vattengymnastik.

– Jag ska till Spenshult på utbildning, säger föreningens artritombud Ingrid Karlsson, som till vardags är undersköterska.

Ordförande Ulla Johansson, som förutom sitt ordförandeskap även är diagnosombudsansvarig, informerade Ragnar och Greta om historiken, varefter föreningens diagnosombud och studieorganisatör berättade om den egna verksamheten. Med på detta möte var, förutom föreningsordföranden Ulla Johansson, artritombud Ingrid Karlsson, studieorganisatör tillika vice ordförande Gun Johansson, diagnosombud för de systemiska sjukdomarna Zenita Axelsson samt hennes ersättare Evy Meyer. Alla diagnosombudsposter är dock inte fyllda, ombud för Bechterew/AS samt för fibro saknas.

Diagnosombudsverksamheten har legat lite i sin linda,



Fr. vänster: Ulla Johansson, Ingrid Karlsson, Gun Johansson, Zenita Axelsson och Evy Meyer.

och konkurrens märks från den stora Norrköpingsföreningen, dit några söker medlemskap. Övrig verksamhet är dock relativt livlig. Föreningen deltar i det utbud som finns inom distriktet. Under 2008 planeras i Finspång bland annat en temadag om reumatiska fötter, gökotta, utflykt o.s.v. Kontakterna med övriga föreningar är intensiva.

Ulla Johansson berättar om intensiva kontakter med de övriga föreningarna i Finspång:

– Samtliga ordföranden samt ersättarna i de sju lokala handikappföreningarna i Finspångs kommun träffas 4-5 ggr per år. Vi driver lokala frågor. Jag och Zenita Axelsson är representerade i Kommunala Handikapprådet. En gång om året bjuds handikappföreningarna till möte med verksamhetscheferna på Finspångs lasarett. Vi är även representerade i ABF både lokalt och i länet.

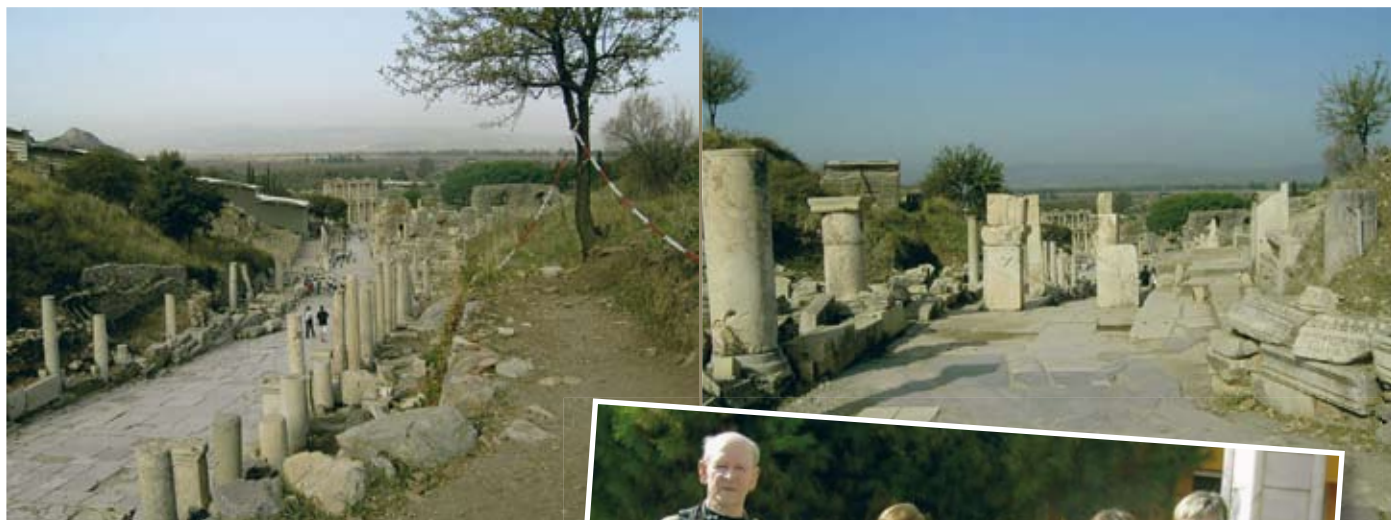
Birgitta Stenström

Hjo-Karlsborg: Må bra-dag för själen

Medlemmar med diagnosen reumatiska systemsjukdomar träffades för att ha en riktig "må bra-dag" hos Ingalill Joansson på "Harmony center" i Karlsborg. Vi provade på floating, vacusat, massagestol samt vibroträningsplatta. Medlemmarna kom från Tidaholm, Tibro, Hjo-Karlsborg, Lidköping, Skövde, Essunga, Nossebro, Vara och Mariestad. Efter en kopp kaffe började behandlingarna. Vi var 32 personer och fick dela upp oss i två grupper. Lunchen intogs på Hotell Wattern. Butikerna i Karlsborg hade dagen till ära gett oss reducerade priser så många åkte hem med handarbeten m.m. efter en lyckad dag i Karlsborg.

Marianne Dunerman





Utflykt till Ephesos

Med från Göteborg var Erik, Gun-Britt, Eila, Karin och Berit.



LR Göteborg: Behandling och avkoppling i Turkiet

Vi ville prova något annat och valde Balcova i Turkiet. Det ångrade ingen av oss. Mottagandet och behandlingen var bland de bästa vi har upplevt. Alla var helnöjda. Sammanlagt var vi 15 svenskar, tillsammans med många norrmän och det inhemska folket. Vi fick bra kontakt med norrmännen som berättade att norska landstinget sänder sina reumatiker till Balcova för behandling i fyra veckor. De vi pratade med hade varit i Turkiet några gånger och tyckte att det är minst lika bra som andra länder.

Vår reseledare Camilla Uz, en svenska som är gift med en turk, var handplockad. En underbar människa. Hon ställde upp för oss av hela sitt hjärta. Vi kunde till och med ringa hem till henne om hon inte fanns i närheten, när vi behövde hjälp med något.

Vi fick fantastiska måltider varje dag, så även frukostarna. Norrmännen påstod att man inte går upp i vikt av maten på stället, något vi hade trott. En dietist från Norge har tydligen varit där och förklarat hur maten ska tillagas. Jag gjorde ett test på vikten och det stämde på mig, ingen viktökning.

Gymnastiken vi fick prova påminde om Pilates som vi har i Sverige. Cirka 15 minuter höll vi på vilket stärkte oss ordentligt. Ledaren till passen var en tjej som hette Arsu, en fantastisk ledare som kunde norska och som vi alla tyckte om.

En dag på resan gjorde vi en intressant och rolig utflykt till Ephesos. Vi åt lunch i en bergsby som heter Sirince där det fanns en fin liten marknad. Färden gick vidare till en mattfabrik, där vi fick se hur de vävde otroligt vackra mattor med silkestråd. Berit var dock den enda som köpte en matta.

En annan dag var vi till Atatürks hem, som numera är



Varje dag bjöds det på många olika goda rätter.

ett museum. Där såg vi ett foto av vår gamla Kung, Gustav VI Adolf, och Atatürk vid utgrävningarna i Ephesos. Efteråt gick vi till en restaurang och fikade.

Under resan hann vi också med en utflykt till ett bergsområde som heter Görence. Halit, en svensktalande guide, var reseledare den dagen. Vi tittade på olivlundar och mandarinträdgårdar, och granatäppelträd som alla var mogna för skörd. Halit gick ut och plockade mandariner till oss så vi fick smaka hur det var att få dem direkt från trädet. De var lite syrliga, men goda! I bergsområdet låg en by på 600 meters höjd över havet. I byn kunde vi följa hur oliverna och olivoljan bereddes inför försäljning till andra länder.

Resans sista stopp blev fiskebyn Teos där vi fick testa havsaborre, väldigt gott!

Vår resa till Turkiet gör vi gärna om, men då flyger vi nog hellre från Landvetter. Nu åkte en del från Stockholm och vi fem från Köpenhamn. Förbindelserna där emellan var inte de bästa och det blev långa väntetider.

Text och foto: Karin Kekec

Norrköping: NIKE-gruppens träffar

Reumatikerföreningen Norrköping har en NIKE-grupp som har genomfört ett program under 10 veckor. Gruppens 13 kvinnor har fått undervisning i vad olika kroppsdelar heter på svenska, hur man talar med vården på bästa sätt och vad kosten har för betydelse för ens välbefinnande. Förutom detta så visades en film om knäartros och medlemmarna fick prova på sittgymna, vilket var väldigt populärt. Med på schemat har det också funnits diagnoskunskap, stavgång, bassängräning, drama och museibesök, samt en utflykt till en riktig svensk julmarknad. En utflykt som var mycket uppskattad.

Vartefter veckorna gick så insåg vi att 10 veckor inte skulle räcka. Kvinnorna, som är av olika nationaliteter, är mycket vetgiriga och ville absolut fortsätta efter jul igen. Något som ABF redan har planerat. ABF har varit fantastiska med all hjälp och har hållit i allt. Vi från föreningen, Git Mellwing och undertecknad, har bara kommit in med vår kunskap vid några tillfällen. En mer positiv anda än i denna grupp är svår att finna.

Birgitta Hilding



En stolt Annika Bergkvist till vänster, grundare av Partille Reumatikerförening, får Silvernålen av Partilles ordförande Gunn Bengtsson.

Partille: Reumatikerföreningens 30-årsfest

Det kom cirka 70 gäster till Marcos i Järnringen. Gästerna var ganska tidiga så när vi kom satt det redan många personer i puben. Gunn hade köpt rosor till alla och en fin bukett till Annika Bergkvist. Vi fick en present från Roger Ekegren på ABF och en bok, en gåva från Margreth Halvarsson som vi kunde ha till ett framtida lotteri.

Alla gäster fick en välkomstdrink och hälsades välkomna. Menyn för kvällen var Skagentoast, fläskfilé och potatisgratäng med vitlök alternativt smörslungad potatis, och till detta en god murkelsås. Kaffe och kaka så klart.

Vi fick ett flertal telegram bland annat från Astra och Färdtjänst. Tack Gunnel för dessa fina rim. Annika Bergkvist höll ett tal om hur hon startade föreningen för 30 år sedan. Gruppen Svidarna uppträdde med show, sång och vitsar. Allsång var det förstås också. En liten bensträckare i form av huvud, axlar, knä och tå genomfördes efter initiativ av Annika Bengtsson. Hela tiden lotsade vår toastmaster Rune Bengtsson

oss genom programmet på ett ypperligt sätt.

Vår ordförande delade ut Silvernålen till en stolt Annika Bergkvist, som fick den för sitt hårda arbete för föreningen under lång tid. Sedan kallade Gunn B upp alla cirkelledare och ombud samt medlemmarna i kaffekommittén, festkommittén och lotterikommittén. På en lång rad stod de, en imponerande skara som jobbar för sin förening och "Supportingclub", som de säger i USA. Som tack för sina insatser fick de varsin blomstercheck.

Efter detta var det dags för kaffe och kaka. Rune läste sedan det sista telegrammet som var från Drottningen och Kung Carl Gustaf.

Vi hade alla en mycket trevlig kväll och det var roligt att få träffa Annika Bergkvist som har en så stor drivkraft inom sig för Reumatikerföreningen.

Linda Jansson



Strömsund: Höstresa till Åre och Folkhälsodagen med Reumatikerförbundet i rörelse

En resa till Åre gjorde Reumatikerföreningen i Strömsund den 1/9-07. 23 st deltagare klev på bussen en tidig lördagsmorgon för avfärd mot Åre. Första stoppet blev en fikapaus vid en vacker rastplats i Mattmar, med egen medtagen fikakorg. Därefter besöktes Kretsloppshuset i Mörsil, chokladfabriken i Åre, samt Ristafallet, Stavkyrkan och Hållandsgården. Deltagarna hade också egen tid för att uppleva Åre.

Strömsunds Kommun anordnar årligen en folkhälsodag, där alla i kommunen som arbetar med hälsa har chans att visa upp sig och träffa varandra. Vi deltog och gjorde reklam för temaåret 2008 "Reumatikerförbundet i rörelse". Andra deltagare var till exempel ABF, Korpen, sjukgymnaster, kiropraktorer, företagshälsovården och övriga handikappföreningar i kommunen.

Text och foto: Ann-Marie Axelsson

Sundsvall: Föreläsning om inre stress

Reumatikerföreningen i Sundsvallsområdet hade i samarbete med ABF en föreläsning om inre stress den 12 februari på Folkets Hus. Föreläsare var Monika Hansson, sjukgymnast. Eivos Schultz från ABF hälsade deltagarna välkomna och inledde med en presentation kring "Livet är ditt". På plats fanns 62 intresserade åhörare.

Sjukgymnasten Monika Hansson fortsatte sedan med att prata om vad inre stress är. Det är ofta bara en själv som vet svaret till sin egen stress, eller kan leta rätt på svaret. Hur kan man lära sig att tänka nya tankar, säga nej, arbeta med sig själv och känna av hur man mår? Att ställa frågor till sig

själv var ett tips vi fick.

Monikas drivkraft i arbetet är att försöka förebygga besvär hos andra, och alla deltagarna fick prova på en övning i att andas.

För att lyckas bli avspänd krävs mycket arbete. "Min verklighet är mina tolkningar av vad som sker", sa Monika. Den intressanta kvällen avslutades som den började, med en stunds avspänning. Närvarande vid föreläsningen var också Anita Nordell, ordförande i Reumatikerföreningen i Sundsvall, och Kenneth Wikholm, distriktsordförande.

Carina Axelsson

Södertälje: Hjälpmedel, sockerbagerska och studiecirklar

I oktober kom Carina Kullberg från Butiken Greppet och presenterade olika hjälpmedel för oss reumatiker. Bland annat tog hon med sig nya produkter som är under utveckling och som testas av en referensgrupp på Spenshults Reumatikersjukhus.

Senare under hösten kom författarinnan May Larsson och presenterade sin nya bok "Sockerbagerskan". Den har fått fina recensioner och är mycket läsvärd.

I november hade vi sopkväll och Göran Gelotte som tidigare har varit Stadsantikvarie i Södertälje kom och berättade om Södertäljes historia och dess bakgrund. Fortsättning följer i vår och avslutas med bussresa i Södertälje med

omnejd. Göran Gelotte är även författare och har skrivit en del böcker om Södertälje.

Under hösten har också flera cirklar pågått, till exempel med paraffinbad, hobbycirklar, skrivarcirkel, stavgång och bassängträning. Vi har också en mycket aktiv fibrogrupp som har träffats regelbundet under hösten. Genom Nikeprojektet har vi fått en del nya medlemmar. Styrelsen vill tacka alla medlemmar som har kommit till våra medlemsmöten och andra aktiviteter under 2007. Vi hoppas att detta år, som vi nu kommit en bit in på, genererar ännu fler medlemmar. Väl mött!

Södertäljeföreningen

Kramfors: Tack till våra trotjänare

En stor händelse att berätta om var då föreningen uppvaktade sina trotjänare i styrelsen. Reumatikerföreningen i Kramfors bildades 1975. 1992 började Stig-Olav och Eva-Marie Stenbergs karriär inom Reumatikerföreningen. De blev ett par som kom att ha stor betydelse för föreningen och som fortfarande betyder mycket för föreningsarbetet.

Stig-Olav och Eva-Marie har också varit engagerade i Reumatikerdistriktet Västernorrland under ett antal år, han som ordförande och hon som sekreterare. Båda fungerade lite som allt i allo även för denna förening.

Vid tidpunkten för uppvaktningen av de bägge lästes en liten hyllning som mycket väl stämmer in på Stig-Olav och Eva-Marie, men även på oss många andra aktiva: "Det avgörande är inte *hur* gammal du är utan *hur du är* som gammal". Deltagarna sjöng och hurrade för jubilarerna som under året uppnått den fantastiska åldern av 75 år och därefter överlämnades en present. Inom många områden har Stig-Olav och Eva-Marie spelat stor roll för sina medmänniskor. Det är inte det man tänker, utan det man gör, som kan förändra tillvaron.

Några axplock från föreningens höst

Under hösten har föreningen också haft en rad andra evenemang.

Den 12 november bjöd föreningen in föreningsmedlemmar, familjemedlemmar, grannar och övriga intresserade som ville veta mer om reumatiska diagnoser och hur det kan vara att leva med en reumatisk sjukdom. Till kvällen hade föreningen också bjudit in Reumatikerdistriktets diagnosombud som kunde komma med stöd och svara på frågor och funderingar. Det blev en trevlig kväll där vi fick ta del av information, vi hade diskussioner och med mycket prat och skratt.

Nästa sammankomst var den 27 november då doktor Eberhard Berg hade bjudits in för att föreläsa om långvarig smärta. Arrangemanget var ett samarbete mellan Reumatikerföreningen, Reumatikerdistriktet Västernorrland med



Stig-Olav och Eva-Marie Stenberg har varit Kramforsföreningens hjärta i många år och är fortfarande aktiva.

Nils-Erik Jonsson samt ABF Ångermanland.

Dr Eberhard Berg, som tidigare varit ortopedkirurg och smärtläkare, är numera engagerad i rehabilitering av långtidssjukskrivna. Han talade om smärtförvandling, den långa smärtans onda cirklar och hur man kan bryta dem. Långvarig smärta kan påverka en människa både fysiskt, psykiskt och socialt. Eberhard berättade också hur man kan ta kommandot över sina egna tankar och därmed ta kommandot över sitt liv. Det är viktigt att undvika psykisk och fysisk stress eftersom det påverkar både kroppens förmåga att rehabilitera sig, och tiden för rehabilitering och återgången till arbete.

Inom förbundet finns det också flera aktiva studiecirklar – till exempel om målning och datakurs för nybörjare. Föreningen hoppas på fler och fler studiecirklar för sina medlemmar då det är ett bra sätt att träffas på och öppnar möjligheter för nya kontakter.

Birgitta Byman

Gällivare: Våga tala-kurs

Lördagen den 27 oktober var en glädjens dag i Luleå. Då strålade nya och gamla reumatikervänner samman, för att gå den andra delen av våga tala-kursen.

Humöret var på topp och vi tog oss an alla uppgifter med stor glädje och ett stort engagemang. Det enda som förmörkade vår himmel var den hemuppgift vi fått att förbereda inför kursens start. Vi skulle hålla föredrag inför publik. Uppgiften i sig kanske inte var den allra svåraste, vi var ju bland vänner. Det som kändes klurigt var detta enda: det skulle videofilmas!

Fasa kanske någon tyckte, men samtidigt ack så nyttigt eftersom alla någon gång kommer att behöva ställa sig inför människor och prata. Då gäller det att göra det man har att säga så intressant som möjligt.

Som coach och hjälp på traven hade vi Maj Söderman, Reumatikerförbundets informatör. Hon hade många goda råd och tips att delge oss, till exempel hur vi använder vårt kroppsspråk. All heder och tack till henne!

Vi var 15 tjejer totalt, representerade från olika platser runtomkring i länet. Det blev en kort och intensiv helg med många inslag som skulle behandlas. Jag vill tro att vi alla utvecklades ytterligare av det som vi fick lära oss. Förhoppningsvis är vi numera inte livrädda varken för mikrofoner eller för videoinspelningar. Helgen gick i glädjens tecken och många var de skratt som ekade mellan hotellväggarna. Jag hoppas att vi möts snart igen!

AnnaMaja



Mellanskåne: Nu är det vår igen och dags för en ny resa!

Så här såg det ut på förra årets resa, nu är det snart dags igen.

Reumatikerföreningen Mellanskåne ser fram emot våren som nu är här. För snart är det dags för nästa utflykt. Den 7 juni åker föreningen till "Snapphanebygden" i nordöstra Skåne för att bland annat besöka Furuboda Kursgård, flera slott och ta en färjetur över till Ivö. Två bussar är beställda och föreningen hoppas på att 80-90 personer ska vilja delta i år också. Resorna brukar vara uppskattade och det finns ett stort intresse för dem. Föreningen är stor och kan samla många personer.

Förra årets vårutfärd gick till norra Skåne och Markaryd. Under dagen besöktes Marieholm och Röstånga samt Spångens Gästgivaregård, där det serverades kaffe och smörgåsar. Gruppen åkte sedan vidare genom Ljunghed till Kvidinge där vi stannade vid monumentet över kronprins Karl August, som skulle bli landets regent, men som föll av sin häst

och dog just i Kvidinge. Det var anledningen till att Jean Baptiste Bernadotte kom in som tronföljare i Sverige.

Resan fortsatte över Åstorp till Stidsvig och Mølletofta Vårdshus, där bussarna gjorde ett kort uppehåll innan vi fortsatte via Örkellunga till EFS-gården i Åsljunga, där lunchbordet stod dukat. Efter den traditionella gruppfotograferingen åkte vi vidare mot Markaryd och Älgsafarin. Ett sightseeingtåg tog oss med in i älgarnas skog. Där fanns fem vuxna älgar och fem ganska nyfödda kalvar och de var inte svåra att hitta. Under turen genom skogen, berättade ägaren och "lokföraren" om älgarna och reservatet. Därefter intogs kaffe innan återfärden påbörjades till Mellanskåne. Det blev säkert en annorlunda och minnesvärd dag för alla deltagare.

Gunnel Lönnmyr

Eksjö-Nässjö: Kul på studiecirklar

Reumatikerföreningen Eksjö-Nässjö har flera studiecirklar igång. Man håller till i en gemensam lokal som hyrs av HSO. I den så kallade förmiddagscirkeln träffas ett tiotal personer och har högläsning. Under hösten 2007 var det boken "I Linnés fotspår" och under fiket går diskussionerna varma. Många av de lite äldre har mycket att berätta om egna erfarenheter, som de lite yngre gärna lyssnar på.

En av de andra studiecirkelarna är pysselgruppen. De dryga 10 personerna träffas varannan vecka på kvällstid och gör pyssel ihop. De gör egna kort, servettdecoupage, tovar, målar, syr, gjuter i betong och mycket annat. Vid ett par tillfällen i höstas fick de lära sig att göra dukrullar. Detta är en gammal teknik som går i arv mellan generationer. Förr användes dukrullarna till att rulla upp findukarna på i linneskåpet.

Anneli Nilsson



Skåne: Föreläsningdagen ”Rätt Resurser till Reumatiker”

Ann-Mari Andersson, Reumatikerdistriktet Skånes vice ordförande, hälsade välkommen till dagens föreläsningar som gick av stapeln på Sparta i Lund i höstas. Drygt 100 åhörare fanns i aulan och dagens moderator var docent Ingemar Petersson från Universitetssjukhuset i Lund.

Första föreläsare för dagen var Sten Boström, ombudsman på Reumatikerförbundet. Han berättade om Förbundets skrift ”Svart på vitt” som innehåller olika statistiska exempel på kostnader i sjukvården för reumatiska sjukdomar. Han förklarade hur kostnaderna fördelas och vart de direkta kostnaderna går. För ett specifikt år var dessa kostnader (för sjukvårdande behandlingar inkl. rehabiliteringsinsatser och mediciner) enbart 5 miljarder kronor av totalt 36 miljarder kronor. Resterande 31 miljarder kronor hade gått till samhällets kostnader för det som förr kallades för förtidspensioner (indirekta kostnader).

Sten Boström åskådliggjorde också med det ”goda” respektive det ”onda” exemplet. Han visade vad samhället vinner på att sätta in rätt sjukvårdsresurser (rätt behandling o.s.v.) på ett tidigt stadium.

Andra föreläsare var Inga-Britt Lindström, ordförande i FRÅ (Föreningen & Projektet Rörelseorganens Årtionde), som informerade om rörelseorganens sjukdomar, där den vanligaste diagnosen är artros, och vad FRÅ hade gjort hittills (som till exempel kartläggningar, informerat politiska beslutsfattare och anordnat konferenser om ämnet).

Reumatolog Elisabet Lindqvist, verksamhetschef på Reumatologiska kliniken i Lund, höll ett föredrag om diagnosen Reumatoid Artrit och talade bland annat om aktiva kostnader när det gäller läkemedel, rehabilitering, operationer m.m.

Docent Ingemar Petersson, Universitetssjukhuset i Lund, berättade om forskningsprojektet MORSE (Minskad Ohälsa Rörelseorganens Sjukdomar i Sydsverige).

Professor Tore Saxne, Reumatologiska kliniken i Lund, talade om behandling av RA-patienter och visade stora förhoppningar inför framtiden för dessa patienter om kravet om tidigt omhändertagande kan uppfyllas. Han trodde också på ett alltmer minskande behov av reumakirurgi tack vare de nya verkningsfulla medicinerna.

Sofia Hagel, legitimerad sjukgymnast på Reumatologiska kliniken i Lund, berättade om rehabilitering för reumatiker och om teamets betydelse för patienten.

Jonas Ranstam, statistiker på NKO, informerade om det stora antal register som finns och betydelsen av dessa.

Professor Lennart Jacobsson, Universitetssjukhuset Malmö Allmänna Sjukhus (UMAS), talade om påverkan av medicinering och användandet av enkäter för att kartlägga sjukdoms- och hälsoläget för reumatiker.

Och sista föreläsaren var Tommy Alklint, försäkringsläkare på Försäkringskassan, som pratade om Ensa-processen, samarbete med vården och forskningssamarbete.



Åsikterna var många i debatten om hur resurserna på bästa sätt kommer reumatikerna till nytta.

Paneldebatt

En debatt avslutade dagen med följande personer i panelen:

- Ingemar Petersson – moderator (docent USiL)
- Karl Obrant – forskningschef USiL
- Ulf Hallgårde – projektledare Region Skåne
- Henrik Hammar – regionråd (m) och ordförande i Hälso- och sjukvårdsnämnden bland annat
- Marita Sander-Schale – regionråd (fp) och vice ordf i vårdproduktionsberedningen bland annat
- Katarina Erlingsson – regionråd (c) och ordförande i Regionstyrelsen bland annat
- Ulla-Britt Andersson – regionfullmäktigeledamot (s) och ledamot i Hälso- och sjukvårdsberedningen bland annat

Åsikter som kom fram under diskussionerna var:

Det är viktigt att de nya läkemedlen som behövs kan tillhandahållas patienterna. Vi kan inte på något sätt ifrågasätta resurserna som går till att subventionera dessa. Börjar resurserna tryta får vi diskutera på vilket sätt vi kan få till ökade resurser.

Forskningen måste stöttas i fortsättningen också, inte minst för att bra forskning inom reumatologi också lockar unga människor att forska.

Viktigt att bevaka jämställdheten mellan män och kvinnor när det gäller behandling av reumatiska sjukdomar.

Bättre finansiell samordning behövs så att de pengar som finns används på ett bättre sätt. Med syftning på de 36 miljarder kronor där endast fem miljarder kronor användes till direkta sjukvårdskostnader för reumatiker.

Patienterna måste få bra hjälp till rehabilitering. Träning är viktigt och huvudmålet måste vara att patienterna ska kunna leva ett så normalt liv som möjligt.

Fler debattartiklar från professionen behövs – svart på vitt – nya dyra läkemedel är till gagn för samhällsekonomin. Det vi inte har råd med, det är att betala läkemedel som inte äts eller som inte gör nytta.

Det är viktigt att försöka hitta bättre möjligheter att ta hand om reumatiker i primärvården – att utbilda personal, kanske inte bara läkarna utan få till ett större teamarbete.

Det är ett samhällsekonomiskt och mänskligt slöseri att vara sjukskriven i sex månader i väntan på operation. Det måste bli flexibla hur man kan jobba och samtidigt få deltidssättning från Försäkringskassan. Det står dock skrivet i regeringens papper att en utökad samordning med försäkringskassans pengar ska ske, så förhoppningsvis händer något snart på den fronten.

Utdrag ur text av Christer Hugoson



Örebro: Test av badanläggningar i Ungern – vi hoppas att resor dit kan bli verklighet

Den växthusliknande bassängen under tak i Czerkeszölö.

Medlemmar i Reumatikerföreningen i Örebro har under en lång tid frågat efter möjlighet till vård utomlands. Rehabiliteringsresor genom landstingets försorg finns nämligen inte längre för reumatiker i Örebro län. För ett tag sedan tog föreningens nya medlem Eszter Engström, som kommer från Ungern, tag i saken och träffade representanter för Föreningen för rehabilitering och SPA-anläggningar i Szolnok län. Efter mötet blev en grupp från oss inbjudna att komma på besök hos dem för att titta på några av de anläggningar som finns.

Den 18 – 21 november 2007 reste därför fyra ledamöter ur styrelsen till Ungern. Under resan hann vi med att besöka flera badanläggningar, i Szolnok, Czerkeszölö och Berekfürdö.

Första anläggningen var Hotel Tizla i Szolnoks badanläggning. Den är gammal men välbehållen, har ett cirkelformat bad med 32-34-gradigt vatten, en mindre bassäng med 39-gradigt vatten, samt en liten bassäng med 10-gradigt vatten. Bastu och ångbastu finns också i anslutning till bassängerna. Hotellet har en egen läkarmottagning med reumatolog och sjukgymnaster. De behandlingar som erbjuds är: TENS - eventuellt med läkemedelsindränkta dukar, magnetbehandling, lerinpackning, galvaniska bad, massage och annan medicinsk behandling enligt läkarordination.

Hotellet i Czerkeszölö, vårt andra stopp, var enkelt men rent och snyggt med badkar i rummen, vilket också varit fallet i Szolnok. För dem som vill bo flottare finns flera privata hotell i staden.

I Czerkeszölö arbetar man för att utnyttja det heta vattnet i många sammanhang, spillvärmens tas tillvara och värmer bostäder bland annat. Anläggningen kommer att byggas ut under de närmaste åren. Idag är anläggningen i mycket gott skick men den är för liten. Det finns ett stort utebad med olika tempererade bassänger, bubbelpooler, vågmaskin, rutschkana i tältduk och en vattenpark för de mindre barnen. Det finns även simskola. Dessutom har anläggningen en jättestor campingplats, och ett mindre antal småstugor som man kan hyra. Under tak finns ett stort bad – ett gigantiskt växthus.

Även i Czerkeszölö har kunderna tillgång till både reumatolog och hudläkare. Massörerna är utbildade sjukgymnaster. Man erbjuder elektrobehandling, magnetbehandling, galvaniska bad och lerinpackning. I ett helt modernt solarium finns ljusbehandling för psoriasispatienter, och i ett rum där golk och väggar är täckta av saltsten från polska saltgruvor kan astmatiker sitta och andas in den salta luften.

Berekfürdö var vårt tredje och sista stopp. Termál Hotell Pávai, som hotellet heter där, ägs av läkarparet Éva Márkus och Tibor Kovács. Hon är barnläkare och han kirurg. Hotellet är nybyggt med fina rum och en vacker matsal. Maten är förstklassig. I behandlingsrummen kan man prova elektrobehandling, magnetbehandling, ultraljud och lerinpackning. Galvaniskt bad finns likväl som undervattenmassage. På bottenvåningen finns också två mindre bassänger med varierande temperaturer. En lift för att lyfta ner rullstolsburna finns också på plats.

I samma stad finns ett annat hotell - Szivec. De erbjuder samma behandlingar som Pávia men har dessutom paket som är mer inriktade på välbefinnande, till exempel chokladmassage. Detta hotell är nybyggt med mycket hög standard och var det enda hotell av dem vi besökte som var utrustat med hiss. Både Pávia och Szivec har reumatologer som arbetar på hotellen vissa dagar. Det finns också ett sjukhus några mil därifrån dit patienter skickas vid behov.

Om något år kan det blir möjligt

Vår resa var fantastiskt givande och mottagandet på alla platser förstklassigt. Vi är djupt rörda över viljan att göra det möjligt för våra medlemmar att åka dit. Det saknas dock fortfarande några saker för att resorna ska bli verklighet. Språkförbistringen behöver överbryggas, antingen genom tolkar som är väl bekanta med sjukvårdstermer eller genom att det finns hotellanställda som kan engelska. Kommunikationerna mellan flygplats och hotell måste också börja fungera bättre med mjukare och mer försiktig körstil av förarna. Dessutom skulle det vara bra om alla hotellen erbjöd frukostbuffé.

Ragna, Lars, Kerstin och Jan

<< Fler har varit i Ungern

Även Reumatikerföreningen i Karlstad har varit i Ungern, de på behandling (tipsat av Inga Herou i Karlstad). De var till Heviz och hotell Helios. Behandlingar de hade chans att testa var till exempel ultraljud, flourinpackningar, massage och saltkammare. Dessutom kunde man bada i en 35-gradig terminalbassäng, delta i vattengymnastik tre gånger dagligen och bada i utomhusbassänger och äventyrsbad.

De var väldigt nöjda med sin resa som också innehöll bland annat vinprovning av nypressat vin, bad i en 35-40gradig sjö och besök på skördefest. I slutet av augusti 2007 var de de första svenska gästerna på hotellet. Kanske kommer resorna till Ungern att bli fler i framtiden om man ser till resenärernas goda erfarenheter av landet.

Växjö:

Badgrupper, linedance och affär med nostalgi

Föreningen i Växjö är aktiv och anordnar en mängd olika aktiviteter för sina medlemmar som nu är 328 till antalet. Men föreningen jobbar på att få upp siffran ytterligare. Medlemmarna har chans att delta i pubbesök, vattengymnastik och linedance. Friskvården står högt i kurs och varje onsdag kan man också se en grupp ur föreningen med stavar i händerna, gående längs Växjös gator.

I föreningen anordnas det dessutom filmdag, under hösten med Al Gores "En obekvämt sanning" och filmen "Evita" med Madonna. Tre nya spännande filmer, varav den senaste "National Treasure" med Nicolas Cage, visas nu under våren.

2007 präglades förstås i Växjö av Linnéjubileet då bland annat en studiecirkel åkte till Råshult, Linnés vackra uppväxtplats. I vår planeras en resa till Astrid Lindgrens Vimmerby samt en rekreationsresa till Polen.

Ett annat resetips är att besöka en affär med nostalgi i centrala Växjö, snett emot domkyrkan i ett gult hus. Där hade Växjöföreningen sitt första styrelsemöte för året och de blev imponerade av den speciella lokalen. Affären är uppbyggd exakt som en gammal handelsbod. Lars Andersson, en ICA-veteran, ligger bakom projektet och berättade för föreningens medlemmar om den insamling av material som har skett från olika butiker runt om i deras län, men även från grannlänerna Kalmar och Jönköping. Man har bland annat hittat gamla fina emaljskyltar, en gedigen kassaapparat och en våg av äldre modell, samt många gamla burkar och förpackningar. "Här känner man verkligen historiens vingslag" skriver Leif Petersson i Växjöföreningen.

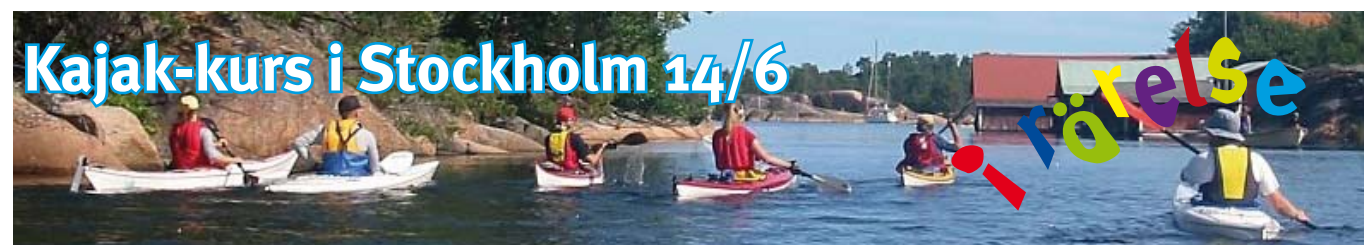
Utifrån flera tips av Leif Petersson

Strängnäs: Osteoporosföreläsning

Reumatikerföreningen Strängnäs anordnade i mars en kväll på café Järpen i Strängnäs, en även för icke medlemmar öppen föreläsning med doktor Gunilla Björk. Arrangemanget blev mycket uppskattat av de 56 personer som slutit upp för att få råd och kunskap om den tyvärr så vanliga sjukdomen osteoporos

(benskörhet) som berör många reumatiker. På ett mycket informativt och lättförståeligt sätt delade doktor Björk med sig av sin stora kunskap i ämnet, och besvarade frågor från publiken. Mer om osteoporos finns att läsa på www.reumatikerforbundet.org.

Eva-Lis Ulvede-Lloyd



Prova-på-dag i paddling för dig med reumatisk sjukdom!

Följ med sjukgymnast Elin Löfberg och PampasKajak på en inspirerande och lärorik tur på vattnen i Stockholms innerstad. Aktiviteten är en del av Reumatikerförbundets temaår "I rörelse"

Kursavgift: 700 kr

Sista anmälningsdag: 4/6 (anmälan är bindande)

Anmälan görs till: kajakkurs@gmail.com

För mer info: www.reumatikerforbundet.org

Kontakta gärna Elin Löfberg 08-505 805 15