Ett aktivare och bättre liv för alla reumatiker

I år, 2008, jobbar Reumatikerförbundet för att höja kvalitén och bredda utbudet av motion och träning inom Reumatikerförbundet. Målet är att fler personer med reumatisk sjukdom ska kunna börja röra på sig, må bättre och bli bättre i sin sjukdom. Allt fler forskningsresultat visar på vikten av fysisk träning, oavsett diagnos. Genom att träna på rätt sätt efter sin egen förmåga kan man nå både fysiska och psykiska vinster.

Läs mer om vårt temaår på kampanjsajten *Reumatikerförbundet i rörelse*, www.irorelse.org. Där kan du också ladda ner bilagan ”Från forskning till rörelse” som kom ut med Reumatikertidningen nr 5 2007. I den hittar du mycket information om träning och kan också läsa om hur just du med din diagnos ska träna. Bilagan går även att beställa i pappersform på tidningens hemsida, www.reumatiker.se.

Temaåret kommer att genomsyra mycket av det som händer inom Reumatikerförbundet under 2008. Det kommer också att märkas i tidningen, som här - ett antal artiklar som alla har koppling till träning och vardaglig motion.

Fysisk aktivitet på recept
– en behandlingsmetod i tiden

Att vi bör röra på oss för att må bra är nog de flesta av oss medvetna om. Ändå så är det nog få som verkligen inser risken av att vara fysiskt inaktiv. Livsstilssjukdomar som övervikt, hjärt-kärlsjukdomar och typ 2-diabetes ökar stadigt i Sverige. Som en respons på detta har många vårdgivare nu börjat dela ut en ny sorts recept till sina patienter. På pappret återfinns inte längre ett läkemedelsnamn utan en uppmaning till fysisk aktivitet. Men vad innebär egentligen fysisk aktivitet på recept, hur får man ett sådant recept och vad gör med sedan med det?

Fysisk aktivitet på recept är egentligen inget nytt fenomen, men det är först nu det senaste året som behandlingsmetoden verkligen börjar spridas bland vårdgivarna, som läkare, sjukgymnaster och sjuksköterskor. Allt startade år 2001 när regeringen, i samband med temaåret ”Sätt Sverige i rörelse”, gav i uppdrag åt Statens folkhälsoinstitut att ta fram en bok om den fysiska aktivitetens effekter på hälsan. Många vetenskapliga artiklar hade då pekat åt samma håll och belyst vikten av rörelse för att förhindra olika sjukdomstillstånd.

Namnet på boken blev FYSS, Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, och togs fram av Yrkesföreningar för fysisk aktivitet, YFA*, med stöd av Statens folkhälsoinstitut. Liksom den kända läkemedelsboken FASS är FYSS tänkt att vara ett hjälpmedel för personer som jobbar inom hälso- och sjukvården, men nu vid förskrivning av fysisk aktivitet istället för mediciner.

FYSS uppbyggnad

Boken FYSS är indelad efter sjukdomstillstånd. För varje område finns det information om hur man kan förebygga och behandla sjukdomarna med fysisk aktivitet, samt om det finns några risker med fysisk träning att ta hänsyn till. I boken finns också förslag på vilka motionsformer som är lämpliga för vilka patienter, med hänsyn tagen till hälsotillstånd, ålder, kön, kroppskonstitution m.m. Boken är skriven av svenska och internationella experter inom skilda medicinska specialiteter och har en gedigen vetenskaplig grund.

Fysisk aktivitet på recept – hur fungerar det?

När FYSS är informationskällan så är Fysisk aktivitet på recept, FaR, behandlingsmetoden. På receptet framgår det vilken träningsform som är bäst för dig, vilken intensitet din träning bör ha, hur många gånger du ska träna under behandlingstiden och om det är någon träningsform du bör undvika. Personen som hjälper dig i din träning ska vara en så kallad FaR-ledare. En FaR-ledare kan vara en vanlig gympaledare, spinningledare, stavgångsledare eller gymnastiktruktör som har genomgått en FaR-ledarutbildning**. Det

Peter Lamming, informatör på YFA.

är din läkare som ska tala om för dig vilka träningsanläggningar i din hemstad som har FaR-ledare ***. Kontakta gärna några olika träningsanläggningar. En del motionsställen har subventionerade priser för personer med FaR. Det finns dock ingen generell subventionering när det gäller FaR från landstingen.

Det är också viktigt att poängtera att en FaR-ledare inte är detsamma som en sjukgymnast. Ledaren är först och främst en vanlig motionsledare. Genom FaR-ledarutbildningen har ledaren fått kunskap som är viktig för att kunna ta emot personer med olika sjukdomar och stötta dem i sin träning. Men behöver du ställa frågor som rör träning just vid din sjukdom ska du vända dig till någon med vårdutbildning.

Behandlingsmetoden FaR ska följas upp av läkaren på samma sätt som om du skulle ha fått en behandling med medicin.

Fler och fler får Fysisk aktivitet på recept

Fysisk aktivitet på recept som behandlingsmetod startade 2001 i några landsting i Sverige, efter att boken FYSS hade kommit ut. Men sedan dess har det gått lite trögt. Peter Lamming jobbar som informatör på YFA och tror sig veta en stor orsak till detta.

– När ett nytt läkemedel kommer ut på marknaden finns det en hel industri bakom med läkemedelsföretag som marknadsför produkten. Det finns också läkemedelskonsulenter som besöker läkarna och pratar om det som är nytt på marknaden. Vi har inte alls samma resurser. Det finns inga FaR-konsulenter som kan åka runt och prata. Därför måste vårdcentralerna själva uppmärksamma metoden och vilja börja införa FaR, och det tar lite längre tid.

Ing-Mari Dohrn är sjukgymnast och arbetar med införandet och spridningen av behandlingsmetoden FaR inom Stockholms läns landsting. Där kom beslutet om att införa FaR först 1 januari 2007. Stockholm var då bland de sista landstingen i Sverige med att börja med receptutskrivningen.

– Innan 1 januari 2007 fanns det enskilda vårdgivare i Stockholm som använde FaR men det är först nu efter beslutet om införandet som allt fler vårdgivare börjar ge recepten till sina patienter. Samma sak gäller i övriga Sverige. Också där varierar det hur många vårdcentraler i olika landsting som är engagerade i projektet. Men reaktionerna från läkarna och de andra som har börjat använda behandlingsmetoden är väldigt positiva. Vi märker också att fler och fler patienter får upp ögonen för FaR och tar upp det med sina läkare.

Ny version av FYSS på väg

Den första tryckta versionen av FYSS kom ut 2003. Nu i april når en ny version marknaden. Peter Lamming berättar om nyheterna i boken.

– Den nya versionen innehåller bland annat träningsråd för några fler diagnoser. Du kan till exempel hitta information om hur du ska träna vid graviditet och vid metabolt syndrom, samt vilka effekter fysisk aktivitet har på stress, ångest och demens. Att fysisk träning kan ha positiva effekter på demenssjuka är en världsnyhet som nordiska forskare ligger bakom.

I den nya FYSS finns också forskningsartiklar som underbygger träningsrekommendationerna för olika diagnoser, samt tips och råd om hur man som läkare kan få till ett motiverande samtal om träning, med patienter som inte har någon större erfarenhet av att röra på sig kontinuerligt. Boken innehåller också information om hur man kan mäta och bedöma fysisk aktivitet.

Både människan i sig och samhället blir vinnare

Fysisk aktivitet kan rädda människoliv. En ny rapport från Socialstyrelsen visar att sex av tio människor som drabbas av hjärtinfarkt skulle ha kunnat undvika det genom att träna. Också samhället i stort förlorar på medborgarnas fysiska inaktivitet. Det framgår i rapporten ”Fysisk inaktivitet - produktionsbortfall och sjukvårdskostnader”, som är gjord av Björn Lindgren, professor i hälsoekonomi och föreståndare för Lunds universitets centrum för hälsoekonomi, tillsammans med Kristian Bolin, docent och forskare i hälsoekonomi. Vad de har kommit fram till är bland annat att de direkta kostnaderna för sjukvård på grund av fysisk inaktivitet uppgår till 750 miljoner kronor. Kostnaden för pro-

Utdrag ur FYSS 2008 för RA:

Evidens finns för att måttligt intensiv träning vid RA medför förbättrad styrka och kondition utan att smärta, sjukdomsaktivitet eller leddestruktion ökar. Ledrörligheten bör kontrolleras regelbundet och rörelseomfånget tränas vid behov. Rekommendationerna för styrke- och konditionsträning skiljer sig inte från de för befolkningen i övrigt på annat sätt än att träningen bör ”smygas in”, intensiteten behöver anpassas till sjukdomens förlopp och eventuell smärta som tillkommer initialt kräver speciell uppmärksamhet. Regelbunden, måttligt ansträngande, fysisk aktivitet förbättrar livskvalitet och muskelfunktion vid RA. Lämpliga träningsformer är cykling, längdskidåkning, promenader, stavgång, vattengymnastik, dans, lätt motionsgymnastik samt styrketräning. Viss försiktighet bör iakttas vid träning i samband med engagemang av inre organ, kortisonbehandling, destruktion i stora leder och ledplastik.

Skrivet av: Christina H Opava, professor, legitimerad sjukgymnast, Karolinska Institutet och Karolinska Universitetssjukhuset, Stockholm.
Ralph Nisell, docent, överläkare, Karolinska Universitetssjukhuset, Stockholm.

Ing-Mari Dohrn, sjukgymnast som arbetar med införandet och spridningen av Fysisk aktivitet på recept inom Stockholms läns landsting.

duktionsbortfall uppgår samtidigt till 5,3 miljarder kronor, vilket tillsammans ger en kostnad på 6 miljarder kronor. De jämför detta med kostnaderna för rökning, som beräknades i en liknande studie år 2001, och som då uppgick till 8,3 miljarder. Trots fördelarna med regelbunden motion är det inte mer än drygt 40 procent av befolkningen i åldrarna 18-64 år som motionerar regelbundet. Forskarnas slutsats är att en tioprocentig ökning av gruppen fysiskt aktiva skulle spara samhället en kostnad på 1,7 miljarder kronor.

Peter Lamming på YFA är övertygad om att Fysisk aktivitet på recept är ett viktigt steg i rätt riktning för att få fler friska människor i Sverige.

– Vi skulle gärna se att man inom läkarutbildningen och andra vårdutbildningar för in det här med fysisk träning som en tydligare del i utbildningen. Vi behöver fokusera mer på förebyggande verksamhet. Idag går mer än 95 procent av budgeten för sjukvården till behandling av redan sjuka människor. Mindre än fem procent används till förebyggande insatser.

Nu kommer också regeringen att trycka mer på fysisk aktivitet på recept i en folkhälsoproposition under våren, så vi får följa utvecklingen vidare.

Ylva Hermansson

* YFA (Yrkesföreningar för fysisk aktivitet) är ett fristående utskott inom Svensk Idrottsmedicinsk Förening (IMF), Svenska Läkaresällskapets sektion för idrottsmedicin. Inom YFA finns personer med olika yrkesinriktningar inom vårdområdet såsom läkare, sjukgymnaster, sjuksköterskor, idrottslärare, naprapater och folkhälsovetare.

** Innehållet i en FaR-ledarutbildning är noggrant genomgånget. Det är SISU (Svensk idrotts studie- och utbildningsorganisation), Riksidrottsförbundet och Statens folkhälsoinstitut som står bakom utbildningen. För att få använda begreppet FaR® måste man skriftligen ha fått rätten av Folkhälsoinstitutet (FHI) att använda det. Varje verksamhet ska själv kontakta FHI för ett tillstånd.

*** I Stockholm finns alla motionsanläggningar som har FaR-ledare listade på en hemsida, www.farledare.se. Idag finns det över 467 utbildade FaR-ledare i Stockholm som representerar drygt 250 friskvårdsorganisation och idrottsföreningar. Information om FaR nationellt finns på www.fhi.se/far.

FYSS

Boken FYSS kan beställas via Folkhälsoinstitutets hemsida, www.fhi.se och kostar 200 kronor.
Den går också att ladda ner gratis som e-bok från FYSS hemsida, www.fyss.se.

FYSS för alla

Boken finns också i en mer populärvetenskaplig version, Fyss för alla. Den är skriven på ett ingående men samtidigt mer lättförståeligt sätt. FYSS för alla finns att köpa på Apoteket för 117 kronor. I nästa version av boken Fyss för alla finns funderingar på att dela upp boken i flera mindre böcker. Då skulle man som konsument kunna välja att endast köpa information om den sjukdom man är intresserad av.

En halvtimme om dagen

En halvtimme fysisk träning om dagen rekommenderas. Och du behöver inte träna 30 minuter i sträck eller byta om till träningskläder. Att ta trapporna istället för hissen, att vara ute i trädgården och påta, cykla till jobbet eller ta en kort promenad på lunchen, är saker som kan få dig att nå målet.

När **snön** och jag är överens är det helt **fantastiskt**

Michael Larsson i Eskilstuna fick diagnosen ledgångsreumatism när han var nio år gammal. Det var inget roligt besked och en sjukdom som han har fått tampats med under åren. Men idag vid 36 års ålder är han en seriöst satsande motionär som vill peppa andra med reumatisk sjukdom att börja röra på sig. Han vill med sin träning visa att man kan vara fysiskt aktiv även som reumatiker, alla på sitt sätt och efter sin förmåga förstås. I februari i år åkte han 16 mil på längdskidor under en veckas tid, något som har gett honom blodad tand.

”Gör du allt som jag säger?”, sa arbetsförmedlaren till Michael efter att han för några år sedan hade genomfört halva Lidingöloppet, bara efter att hon, så där i förbifarten, hade nämnt att ett sådant lopp fanns. Michael hade då redan sprungit flera lopp, bland annat Fordmilen.

– Fordmilen var min första löpartävling. Min ena bror, som aldrig har tränat i sitt liv, hade tidigare det året slagit vad med sina kompisar om att han kunde springa Göteborgsvarvet. Jag åkte ner till Göteborg och tittade på när han sprang, och hängde också med honom några hundra meter i början, och de sista 400 meterna på upploppet. På ryggen hade jag en ryggsäck med alla hans överdragskläder och saker så det blev lite packning. Jag hade ju inte sprungit någonting på flera år, och trodde inte att jag skulle kunna det heller, men på kvällen kände jag ingen smärta alls trots en kilometer i benen. Det var då jag började tänka att jag kanske skulle prova att springa något lopp jag med. Några veckor senare gick Fordmilen av stapeln i Eskilstuna och jag grejade det! Hade inte min bror ingått det där vadet med sina kompisar vete sjutton om jag hade varit där jag är i dag med min träning.

Remicade var vändningen

Michael har hållit på med någon form av sport under hela sin uppväxt och provat de sporter man ”ska” ha prövat, som fotboll till exempel. Och fram till gymnasiet mådde han faktiskt ganska bra. Men sedan runt 1999 började han bli sämre. Han älskade att åka snowboard och åkte till Sälen så mycket han kunde där hans föräldrar har en stuga i Tandådalen. Hela dagarna var han i backen. För att försörja sig körde han taxi på nätterna och mycket sömn hann han inte med. Efter några år blev kroppen bara värre och värre, han ville inte riktigt inse det men tillslut sa det stopp.

– Det var i mars-april 2004 då jag bestämde mig för att jag måste ändra på något i mitt liv. Jag orkade ingenting och nattjobben tog knäcken på mig. Men det var fruktansvärt att behöva inse att jag inte kunde fortsätta åka snowboard, det var en stor del av mitt liv.

Michael hade turen att i den vevan få medicinen Remicade, och det blev vändningen. Han kunde börja styrketräna, blev starkare och starkare och så kom då Fordmilen som han lyckades genomföra. Nu deltar han i cirka sju tävlingar per år. Det är några skidtävlingar, som Halvvasan och Vasaloppet, och olika mountainbiketävlingar (till exempel den tuffaste mountainbiketävlingen av dem alla, Finnmarksturen på 112 km runt Ludvika). Han springer också Göteborgsvarvet på 21 km, och nu hela Lidingöloppet som är 30 km. Han skulle dessutom ha åkt långfärdsskridskoloppet Vikingarännet i år om det hade blivit av. Men i februari utmanade han sig ändå lite extra. Under en vecka deltog han i både Kortvasan, Halvvasan och Vasaloppet, totalt cirka 16 mil!

– En anledning till att jag valde att ställa upp i alla tre tävlingarna var för att få pressens uppmärksamhet. Inte främst för att jag själv vill hamna på bild, även om det också är kul, men för att jag vill lyfta fram att man kan träna även som reumatiker. Och hur viktigt det är med träning för att man ska må bra. Idag tränar jag för att kunna leva ett normalt liv och för att kunna göra mycket av det jag tycker är kul. Det var väldigt motigt i början, det ska jag inte sticka under stol med. Men nu ger det mig så mycket. Min fysik i dag har gjort att jag har kunnat börja åka upp till Sälen på vintrarna igen.

Men istället för bräda varvar han nu sin taxikörning med längdåkning. Det är skonsammare för kroppen och en sport som han också har börjat gilla mer och mer de senaste åren.

– Jag har blivit längdåkare. Visst åker jag bräda ibland men det är inte lika roligt längre. Den frihetskänsla och stillhet som man får med längd är oslagbar. Man ger sig in i skogen, och så plötsligt är man alldeles ensam. Ibland kan

Foto: Photomic

Foto: Lars-Göran Larsson

jag bara stanna och lyssna, och känna wow! Vad häftigt! När solen skiner, man har bra fäste och perfekt glid, när snön och jag kommer överens, då är det helt fantastiskt.

Alla kan träna på sitt sätt

Under uppväxten höll han ofta tyst om att han var reumatiker. Han skämdes och ville inte att någon skulle tycka synd om honom. Det ledde till att han ofta tog ut sig mer än vad han egentligen orkade.

– Såg någon att jag haltade lite viftade jag bort det med att jag bara var lite stel efter träningen. Idag är jag rak med att jag har reumatism och det är väldigt skönt. Då kan jag välja och orkar med det som jag tycker är roligast.

– Min akilleshäl är handlederna. Jag kan inte göra armhävningar på vanligt sätt. Men då gör jag istället några på fingerspetsarna, eller hittar på någon annan variant. Det gäller bara att träna utefter sin förmåga och hitta rörelser som passar en själv. Och man behöver inte göra så många repetitioner. Varje övning är bra i sig.

Välgörande för luftvägar och andningsorgan

Lyprinol-
när behovet
är som störst!

Lyprinol säljs av utbildad personal i landets Hälsobutiker. Marknadsförs av iQmedical AB. Konsumentkontakt 0410 256 80 info@iqmedical.se

Hoppas på sponsring

Just nu är han arbetslös men det är ingenting han oroar sig för. Han lever för sin fritid och har vintrarna fixade uppe i Sälen. Och det finns flera uppslag till vad han kan göra när han är i Eskilstuna. Förra sommarhalvåret körde han budbil.

– Det funkade det också. Tog jag det i min egen takt så fick jag också rätt bra träning genom att lyfta alla målarprodukter som jag körde hela dagarna. Det jag inte fixar är att sitta still på ett kontor. Det har jag testat och det är inte min grej. Jag behöver röra på mig.”

Nu hoppas han att hans närvaro i media ska ge honom nya sponsorer. Då skulle han kunna bli flexiblare när det gäller valet av tävlingar.

– Med alla startavgifter inräknade, plus resor till och från tävlingsorterna och bra träningsutrustning, blir det en hel del pengar som går åt. Därför väljer jag nu att delta i tävlingar där jag har en bostad, känner någon som jag kan bo hos eller dit jag kan åka över dagen. Med sponsorer skulle jag kunna delta i tävlingar längre bort och få chans att sprida budskapet om träning för reumatiker ännu mer.

Han vill gärna springa långlopp i norra Sveriges fjäll i framtiden, och en stor dröm som han säger ska gå i uppfyllelse inom inte allt för många år är att bestiga Mont Blanc.

– Dit upp ska jag. Bara jag har fått ihop tillräckligt med sponsorpengar så sticker jag direkt. Jag känner till en svensk guide där också som man kanske kan få hjälp av med förberedelserna.

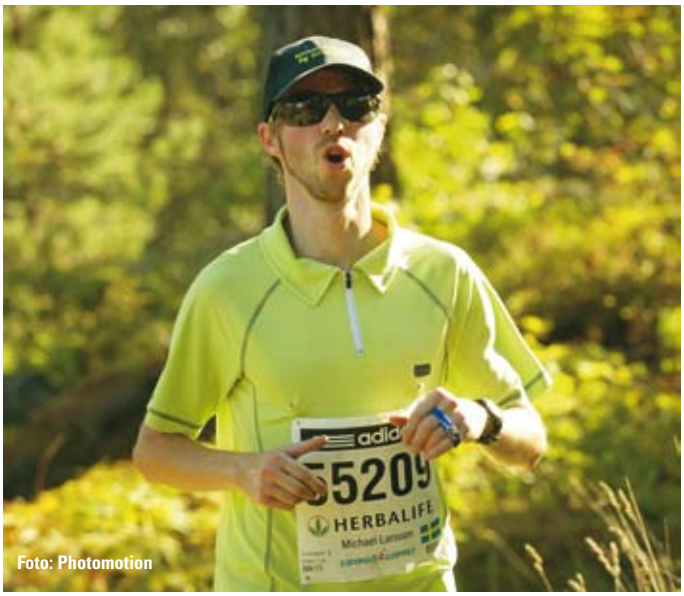

Foto: Photomotion

I vår väntar dock först en ny utmaning – Stockholm Maraton.

– Jag har sagt till mig själv att jag i alla fall ska ta mig runt en gång. Det vore en häftig känsla. Men jag vet inte om det blir fler gånger. 41 km på asfalt är en lång sträcka.

Ylva Hermansson

PROSOX®

PROSOX är en specialstrumpa utvecklad för ömtåliga fötter. Strumpan sitter uppe utan tryck och har inga sömmar eller veck som orsakar skavsår.

Helt utan krage. Inget tryck.
"Gångjärns" mönster hindrar veckbildning.
Sitter uppe, inga klämmärken.
Sömlös tåförslutning. Inga skavsår .

Ankelstrumpa

BOMULL — Tunn sula 75:- Frotté sula BOMULL

	XS 34-36	S 37-39	M 40-42	L 43-45	XL 46-47	XS 34-36	S 37-39	M 40-42	L 43-45	XL 46-47
Svart										
Marin										
Sand										
Vit										
Antracit										
Ljusgrå										

BOMULL: 75% Bomull

ULL: 60% ull

89:- *Antihalkstrumpa* Frotté sula

Svart	
Grå	

ULL — Tunn sula 89:- Frotté sula ULL

	XS 34-36	S 37-39	M 40-42	L 43-45	XL 46-47	XS 34-36	S 37-39	M 40-42	L 43-45	XL 46-47
Svart										
Marin										
Antracit										
Ljusgrå										

Knästrumpa

89:- BOMULL Tunn sula

	S 37-39	M 40-42	L 43-45	XL 46-47
Svart				
Antracit				

98:- ULL Tunn sula

Svart	
Antracit	

98:- ULL Frotté sula

	S 37-39	M 40-42	L 43-45	XL 46-47
Svart				
Antracit				

OBS! Inga extra avgifter. Inbetalningskort bifogas med leveransen.

Kvalitetsstrumpan för dam och herr

För mer information ring 0301-429 80

Frankeras ej. Mottagaren betalar portot.

ELLGRE
SVARSPOST
600165500
511 20 KINNA

Namn
Adress
Postadress
Postnr
Telefon

GYM

för personer med funktionsnedsättning

Annica Insulander hjälper till med allt från peppning till att lägga upp individuella träningsprogram.

På gymmet i Linköping blandas vanliga träningsmaskiner med specialanpassade. Här finns också två sjukgymnaster som kan ge råd och stöd i träningen. Nyligen öppnade ett av landets första gym som är speciellt anpassat för personer med funktionsnedsättning.

Det är fredag förmiddag. Till tonerna av discomusik uppblandat med lite hårdrock pågår träningen för fullt i Friskis & Svettis lokaler på Gamla Tanneforsvägen i Linköping. Tidigare fanns här en flygteknisk utbildning. Men nu har den stora hangarhallen där flygplanen förr rullade in, förvandlats till gympahall. I den andra hallen med sina stora ljusa fönster står träningsmaskinerna på rad. Här svettas nu ett 40-tal personer vid de olika träningsmaskinerna, samtidigt som sjukgymnasten Annica Insulander går runt och peppar.

– Jag hjälper bland annat till med att lägga upp individuella träningsprogram, berättar hon. Tanken är att man ska klara sig själv med lite handräckning, som justering av vikter. Det här är en utslussning mot mer egenvård och friskvård jämfört med landstingets sjukvårdande behandling.

Gymet är öppet, både för människor med och utan funktionsnedsättning. I de totalt 3 000 kvadratmeter stora lokalerna finns en mängd olika styrketräningsmaskiner, var och en anpassad för att träna olika kroppsdelar, som armar, ben, mage, rygg, tills man har gått igenom hela kroppen. Vissa av maskinerna är anpassade för personer med funktionsnedsättning. Det går exempelvis att ta bort en sits och i stället baxa in en rullstol. Skillnaden jämfört med ett vanligt gym är att här finns sjukgymnaster tre dagar i veckan. Här finns också träningsmaskiner som enbart är anpassade för personer med funktionsnedsättning.

Regelbunden träning

Maud Petersson testar benpressaren, efter att ha värmt upp med cykling.

– Jag tränar på de flesta maskiner som jag känner att jag klarar av. Det gäller att hålla igång sina muskler, de är en färskvara.

Hon berättar att hon sedan tolv år tillbaka lider av fibromyalgi. Maud har också genomgått en misslyckad diskbråcksoperation och nu senast opererat en höftled.

– Jag fick ingen speciell rehabilitering efter höftledsoperationen. Träningen här är mycket bättre.

Två gånger i veckan tränar hon nu på Friskis & Svettis lokaler och Maud Petersson märker redan stor skillnad.

– Jag har blivit mycket bättre. Jämfört med tidigare är jag mera rörlig och mjukare i kroppen. Smärtan har också minskat.

Hon tycker det är bra att en sjukgymnast finns på plats, eftersom hon är rädd för att träna fel.

– Jag har ont i hela kroppen av fibromyalgin. Men smärtan beror också delvis på vad jag gör. Jag var på ett vanligt gym, men där fanns det igen jag kunde fråga om vilken träningsmaskin som passade mig. Så här kommer jag fortsätta att träna.

Medborgarförslag

Gymmet för funktionshindrade startade i januari 2008 efter att Helen Andersson hade skrivit ett medborgarförslag. Hon lider av en neurologisk sjukdom, men kunde inte träna regelbundet inom landstinget. Neddragningarna på rehabiliteringsträningen gjorde att hon bara kunde träna periodvis. Däremellan var det långa uppehåll.

Ett gym för personer med funktionsnedsättning behövs, menar Helen Andersson som fick gehör för sin idé efter att ha skrivit ett medborgarförslag.

Vi hoppas kunna permanenta verksamheten, berättar Lotta Utterström.

Så fort jag kommer hit blir jag motiverad att träna, säger Maud Petersson som lider av fibromyalgi och varit rädd för att träna fel.

Gymmet är öppet för alla. Men tre dagar i veckan finns sjukgymnaster på plats som kan ge råd och stöd.

Flera träningsmaskiner är speciellt anpassade för människor med funktionsnedsättning. Här testar Henrik Johansson elcykeln.

– Vissa personer ansågs också vara färdigrehabiliterade av landstinget. Men har man ett funktionshinder är det jätteviktigt att träna hela tiden för att kunna upprätthålla de funktioner man har. Det är också viktigt att hålla igång för att förebygga andra sjukdomar, menar Helen Andersson.

Hon tycker definitivt att gym för personer mer funktionsnedsättning behövs.

– Tidigare fanns det inget ställe, dit vi kunde gå och träna. Vi kan inte använda alla apparater. Vi behöver träningsmaskiner som är speciellt anpassade och instruktörer som vi kan få hjälp och handledning av. Men det måste också vara lokaler som man lätt kan ta sig in i och som har handikappanpassade toaletter.

På gymmet finns nu fem maskiner som enbart är anpassade för personer med funktionsnedsättning, som gåbarr, ribbstol, glider, hand- och elcykel.

Permanentas

– Glidern är en ståträningsmaskin för den som inte kan röra sina ben, berättar Helen Andersson samtidigt som hon visar hur den fungerar. Trots sitt rörelsehinder kan hon i glidern träna stående. Genom att saxa armarna fram och tillbaka rör sig också benen och blodcirkulationen kommer igång.

Och visst är det många med funktionsnedsättning som har lockats till gymmet. Annica Insulander berättar att man hittills har lagt upp ett fyrtiotal personliga träningsprogram.

– I snitt brukar vi ha ett tjugotal personer med funktionsnedsättning som tränar här per gång. Det kommer också många andra, oavsett om man är sjuk eller frisk, så är det viktigt att hålla igång.

Lotta Utterström, verksamhetschef på Friskis & Svettis, tycker det är jättekul att så många vill använda sig av den här möjligheten till träning.

– När projekttiden gått ut är tanken att vi ska permanenta den här typen av träning i vår verksamhet.

För Helen Andersson är det nu träning tre gånger i veckan som gäller.

– Hela gymmet andas friskhet. Det är roligt att träna i fräscha rymliga lokaler. Här delar man heller inte upp människor i olika grupper. Vi sitter alla i samma båt och tränar efter våra förutsättningar.

Text: Marita Andersson, Foto: Maria Qvarzell

Gymmet för personer med funktionsnedsättning

Drivs av: Friskis & Svettis i samarbete med Handikappföreningarnas samarbetsorgan och Linköpings kommun. Det hela är ett tvåårigt projekt.

Öppettider: Tre dagar i veckan, måndag 10-12, onsdag 13-15, fredag 10-12. Under dessa tider finns två sjukgymnaster på plats.

Finansiering: Omsorgsnämnden i Linköpings kommun betalar 240 000 kronor per år för sjukgymnaster och leasing av träningsmaskiner för personer med funktionsnedsättning.

Kostnad: Ett träningskort kostar 300 kronor per termin plus 100 kronor för medlemskap i Friskis & Svettis. För den som vill utnyttja gymmet även under andra tider kostar det 600 kronor per termin.

Några exempel från föreningars temaårsaktiviteter

I rörelse i **Tierp**

Eldsjälarna bakom Gugge Karlsson, Iréne Haglund och Liselotte Ström

Lördagen den 2 februari 2008. I ABF: s lokaler på Bondegatan sjuder det av liv och rörelse. Reumatikerföreningen i Tierp har ordnat öppet hus med anledning av temaåret 2008. Det märks att man har ansträngt sig; varje rum i den långa korridoren är hem för en aktivitet och rummen är fulla med nyfikna och intresserade deltagare. Utbudet är imponerande, både vad gäller kvalitet och variation. Deltagarna får prova på att meditera och att utöva medicinsk QiGong. De får lära sig samspelet mellan kroppslig och själslig närvaro och vikten av goda kostvanor, och mycket mer.

Besökarna går från rum till rum för att förkovra sig. Schemat är ambitiöst med dubbla pass så att den som missar ett pass har chans att gå igen. I själva korridoren tränas det stavgång. Det är rått och slaskigt väder ute men inne är stämningen varm och hjärtlig. För den som vill ha serveras smörgåsar och frukt, och kaffe och kaka, naturligtvis.

Heldagsprogram

Programmet är uppdelat i för- och eftermiddag. Förmiddagen huserar man i ABF: s lokaler på Bondegatan. På eftermiddagen är anrika Sveasalen skådeplats för mer samlade aktiviteter såsom Linedance och Yogaförevisning.

Eldsjälarna bakom dagens aktiviteter är Gugge Karlsson, studieorganisatör, fibromyalgiombudet Iréne Haglund och diagnosombudet för Reumatiska systemsjukdomar Liselotte Ström. De har gjort ett fantastiskt arbete med att förverkliga planer som lades upp redan i september förra året. Mycket jobb har det varit med att arrangera aktiviteter, bjuda in handledare och föreläsare, göra programblad m.m. Stor hjälp har de också fått av ABF i Tierp som lånade ut sina lokaler utan extra kostnad. Gunnel Eriksson, ABF, höll seminarium om ABF:s hälsoskola.

– Det är viktigt att våga försöka göra saker och att tänka i nya banor för att locka folk till föreningens aktiviteter, menar Gugge. Till årsmötet i mars planerar hon att locka med sång och musik utförd av lokala talanger.

Erik Sundin

Arabisk dans i **Tensta**

Tiodora Bitar är ledare för Tenstas NIKE-grupp.

Det är fredag och klockan är 12.30. Jag befinner mig på kvinnocentret i Tensta tillsammans med Tiodora Bitar, ledare för det lokala NIKE-nätverket (läs mer om NIKE i tillhörande faktaruta). Vi är lite spända för idag är det arabisk dans på schemat för NIKE-gruppen. Tiodora har tagit fasta på Reumatikerförbundets temaår och beställt hem en träningsvideo där två amerikanska tjejer lär ut arabisk dans och magdans. Hon har provat den själv hemma och är riktigt nöjd.

– Vi har dansat förut i gruppen men inte efter en sådan här video. Det här blir mer träning. Jag tror att de andra kommer tycka om det. Man gör ju så mycket man orkar.

NIKE-gruppen i Tensta bildades för fyra år sedan. Totalt är det cirka sju-åtta kvinnor som kommer på träffarna som är varje fredag, men idag är det några sjuka så vi blir fem med mig.

Josefin är den som är först på plats. Hon har varit med i gruppen i tre år, allt sedan hon träffade Tiodora i väntrummet på vårdcentralen. De började prata om sina sjukdomar och så berättade Tiodora om gruppen, och Josefin nappade direkt.

Skratten är många under dansen. Men efter en timme är man rätt trött.

– Det känns jättebra att vara med. Det bästa är att man kommer hemifrån några timmar varje fredag, och att man får träffa andra invandrarkvinnor som också har någon reumatisk sjukdom. Vi kan stödja varandra och prata ut om våra problem. Och så brukar vi ha väldigt trevligt, man får tänka på något annat än att man har ont ett tag.

Josefin har fibromyalgi, en aggressiv sådan. Den här dagen har hon också jätteont. Händerna är iskalla och hon är väldigt trött.

– Det jobbiga med fibromyalgi är att det växlar hela tiden. Man kan aldrig planera vad man ska göra från en dag till en annan, eller ens vad man ska göra senare på kvällen. För man vet aldrig hur man kommer att må då.

Hon tror att hon fick sjukdomen för ungefär åtta år sedan, men det dröjde 2-3 år tills hon fick diagnosen.

– För 10 år sedan var det svårt att få diagnosen fibromyalgi. Nu är det fler och fler som får den. Jag vill försöka hjälpa andra att få hjälp tidigt. Man ska kräva att man får träffa en smärtläkare och att man får göra det test som finns för fibromyalgi.

För Josefins del så trodde läkarna att hennes smärta i kroppen bara berodde på andra saker först. Hon var gravid i den vevan, och så jobbade hon på restaurang vilket var ganska slitigt.

– Jag tappade koppar hela tiden. Jag kunde inte greppa tag i någonting. Och värken i benen var fruktansvärd. Jag gjorde olika tester som inte visade på något speciellt. Magnetröntgen gav inte utslag. Men så tillslut fick jag göra ett test för fibromyalgi och då blev det positivt. Det var hemskt att få beskedet men samtidigt skönt att veta vad det var.

Inte bara att gunga på höfterna

Som med många andra reumatiska sjukdomar så får många patienter med fibromyalgi andra besvär på köpet. Flera av kvinnorna i gruppen berättar att de är deprimerade, någon får panikångestattacker och andra har diskbråck, ryggskott m.m. Men alla inser de ändå, trots smärtorna, vikten av att försöka röra på sig.

Nu är alla på plats och efter en kortare kaffestund drar vi igång videon. Den arabiska musiken börjar strömma ut i rummet och vi ser två amerikanska tvillingar le mot oss med perfekt trimmade kroppar. Vi kan inte låta bli att börja skratta, det här känns lite konstigt. Men, vi är alla i samma båt, det är bara att göra så gott man kan. Tvillingarna går igenom delmoment efter delmoment i dansen och vi härmar. Leila, Tiodoras kusin och svägerska, ser min minimala erfarenhet av dans och försöker visa hur jag ska göra. Jo, det är inte lätt, men roligt. Och varm blir man. Alla klarar inte av att göra alla övningar men tar då bara en paus och hoppar in igen när det känns bra. Som åskådare finns en av deltagarnas dotter som förundrat följer våra rörelser. Midjorna som gungar, armarna i luften, snurra runt, och så sätta ihop allt på slutet. Efter en timme är man rätt trött.

– Tänk vad bra vi kommer vara om några månader när vi har kört det här programmet en gång i veckan, säger Tiodora.

– Ja vi kanske kan uppträda och tjäna massa pengar, säger någon vilket följs av skratt. Stämningen är uppsluppen. Samtidigt stelnar någon till då och då, vilket avslöjar den smärta som ligger i botten.

Eftermiddagen avslutas, som vanligt, med en stunds prat medan man äter lite frukt. Sedan skiljs gruppen åt. Nästa vecka är det påsklunch som väntar, och så i juni ska alla gå Vårruset.

– Vi ska fortsätta med våra fysiska aktiviteter hela året. Även om man bara gör lite i taget så blir det i slutändan en stor förändring, säger Tiodora.

Ylva Hermansson

NIKE = Nätverk för invandrarkvinnor

Nätverket arbetar för de kvinnor med invandrarbakgrund som finns inom Reumatikerförbundet. Invandrarkvinnor missgynnas ofta i kontakter med såväl vården som myndigheter, och får därför inte tillgång till de hjälpmedel som underlättar deras liv. Nike arbetar med att stärka den här gruppen och skapa förutsättningar för en bättre livskvalité.

Metoden är bland annat bildandet av lokala Nikenätverk liksom utbildning om de reumatiska diagnoserna och grundläggande samhälls- och föreningskunskap.

Thore håller sjukdomen på avstånd i skogen

Han siktar på Hallandsloppet i maj som är på 4,5 mil och ligger redan i träning med några mils cykling i veckan. – Jag cyklar jämt, cykeln är mina snabba ben, säger Thore Gotthardsson som trots en svår RA sedan 35 år lever ett fysiskt aktivt liv.

Rörelsen har blivit hans bästa försvar mot sjukdomen och det går inte en dag utan att han tar en cykeltur eller är ute på gården några kilometer utanför Ullared och jobbar med praktiska sysslor. Han tycker om att hugga ved och sonen brukar skämta med att säga att han är en ”skogshuggarwannabee”.

– Jag kallar mig torpare och bor på en liten gård som är frugans föräldrahem. När svärfar gick bort 1992 tog vi över gården. När man har gård finns det alltid något att göra. Rörelse behöver inte vara avancerade träningsprogram, en promenad eller att jobba med praktiska saker i hemmet kan ha lika god effekt. Särskilt om man själv får bestämma takten.

– Jag har en metafor för sjukdomen och det är en arg hund som går bakom mig och morrar, den kan inte göra mig någon större skada när jag är i psykisk och fysisk balans. Men så fort jag blir svagare så hugger den, säger Thore som tror på att använda kroppen ”fullt ut” i vardagen för att minimera sjukdomens baksidor. Det tillsammans med regelbunden vattengympa och simning sedan många år.

Fysisk aktivitet ansågs vara farligt

Thore fick sin RA-diagnos 1973 och lades in på Spenshults reumatikersjukhus första gången ett år senare. Det är en upplevelse han helst av allt vill glömma. Patienterna var stela, halta och orörliga och stapplade eller rullade fram genom sjukhuskorridorerna.

– Behandlingarna var behagliga och bestod av allt från lerinpackning till melassbad. Personalen var fantastisk, engagerade människor som gavs tillräckligt med tid för att hjälpa, trösta och peppa oss patienter. Men då var det vilan som betonades, man trodde att leden blev sämre av att belastas.

– Jag minns särskilt ett möte där jag informerades om att absolut inte belasta lederna så att det gjorde ont. Istället skulle jag hålla leden stilla tills det onda hade gått bort, säger Thore och berättar att det då var två sjukgymnaster på 125 patienter, till skillnad från idag när minst 20 sjukgymnaster och träningsterapeuter arbetar på Spenshult.

– Jag har den typ av RA som gör att jag väldigt lätt stelnar och att leden förkalkas. Men jag insåg snart faran med att inte röra sig och har konsekvent vägrat följa rådet att sitta still!

Rätt sjukgymnast för Thore blev vändningen

Det var också livet i sig som ville rörelse. Thore var i blomman av sin ålder och levde en aktiv tillvaro med familj, tre småbarn och arbete som ingenjör. I början av 80-talet byggde familjen ett nytt hus på gården och under den perioden var sjukdomen mycket aktiv. Medan hustrun Berit fick ta hela ansvaret för familjen låg Thore inne i flera omgångar på Spenshult, men möttes nu istället av rådet att aktivt röra sig. Gymnastiken hade blivit så hård ”att de flesta drabbades av friskhetsvärk”.

Några år senare, 1986, träffade han en sjukgymnast, Ann-Charlotte ”Lotti” Ruudh som kom att spela en stor roll i hans liv. Men deras möte började med en sammandrabbning.

– Hon satte ord på att jag flydde från sjukdomen genom att vara för aktiv. Lotti berömde mig för att jag var så fysiskt aktiv, men tyckte att jag borde förädla aktiviteten med att däremellan låta kroppen få vila och återhämta sig.

Det var tuffa ord att smälta, men i och med kontakten med Lotti landade Thore fullt ut i en sjukdomsinsikt. Att han hade en RA, som emellanåt är ganska aggressiv, och att genom att gilla läget och inte förtränga det skulle han kunna bemöta sjukdomen mer konstruktivt.

– Hon lärde mig bland annat att slappna av, att känna varje led, varje muskel och långsamt gå igenom hela kroppen. Hon har också tagit mig och min personlighet på rätt sätt, och aldrig gett mig några pekpinnar eller förmaningar. I stället har hon litat till mitt sunda förnuft och använt sig av humor. Jag minns till exempel när jag hade artros i höften i början av 90-talet och kämpade emot operation, trots att jag haltade och hade väldigt ont. Då sa Lotti ”Men

Thore, om du inte opererar din höft så kommer du att få ett nytt öknamn, du kommer kallas för Enkelröven", ett uttryck hon hade lånat från Frithiof Nilsson Piraten som i en av sina böcker skriver om en man som sköt bort ena skinkan och efter det fick just öknamnet Enkelröven.

– Med humor så går budskapet in undermedvetet och så får man fundera själv.

Thore talar om kontakten med Lotti med en värme som berör, och det är så tydligt att hon har spelat en nyckelroll i hur han på något vis har försonats med sjukdomen.

– Jag har aktivt sökt kunskap och följer med stort intresse reumatikerforskningen. När jag har haft en fråga som Lotti inte har kunnat svara på, har hon alltid återkommit. Hon har tipsat mig om hur jag kan gå vidare och vad jag behöver, och har alltid bemött mig med stort engagemang.

I och med sitt intresse för reumatikerforskningen missar Thore ogärna forskardagarna på Spenshult.

– När jag fick min diagnos 1973 fick jag en medicin som i stort sett innehöll detsamma som magnecyl, så förändringen har varit radikal, säger Thore som idag tar cellhämmare och TNFalfa-hämmaren Humira.

– Det är ju också forskningen som har förändrat synen på rörelse. När jag blev sjuk visste man inte bättre och sedan har forskningen påvisat rörelsens goda effekter.

Sjukdomen får en att stanna upp och fundera

För ett år sedan råkade Thore ut för en olycka i skogen. Han fick ett träd över sig och bröt fyra revben, nyckelben och ett skulderblad. Idag har han återhämtat sig, men har under den senaste tiden återigen gått på sjukgymnastik hos sin gymnast Lotti, som nu är chefsgymnast på Varbergs sjukhus.

– Det var ett kärt återseende, vi har bara haft sporadisk kontakt under åren sedan Spenshult. Men fortfarande har hon anpassat träningen efter min personlighet och mina behov, säger Thore, och sätter sedan ord på de möjligheter som sjukdomen trots allt bjuder in till.

– Den ger dig tid till att fundera över vad livet faktisk går ut på. Jag tror att det är många som bara rusar genom livet utan att stanna upp, och inte reflekterar över livets storhet. Jag som idag snart är 57 år, lär mig av mitt barnbarn som är 1,5 år. Det är en gåva att bara studera honom och hur han utforskar tillvaron. Det sägs att den största driften är sexualdriften, men det håller jag inte med om – den går i vågor, jag anser att det är nyfikenheten. Ta förstoringsglaset i handen och gå ut i naturen, titta på den lilla blomman, eller fundera över getingen och hans gadd. Varför sticker han dig, när det innebär att han lämnar kvar gadden och dör själv? säger Thore, lika närvarande och engagerad som han har varit genom hela samtalet.

Ann Thörnblad

Några ord från Thores sjukgymnast

– Första mötet med Thore blev en fight. När jag träffade Thore 1986 försökte han intala sig att hans liv var som alla andras, att han inte hade en svår RA, säger Anne-Charlotte Ruudh som då arbetade som sjukgymnast på Spenshult och idag är chefsgymnast på Varbergs sjukhus. Thore Gotthardsson har gett sitt medgivande till att Ann-Charlotte delar några av sina reflektioner kring deras vårdkontakt.

– Han var och är en riktig urhallänning som lever ett traditionellt familjeliv med starka band och ett starkt engagemang för släkten och hembygden. På den tiden var begrepp som kroppskännedom och avspänning nyheter och inte så lätta att ta till sig. Så jag beundrar Thore för att han gav det en chans och kom tillbaka med orden, "Du, Lotti, nu när jag har jobbat en stund så går jag och lägger mig och vilar och sedan är jag lika pigg igen!"

Lotti började arbeta som sjukgymnast i samma veva som sjukgymnasten Charlotte Ekdahl disputerade med en doktorsavhandling (1989) som behandlade muskelfunktion vid Reumatoid artrit och rörelsens effekter för välbefinnande och hälsan. Det fanns en väldig öppenhet för de gynnsamma effekterna av sjukgymnastik och patienterna var positivt inställda.

– Det man har med sig i själen sätter sig i kroppen - är du spänd och stressad går axlarna mot öronen och det gäller att vända den negativa spiralen. Thore tacklar sin sjukdom med kunskap och han kan många gånger mer om mediciner och nya forskningsrön, än vad sjukvårdspersonalen gör, säger Lotti som alltid bemött Thores vetgirighet. Hon understryker att sjukgymnastens roll påminner om coachens.

– Det handlar om att stötta, vägleda och uppmuntra. Jag skulle vilja uppmana alla reumatiker att skaffa sig en coach inom sjukvården. Det behöver inte vara en sjukgymnast, men någon inom reumateamet som kan inspirera och ge praktiska råd och tips.

Vad har mötet med Thore lärt dig?

– Att du aldrig kan säga; det här får du inte göra, utan att se till helheten. Vem är det du har framför dig, hur ser den här personens vardag, intressen och behov ut? Att uppmuntra en patient med en aggressiv RA, som Thore har emellanåt, att gå ut i skogen och jobba med motorsågen, faller sig kanske inte naturligt. Men det är rörelse, och det skänker Thore livskvalitet.

Ann Thörnblad