

**SPA-RESOR TILL ESTLAND OCH LETTLAND**



**Sommar, sol och bad - och högklassiga spa-upplevelser i Estland, Lettland och Finland!**

Fantastiska stränder och högklassiga span väntar dig bara en timmes flygresor bort! Eller efter en bekväm kryssning till Tallinn eller Riga!

**Sveriges största arrangör av spa-resor!**

**Bra priser i sommar:**

<b>Kalev Spa</b>	Tallinn	7/8, 14/8	4 ntr med båt	<b>2190</b>
<b>S.Valss</b>	Ösel	28/8	3 ntr med flyg	<b>2690</b>
<b>T.Paradiis</b>	Pärnu	18/6-13/8	3 ntr båt+flyg	<b>3590</b>
<b>Tervis Spa</b>	Pärnu	21/6-9/8	7 ntr med flyg	<b>6490</b>
<b>Jurmala Spa</b>	Lettland	13/8	5 ntr med båt	<b>2140</b>
<b>Nådendal</b>	Finland	7/8	3 ntr med båt	<b>2290</b>

I priset ingår flyg/båt, transfer (ej Kalev), måltider, behandlingar (ej Nådendal)

**Vega RESOR** 08 - 545 115 50  
www.vegaresor.se

Beställ katalog!  
Boka online!



**Back on Track**

Back on Track är namnet på dessa unika textilprodukter som utvecklats ur kombinationen av gammal kinesisk erfarenhet.

Ta dig tillbaka...  
**BACKONTRACKSHOP.SE**  
till ett rikt och aktivt liv.

Back on Track har dokumenterad smärtlindrande effekt, lindrar inflammation och minskar spänningar i musklerna.

Läs mer på [www.backontrackshop.se](http://www.backontrackshop.se)

**DU ÄR VIKTIG!**  
Låt stå!



**A-ASSISTANS**  
LEIMIR AB

www.a-assistans.com  
tel: 0650-54 15 52

**SVENSKA SKOLAN**  
på södra Teneriffa

Grundskola och gymnasium. Skolan finns nu i ett bilfritt och handikappvänligt område nära Vintersol. Det går att söka bidrag för vistelsen på Teneriffa hos Cameliafonden.

Intresseanmälan: ordförande Anders Lyckefors  
tel 0703-71 36 72  
besök gärna [www.teneriffaskolan.com](http://www.teneriffaskolan.com)  
e-mail [study@teneriffaskolan.se](mailto:study@teneriffaskolan.se)

krönikan

**Dags att sommarforma kroppen**



När jag var barn var somrarna väldigt långa. De började så fort den första solen tittade fram efter nyår. De räckte hela året på något vis. Fyllda av bad, glass, ledighet, värme och semester. Men någonstans mellan blöjor och körkort försvann den långa sommaren och ersattes av en lång vinter med slask i båda ändar, där sommaren bara är ett grönt litet komma innan nästa års slask tar fart.

Numera är det annat än värmen som gör mig uppmärksam på min korta sommar. Till exempel detta att det stinker om soporna, det är ett säkert sommartecken. Och myrgång- en över köksgolvet. Gräset som växer över skorna om man inte rör sig tillräckligt fort. En nyplockad blomsterbukett på bordet i vardagsrummet, som jag måste flytta på när jag ska titta på TV.

Men mest märker jag sommaren på min frus blick när jag glömsk av tiden står och filosoferar för mig själv framför badrumsspeglén. Hon klappar sig menande på sin mage och frågar retoriskt: -Vad är det som är tjockt och runt och inte borde ha badbyxor.

Egentligen vill jag ju svara att det är hon, men istället hör jag mig säga att jag minsann tänkt mig lite träning.

Jag försökte med jogging nyligen. Det var traumatiskt.

Det första jag lade märke till var att det inte längre duger med de blå jympadojorna som fanns på den tiden då skolmatsalen kallades för barnbespising. Idag ska det vara modeller av senaste snitt från märken som stavas på ett sätt och uttalas på ett annat. Gärna datorkopplade, fjädrande, men tyvärr inte självspringande.

Det andra jag lade märke till är att det finns tusentals joggere som alla springer, men av olika skäl. Det finns t.ex. tjejer som målar upp sig och letar efter drömprinsen. Det finns drömprinsar som springer vilse och det finns också tjejer som inte målar sig. De övar sig istället på att springa ifrån de vilsna drömprinsarna.

Det tredje som plötsligt slog mig var att jogging, det betyder jobbing, jättejobbing.

Jag inledde med att ta en sväng ner mot affären hemma. Den ligger ca 100 meter hemifrån. Efter en stund började

## Fötter, livskvalitet och Lille Kanin



Ylva Hermansson

Hej! Nummer tre av Reumatikertidningen innehåller mycket om allt möjligt.

Som ni såg på omslaget så har vi valt att fokusera en del på fötter i det här numret. Fotvården för reumatiker har varit, och är fortfarande, eftersatt på många håll. Med så allvarliga fotproblem som många reumatiker har borde det vara en självklarhet att man då skulle få träffa en specialist, och det inom högkostnadsskyddet. Men så är det alltså inte i dag. Läs mer om fötter på sidorna 14-23.

Läsarundersökningen är en viktig del av det här numret. Har du inte fyllt i den, gör det och skicka in den till oss så att vi har den senast 1 augusti. Då är du med och tävlar om blomstercheckar för 1500 kronor.

Ett annat ämne som behandlas i tidningen är kunskap, behandling och livskvalitet som var temat på den tvärfackliga forskningskonferensen Reuma 2007, se sidorna 42-48. Många olika reumatiska sjukdomar behandlades.

Situationen för reumatiker på Sunds-

valls sjukhus är förfärlig. Men nu kan en förändring vara på gång, bara det som lovas Reumatikertidningen genomförs (sidorna 56 och 57).

Reumatikern Bengt Falke har cyklat i mål efter 130 mil (!) på cykel genom Sverige. Ta del av hans resor på sidan 50, och på hans blogg [www.falke.nu](http://www.falke.nu)

Är du missnöjd med vården eller känner dig felbehandlad? Då kan du vända dig till Patientnämnden (sidorna 24-26). Du kan vara anonym.

Ja, läser man vidare i tidningen står det bland annat om osteoporos, hur en häst som husdjur kan förgylla tillvaron, att människorätsambassadörer från Mellanöstern och Nordafrika utbildas i Sverige, att reumatologerna har haft vårmöte och så förstås många reportage om vad som händer runt om i våra föreningar och distrikt.

Jag hoppas ni hittar några intressanta reportage bland allt detta.

Till sist vill jag också önska er en glad och varm sommar. Lille Kanin har firat midsommar, ett riktigt sommarstecken!

jag flåsa. Det kändes lite ovanligt, men tryggt och väldigt sunt. Flåsningen förvandlades rätt snabbt till något som snällt kan benämnas som inhalerande hicka. När jag vände mig om så såg jag hur en rännil växte fram bakom mig på asfalten.

Det var svett. Jag motionerade. Det var härligt.

Efter en evigt lång tid, d.v.s. cirka 50 meter, övergick den inhalerande hickan till ett astmatiskt stacatto, liknande något som man egentligen borde söka för och som skrämmer gamla barn, små tanter och får hundar att yla. Det var nog då jag började bli lite orolig för utgången av dagens övningar.

De redan frälsta påstår att jogging rensar hjärnan, och det kan jag i viss mån förstå. Min hjärna var nämligen vid det här laget inriktad på en enda övergripande fråga. Hur skulle jag komma ifrån detta utan att grannarna såg att jag inte sprang?

Då dök räddningen upp - entredörren till affären. Bland ostbågar, smågodis och läckra kakor beslöt jag att ge joggen nobben. Men för att inte grannarna skulle tro att jag gjorde det jag faktiskt gjorde, stannade jag en kvart vid tidningshyllan, och det var ett klokt drag. Jag fick nämligen syn på en artikel om att promenader också är ett utmärkt sätt att röra sig på, en sorts jogging fast i trevligare tempo. Gåing.

På vägen hem kom naturen närmare, jag hann uppskatta sommaren omkring mig, och jag såg detaljer i min omgivning som jag inte sett förut. Jag hittade till exempel min anda på vägen hem, den jag tappat tidigare.

Tills de hittar på något nytt så får gåing bli min melodi. Gåing långsamt.

I kombination med att dra in magen är det jobbigt nog.

Anders Arhammar

## reumatikerförbundets STYRELSE

### Ordförande

Anne Carlsson Skattkärr

### 1:e vice ordförande

David Magnusson Offerdal

### 2:e vice ordförande

Bo Jonsson Hägersten

### Ledamöter

Suzanne Ahlqvist	Enköping
Bertil Eklund	Långshyttan
Margreth Halvarsson	Partille
Sara Hjalmarsson	Linköping
Christina Opava	Eskilstuna
Greta Thorén	Norrköping

### Ersättare

Claes Stjernström	Tyresö
Anna Schéle	Kristianstad
Margaretha Börjegård	Gräddö
Kurt Jörgensen	Dals Rostock

### Generalsekreterare

Jan-Olov Söderberg

### Revisorer

Jan Nyström	aukt revisor
Lena Öst	
Lars Bertil Olsson	
Rolf Ström	

### Ersättare

Steinar Walsö-Kanstad

### Valberedning

Kjell Nyholm	ordförande
Gerd Mahl Nilsson	
May Britt Bråtner	
Lars Oscarsson	
Gun Lingberth	

### Ersättare

Anna-Lisa Hörnfeldt	
Lars Eric Magnusson	

Träna med TV!  
Speciellt för  
DIG med  
reumatism

## SE HIT ALLA REUMATIKER!

Abbott Scandinavia AB har samlat det mesta DU behöver veta för att leva så bra som möjligt med just DIN reumatism, och lite till! Vi är stolta och glada över att så många regelbundet besöker [reumatikerlinjen.se](http://reumatikerlinjen.se) och fortsätter utveckla Sveriges mesta reumatikerhemsida.

### INNEHÅLL

- » [Startsida](#)
- [Prenumerera!](#)
- [Senaste nytt!](#)
- [Artiklar](#)
- [Webb-TV](#)
- [Aktuellt](#)
- [Om Reumatikerlinjen](#)
- [Länkar](#)
- [Frågor & Svar](#)
- [Avancerad sök](#)

### Välkommen – det kostar inget men ger mycket

Ung eller gammal, man eller kvinna spelar ingen roll. Här finns värdefulla tips och ny kunskap för alla. NU är även DU välkommen i [reumatikerlinjens](http://reumatikerlinjen.se) gemenskap. Det enda DU behöver är en dator. Resten är enkelt!

På [reumatikerlinjen](http://reumatikerlinjen.se) möter DU människor som inspirerar och delar med sig:

– Man måste hjälpas åt. Att kunna använda ny teknik är snart en självklarhet i samhället – reumatiker eller inte. Dessutom är det bra att träffa andra i liknande situation. För vi reumatiker vill och behöver prata med varandra, precis som alla andra. Säger Monica Eliasson, Ystad.

### Klicka vidare och lindra DIN smärta!

På [reumatikerlinjen](http://reumatikerlinjen.se) får DU tips om träning som motverkar stelhet och smärta:

Mona Korths-Nordén, ordf. i Reumatikerdistriktet Skåne: "För min egen hälsa är min sjukgymnast en förutsättning. Till sjukgymnasten går jag regelbundet sedan sju och ett halvt år, kompletterat med golf och stavgång."

– My, min sjukgymnast, är halva mitt liv!

### Klicka vidare och bli expert på DIN egen sjukdom!

På [reumatikerlinjen](http://reumatikerlinjen.se) finns inspelade föreläsningar som DU kan titta på i datorn. Ledande specialister förmedlar kunskaper på området – på [webb-teve](http://webb-teve.se).



### TRÄNA MED TV!

Beställ NYTT DVD-program speciellt för DIG med reumatism

Reumatikerlinjen är till för DIG – DU kommer inte att ångra DIG!