

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 128 51, 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.

Östergötland: Regional diagnosombudsutbildning

Det råder samarbete på olika plan inom distrikten Jönköping, Kalmar samt Östergötland. Ett sådant exempel är en diagnosombudsutbildning som genomfördes i Linköping den 9 maj. Ragnar Ericsson, diagnosombudsansvarig i Östergötland kopplade in Länskliniken för reumatologi, vilket medförde att föreläsningar om olika diagnoser höll en hög nivå.

Först presenterades de olika distrikten. Östgötadistriktet har drygt 3 000 medlemmar, en aktiv intressepolitik, anordnar forskardagar, höstmöten och arrangerar lättvårdsresor till Teneriffa. Här finns nio lokalföreningar. Föreningen i Finsspång har 135 medlemmar, Kinda-Ydre 52, Linköping 773, Mjölby-Skänninge 254, Motala-Vadstena 368, Norrköping 1 221. Söderköpingsföreningen med sina 58 medlemmar är vilande, Valdemarsviksföreningen är relativt ny, och har 125 medlemmar och Åtvidabergsföreningen har 72 medlemmar.

I Kalmardistriktet finns reumatologiska verksamhet på tre sjukhus, ett i Kalmar, Västervik samt Oskarshamn. Distriktet som funnits i 36 år, har cirka 1 900 medlemmar. Det finns sju lokalföreningar, och distriktsstyrelsen består av en ledamot från varje förening. I varje förening finns en diagnosombudsansvarig. Distriktet anordnar varje år 2-3 föreläsningar om olika diagnoser och till forskningsdagarna i Linköping ordnas med busstransporter.

Jönköpingsdistriktet i sin tur sträcker sig från Tranås i norr till Värnamo i söder, ett avstånd på 20 mil. Distriktet har åtta föreningar, och cirka 2 000 medlemmar. Jönköping/Huskvarna har 700 medlemmar och Sävsjö under 100. Ett stort spann som ger både fördelar och vissa svårigheter, men också en mångfacetterad verksamhet. 3-4 föreläsningar per år anordnas av distriktet. Föreningarna har bassängträning, möten och utbildningar av olika slag.

De olika diagnosombudsansvariga inom resp. distrikt presenterade sina arbeten. Inger Danielsson från Kalmar, Sirkka Sjögren från Jönköping samt Ragnar Ericsson från Östergötland. Uppdraget som diagnosombud belystes, och från Norrköpingsföreningen blev AS/Bechterewombudet Stefan Gölin "intervjuad" av Ragnar om hur det är att vara nyblivet ombud.

– Att bli diagnosombud är bland det finaste man kan bli i livet, säger Ragnar Ericsson.

Stefan Gölin blev fullständigt nedbombad med information, men han lät sig inte skrämmas. Både Ragnar och



65 åhörare hade samlats i Linköping för att delta i diagnosombudsutbildningen.

Stefan efterlyser en handbok som känns lite "lättare" och inte är så högtravande. Stefan deltar på medlemsmöten, visar upp sig, och presenterar sig som den person han är och med tänkt verksamhet.

De medicinska föreläsningarna hölls av docenterna Ingermar Pettersson om artros/spondylos, av Per Ericsson om de reumatiska systemsjukdomarna, av Lars Cöster om RA och AS/Bechterew samt av KG Henriksson om mjukdelreumatiska sjukdomar.

Från förbundshåll medverkade Suzanne Ahlkvist samt Suzanna Jansson, som informerade om arbetsmodellen för diagnosombudsansvariga på distrikts- och föreningsnivå. Enligt stadgarna ska en diagnosombudsansvarig väljas inom varje förenings- och distriktsstyrelse. Personen ska vara en länk mellan styrelsen och diagnosombuden. Utifrån arbetsmodellen för diagnosombudsansvariga som tagits fram på central nivå ska varje distrikt/förening ta fram egna arbetsätt efter sina förutsättningar.

Reumatikerdistriktet Östergötland



Gävleborg: Resa till Alfta Rehab

Reumatikerdistriktet Gävleborg tillbringade helgen 1-2 mars på Alfta Rehab i Hälsngland

Där tränade vi vattengymnastik, och fick veta hur viktigt det är att vi äter bra mat, vitaminer och antioxidanter. Roger Andersson, studieorganisatör, passade på att träna benstyrkan

Vi var 48 stycken som hade en mycket fin helg med inomhusträningar, stavgång och trivsamt samvaro med vänner från hela distriktet.



Karlshamn: Vattengympa veckans höjdpunkt

I Reumatikerföreningen Karlshamn har vi förmånen att vattengympa i lasarettets varmbassäng. Tjugo medlemmar, uppdelade på två grupper, tränar varje onsdag under ledning av sjukgymnast Anna Olsson eller (när Anna har förhinder) Britt-Marie Karlsson.

Den här aktiviteten är mycket uppskattad. Vi har det fantastiskt skönt, och det är så roligt att värken glöms bort en stund. Det blir mycket skratt, när vi tumlar om i vattnet. Onsdagskvällen är det bästa på hela veckan!

Karin Danielsson





Helsingborg: Sjötur till Helsingör

Vi i Reumatikerföreningen i Helsingborg har kanske en viss fördel av att bo så nära Helsingör i Danmark, endast fyra kilometer över Öresund. Det innebär att det ibland blir så att vi tar en båttur, en s.k. "tura". Vi brukar ha det som en tradition, att göra detta en gång om året. Vi äter och dricker gott, umgås och har det trevligt. Den här gången blev det med en nästan ny båt som heter Ace Link. Turan tar tjugo minuter enkel resa. Men vi får åka fram och tillbaka hur många gånger vi vill, till samma pris. Vi gjorde resan i april och var 31 medlemmar som deltog. Alla verkade nöjda och vädret var på sin bästa sida, så det blev ingen sjösjuka. Vi njöt verkligen av sjöturen.

Malmö: Bengt Falke på besök

Detta blev en dag som vi ifrån reumatikerföreningen i Malmö kommer att minnas länge. Representanter från föreningen samlades på Gustav Adolfs torg i Malmö vid elva tiden i ett strålande väder för att invänta Bengt Falkes ankomst. Förväntningarna var stora, inte bara för att träffa Bengt utan också för att få möjlighet att beskåda hans specialbyggda cykel.

Vi blev inte besvikna på något av detta, Bengt visade sig vara en positiv och optimistisk person och det är nog ett måste när man tar sig an en sådan uppgift.

Själva cykeln var ett exempel på att det finns lösningar på det mesta, om man ser till vilka möjligheter det finns i stället för att bara fokusera på svårigheter.

Efter att ha informerat en del intresserade åskådare om syftet med arrangemanget, delat ut informationsmaterial och



skramlat med våra bössor var det dags för Bengt med familj att ge sig av. Vi önskade Bengt god tur och hoppas att allt skall gå bra.

Reumatikerföreningen i Malmö

Ale: Besök av Bergendahls blommor



Många blomsteruppsättningar blev det i Ale när florister kom på besök.

Under våren hade vi i Reumatikerföreningen Ale nog det trevligaste och roligaste medlemsmötet på länge. Birgitta, Tommy och Evelina kom från Bergendahls Blommor, för att lära oss hur man gör egna blomsterarrangemang.

De var trevliga och proffsiga. Evelina har tävlat i att göra blomsterarrangemang och det har gått väldigt bra för henne.

Vi satte fart och var som ivriga småbarn. Bland blommorna kunde vi hitta olika sorters tulpaner, rosor, anemoner, ja alla sorters blommor. Aldrig hade jag trott att det skulle vara så kul att göra ett eget blomsterarrangemang.

När blommor och annat material tröt, begav sig Tommy till affären och hämtade mer. De flesta hann och fick göra mer än en blomsteruppsättning, Vi limmade, klippte och använde oss av sekatoren. Klistrade fjädrar och stenar. Det var verkligen lek och pyssel för vuxna.

Vi tackar dem för att de kom och jag hoppas att alla i föreningen vet var de ska köpa sina blommor efter detta. Sedan önskar vi Bergendahls blommor välkomna igen.

Kerstin Öhman

Göteborg: Strosade i Våruset

Den 7 maj samlades nära 40 medlemmar från Reumatikerdistriktet Göteborg för att vara med i Våruset i Slottsskogen. Totalt startade cirka 19 000 kvinnor.

Efter uppvärmning startade våra medlemmar i "strosgruppen" och fick en härlig femkilometerspromenad i ett underbart väder. Runt om banan uppmuntrades de med musik, allt från jazz till dragspel. Rundan tog ungefär en timme. När de kom i mål fick de en medalj, en påse fylld med olika produkter och kanske det bästa av allt – en picknickkasse, vars goda innehåll kunde avnjutas i det fantastiska vädret.

Efteråt kände sig alla glada och pigga och sa att det här måste bli en tradition.



Uppvärmning i gröngräset.

Skara – Götene: Matens betydelse för vår hälsa

Reumatikerföreningen Skara-Götene hade för fjärde året i rad förlagt sitt vårmöte på Piperska Stiftelsen i Lundsbrunn.

Ordföranden Bo Fredriksson hälsade ett 40-tal medlemmar välkomna. Han började med att berätta om kommande aktiviteter. Vårresan skulle i år gå till Örebro med bland annat besök i Markurells Wadköping och Varsambutiken som säljer handikapphjälpmedel. Andra evenemang var Dialogkväll i samarbete mellan övriga handikappföreningar och Skara kommuns handikappomsorg och en Handikappdag i Skara. Också den i samarbete med övriga handikappföreningar.

Kvällens föredragshållare var Niclas Stenquist som berättade om matens betydelse för vår hälsa. Niclas är till professionen travtränare. För några år sedan hade han en travhäst som fick problem med sina leder. När ingenting annat hjälpte provade han glukosamin tillsammans med MSM (inflammationshämmande) och efter några månader var hästen fri från sina besvär och blev en framgångsrik travare. Eftersom hans mamma Karin är reumatiker med svåra ledbesvär började hon också prova glukosamin och MSM. Hon mår också bättre i dag. Glukosamin är enligt läkemedelsverket sedan några år godkänt som läkemedel för "symtomlindring vid måttlig artros".

Niclas berättade även om ett medel som kallas ph-kalk, vilket huvudsakligen består av kalcium och magnesium. Det är basiskt och förbättrar kroppens ph-värde. Genom människans miljöpåverkan blir vår natur alltmer försurad vilken därmed påverkar det vi stoppar i oss. Långt gångna inre försurningar kan ge obalanser i kroppen såsom ledvärk, benskörhet, karies, magsår, åldersdiabetes, tumörer, bakte-



Kvällen innehöll allt från information om vårresa till försurningar i kroppen och chokladprovning.

rie- och viruskänslighet, migrän m.m. Nicklas betonade att det kan vara värt att prova en ph-reglering. För en människa tar det två år att äta sig själv basisk på vanlig föda, men med ph-kalk tar det tio dagar.

Kvällen avslutades med att Ingela Palm och Marianne Bäckman, Piperska Stiftelsen bjöd på en mycket uppskattad chokladprovning. Ingela berättade först om kakaobönans historia. Därefter fick medlemmarna smaka på olika chokladkakor med en kakaohalt på 35 till 75 procent. Betygsättningen blev lika skiftande som antalet deltagare. Ingela gjorde jämförelsen med vinprovning och att man kan lära sig att urskilja och uppskatta olika smaker.

Bo Fredriksson, Skara-Götene

Gotland: Hälsoresa till Tervis i Pärnu oktober 2007

Vår studieorganisateur Gunnel ordnade resan. Vi tog flyget från Visby till Bromma den 20 oktober. Vi åkte taxi från Bromma till Tallinbåten i Frihamnen i Stockholm där Polar Resors representant gav oss våra biljetter och lämnade information. Vi gick ombord på MS Victoria, intog hytterna, och så kl. 18.00 avgick båten. Vid det laget var vi ganska hungriga. En del av oss hade bokat i matsalen, andra åt i någon av barerna. Det var mycket och god mat. Senare på kvällen gick en del av oss och lyssnade på musik, andra gick och vilade och en del satt och pratade. Sovdags.

Mellan kl 07.00-10.00 var det frukost i matsalen. Det var gott med mat igen. Vi åt rejäl frukost. Kl. 10.00 anlände vi till Tallin för vidare transport med buss till Pärnu, dit det är 130 km. Det var väldigt jobbigt att gå med bagaget den långa gången från båten till hamnterminalen, något att tänka på inför nästa resa.

Vi kom fram till hälsohemmet Tervis i Pärnu vid 13-tiden. Checkade in våra rum, gick en liten rundvandring med hjälp av en svensktalande trevlig guide, genom delar av hälsohemmet för att lära oss att hitta rätt i alla gångar och utrymmen. Därefter åt vi gemensam middag i Tervis matsal. Sedan blev det vila och sömn för de flesta av oss.

Nu var vi laddade för att starta våra behandlingar som började med läkarbesök och olika förslag på behandlingar för var och en. Trevliga läkare! Det ingick tre behandlingar per dag i resans pris. Behandlingarna började kl. 08.00 varje morgon. Det fanns många behandlingar att välja på, bland annat: massage av olika slag, bubbelbad, örtbad, vaxparaffinbehandling, lerbehandling, olika sorter magnetbehandling, saltkammare, vattengymnastik m.m.

Det fanns också olika sorter behandlingar som man kunde boka in sig på förutom de som ingick i resans pris.



Flera av oss tog bl.a. ansiktsbehandling och manikyr. De behandlingarna var oftast på eftermiddagarna. På kvällarna tog vi en promenad, satt i baren och pratade. Vi gick och la oss ganska tidigt. Någon eftermiddag gick vi ner till centrum och handlade, tog en promenad i parken omkring Tervis. Tervis ligger på en udde med en fin stor sandstrand nedanför och en älv där det transporteras både timmer och andra sorters varor.

Så gick dagarna fram till söndag då det var dags att åka hem igen. Hemresan startade efter frukost, bussresa till Tallin, passkontroll, båtresa till Frihamnen i Stockholm, taxi till flyget, flyg hem till Gotland. Vi kom hem ganska trötta men väldigt glada och nöjda med vår hälsoresa till Tervis i Pärnu. Nio nöjda, trötta och pigga resenärer från Reumatikerna på Gotland.

Reumatikerna på Gotland

Örebro: Diagnosombudsdag den 19 april

På Diagnosombudsdagens förmiddag var Christina Andersson från Centrala rådet hos oss och talade om deras arbete. Till de fem personer som sitter i rådet finns också ett nätverk med resurspersoner knutna. Rådet har konferenser för alla nätverkspersoner. Man har faktagranskning av till exempel "Att leva med..."-böckerna, man representerar vid förbundsstämman och man jobbar både mot förbundet och distriktet. Dessutom reser man ut till distriktet vid kurser och konferenser, och har ett internationellt engagemang.

Det kom fram synpunkter från deltagarna att man borde informera på företagen (företagshälsovården och facket) att vi finns, så att vi får med de yngre reumatikerna i föreningarna. Ett sätt att komma till rätta med återväxten av aktiva inom föreningarna på.

Efter lunch var det dags för diskussion och samtal med politikerna Kerstin Karlsson och Bo V. Selling från landstingets beredningsgrupp Örebro-Lekeberg om rehabilitering.

De har haft en genomlysning av rehabiliteringen för reumatiska, neurologiska och hudsjukdomar under vintern ute på vårdcentraler och de har även träffat, talat i telefon med och fått mail av patienter.

Till hösten ska sammanställningen vara klar och vi blev lovade att vi skulle få påtala om vi hittade direkta fel. De svar man tittat på från reumatiker kom mestadels från kvinnor över 55. Många av dem hade svarat att rehabiliteringen på reumatologen var bra, bara man fick träffa någon där. Det finns alltför få platser både där och inom primärvården.

Vi kom även in på bemötandefrågor inom primärvården, en fråga för många fibromyalgipatienter.

Kerstin och Bo påpekade att man som politiker bättre kan styra pengarna efter en sådan här undersökning. Då har man en mer gedigen kunskap om hur det ser ut ute i vården istället för att bara förlita sig på professionen.

Kristina Gustafson



Bild vänster: Eberhardt Berg i Örnsköldsvik dit 125 åhörare kom.

Bild höger: Nils-Erik Jonsson med sundsvallstjejerna Gördis Englund, Anita Nordell, ordförande, Anneli Eriksson och Ann-Charlotte Steringer iförda reflexvästar med reklam för oss reumatiker.

Västernorrland: Föreläsningar om långvarig smärta

Under hösten 2007 och våren 2008 har Reumatikerdistriktet Västernorrland bjudit sina föreningar och allmänheten på en rad mycket populära föreläsningar i ämnet Långvarig Smärta och hur man lär sig hantera detta. Föreläsare har varit Eberhard Berg från Rättvik, numera pensionerad ortoped och distriktsläkare. Han har också under senare delen av sitt liv studerat österländsk läkekonst och filosofi och genom denna blandning blivit en fantastisk föreläsare och utbildare. I höstas besökte han Härnösand, Kramfors och Sollefteå med 80-talet åhörare i varje stad. Och under våren har han varit i Örnsköldsvik, Sundsvall och Ånge med tillsammans cirka 300 åhörare.

Han inleder sina föreläsningar med att gå runt och försöka ta i hand och hälsa på alla, för som han säger "det är ingen som törs somna när man sett varandra i ögonen och tagit varandra i hand".

Med stor kunskap, inlevelse och även med sin lugna humor berättade han om smärta rent medicinskt, fysiologiskt och psykologiskt. Vi såg att många nickade igenkännande under tiden han pratade och under pauserna kom många fram. Även i slutet av föreläsningen fanns det tid för frågor.

Alla föreningar har också vid detta tillfälle presenterat material om reumatikerföreningarna och Reumatikerförbundet och har passat på med medlemsvärning och lotteriförsäljning.

Vi i Reumatikerdistriktet Västernorrland är mycket glada att vi kunnat genomföra detta gratis för våra medlemmar och allmänhet. Vi riktar ett stort tack till föreningarna på respektive ort och även till HSO Västernorrland och ABF som varit till stor hjälp att genomföra detta.

Utbildningsgruppen/ Inger Frykman



Strängnäs: Första hjälpen-utbildning

14 medlemmar gick en Första hjälpen kurs med inriktning på hjärt och lungräddning på Café Järpen. Kursledare var Elisabeth Thor-Sörensen från Röda Korset, som förutom att lära ut, även lät medlemmarna utföra praktiska övningar och spela upp olika scenarier. Alla deltagare tyckte att det var en mycket informativ och givande kurs.

Eva-Lis Ulvede-Lloyd



Bild höger: Krister Söderberg, Annkristin Lundin, Margareta Torping plåstrar om varandra.

Bild vänster: Elisabeth Thor-Sörensen demonstrerar på en docka.

Stockholm: Dansterapi hjälper fibromyalgipatienter



I år tog Stockholmsdistriktets Fibromyalgiombud det lugnt den 12 maj: Ingen öppen föreläsning för allmänheten, inga stora förberedelser utan en gästföreläsare om behandling av fibromyalgi. I år satsades på att höja fibromyalgiombudens kompetens med en bra föreläsning och interna diskussioner kring vad vi bör göra för fibromyalgimedlemmarna i framtiden.

Det är särskilt farligt med stresskänslor när man lider av fibromyalgi. Det finns belagt i medicinsk forskning. Måna Barsch och Julie Hansen, som höll i Fibromyalgidagen, har

tagit fasta på det. De inbjöd en föreläsare som berättade om hur kroppen reagerar på kreativitet! Vår gästföreläsare, Eva Bojner Horwitz, är leg. sjukgymnast, diplomerad dansterapeut och forskare. Hon är knuten till Uppsala universitet. I sin forskning har hon kommit fram till metoder som kan hjälpa alla med fibromyalgi. Eva brinner för att prata om Kreativa Metoden och hur man genomför den praktiskt. Bland annat fick vi lyssna på en musikalisk resa för att själva koppla av och må bättre.

Evas avhandling från Uppsala universitet heter Dance/Movement Therapy in Fibromyalgia Patients. Eva arbetar med dansterapi och under terapin får patienten rita ner självbilder. Eva videofilmade också patientens utveckling. Efter genomgången dansterapi kan man se att patientens tillstånd har förbättrats, genom att titta på självbilden, videofilmerna, proverna (proverna innefattade blodprov av stressrelaterade hormoner) och olika självskattningsskalor.

Varför är dansterapi så viktigt? Jo, väldigt många av oss blir missförstådda av läkarna och kan inte på ett bra sätt göra oss förstådda. En del av oss saknar ord för våra problem (Alexithymi). Eva har genom provtagningar visat att patienterna kan uttrycka sig på annat sätt än med ord hur de mår, och att det sedan stämmer med olika provtagningar. Det kan alltså vara en diagnostisk hjälp med den här konstnärliga metoden, *förutom* att metoden hjälper patienten att bli friskare!

Harriet Lindblom Strandberg

Handen: Stadsutflykter i gruppen Sakta vi gå genom stan

Sakta vi gå genom stan. Ja så heter vår nya Stockholmscirkel som vi startade i vår, 2008, inom Reumatikerföreningen Handen. Vi är sex kvinnor och en man som inte orkar att gå så fort, så därför passar oss detta namn. Varannan onsdag träffas vi och åker in till stan i Stockholm och går på museer, guidad tur, promenader m.m.

Första gången träffades vi i vår lokal för att prata om vad vi ville se och uppleva i stan. Det var många förslag, eftersom det finns så fina sevärdheter som vi inte skulle gå på annars. Varje besök avslutas med en lunch på restaurang.

Ingrid Karlsson



Marie H, Sonny S, Inga-Lill B, Kerstin R, Sirka-Liisa S och Gunnel H. Cirkelledare Ingrid tog fotot.



Marcus Birro. Foto: Ester Sorri



Annika Teleman, överläkare och reumatolog vid Spenshults reumatikersjukhus, och Stefan Bergman, chef för Forskning och utveckling vid Spenshults reumatikersjukhus.



Halland: Konferensen "Reumatisk värk" i Falkenberg

På initiativ av Reumatikerdistriktet Halland arrangerade Länshandikapprådet i Halland genom Yvonne Emanuelsson en mycket givande konferens för vårdpersonal och allmänhet den 17 april 2008. De yttre omständigheterna kunde knappast varit bättre denna vackra vårdag vid havet, men det välplanerade och innehållsrika programmet gjorde att man som åhörare knappast ens noterade det glittrande havet och solen.

Organisatorerna hade lyckats samla en rad mycket intressanta, kunniga och stimulerande föreläsare med chefen för FoU vid Spenshults sjukhus Stefan Bergman som sakkunnig och effektiv moderator.

För inledande och välkomnande ord svarade ordföranden i Länshandikapprådet Gun-Marie Stenström, varefter åhörarna fick lyssna till en mycket personlig och gripande berättelse av Solveig Randelid, som för 20 år sedan över en natt drabbades av reumatoid artrit. Solveig beskrev sina smärtor och sina funktionshinder med en avspänd distans och humor och betonade budskapet: låt inte sjukdomen ta herraväldet över dig!

Dr Annika Teleman, överläkare och reumatolog vid Spenshult gav en lysande exposé över ett antal reumatiska sjukdomar – det finns mer än 80 stycken! – och deras behandling från det tidiga 1900-talets blygsamma läkemedelsarsenal med salicylsyra via modernare medel som salazopyrin, guldsalt, malariamedel och medel som Butazolidin, Voltaren, Naproxen och andra icke-steroider fram till metotrexat och de allra modernaste och effektivaste biologiska läkemedlen, som skänkt många reumatiker ett nytt liv.

Från doktor Maria Söderlin fick åhörarna en mycket

intressant inblick i olika register som visar de reumatiska sjukdomarnas utbredning i södra Sverige och hur de moderna läkemedlen i reumatologernas händer mycket tydligt har bidragit till lindring av de reumatiska sjukdomarnas plågor.

En mycket uppskattat framträdande gjorde Marcus Birro – poet, prosaförfattare och radiopratare men också reumatiker med diagnosen Ankyloserande spondylit (Mb Bechterew) – som läste ur några av sina böcker. Särskilt fångades åhörarna av hans "Landet utanför" som med stor humor men också med stor vrede beskriver hur han plötsligt under en tågresa utan någon förvarning drabbades av sin sjukdom. Hans första kontakter med sin läkare, som barmhärtigt nog förekommer under pseudonym i boken, och hans upplevelse av sig själv som en utanförperson grep starkt tag i publiken.

Efter Marcus Birro fick dagens moderator Stefan Bergman tillfälle att tala om den omfattande forskning som bedrivs vid Spenshult – en forskning med patienten i fokus och som gett Spenshult ett mycket gott och välförtjänt rykte runt om i världen.

Eftermiddagskaffet följdes av en föreläsning av sjukgymnasten Birgitta Lövdahl som på ett mycket instruktivt och roande sätt pekade på betydelsen av Livslång kontinuerlig rehabilitering och vikten av fysisk aktivitet för att må så bra som möjligt, trots reumatisk sjukdom.

Som avslutning berättade Kicki Aldrin från Reumatikerförbundet om förbundets mål och visioner och om Temaåret 2008 – Reumatikerförbundet i rörelse, ett tema som på ett utmärkt sätt passade in i dagens mycket välfyllda och uppskattade program.

Jan Kanflo

Norrköping: Många järn i elden

Östgötadistriktets nio lokalföreningar omfattar ett par små föreningar med några tiotal medlemmar, till giganten i Norrköping med 1 223 medlemmar. Det är en förening med stabil ekonomi som grundades år 1973. Nyvald ordförande är Git Mellwing. Git är dock ingen nykomling, hon har varit aktiv inom hobbyverksamheten, som diagnosombud, diagnosombudsansvarig, vice ordförande o.s.v. En så stor förening, med medlemmar av alla de slag och i olika åldrar kräver en verksamhet som attraherar så många som möjligt. Förnyelse blandas med traditionell verksamhet. Git Mellwing berättar:

– För ett par år sedan tillsatte vi en grupp, den s.k. Visionsgruppen, som arbetar med att förnya verksamheten, och höra med medlemmarna vad de önskar. Vi vill helt enkelt möta framtiden och nya medlemmar på ett bättre sätt. Möjligheter finns att, förutom medlemsmötena, ses på alltifrån pubkvällar till en kopp kaffe på ett kafé eller ett restaurangbesök. Vi ordnar även teaterkvällar. Medlemsmötet hålls en gång per månad. Då lottar hobbygruppen ut alster vilket ger ekonomiska bidrag. Vi samarbetar i vissa frågor med HSO. Under 2007 gick föreningen med i NIKE-projektet. Åldersspannet i föreningen är mellan 15 år upp till 94 år! Att värva nya medlemmar är en god tanke, men vi måste också värna och vårda de medlemmar vi har.

Diagnosombuden har en självklar roll i styrelsen. Men som på så många andra håll, kan det vara svårt att få medlemmar att åta sig förtroendeuppdrag. Git efterlyser mentorskap, som skulle kunna underlätta "inträdet" i föreningslivet.

Just nu står gruppen reumatiska systemsjukdomar utan något diagnosombud, men glädjande nog har AS/Bechterew fått igång sin verksamhet och ombudet Stefan Gölin har samarbete med ombudet i Söderköpingsföreningen. Stefan är även ledare för bassängträning anpassad för personer med Bechterews sjukdom.

Artrit och artros har den mest intensiva verksamheten. Arbetsgruppen för artros träffas 6-8 ggr per år, har två tematräffar samt en grötfest. Arbetsgruppen för artrit träffas cirka fem ggr per år, har två tematräffar samt sedvanlig grötfest.

Cirka 700 av föreningens medlemmar har fibromyalgi,



vilket utgör drygt 50 procent. Detta medför en intensiv verksamhet. Arbetsgruppen har 10 s.k. rådsmöten varje år, sju tematräffar samt två enklare träffar med fika. Dessutom startar varje arbetsår med träff för nya fibromedlemmar.

Föreningen har 21 grupper i vattengymnastik, tre styrketränningsgrupper, samt lättgymna och motionsdans. Dessutom cirklar i avslappning och meditation, om fibroliv och "Livet är Ditt". Kansliet har en kanslist som arbetar halvtid. Kommunen ger bidrag till verksamheten med 52 000 kr.

Kontakterna med distriktet fungerar bra. Önskemål finns dock att distriktet skulle förlägga mer av sin verksamhet i Norrköping, t.ex. föreläsningar och temakvällar. Ragnar Ericsson är distriktets diagnosombudsansvarig, som tillsammans med Greta Thorén besöker föreningarna för att kartlägga verksamheten, förbättra samarbetet och stötta diagnosombuden. Det har döpts till "Bättre diagnosombudsverksamhet i distriktet". Besöken är mycket uppskattade.

– Det är egentligen helt otroligt vad mycket som görs och genomförs, påverkas och förändras tack vare lokalföreningarnas idoga arbete, säger Ragnar.

Och visst satsas det extra i och med ett förbund i rörelse.

– Vi ska synas, höras och vara i gång på gator och torg, finnas med i tidningar och andra media. Varenda Norrköpingsbo ska känna till sambandet mellan träning och resultat, säger styrelsens ledamöter utan att blinka!

Reumatikerföreningen Norrköping

Skaraborg: Representantsskapsmöte med information om temaåret

Reumatikerdistriktet Skaraborg höll sitt representantskapsmöte i Tibro, lördagen den 29 mars 2008. Förutom styrelsen med ersättare deltog också föreningarnas valda ombud. Ju större förening desto fler ombud. Som ordförande för representantskapet medverkade Bengt Andersson från Tibro, och från Reumatikerförbundet kom David Magnusson och berättade om vad föreningarna bör göra under temaåret "Reumatikerförbundet i rörelse".

David pratade också om hur det var att vara reumatiker förr. Då rekommenderade läkarna att man skulle dra ut tänderna eftersom det reumatiska troddes komma från tändernas lagningar. Alla reumatiker skulle också ligga precis stilla och därför blev många stela och orörliga för livet. Tack och lov för att den kunskapen har ändrats, nu ska man istället vara i rörelse så mycket som möjligt. Men det är långt kvar

tills det att forskarna har löst reumatismens gåta.

Den nya styrelsen har följande utseende: Sven-Erik Åstrand, Falköping; Jan-Erik Niklasson, Vara; Ulla Nyborg, Skara; Lena Karlsson, Tibro; Eric Elinder, Vara; Bengt Pettersson, Skövde; Marianne Pettersson, Falköping; Marianne Blom, Mariestad; Karl-Åke Johansson, Hjo; Lennart Nyborg, Skara; Lena Kjellgren, Tidaholm; Eva Almén, Lidköping. Alla i styrelsen har en ersättare. Följande personer avgick ur styrelsen och avtackades med blommor: Britta Helenius, Lidköping; Olov Andersson, Mariestad och Kerstin Josefsson, Hjo.

Nästa års representantskap ansvarar Falköpings Reumatikerförening för.

Ragnhild Ljungkvist

Tierp: Bussresor och cirklar

Tierpföreningen är aktiv. De åker på bussresor, har dagträffar och olika cirklar.

En bussresa har gått till Hälsingland. Där besökte de Stenegård i Järvsö, ett levande hantverkscentrum. Förmiddagskaffe på Kilafors herrgård och ett besök i Järvsö kyrka blev det också. Lunchen intogs på Öjeberget med god mat och en fantastisk utsikt över Järvsö och Ljusnan. I Lenninge, söder om Bollnäs besökte vi Hantverkspaviljongen där många hantverkare från Hälsingland sålde sina alster. Sista stoppet blev i Tönnebro med eftermiddagskaffe. En underbar dag med vackert väder och trevliga människor.

I dagträffarna pysslar man och handarbetar. En cirkel är också keramikcirkeln där alla skapar utifrån sin egen förmåga. Cirkelledarna är eldsjälarna Ritva Löfgren och Anita Sjödin som tillsammans med ABF ger oss i föreningen möjlighet att få delta i olika aktiviteter.

Liselotte Ström och Gugge Karlsson



Växjö: Stavgång och Astrid Lindgren

Veckan efter den snöiga påsken startade vi vår stavgångsgrupp. Vi kombinerar en timmes motion med att äta gott efteråt, ett populärt recept. Denna gång startade vi ute vid Brunnen, granne med Växjös badplats Evedal och värdshuset. Tänk, på 20- och 30-talet kunde Växjöbor åka ut till Evedal med tåg och bada. Ett populär folknöje på den tiden. Stationen vid Evedal finns kvar, det var första hållplatsen på sträckan Växjö-Västervik. Växjö stad var faktiskt unik i ett avseende, det var en av de få städerna i hela världen som hade tre spårvidder på järnvägen. 1922 var sträckan Växjö-Västervik klar och 1984 körde SJ sitt sista persontåg. Då bildades Smalspårsföreningen och 1987 kunde man åka igen men endast fram till 1992, sedan upphörde trafiken helt.

I vår har vi startat en studiecirkel om Astrid Lindgren. Innan denna startades bjöd vi in Sylvia Hedhammer, vår kontakt på ABF. Hon informerade om ABF:s verksamhet,



Bild över: Hantverkspaviljongen i Lenninge. En liten paus i allt handlande tog Lasse, Margareta och Heike.

Bild under: Keramikcirkeln. Från vänster: Kitty, Ritva, Gugge, Berit och Yvonne.



Bild vänster: Sylvia från ABF. Bild höger: Stavgångsdamer vid Evedal.

mål och syfte. ABF jobbar med studier och kultur, och hjälper oss med våra program, något vi uppskattar mycket.

Upptakten till studiecirkeln om Astrid Lindgren skedde på biblioteket i Växjö där vår pålästa guide Marit Skogsfors berättade om Astrids liv och leverne. Hon hade plockat fram en diger samling med Astrids böcker där flera av dem var relativt obekanta. Astrid arbetade som ung flicka på Vimmerby tidning innan hon flyttade till Stockholm. 1944 steg hon in hos Bonniers med två böcker varav en hette Pippi Långstrump. Bonniers sa nej tack, något de verkligen har fått ångra. Hon gick då till Rabén och Sjögren som accepterade Pippi. Astrid blev det bokförlaget troget sedan dess. Biblioteket kommer i sommar att ha en minnesutställning om Astrid, den är just nu på Campus i Växjö. Den ämnar vi verkligen att se, var så säkra!

Leif Pettersson