

## Liten Lägenhet Los Christianos Teneriffa

Någon som har eller känner någon som vill hyra ut en lägenhet i Los Cristianos våren 2008, mellan mitten på januari till mitten på april. Kan hända du vill dela boende. Jag är 46 år och heter Lars och har tänkt träna på Vintersol. Alla svar är intressanta så hör av dig.

Hopp om bättring 2008

## En stund att dela

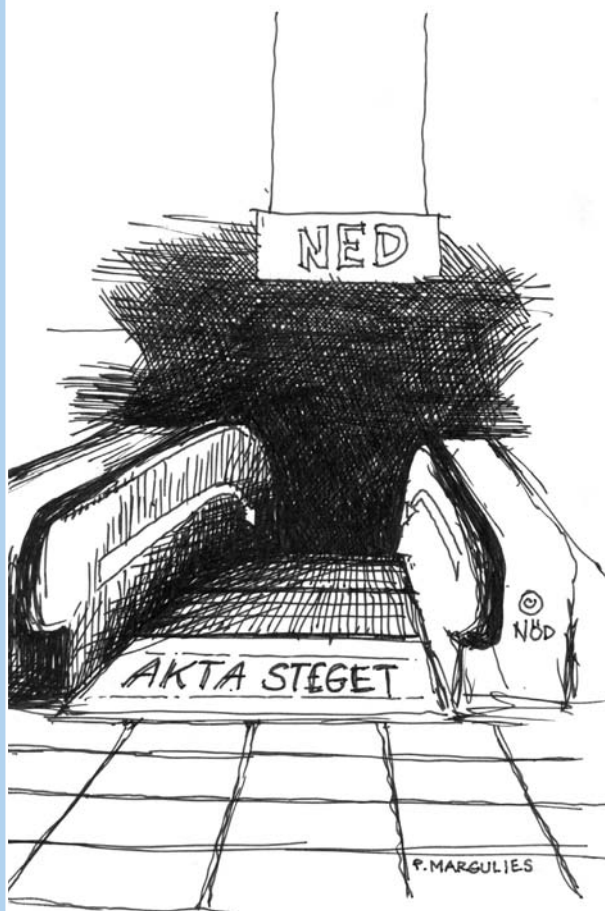
Beskedet slog ner som en blix. Det var sommar, jag var ute med båten i skärgården tillsammans med mamma, pappa och lillebror. Det var en fin dag, vi skulle just kasta loss när min mobil ringde. Doktorn från vårdcentralen hördes genom luren. Han räknade upp värden och jag förstod ingenting. Tog papper och penna och skrev febrilt, upprepade vad han sa "Sänka 56, bör ligga runt 20" och avslutningsvis "Det här tyder på att det är något reumatiskt". Sedan la vi på.

Jag stod en stund med mobilen i min hand, visste inte vart jag skulle ta vägen. Handfallen. Ensam. Pappa sticker ner huvudet i kajutan: "Vem var det?" Det gick att hålla tårarna borta i ungefär tio sekunder, jag rabblade värden men rösten bröts. Det gick inte att ta det vuxet, det gick inte att stoppa tårarna. Det var länge sedan som mina föräldrar sett mig gråta, och de visste inte vad de skulle ta sig för. Men de

behövde inte göra något, jag slängde mig upp ur båten och in i deras famn. Vart skulle jag annars ta vägen med mina tårar?

När jag tänker på den stunden idag så gör det så ont i mig, ned för mina kinder rinner tårar än idag för den här stunden. Det tror jag att de alltid kommer att göra. Minnet kommer alltid att finnas kvar i mig. Det bästa med stunden var min lillebror, tio år yngre än jag, han klappar mig, kramar mig, släpper mig inte, han förstår inte vad som har hänt och han vågar stanna kvar i min famn. Han slutade inte krama. För det är jag honom evigt tacksam. Han delade tårarna med mig, han delade stunden med mig. Han visste det inte men det var precis vad jag behövde i den stunden. Någon att dela den med. Någon som inte var rädd för tårar, varken mina eller sina egna.

Åsa



## SMÄRTAN

"Jag är reumatiker"  
Nästan lika svårt att säga som  
"jag är alkoholist"  
Fast inte så skamligt.  
Kanske  
En diagnos är en diagnos  
Om än i gyllne glosor

Jag är stel  
Jag är tyst  
som om döden mig kysst  
fast inte än på länge...

Jag sätter foten i golvet  
och känner den  
Jag ser mig i spegeln  
och ser den  
Jag lägger örat intill  
och jag hör den!

Koketterar jag kanske.  
Med smärtan?  
Ja, vad faén, än sén?  
Jag måste tala om den  
Beskriva den  
Införliva den  
Jag har inget vall  
Jag måste acceptera den.

Ja, kanske respektera den  
Fast jag ville tortera den  
Jag vill demolera den  
MEN jag har skaffat mig en vän

Hon hänger vid dörren  
Så att jag inte glömmer  
när jag traskar iväg på promenaden  
i den ljudliga staden

Hon kommer väl till pass  
När grönt slår över till rött  
Jag hinner bara halvvägs...  
Med käppen trycker jag på knappen  
vid övergångsstället  
Med käppen hejdar jag bila-skrället  
samt spetsar en påse här och där.  
Berikar mig med tälamod...  
Trösterikt att se barnen  
som också har besvär:

Uppåt går det  
Men inte ner  
Jag står vid rulltrappans brant  
Är det min ättestupa?  
Jag känner med handen  
på rulltrappe-banden...  
Nej, inte idag  
Kanske i morgon  
Jag är lätt  
som en plätt  
Får jag en knuff  
så puff, utför puff!  
Plötsligt är jag oändligen trött!  
Jag tar hissen i stället

Greta Sörlin

# Att leva med smärta

**Vi tillhör det tappra folket vi reumatiker. Vi är de som varje dag bär den smärta som vår diagnos medför i vår egen kropp. Det är vi som kämpar i det tysta fördolt för omvärlden, men påtagligt i våra liv.**

Vi kämpar. Vi konfronterar värk och smärta på det sätt vi förmår allra bäst.

Med kännbar diagnos lever vi under begränsning. Reumatiker har nämligen försämrade förutsättningar, vilket gör att vi inte spelar i de friskas liga. Det är inte vårt fel att vi klarar mindre än andra, men vi försöker så gott vi någonsin kan.

Att leva med smärta förändrar människor. Oavsett hur olika vi än är eller vilka sammanhang vi än kommer ifrån så förstår vi varandra. Vi vet vad det innebär att ha ont.

Vi möter varandra i empati och medkänsla för olika livssituationer. Vi vet vad de dåliga och de bättre dagarna både innebär och innefattar.

## Mer eller mindre värk

Vi är tvungna att acceptera att sjukdomen hör till vår lott i livet, och vi måste försöka göra det allra bästa som vi någonsin kan.

Om en frisk människa skulle få valfri önskan i sitt liv, skulle den i stor utsträckning handla om lycka och välgång. Om man skulle fråga en reumatiker skulle önskan se annorlunda ut. Många av oss skulle önska en helt värkfri dag. En enda.

En morgon när man obehindrat kunde kliva upp ur sin säng, utan minsta besvär. En enda dag när armar, ben och händer betedde sig precis som man önskade. En enda dag, när kroppen åtminstone för stunden inte skrek av smärta. Detta skulle i alla fall jag önska mig.

## Tillsammans är vi starka

Men trots fysiska begränsningar vill jag ändå påstå att Reu-

matikerförbundet är ett positivt förbund. Vi låter inte våra motgångar knäcka oss, vi försöker vända dem alla till någonting bättre. Tillsammans har vi vår styrka och vi försöker att hela tiden sträcka oss mot de olika möjligheter som faktiskt finns.

Det existerar en oerhörd glädje mellan medlemmarna, och mycket kraft förmedlas i svåra tider. Vi är ett förbund som sjuder av liv och motivation. Vi vill inspirera och ständigt förbättra, öppna omgivningens ögon för ökad förståelse. Alla vet inte hur det är att leva med smärta, ännu mindre vad det kan innebära att leva med en reumatisk sjukdom.

En del människor vet mycket lite om en kropp när den inte vill fungera, eller har leder som inte vill fungera. Många vet inte vilken fysisk ansträngning det kräver för oss att genomföra vissa moment. Och sedan den totala sorgen när man inte klarade av det.

Vi reumatiker känner till allt detta. Vi har full kännedom om värkens konsekvenser och skiftningar. Vi är lyckliga om de bra dagarna får vara fler under en tid och vi lättare kan tillvarata alla glädjeämnen. Vidare vill vi gärna se på varandra som tillgångar och kärleksfulla resurser – alla begränsningar till trots. Vi har faktiskt en realism i förbundet, nämligen ”inte över vår förmåga”, men vi vet att tanken för varandras bästa är god. Vi vill alltid försöka och vi ser inte ned på varandra även om vi just för stunden inte skulle räcka till.

## Dela glädje och sorg

Att leva med smärta kan göra ont och vi vet hur detta känns. Det är våra liv och vår vardag. Värken kan vi dela med varandra och förståelsen för varandra finns påtagligt nära.

Låt inte smärtan ta över! Låt oss visa på den optimism som vi trots allt ändå har. Låt Reumatikerförbundet fortsätta sjuda av liv och omsorg om varandra!

Text AnnaMaja Larsson Gällivare reumatikerförening

## Svar på Ingrid Anderssons insändare angående medlemsavgiften

Förbundsstyrelsen föreslog förbundsstämman 2006 att höja medlemsavgiften till nuvarande 250 kr, och förbundsstämman beslutade enligt förslaget. Höjningen blev då 50 kronor för år 2007, år 2009 skulle höjningen bli 25 kronor och 25 kronor år 2011. Detta skulle innebära att medlemsavgiften skulle bli 300 kronor år 2011. Anledningen till att avgiften föreslogs höjas enligt denna modell var att förbundsstyrelsen ville stärka föreningarnas och distriktens ekonomi som på många ställen i landet är ansträngd. Största delen av höjningen skulle tillfalla föreningarna, lite mindre till distriktet och minsta delen till förbundet. Förbundsordförande Anne Carlsson och förbundsstyrelsen har vid sina träffar med förenings- och distriktsaktiva uppfattat att många upplever att medlemsavgiftens storlek är ett problem för våra medlemmar. Förbundsstyrelsen föreslog därför förbundsstämman 2007 att avstå från den redan beslutade resterande höjningen av medlemsavgiften.

Stämman 2007 beslutade att inte gå vidare med höjningen,

så nu är och förblir medlemsavgiften 250 kronor framöver, om inte förbundsstämman skulle besluta annorlunda i framtiden.

Min egen fundering är att om varje medlem skulle värva en ny medlem var, skulle vi på ett enkelt sätt bli dubbelt så många och mycket starkare i vårt arbete med att förbättra situationen för personer med reumatisk sjukdom. Jag har det senaste året personligen värvat 10 nya medlemmar, så helt omöjligt är det inte. För om inte vi själva driver reumatikerfrågorna så gör nog ingen annan det heller.

Det är mycket viktigt att vi är många som hjälps åt att lösa de problem som finns i samhället för oss med reumatisk sjukdom. Sett ut det perspektivet är det kanske inte en så dyr investering att betala medlemsavgiften om det gör att vi kan få tillgång till bättre mediciner, behandlingar, rehabilitering och möjligheter till arbete med mera. Det kanske faktiskt är så att det är en prioriteringsfråga.

David Magnusson, 1:e vice ordförande