

## ULL I SÄNGEN

**Sömnpblem, spänningar, värk i kroppen, stelhet i muskler/leder...**

Ull i sängen kan bli din räddning! Temperaturen i din säng är avgörande för din sömnkomfort. Ullen är ett oslagbart material som hjälper dig att hålla en jämn och behaglig temperatur alla årstider. När du sover gott kommer din kropp och själ till ro, och du vaknar utvilad, mjuk i kroppen och full av energi.

### HÖGSTA KVALITET OSLAGBART LÅGA PRISER!

Kontrollera pris hos oss innan du betalar onödigt mycket för samma produkter på t.ex buss- och charterresan.



Import direkt från tillverkaren i Tyskland av täcken, madrasser, kuddar m.m. i finaste kaschmir och merinolamm. Även magnet- och örtprodukter.

Vårt avtal med Reumatikerförbundet ger dig mycket förmånliga priser!  
FRAKTFRITT OCH HANDLA RÄNTEFRITT!

Tveka inte, ring oss för broschyr och information!

### MÅ VÄL PRODUKTER

Köpmangatan 35, 692 37 Kumla. Tel: 019-56 06 10

Din goda hälsa - vårt mål

## MAGNETICSHOP

MagnetTerapi har dokumenterad smärtlindrande effekt, lindrar inflammation, och minskar spänningar i musklerna.

Läs mer på om våra produkter på:  
[www.magneticshop.se](http://www.magneticshop.se)

## SÄNGKLÄDER FÖR GOD SÖMN

**PASSA PÅ!**  
Oslagbart bästa sängkläderna året om!

### ullbädden

SÄNGKLÄDER I FINASTE ULL

God sömn med jämn och skön kroppstemperatur sommar som vinter. Minimalt med fukt, damm & kvalster samt lindring för stelhet & värk.

**LANDETS STÖRSTA SORTIMENT, BÄSTA PRIS & HÖGSTA KVALITET**

070-670 30 21 • 0553-411 91 [www.ullbadden.se](http://www.ullbadden.se)

## krönikan

### Nu vädrar vi stegen

Förr när vi träffades, så pratade alla om vädret. Oftast tyckte man inte att vädret var mycket att ha. Det var för kallt, det var för blåsigt, för molnigt, för varmt, för svettigt, för det mesta.

Och var det någon gång fint väder, då kunde man ju prata om att det visserligen var fint, men i förra veckan var det uselt och dessutom fanns det alltid någon äldre i omgivningen som kunde berätta att det här var det värsta vädret i mannaminne, vilket är ett rätt kort minne, speciellt hos äldre.

Men numera har vädret fått stryka på foten, det finns viktigare saker att prata om.

Stegräknare.

När det gäller stegräknarna spelar det ingen roll vilket väder det är ute, de tickar på ändå. Det enda sätt vädret kommer in i samtalen numera, är om det på något sätt hindrat stegräkningen, vilket kan ske om det regnar för mycket så man inte kommer ut eller om åsken slår ner i räknaren.

Jag har också märkt att det främst är kvinnor som stegräknar.

En kvinna som inte stegräknar hamnar snabbt utanför, mobbas som ickestegare och får prata jakt, scooter och värnplikt i tråkiga

hörnet med norrlänningar på alla fester.

Numera är det inte en timmes promenad när man tar sig runt favoritstigen därhemma, det är 8 756 steg och det är väldigt upprört om den man promenerar med kan uppvisa 200 fler steg. På samma sträcka!

I förlängningen betyder det nämligen att denne medstegare kommer först till Rom, vilket för en ickestegare är obegripligt eftersom man ser att dom inte alls är där, utan här.

Förr, på den tiden man pratade om vädret, då var det inte bra om man var nervös när man satt på sammanträden och darrade med benet. Det var stress och skulle botas med meditation, yoga eller andningsterapi. Nu är det ett sätt att få steg på räknaren.

– Vi hade ett tvåtimmars möte på jobbet idag. 4753 steg. Idag var chefen in en stund, det gav 789 extra, han är så stressande.

Stegräknaren har inte bara ändrat vår syn på vädret, den har också ändrat hur kvinnor klär sig. Det måste finnas plats för en stegräknare i byxlinningen. Kvinnor som vill ha en sommarklänning på sig, tvingas sätta på sig leggings under, för att ha en



Anders Arhammar



Ylva Hermansson

## Unga reumatiker med glöd

Att vara ung och reumatiker är nog ingen lätt uppgift. Inte för att det är det när man är äldre heller, men som ung har du hela livet framför dig. Hur kommer framtiden att se ut? Vad kan jag jobba med? Kommer jag att träffa någon som jag tycker om? Kommer jag att bli bättre eller sämre? Alla dessa tankar samtidigt som man kanske inte jämt får den förståelse som man borde få från skolan, av klasskamrater etc.

Men, det anordnas i alla fall mycket bra för ungdomar med reumatisk sjukdom. Aktiviteter där de kan träffa andra i liknande situation. Först och främst föreningen Unga reumatikers alla egna aktiviteter, men också till exempel ledarutbildningen på Marbella. Det var en kurs som anordnades under sommaren med ledare från Reumatikerförbundet och Unga Reumatiker. En gedigen utbildning som också gav deltagarna chansen att uppleva och njuta av en ny miljö, kanske nya kompisar, och detta på egen hand hemifrån. Läs mer om den utbildningen, Unga reumatikers aktiviteter och intervjuer med unga reumatiker på temasidorna 15-35.

I detta nummer får du också träffa den

nye VD:n för Spenshults reumatikersjukhus, Sören Aggestrup. Hans ledord är att "det vi gör ska vi göra bra, annars ska vi inte göra det" och det låter ju klokt. Läs mer om vad han säger på sidorna 36-38.

"Sjukgymnasterna behöver också inspireras" heter artikeln på sidorna 54-57. Den handlar om en utbildningsdag för sjukgymnaster som genomfördes av Reumatikerförbundet med stöd av flera andra organisationer och föreningar. Här framhålls vikten av fysisk träning och hur viktigt det är att sjukgymnasterna vågar uppmuntra sina patienter till olika slags träning, allt för att träningen ska bli av, och vara så effektiv och rolig som möjligt. Samtidigt lyfts det fram, som flera gånger tidigare i tidningen, att träning också är det vi gör i vardagen (att vattna blommorna, gå från diskbänken till vardagsrummet o.s.v.). Det är det vi gör varje dag som gör skillnad, stort som smått. Kanske dags för en stegräknare som i Anders Arhammars krönika här nedanför?

Till sist ska du hålla koll på att du inte minskar alltför mycket i längd, se varför på sidorna 52-53.

linning att hänga räknaren i.

På tunnelbanan, där kvinnorna förr satt och SMSade varandra, sitter de nu och kollar in stegräknarnas digitala siffror, och räknar ut hur många steg 20 minuters promenad ger.

För det händer att kvinnor går på våra gator utan sina räknare, och då vill man gärna veta vad det kunde ha varit om man haft en linning att sätta den i.

Fikarastens skvaller har nu utökats med rapporter om hur andra behandlar sina stegräknare. Stegräknarna tappas, de hamnar i toaletten, de slutar att fungera, de börjar inte att fungera förrän efter 5 steg. Och de fuskas med.

– Jag såg minnsann att hon rapporterat att hon kommit till Munchen, men det kan hon inte ha gjort för hennes stegräknare har hamnat i toaletten, och hon har inte hunnit skaffa en ny.

– Men hon kanske har kompenserat för aftonklänningen, och bikinin häromdagen?

– 3 843 steg? I aftonklänning?! Pyttsan. Och så kallt som det var häromdagen så ger en bikinitid på en timme och 20 minuter knaaaappast 2945 steg. Hallå?

– Jag tycker vi enas om att hon får sudda ut sträckan Malmö-Lund, och gå om den.

Vi stegräknarlösa och stegovilliga, vi som inte strävar efter att komma i form utan redan har en form som vi passar i, vi får hitta på något annat.

Jag funderar på att köpa en stegräknarskakare, som kan ta mig till Rom genom att skaka fram lite extra steg varje natt.

Då kan jag somna lite tidigare och drömma sköna drömmar – om vackert väder till exempel.

Sånt som dom har mycket av i Rom.

Anders Arhammar

## reumatikerförbundets STYRELSE

### Ordförande

Anne Carlsson Skattkärr

### 1:e vice ordförande

David Magnusson Offerdal

### 2:e vice ordförande

Bo Jonsson Hägersten

### Ledamöter

Suzanne Ahlkvist	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	

# Fråga Doktorn. Inga köer. Inga patientavgifter.



Är det någonting du funderar på eller är orolig över? Ställ din fråga till en specialist inom reumatiska sjukdomar och få svar på vår webbplats. Du slipper köer och patientavgifter. Dessutom tar Doktorn emot besök dygnet runt.

Vår ambition är att besvarade frågor ska publiceras inom en vecka. Gå in nu och Fråga Doktorn. Du kan också läsa tidigare frågor och svar. Kanske är din fråga redan ställd?

**Gå in på [www.reumatiska-sjukdomar.nu](http://www.reumatiska-sjukdomar.nu)**



Schering-Plough AB

Tel 08-522 21 500

[www.schering-plough.se](http://www.schering-plough.se)