

Bechterewreumatiker med bra flyt

Barbro simmade Vansbrosimningen för Reumatikertidningens räkning. Hon klarade provet med glans, kom på 1050 plats av 3174 fullföljande deltagare. I damklassen kom hon på plats 249 av 794 totalt. Här är hennes rapport.

Jaaaa! Jag klarade det!!

Jag är en 37-årig tjej med Bechterews sjukdom som förra våren bestämde mig för att försöka simma Vansbrosimningen i år.

Tävlingen gick av stapeln söndagen den 8 juli. Man simmar 3 kilometer genom Vansbro som ligger i Dalarna. Först är det 2 km medströms i Vanån, sedan 1 km motströms i Västerdalälven. Det brukar vara ganska kallt i vattnet under Vansbrosimningen, men i år var det hela 21 grader varmt p.g.a värmeböljan i början av juli, så jag hade vädergudarna på min sida.

Jag har haft ont i ryggen sedan 1986, och 1993 konstaterades Bechterews sjukdom, som är en inflammatorisk ryggskjutning. De senaste åren har värken blivit värre och även drabbat höfterna m.m. Sedan slutet av januari i år är jag halvt sjukskriven.

Om man har Bechterews sjukdom är det viktigt att försöka röra sig och att träna, helst varje dag. Simning är väldigt bra och det försöker jag göra så mycket som möjligt. Jag har tidigare under åren idrottat en del, bl.a med badminton, friidrott och terränglöpning, men det fick jag sluta med tack vare kroppens plågoande.

Trots det ville jag ha något att träna för och se fram emot och kom på att jag kanske skulle klara av Vansbrosimningen.

Jag satte upp två målsättningar för mig själv: att fullfölja loppet och att ej komma sist. Det gick klart över förväntan. Sluttiden var långt under

vad jag hade räknat med och jag hade ungefär två tredjedelar av startfältet bakom mig. Det kändes som en seger över mig själv och min sjukdom och jag kan varmt rekommendera alla med Bechterews sjukdom som känner att de orkar, att anmäla sig till nästa års Vansbrosimning!

Det var en härlig känsla att gå upp ur vattnet i målfällan efter fullföljt lopp och få en medalj runt halsen som alla får som har klarat loppet. Visserligen värkte ryggen en hel del efter den avslutande spurten, men det lindrades en del av massagen som fanns att få efter vätskekontrollen vid målet.

Jag hoppas definitivt att jag kan vara med nästa år också. Jag känner mig lite mindre sjuk bara av vissheten att klara av loppet och stärkt till kropp och själ.

Birgitta Karlsson

Bil säljes: Chrysler Grand Voyager - 92, säljes. Golvsänkt med rullstolsramp. 3,3l V6, 4-stepsautom. AC, farth. elhissar, centrallås, larm. Vinröd metallic. 70.000:- (kan disk.)

Tele: 0708-148570

Ill-blått

När jag blir gammal ska jag klä mig i ill-blått
Med en röd hatt som inte passar till och inte klär mig
Och för pensionen ska jag köpa konjak och sommarhandskar
Och sidenskor och säga att vi inte har pengar till smör

Jag tänker sätta mig på trottoaren när jag är trött
Och vråka i mig när det är provsmakning i butikerna
Och trycka på nödsignaler
Och dra med käppen utmed kommunens staket
Och ta igen för min ungdoms skötsamhet

Jag tänker gå ut i tofflor när det regnar
Och plocka blommor i andras trädgårdar
Och lära mig spotta
Man kan ha gräsliga blusar och lägga på hullet
Och äta ett kilo korv i ett svep
Eller bara bröd och ättiksgurka en hel vecka
Och samla pennor och kriter och glasunderlägg
och sånt i kartonger

Men fram till dess måste vi förbli respektabla
Så barnen slipper skämmas
De tar vid sig ännu mer än vi
om man skiljer sig från mängden

Vi ska vara torra och propert klädda
och hushålla med pengarna
och göra det som är riktigt
och tänka på vårt eget och barnens bästa

Men kanske jag skulle ta och öva lite nu?
Så att de som känner mig inte blir alltför skakade och
härpna

När jag plötsligt blir gammal
Och börjar klä mig i ill-blått.....
Visst eller !?

Monica Ottosson

Tänk

Tänk att få vakna tidigt en morgon: Känna sig totalt utvilad och helt befriad från värk.

Jag skulle med lätta fötter dansa in till badrummet och utan alla krångliga hjälpmedel göra min morgon toalett. Fortsätta ut till köket och tillreda min frukost på värk fria vader. Sen skulle jag sätta mig ner för att planera min dag under tiden frukosten tog plats i en mage som inte opponerade sig vare sig för kaffet eller den rökta korven.

Det första jag skulle göra var att ta mig ut i elljusspåret och njuta av en promenad i rask takt. Känna alla skogens dofter. Kunna koncentrera mig på dem. Bli ett med naturen utan att må illa eller känna stumheten komma i mina ben.

Sedan skulle jag ta bilen och åka de fjuttiga 13 milen och hälsa på min dotter. Kliva ur och med dansande steg ta mig till hennes dörr. Rusa upp för trappen utan att känna av resan. Vi skulle tillsammans göra stan. In och ut i alla affären. In och ut i alla provhytter. Skrattande prova allt som vi kände för. Framåt kvällen skulle vi åka och spela minigolf. Jag skulle kunna koncentrera mig på bollen. Jag skulle kunna se hela banan. Jag skulle spela som förr.

När sen kvällen gott och det var dags för mig att åka hem skulle det inte vara något problem. 13 mil, det är ingen sträcka att sitta i en bil. Väl hemkommen skulle jag duscha och krypa i säng så trött att jag somnade direkt i en sömn så fri från värk och med ljuva drömmar.

Så tänkte jag en natt när värken var ilsken och inget hjälpte: Tänk att få vakna tidigt en morgon. Fast jag måste erkänna att jag hade väldigt roligt när jag i tanken utförde allt det här. Värken och allt som den kommer med kan ta ifrån mig mycket, men tack och lov inte förmågan att drömma. Jag kom på mig själv att jag skrattade åt alla tokigheter vi gjorde min dotter och jag. Jag stapplade mig upp tog två värktabletter som jag visste skulle hjälpa så pass länge att jag kunde somna in.

Den sista tanken som passerade min hjärna var: Det är inte alla givet att vandra värkfri genom livet, men det är alla givet att finna en drömplats i livet. Må så gott mina kära medsystrar och medbröder i livet.

Ingela

Är Täby unikt

Täby kommun Sthlms län har ett besparingsbeting 1,6 milj. på "affärsområde" Kultur och fritid i budgeten för 2002. Det har ryktas om att alla föreningsbidrag skall slopas. Kommunen har vänt sig till föreningarna för att ge möjlighet till synpunkter på ett slopat föreningsstöd. Vidare har man inbjudit föreningarna till ett sponsringsseminarium. Min undran är om Täby kommun är unik i landet ?

Tilläggs kan att vår kommun har den näst lägsta kommunalskatten i landet. Konsekvenserna för reumatikerförningen blir avsevärd då vi är mycket beroende av det kommunala bidraget. Vi anlägger moteld med uppvaktningar och insändare.

Med ilska hälsningar K-GJohansson Täby

Säng säljes:

90 x 200 multifunktionssäng svensk ek på hjul, höj o sänkbar, justerbara i båda ändar, fjärrkontroll, 15 cm skikt madrass i bra skick säljes billigt. Tel 08 - 531 88 209.

Sjukt sjuk

Det är inte lätt att sätta sig in i en sjuks problem. Än svårare kan det vara att förklara sin egen sjuka.

Det är på sätt och vis sjukt, och det känns sjukt att bli sjuk även när man känner sig sjuk.

Min egen kropp värkte mig sjuk, i lederna. Ett ganska dramatiskt sätt, av min kropp, att tala om för mig att jag är sjuk. Det värkte i mina leder - alla leder - fingrarna svullnade till slut upp så sjukt, att jag verkligen kände mig riktigt sjuk. Min fysiska kropp blev som ett enda värkande kolli.

När jag väl insåg hur sjuk jag var, blev det lite lättare att vara

sjuk. Speciellt när specialistläkaren (reumatologen) förklarade min sjukdom och satte in botemedel.

Nu känner jag mig lite mindre sjuk trots att jag fortfarande är sjuk. Medicinerna gör att kroppen har börjat fungera som min kropp igen, och värken i lederna verkar vara väck. Kroppen känns ändå sargad, som om den tumlat och studsat utför en flera kilometer lång och brant bergslutning med en avslutande räsopsomgång av ett gäng sjuka dårar.

Nå, det är "bara" ledgångsreumatism jag drabbats av. Jag kan i en god värld, bli återställd på ett par månader . . . kanske förr - kanske senare.

Testresultaten om några veckor och reumatologen, får då ställa en tidsdiagnos.

Med viljan och trons hjälp, hur sjukt det än låter, är jag tillbaka i den ljusa kretsen inom överskådlig framtid.

Kanske är mina åkommor ännu ett litet symtom på ett inte fullt friskt företag. Kanske är firman på väg att bli mindre sjukt.

Själv skymtar jag ett långsamt intonande ljus vid horisonten - ett osjukt ljus, och vackert.

Kristofer Röhr