

Jag känner mig som en gammal bil

Och då menar jag inte en snygg välskött veteranbil, som folk vänder sig om för att beundra och för att kolla den blanka lacken, de väl-fjädrande läderklädda sätena och det förgyllda signalhornet.

Nej, jag känner mig som en gammal Ford Anglia, en sådan där sliten sak som för länge sedan borde befunnit sig på skrotan. Men jag har trotsat alla naturlagarna och är nu och då i någorlunda körbart skick. Visserligen ligger handbromsen på konstant, får aldrig upp någon fart, när motorhuven öppnas hörs ett gnissel som av en långt gången artros. Vindrutespolarna har slutat fungera för länge sedan, de är lika uttorkade som om de vore drabbade av Sjögrens syndrom. Hela avgassystemet lade av på 90-talet, och all fjädring är totalt borta.

För varje gupp hörs ett ljudligt stönande. Färg och lack är ett minne blott, och rosten har haft stora

framgångar i stort sett på hela karossen. Någon klimatanläggning har aldrig existerat, Anglian är iskall vintertid och stekhet sommartid. Den är otroligt trögstartad, vissa dagar kommer den inte igång över huvudtaget. Det gäller att pumpa på choken, kolla oljetrycket som oftast är lika med noll, och den är givetvis dyr i drift. Sådana här gamla åk kostar att hålla igång, ständiga reparationer och underhåll gör djupa hål i plånboken. Och det är minsann inte lätt att få tid vare sig för besiktning eller tusenmilaservice, kön till verkstaden verkar vara hur lång som helst. Det tycks dessutom höras en suck hos mekanikern varje gång åket rullar in på verkstaden. Det är liksom lite mer lönande och intressant att ägna sig åt nyare årsmodeller och motorer med större prestanda än med denna utslitna och relativt hårt nedgången Ford Anglia. När ekipaget väl befinner sig ute på stan, hörs någon säga:

– Men Herre Gud, är inte den årsmodellen belagd med körförbud för ett tiotal år sedan? Jag hade inte en aning om att den fortfarande var i drift.

Men se det är den. Och det kommer den att vara länge än, trots nya tidens krav på effektivitet, strömlinjeformning och minimal bränsleförbrukning. Det går inte att bygga om en gammal Ford Anglia. Den är som den är. Och det har sina fördelar. Det är nämligen inte så många som förväntar sig något av den, och när den väl presterar något, så blir omgivningen fullständigt överraskad. Och lite av kuriosa finns över den, lite av nostalgi över gammal svunnen tid. Det är sådant som kallas patina.

Och patina det är fint det.

Greta Thorén

Vem tar hand om hela mej?

När ska vi uppnå den optimala sjukvården där någon enda instans tar ansvar för den hela människan och inte bara enstaka sjukdomssymptom?

Jag har sedan två och ett halvt år fått en reumatisk diagnos och behandlas för denna med cellgift och cortison.

Mina ömma fotsulor tar ortopedkliniken hand om och fixar inlägg som passar till dom. Mina vadmuskler som aldrig vill slappna av får sjukgymnasten och massören sköta om. Min reumaläkare ger mig cortisonsprutor i knän och axlar när det blir som värst. Nån helhet bryr sig ingen om att se. Jo, det skrivs remisser till kirurgen om magen krånglar och till neurologen om man har huvudvärk. Varför vet jag inte, dom kunde lika gärna slå upp biverkningarna i FASS.

Att huvudvärken beror på att jag ligger och spänner mig och inte kan somna bryr ingen sig om. Det går så

fort att skriva ut ett recept. Hur man sen ska kunna sluta med dessa tabletter, det talas det aldrig om. Att mina spända axlar och nackmuskler beror på att jag är frustrerad och missnöjd över att inte kunna arbeta bryr sig ingen om. Att jag dessutom inte trivs med att "bara gå hemma" kan göra att magen krånglar och blir orolig.

Att inte ha nån att prata med hela dagarna gör mig väldigt ledsen och nere Men det kan man skriva ut antidepressiva tabletter för... Att inte vara behövd, att inte vara viktig att ingen saknar mig om jag någon dag inte finns till hands. Att alltid leva för någon annan och inte för sin egen skull gör att man blir betydelselös.

"Den självläkande människan" talas det mycket om i dessa dagar, men vem tar hand om helheten – om hela mig?

Inger Kristina

Livet är hårt!

Att leva med RA det har jag lärt mig att förstå, men att leva med en man som slår, det kommer jag aldrig att förstå.

Det är skillnad på smärta. RA värker så att man klättrar på väggarna, mannen knuffar carptaltunnel-opererad kvinna i väggen.

RA-smärtan värker i kroppen, medan knuffar och stryptag värker i hjärtat. Därför att mannen älskar man, vilket man inte gör med RAn.

Det är lättare att hantera RA än misshandel. Men det är bara att vara stark, bryta sig ur det som går att bryta sig ur, i detta fallet mannen. Sedan kommer jag att leva med min RA.

Den gör nog så ont.

CR

Kom du inte med?

Retreaten på Sigtunastiftelsen som det stod om i senaste Reumatikertidningen blev fullbokad på bara några dagar! Det var många som tyvärr inte fick plats, därför har kaplanen, Lars Björklund, bokat in en ny retreat den 17-19 januari 2003 så att fler kan få chansen att få några dagar av tyst stillhet i härlig, vilsam miljö.

Även denna gång kommer psykolog och smärterapeut Anne Martinell Vestin och Lars Björklund vara med. Det blir stunder av avspänning/hypnos vilket är vad Anne arbetar med till vardags på Enheten för långvarig smärta på Akademiska sjukhuset. Lars Björklund erbjuder enskilda samtal för den som så önskar.

Retreaten hålls i Refugiet, som betyder tillflyktsort, en avskild

byggnad nedanför Sigtunastiftelsens gästhem. Under de dagar då retreaten hålls har ingen annan än deltagarna tillträde till byggnaden så där är en fredad plats, något som vi inte är så vana vid i dagens samhälle. Förutom de instruktioner Anne Martinell Vestin ger i samband med avspänningsövningar och den stilla musiken som spelas vid måltiderna är det tyst. Ingen förväntar sig samtal med de andra deltagarna.

Sigtunastiftelsen har själva tagit initiativet till denna retreat och priset blir deras ordinarie, 1500 kr för två dygns helpension. Endast enkelrum.

Anmälan direkt till Sigtunastiftelsen, Maud Lindqvist 08-592 589 00. Glöm inte att meddela om du har önskemål om speciell kost.

Ragna Westling



Fabian vill ha lägenhet

Fabian är 15 år och ska åka på en egen rehabresa till San Augustin med sina föräldrar. Nu söker han en lägenhet på plats, under tiden januari till mars 2003.

Har ni tips på lägenhet – ring Maria eller Hans på tel 08-32 39 11.

Mer om Artros

Jag är mycket nöjd med Reumatikerförbundet och tidningen, o.s.v.

Men en sak har jag blivit besviken på. Vi hade ett möte i Heberg, utanför Falkenberg. Det annonserades om "Artros". De två läkarna talade nästan enbart om andra sjukdomar, så vi som satt där undrade. Hur skall man göra för att få mer info om just artros?

Info-hungrig

Svar:

Ett bra sätt är att läsa Reumatikertidningen. Ett annat sätt är att gå ut på Internet och söka på Artros och ett tredje att gå och lyssna på någon av de artrosdagar som ordnas runt landet.

Annons

Till alla medlemmar i Reumatikerförbundet

Reumaåret närmar sig sitt slut – tack och på återseende!



I skrivande stund har löven fallit, och jag begrundar det faktum att år av förberedelser och några, tycks det mig, korta månader av genomförande är till ända. Tiden går ofattligt fort! Sedan Reumaårets invigning i januari har aktiviteten varit stor runt om i landet. Pressklipp, rapporter i era informationskanaler och via apoteken vittnar om att mycket har hänt!

Ännu vet vi inte så mycket om utfallet – inte förrän i vår får vi veta mera om hur allt arbete fallit ut, i termer av uppmärksamhet, uppskattning och effekter på läkemedelsanvändningen. Några indikatorer har vi dock redan idag, som berättar något lite om hur satsningen fallit ut;

Tidningen Apoteket har tagit slut långt snabbare än vanligt...

Vår kundtidning trycks i 550 000-650 000 exemplar per nummer. Vart och ett av dem är slut – inte en bunt finns kvar på lagren! De reumatiska sjukdomarna har fått stort utrymme i varje nummer, och därmed kan vi konstatera att information och förhoppningsvis underlag för förståelse har kommit många till del!

...och broschyrerna har haft strykande åtgång

De tre broschyrerna har alla fått tryckas i extra upplagor – totalt är de nu distribuerade i omkring en miljon exemplar. Vi har fått många

positiva reaktioner både på broschyrerna och på den skyltning som via apotekens fönster skall ha lockat till läsning och information.

Förpackningsproblemen har fått uppmärksamhet...

Under oktober månad har vår rapport kring problem med läkemedelsförpackningar tagits upp i DN, Expressen och en rad andra tidningar. Förhoppningsvis leder det till att vi så småningom kan se fram emot bättre förpackningsformer och effektivare hjälpmedel!

...och hjälpmedlen har upptäckts av fler

Tablettedlare, vinklade knivar och plocktänger är några av de enkla hjälpmedel som apoteken har i sitt sortiment. Jämfört med i fjol har försäljningen ökat markant, vilket innebär att många personer har förenklats sin vardag!

Oavsett vad vårens siffror har att säga har jag en mycket stark positiv känsla kring Reumaåret! Under året har jag haft förmånen att se och höra om samarbeten av många olika slag, om relationer som byggts och om kontakter som startats och fördjupats. Jag har följt reumatikerföreningarnas strävanden och apotekens arbete, och glatt mig åt att samverkan lett till så mycket!

Vad jag inte kan veta, men hoppas på framför allt, är att dessa insatser också haft betydelse för er som lever

med reumatiska sjukdomar! Jag hoppas att ni bemöts på ett ännu bättre sätt än tidigare på apoteken, och att ni med deras hjälp får möjlighet att använda era läkemedel på bästa sätt. Jag önskar att ni känner er tryggare, att ni har tillgång till information för egen del och för andras – och att det kan leda till att omgivningen förstår er bättre.

Reumaåret är över. Vi tar ner affischer och flyttar kanske lite på de broschyrer som varit så synliga under året. Vi skriver inte om reumatiska sjukdomar i varje nummer av tidningen, och uppmärksamheten i media återgår till en mera normal nivå. Men... slutet är bara en början! De nätverk, kontakter och samarbeten vi byggt upp finns kvar. Den kompetens och kännedom om era problem som apoteken skaffat sig försvinner inte. Den förståelse som etablerats hos oss och allmänheten stannar inte i arkiven över år 2002, utan lever vidare med de som en gång förstätt.

Jag vill tacka alla som lagt tid och energi på aktiviteterna under Reumaåret! Ni har varit viktiga delar i ett stort maskineri... och ni vet ju alla hur viktigt det är med fungerande kullager och välsmorda gängjärn!

Tack så mycket, och på återseende även efter Reumaåret.

Monika Larsson,
projektledare för Reumaåret inom Apoteket AB.