

## Psykologen hjälpte mig

Tänkt många gånger jag skulle skriva om min ledgångsreumatism, men jag stavar och skriver dåligt på maskin och ännu sämre för hand.

Jag är barnfödd 1916 i Västergötland så jag börjar bli rätt gammal nu men hänger med i alla fall.

Mina föräldrar hade en bondgård så där fick man ju börja arbeta så snart man kunde gå något så när.

På den tiden fick man ju mjölka korna för hand och det var att börja klockan sex på morgonen för att vara klar till halv åtta då mjölk bilen kom. Vi hade omkring 10 kor och var två som mjölka. Vi middagsmjölkade alltid de kor som nyss hade kalvat för att kalven skulle få mjölk.

Ja sen när ladugårdsjobbet var klart så var det ute på gårderna. Det var dikning, både öppna diken och så grävde vi också för täckdikning. Det var ett hårt jobb, i synnerhet när man grävde i gamla öppna diken där det hade växt buskar. Det var en massa gamla rötter som verkligen var jobbiga.

Skolan skulle ju också skötas; till småskolan som den första skolan hette var det cirka en halv mil till som man fick gå och det var inte så lätt i synnerhet när det var mycket snö.

Så när jag var omkring 18 år så började min ledgångsreumatism.

### Gjorde ont

Oj vad ont jag hade, det var många läkarbesök först då i Karlsborg många gånger men det blev ju bara värktabletter. Så var jag ett par gånger på Vanföranstalten i Göteborg. Jag blev väl lite bättre men det vara bara tabletter som lindrade så man kunde jobba.

Jordbruksjobbet hade jag helt ledsnat på och tungt var

det ju, så jag sökte till en handelsträdgård och jobbade med grönsaker. Ont hade jag ju hela tiden, men med tabletter så klarade jag mig fast inte var det lätt.

Det var i en trädgård som låg utanför Södertälje, och vi levererade varorna till en fiskaffär i Södertälje. Där fick jag jobb när jag slutade i trädgården.

Jag började med att köra ut varor på cykel, sen blev det bil med "gengas" vilket var det enda som gick då i början av 1940 talet.

Jag hade ont hela tiden men gick på tabletter varje dag och kunde klara mig med det.

### Jobbade allt hårdare

Sen efter något år fick jag överta firman och jobbade förstås ändå hårdare. Men då fick jag möjlighet att kosta på mig att åka till kurorter i Tyskland. Dit var jag flera gånger, men blev inte mycket bättre. Var också till en kurort i Jugoslavien och blev bara något bättre så det var bara att fortsätta med kurorter och läkarbesök.

Så höll jag på tills jag blev 55 år då hade jag träffat läkare i sju länder utan att blivit bra.

Då var det en läkare som frågade om jag ville gå till en psykolog. Ja, sade jag, jag är ju lite tokig så det kanske kan passa bra och det gjorde jag i nästan två år, en timma i veckan. Efter det har jag varit helt bra från mina ledplågor.

Då fick jag ju reda på att har man dragit på sig en sjukdom "undermedvetet" går det inte att bota på medicinsk väg. Och det fick jag verkligen bevis på.

Vi köpte hus i Spanien och där har vi bott varje vinter i över 25 år men det sålde vi i januari i år så nu får vi hålla oss på hemmaplan.

Stig Enbom, Södertälje

## Fibromyalgiliv ett inskränkt liv

Vi som har fibromyalgi får ofta höra att det är oerhört viktigt att vi tänker positivt. Det är naturligtvis bra, om vi kan göra det trots att vi har mer eller mindre värk dygnet runt. Tyvärr har jag lätt att falla in i negativa tankebanor, när värken är som värst. Varför blir jag då så negativ titt som rätt?

Svaret är: "Jag måste avstå från många aktiviteter, som tidigare har förgyllt min tillvaro, när jag fortfarande hade en frisk kropp och själ."

Jag kan inte gå ut och dansa längre. Jo, visst klarar jag av att dansa, men om jag dansat några gånger en kväll, så blir jag liggande i två dagar med svår värk och trötthet i hela kroppen. Det blir det pris, som jag får betala för några dansers skull.

Jag kan inte gå runt på ett varuhus någon längre stund. Allra högst 20 min. Vad händer annars? Jag får huvudvärk,

yrsel och känner mig allmänt dålig. Jag blir mycket trött och värken i kroppen ökar.

Jag kan inte titta på TV någon längre stund utan att få huvudvärk och yrsel. Jag har svårt för att läsa dagstidningen, åtminstone mer komplicerade artiklar. (familjesidorna är lättast att läsa).

Jag kan aldrig gå på konsert. Högt bullrande ljud från de olika instrumenten får mig att må dåligt. (har försökt, men varit tvungen att lämna konserten).

Ja, listan på aktiviteter, som jag tidigare kunnat göra, skulle kunna vara ännu längre, men detta får nu räcka. (blir även trött av att skriva på datorn efter en stund).

Jag vet att inte alla fibromyalgidrabbade befinner sig i samma situation som jag. Man kan ju ha fibromyalgi av olika svårighetsgrad.

Svårt att vara positiv

## INSÄNT &amp; DEBATT

## Inte fibromyalgi utan glutenintolerant

Jag fick diagnosen fibromyalgi för ett antal år sedan och blev bara mer och mer sjuk, var till slut i stort sett sängliggande. Jag hade som tur var en läkare som tyckte att vi borde leta efter orsaken till min värk, trötthet osv.

Efter många turer runt om i kroppen var det dags att undersöka magen, den är ju chef i kroppen. En gastroskopi med biopsi visade en mycket klar glutenintolerans.

Nio månader efter ställd diagnos och glutenfri kost, är jag fullt frisk. Jag har inget ont, massor av kraft, arbetar full tid, jag har fått en ny chans i livet.

Så glöm inte att magen är chef, mår den inte bra och tar upp näring så lider kroppen nöd.

Ställ frågan till din läkare: kan jag vara glutenintolerant?

Carina Prahll

## Klädstil har betydelse

I dagens samhälle är klädstil en av de livsstils-faktorer som avgör grupp-tillhörighet. Bland barn och ungdomar kan "fel" kläder bli en orsak till mobbing i skolan. Kanske har kläder en ännu större betydelse i tonåren, då den vuxna identiteten skapas. Det är viktigt att känna sig attraktiv. För vuxna spelar kläder en stor roll. Inte minst i formella sammanhang.

Väl sittande kläder är i stort sätt omöjliga att finna på den vanliga marknaden för personer som använder rullstol. Byxor, tröjor, kjolar och kavajer sitter snett, tyget drar sig och lägger sig i fula veck eller räcker inte till.

### Referensgrupp och tips

Fashion Freaks – heter ett klädprojekt som vi driver i Stockholm. Syftet med projektet är att under två års tid ta fram grundmönster för byxor, tröjor, kjolar och kavajer. Det första året ägnas åt kvinnliga rullstol användare, för att sedan under år två beröra manliga rullstol användare. För att kunna ta fram grundmönster behöver vi få in tips och idéer

på hur vi uppnår målet, väl sittande kläder för kvinnliga rullstol användare.

Vi vill ha tips om lösningar på konkreta problem samt dåliga lösningar som bör undvikas; tips om bra produkter och användbara material samt vart dessa kan införskaffas.

Tipsen bedöms sedan av en referensgrupp. I referensgruppen ska det ingå 7 - 8 personer. Gruppen träffas cirka fyra gånger under året.

Är du intresserad av att ingå i en referensgrupp för Fashion Freaks?

Kontakta Sari Nykvist på  
Independent Living Institute  
Tel: 08-506 22 167.  
Sari.nykvist@independentliving.org.

### Stol säljes

En Vitovital vilstol inkl ett tillhörande brickbord säljes. Stolenmanövreras med fjärrkontroll. Blå färg. Använd ca 1 år. Nypris: för stolen 19 500 kr, totalt säljes allt för 12 000 kr.  
Tel dag 08-500 666 02  
tel kväll 08-777 00 23

## Dyrt med hund och färdtjänst

I juni 2002 köpte jag en mellanpudelvalp, så nu har jag fullt upp. Jag klipper honom själv med en reumatikersax. Det tar ca 3-4 timmar men man får dela upp klippningen på två dagar ibland tre. Min hund är som en bra medicin.

Men att ha hund och åka färdtjänst är och blir väldigt dyrt. Jag åker ut till Gustavsberg varje lördag och hem till

Dalen på tisdag. Jag får hjälp av min mor med morgonpromenaden och kan vila fötterna och de andra lederna. När jag är hemma har jag väldigt svårt att sitta stilla, så på kvällarna är mina fotleder och fötter jättesvullna och svåra att gå på.

Vi som är hundägare och åker färdtjänst borde protestera eller göra något slags upprop med stöd från handikapporganisationerna. För min del kostar en resa med "Kiro" 290 kronor tur och retur Dalen-Gustavsberg (utanför Stockholm). På ett

halvår har jag betalat färdtjänsten 5 034 kronor och då har min mor hämtat honom ibland för att jag ska komma undan med en avgift. Jag har aldrig haft samäkning mellan Dalen och Gustavsberg, Halva taxameterbeloppet är skandal för att vi friköper oss från samäkning när vi tar med oss vår "bäste vän och medicin".

Jag mår mycket bättre psykiskt nu när jag har Kiro, jag behöver inte använda psykofarmaka lika ofta som innan.

Kerstin Carlsson

### Forskningen handlar om Sofias framtid

Sofia som är 12 år har haft reumatism i nästan hela sitt unga liv. Nu får Sofia en medicin som gör att hon mår bättre. Hon har fått bättre rörelseförmåga och börjat växa ikapp sina jämnåriga kamrater. Men ännu finns inget bot. Därför behövs mer pengar till reumatologisk forskning.

Alla gåvor mottages med stor tacksamhet till Reumatikerfonden.

Postgiro 90 03 19-5

Bankgiro 900-3195

