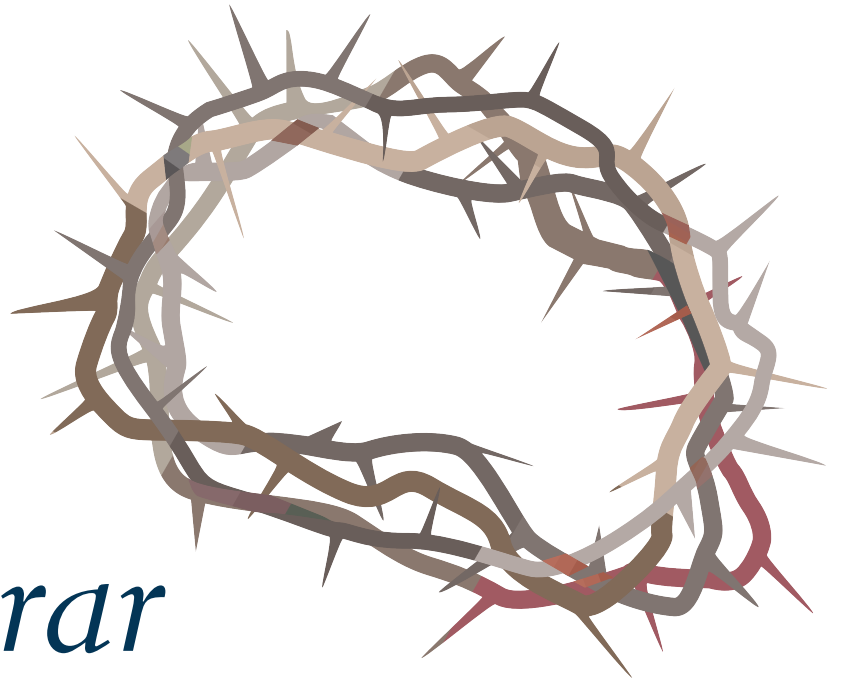


Svenska
Smärtföreningen



introducerar *Stora Smärtpriset!*

Det råder en formlig klappjakt på alla dem som på grund av sjukdom och kronisk smärta inte kan "göra rätt för sig". Ett närmast nedärvt betraktande av smärta som tecken på svaghet och oförmåga hos den drabbade. Samtidigt finns det enskilda människor och organisationer som i detta vattenfall av motstånd försöker sätta sig upp mot denna häxjakt och samhällets kompakta oförmåga att vilja förstå att långvarig smärta är ett för samhället gigantiskt och växande problem. En för oss alla gemensam varningssignal som borde kräva stor uppmärksamhet inför framtiden. Det går inte i längden att med argument från medeltiden avfärda att nu var femte medborgare i Europa lider av svår, kronisk smärta. Det går inte längre att undvika att smärtlindring ska ses som en mänsklig rättighet. För detta strider de stora globala smärtorganisationerna nu allt mer högröstat. Kronisk smärta är en sjukdom i sin egen rätt! Om inte annat så kommer de ekonomiska konsekvenserna för det moderna samhället att framtvunga en förändrad syn. Men det tycks ta mycket lång tid och verkar för närvarande snarare gå ut på att stigmatisera de smärtdrabbade än att hjälpa dem.

Samtidigt finns det beundransvärda människor inom sjukvården, forskningen,

folkrörelserna, skolan, äldreården, politiken, pressen, vårdutbildningen, patientföreningarna, kyrkan, alternativvården och många andra områden som för en hjältemodig men ojämn kamp mot dessa föråldrade synsätt.

Svenska Smärtföreningen har beslutat att årligen dela ut ett pris till person eller organisation som gjort utomordentliga insatser för de smärtdrabbade- nu eller tidigare – i den långa kampen för att smärta och smärtlindring fortsatt inte ska vara det lägst prioriterade av allt i samhället.

Vi har redan en rad kandidater till 2005 års pris. Det kommer att under mycket högtidliga former utdelas i Stockholm under maj månad. Priset består av en symbolisk törnekrans och 5.000 kr. Vi ber nu medlemmar och läsare att via vår hemsida ge ytterligare förslag till kandidater! (www.levamedsmarta.com).

Omröstning för vinnare sker dels via omröstning på Smärtföreningens hemsida – och slutgiltigt av en jury bestående av representanter för Smärtföreningens styrelse, Smärrtläkare m fl.

Smärtdrabbade sållas bort från arbete!

Intresseorganisationen Företagarna har gjort en omfattande enkät bland sina medlemmar. Över 4000 småföretagare med färre än 50 anställda har tillfrågats om effekterna av det nya sjuklönesystemet. Det betyder i korthet att arbetsgivaren nu ska betala sjuklön i två veckor, jämfört med idag – tre veckor. Från tredje veckan betalar arbetsgivaren 15 % av sjukpenningen för de som är sjukskrivna. Detta i ett läge där de flesta företag har att kämpa på en alltmer global arbetsmarknad där de flesta jobb är utsatta för stenhård konkurrens från låglöneländer med helt andra villkor.

Med tanke på att det finns en smärtdrabbad i vart tredje svenskt hushåll kommer detta att drabba många. Inte särskilt trevligt, men en konsekvens av regeringens sjuklöne-reform, säger Företagarnas vd Gunvor Engström. Men eftersom småföretagen har betydligt lägre sjukfrånvaro än t. ex de statliga och kommunala arbetsgivarna är detta ju egentligen bara en mycket liten del av hela sanningen. Hos stora arbetsgivare blir utslagningen med sannolikhet mycket större.

Vart fjärde företag inom Företagarna undersöker nu möjligheten att säga upp sina långtidssjukskrivna. Dessutom kommer en tredjedel av dem att mer noggrant ta reda på hur det står till med hälsan hos dem som söker anställning. Det är exakt det vi befara-de och vad vi också framförde under diskussionerna inför reformen, säger Gunvor Engström.

Bara tre procent av de tillfrågade företagen säger att de ska förbättra arbetsmiljön. Fyra procent säger att de genomfört rehabilite-ringsutredningar – lika många att de kom-mer att försöka få heltidssjukskrivna att bör-

ja arbeta deltid. (Då upphör deras medfinan-sieringsansvar.) De små företagen har svårt att agera. Det krävs att de får till stånd möten med Försäkringskassan och det är mycket svårt. Försäkringskassan hamnar också allra längst ner i vår undersökning av hur smidigt samarbetet med myndigheter är, säger Gunvor Engström.

Hon säger vidare att Företagarna håller med om regeringens ambition att det är oer-hört viktigt att få fler långtidssjukskrivna i arbete. Men den här metoden verkar ju i helt fel riktning! Det märker vi redan nu efter bara några dagar. Människor med någon som helst sjukdomsbild, och även äldre förstås, kommer att få det ännu svårare på arbets-marknaden framöver. Arbetslivsministern tycks inte ha förstått detta problem och rea-gerar nu mest genom att säga att detta för-stås inte var avsikten.

Många äldre anställda och en majoritet kvinnor gör att kommunerna och landsting-en med totalt 1,1 miljoner anställda beräk-nas gå back med 500 miljoner kronor på grund av den nya sjukförsäkringen. När de offentliga myndigheterna kritiserar reformen betonas att man inte rår på de förhållanden som ligger bakom den höga sjukfrånvaron. Dessutom finns en skyldighet att INTE säga upp kritiserade reform. En stor skillnad mel-lan kommunerna ligger också i att små kom-muner har mindre möjlighet att erbjuda sjuka omplaceringar - liksom småföretagar-na. Även Svenska Smärtföreningen har under lång tid varnat för detta och presenterat en lång rad undersökningar som visar att de höga sjukskrivningstalen i Sverige måste betraktas som ett fenomen orskat av det moderna samhället – som inte kan lösas med patenttågärder från gångna århundraden.



Svenska Smärtföreningen har under året startat ett antal NYA LOKALFÖRENINGAR.

Intresset har varit glädjande stort. Under början av 2005 kommer ytterligare lokalföreningar att startas. Närmast i **Värmland** och i **Luleå**.

Fler orter är därefter i startgroparna.

Är du intresserad av att medverka i styrelse, som kontaktperson eller medlem – kontakta snarast Svenska Smärtföreningens kansli!



Omröstning:

Månadens smärtvårdsmotståndare

I samarbete mellan 14 länders smärtorganisationer startas nu EPN - European Pain Network. Svenska Smärtföreningen är svensk representant i detta nätverk.

EPN har fattat beslut om att med även okonventionella metoder arbeta för att kronisk smärta ska betraktas som en sjukdom i sin egen rätt och att smärtlindring ska vara en mänsklig rättighet. Detta i överensstämmelse med de stora smärtorganisationerna IASP:s och EFIC:s målsättningar. EPN kommer att med alla till buds stående medel arbeta för att kronisk smärta förs upp på den politiska dagordningen. Miljontals smärtdrabbade ska inte lida i tysthet! Svenska Smärtföreningen följer EPN:s rekommendationer genom att varje månad i Sverige utse "MÅNADENS SMÄRTVÅRDSMOTSTÅNDARE".

Vi kommer att informera mer om EPN den 6 decemeber.

Läs mer om hur "utmärkelsen" kommer att spridas via media, på Smärtföreningens och EPN:s hemsidor, via de 14 patientorganisationernas nationella hemsidor, i vår tidning LEVA med smärta m m.

OBS! Om du fyller i namn, stad och e-postadress kommer du med i utlottningen av ett exemplar av totalt 350 nummerade, signerade serigrafier av Curt Hillfon (se "konstgalleriet" på var ordinarie förstasida för vidare information).



Din åsikt är betydelsefull! VILKEN FRÅGA ANSER DU VARA VIKTIGAST?

1 På fråga från riksdagsman Lars-Ivar Ericson (c) till sjukvårds- och äldreomsorgsminister Ylva Johansson (s) om hur hon tänker förbättra smärtsjukvården, blev svaret: Ansvaret för detta ligger hos Landstingen. Effektiva smärtbehandlingsmetoder finns tillgängliga. Jag är därför inte beredd att föreslå några särskilda åtgärder i denna fråga. Detta korta svar (här ytterligare förkortat) belyser kanske mer än mycket annat vad de smärtdrabbade och EPN har att kämpa mot.

2 Riksförsäkringsverkets reklamkampanj "Hela Sverige - halva sjukfrånvaron" har djupt upprört många sjukskrivna, smärtdrabbade och andra. "Vi framställs som fuskande inbillningssjuka - och får via skattemedel själva betala för att på detta sätt hamna i skamvrån. Det är ofattbart att ett modernt, upplyst samhälle via sina myndigheter kan tillåtas genomföra sådan propaganda"- skriver en av våra medlemmar.

3 Alltfler sjukskrivna, smärtdrabbade blir nu uppsagda från sina jobb! Detta eftersom arbetsgivaren nu i obegränsad tid ska betala 15% av sjukskrivningskostnaden. För att spara pengar säger därför arbetsgivarna upp tusentals sjukskrivna - såväl inom offentlig som privat verksamhet. Uppsägning av långtidssjukskrivna, friskskrivning av sjuka och alltfler förtidspensionärer etc. - allt för att minska ohälsotalet till hälften enligt regeringens och arbetslivsminister Hans Karlssons mål.

Mobbning – det är väl inte så konstigt?

Det är upprörande när barnen mobbas i skolan. Vi måste få ett slut på detta säger förtvivlade lärare och sitter i möten och går på kurs för att lära sig hantera problemet. Regeringen rynkar pannan och funderar på att anslå särskilda resurser när det finns pengar över.

Men är det så konstigt att det mobbas i skolan? Under hela vår historia har vi hyllat den starke och sett ner på den svage. Den feiga mesen ska förstås ha på käften – för att han eller hon har mage att visa sin svaghet – när vi andra måste bita ihop, trots att vi är lika rädda, osäkra och har lika ont. Det är ju inte rättvist! Ställ desertörer-na från den heroiska ordningen mot muren! Här lider vi förbanne mig gemensamt och lika. Det är bara på film som tönten Stig-Helmer som ett undantag klarar sig undan den rättmätiga, kollektiva hämnden.

Glorifierandet av styrkan och våldet är gammalt som människan. De gamla grekernas krigare. Romarnas soldater och gladiatorer. Våra egna vikingars hjältemod. Historieböckernas krigarkonungar och deras tappra, svältande soldater. Äventyrarens och erövrarens okuvliga mod. Världskrigens generaler med sina pojksoldater som så gärna dog på ärans fält. Vår märkliga beundran för fakers och självplågares meningslösa förmåga att stå ut med smärta.

Det är inte bättre nu. På idrottsplanen ska man tåla en smäll. Pain is for now –Pride is forever! Huliganer

– vuxna människor – tar sig rätten att slå ner familjefäder bara för att de befinner sig på en fotbollsarena. TV:s förnedringsteater kräver att man lärt sig de värsta streberbetenden och mobbingtekniker. Då blir man rik och hjälte. Mobbingen på arbetsplatserna är ett mycket större problem än den fysiska arbetsmiljön. Men den är lika svåråtkomlig som mobbingen i skolan. Brottsoffer behandlas värre än förövarna. Är man inte stark ska man iallafall se stark ut. Muskelbyggarna sliter på gymen för att nå dagens tvättbrädemode. Den som vill vara fin får lida pin. Smågrabbar lär sig sparka motståndare i ansiktet i kommunalt stödda föreningar. Fåhundar som förgriper sig på kvinnor kommer undan rättvisan. Lärare kan spottas i ansiktet utan påföljd. Karl XII:s asketiska liv, sociala oförmåga och en sjuklig drift att i ett helt liv föra vedervärdiga krig är föremål för hängiven dyrkan av extremgrupper. Det dygnet runt pågående hyllandet av våldet och den starkes rätt i varje TV-kanal nöter in mobbens rätt att slå på den svage och avvikande.

Smärta får vi lära oss stå ut med. Den är på många håll betraktad som ett gudastraff. Jesus led på korset för oss alla – vi har inget att klaga över. Lite ont får man stå ut med på ålderns höst tröstar sig den äldre generationen – födda strax efter det att den första operationen med bedövning genomfördes i Sverige. Vi lider fortsatt i tysthet. Därför är smärtvården lägst prioriterad av allt inom sjukvården. Smärta räknas

inte ens som funktionsnedsättande. Smärta anses inte i sig själv som en sjukdom. Smärtlindring är ingen mänsklig rättighet. Därför mobbas tusentals ungdomar i skolan för att de lider av sjukdomar som t.ex fibromyalgi etc. Därför får 100.000-tals människor med svår nervsmärta inte ens diagnos. Därför kommer 65 miljoner människor de närmaste tio åren att dö i plågsam Aids – utan tillgång till smärtmedicin. Därför friskförklaras och utförsäkras nu många svårt smärtdrabbade i Sverige – som ett led i regeringsplan att halvera sjukskrivningarna. Därför får de gamla inte adekvat smärtvård inom åldrvården. Därför får inte ens cancerpatienter den smärtvård som faktiskt är möjlig och tillgänglig. Därför vågar många inte ens be om hjälp mot smärtan. Därför upplever så många smärtdrabbade att de inte blir trodda och dessutom mobbade - både inom sjukvården och i samhället i övrigt - när de säger att de har ont.

Det är inte etiskt försvarbart att i en tid när smärtlindring i alltfler fall är medicinskt möjlig förneka människor rätten till sådan. Då är det ren mobbning av den svage och utsatte – beroende på den starkes fortsatta dyrkan av styrka, behärskning, förmåga att stå ut med smärta och den friskes misstro mot den vekling som tillåter sig klaga över värk och plågor.

Mobbande barn gör som vi vuxna – inte det vi med höttande finger säger att de borde göra.

Rolf

Kåseriet

Kronisk smärta kan krympa hjärnan

och orsaka för tidigt åldrande!



Alla smärtdrabbade vet ju väl att kronisk smärta påverkar livet på en lång rad sätt. Med tanke på att undersökningar (Apoteket i samarbete med Svenska Smärtföreningen bl.a.)) har visat att svenska smärtpatienter i genomsnitt har lidit av sin smärta i mer än nio år, ger nya amerikanska studier tyvärr anledning till ökad oro för alla dem fortsatt inte får hjälp mot sin långvariga smärta.

Forskare vid Northwestern University i USA har tidigare visat att patienter med ryggsmärta hade förminskad aktivitet i motsvarande hjärnregion – kallad thalamus. Detta område i hjärnan anses vara viktigt för beslutsfattande och socialt beteende. Löpande studier antyder att förändringarna i hjärnan är permanenta och att vanlig smärtbehandling inte påverkar förloppet.

Är detta riktigt, betyder det att det blir än viktigare att behandla smärtpatienter på ett

tidigt stadium för att undvika permanenta hjärnförändringar säger Dr Vania Apkarian med kollegor. De undersökte hjärnan på 26 patienter med kronisk ryggsmärta i jämförelse med 26 friska personer. Patienter med kronisk smärta, orsakad av skada på nervsystemet, visade förminskning av hjärnan med så mycket som 11% - lika mycket som man normalt förlorar under 10-20 års normalt åldrande.

Detta överensstämmer med andra forskares resultat. Dr Nigel Lawes, vid St Georges Medical School, anser att minskningen av hjärnvolumen är direkt kopplad till hur länge patienten lidit av sin smärta. Varje år med obehandlad smärta förefaller minska hjärnans grå materia med ca 1,3 kubikcentimeter. Vad forskarna nu måste ta reda på är om denna förlust är permanent eller om den kan repareras med behandling. Det finns teorier för båda möjligheterna.

Detta är en mycket intressant studie säger Dr Nigel Lawes. Tidigare undersökningar har visat att aktiviteten hos patienter med kronisk smärta är lägre i dessa hjärnområden. Han säger att de hjärnområden som är involverade bl.a kontrollerar beslutsfattande om hur vi t.ex rör kroppen. Detta kan vara viktigt eftersom människor med kronisk ryggsmärta lär sig vissa automatiska rörelsemönster som befäster smärtan. Terapier som lär människor att kontrollera sina rörelser för att begränsa smärtan kan vara viktiga. Uppföljande studier skulle kunna visa om sådan kunskap för att hantera smärta kan leda till att underaktiviteten i hjärnan minskar och om det kan förändra hjärnvolumen. Det kan vara en permanent förlust av hjärnkapacitet – men det beror sannolikt på om patienten får rätt behandling eller inte.