

HELLEJÄRTAT

ETT MAGASIN

FÖR SESAM AV TING & KAKA



#1

APRIL 2016

LEDARE

Ting & Kaka + SeSam = SANT!

Du har just nu i din hand/i din dator/din läsplatta/iPhone ett alldeles nytt och färskt nummer av Helhjärtat.

Sara blickar österut mot Finland och berättar om deras senaste utveckling kring medborgarlön. Vi gör bekantskap med Marcus som har en CP skada. Liv har intervjuat honom.

Stefan inspireras av våra arbetskamrater på Fin i Lin.

Vi får ta del av Shyamalis syn på döden, direkt från den fina utställningen "Döden, döden, döden", som Liv skapat och som fanns att skåda i Gränby centrum under Mars.

Annika skriver om egenvård när det gäller fötter, hon om någon kan det här. Viktigt nu när sandaler snart ska fram!

Den viktigaste nyheten är att vi ska få ett bredare samarbete med Sesam och skall komma ut med 3 nummer av tidningen under 2016. Alltså får vi en mycket större publik. Detta kan ju leda till vad som helst! Turid har skrivit några rader om modet som krävs när man tar klivet ut med en ny tidning.

Som bekant startade vi lite smått förra året, Alex och jag satt i Tierps ateljé och tyckte att informationen inom Ting & Kaka inte riktigt kom fram till samtliga medarbetare. Om vi skulle kunna göra något åt det. En tidningsredaktion startades, skribenter lockades, bilder togs och man kan tycka att så var det klart. Att producera en tidning är omständligare än så. Tack vare Alex färdigheter med layoutprogrammen, ivrigt påhejad av mig som ingenting av detta kunde, så började en tidning ta form. Sedan skulle det tryckas också. Vi hade till hjälp en någorlunda bra färgskrivare som fullkomligt slukade färgpatroner och Alex hade många svettiga timmar med att räkna ut vilken var fram och baksida på varje ark. Sedan skära, vika, häfta. Till slut hade vi den färdiga produkten och OJ så stolta vi var. Men överens om att följande nummer ska bli digitala och/eller skickas till tryckeri.

Nu blir dagarna allt ljusare och längre, vi påbörjar semesterplanering, krokusar och snödroppar kommer upp, vi kämpar med pollenallergier och möts av vinterbleka ansikten som längtar efter sol. För regniga aprildagar får ni några tips om lättlästa böcker, recenserad av Liv och Stefan.

Njut av vårsolen, det tänker jag göra!



4 Ting & Kaka, SeSam och nya tidningen

6 Basinkomst, från fattigdom till frihet?

8 Att leva med funktionshinder - CP

10 Vi besöker Fin i Lin

12 Fotvård, tips och råd

14 Kultur

17 Föreläsningar - SeSam

18 Redaktionen

MOD

att skapa en **ny** tidning!

Kära vänner i SeSam nätverket. Några ord om tidningen Helhjärtat. Tidningen har vuxit fram inom Ting & kaka som är ett så kallat socialt företag men som mer och mer beskriver sig som ett gemenskapsföretag. Till Ting&Kaka har sedan starten 2001 många spännande människor kommit. Sakta började vi förstå att vi hade ett embryo till en tidningsredaktion. Det fanns både fotograf och journalist, redaktör och skribenter, illustratörer och poeter. Det föll sig naturligt att skapa en tidning för alla Ting & Kakare och så föddes Helhjärtat. Tidningen var först tänkt att vara en tidning för bara oss i Ting&Kaka men sakta växte tanken att den skulle kunna vara ett verktyg att förmedla berättelser till flera. Berättelser som behöver berättas både

för den som äger berättelsen men också för oss andra. Att då tänka in SeSam och dess målgrupp myndigheter och den sociala ekonomin kändes helt naturligt. Lika naturligt var det att se hur kunskapen om den egna berättelsen skulle kunna bli ett bidrag i Helhjärtat och/eller en SeSam föreläsning. För Ting&Kaka är det naturligt med sina medarbetare från många delar av världen att gestalta detta med integration. Vi i Ting&kaka kan glädjas över att vi enligt en masteruppsats prickade in 7 av 9 kriterier på god integration utan att vi nämnde ordet integration. Vi tror att vi tillsammans med Hjärnkoll som just nu har stafettpinnen SeSam och deras mångåriga arbete med berättelse och Ting&kakas alla spännande medarbetare kan skapa något bra till glädje för många.

SeSam startade 1992 för att vi tillsammans skulle lära oss mer om funktionsnedsättningar och hur dessa så långt möjligt inte skulle bli funktionshinder. Vi ville med SeSam att var och en av oss, oberoende om vi arbetade i en myndighet eller levde med en funktionsnedsättning skulle anse att våra gemensamma resurser kan användas optimalt utifrån individens behov. SeSam står för lärande organisationer i samverkan och i en lärande organisation är visionen levande. Visionen när det gäller SeSam kan lättast beskrivas utifrån de vackra och viktiga orden i vår lagstiftning. I en lärande organisation utgår man i från mötet med individen, gruppen och samhälle/världen. Forskning och lära av andra finns också med och nävet är just gestaltande – synliggöra det ovanliga och verkliga.

Allt detta kan vi tillsammans utveckla i tidningen Helhjärtat och i våra SeSam föreläsningar.

På 90-talet startade vi ett nytt projekt; tidningen "Samtid". Ett viktigt arbete med många stolta medarbetare. Tyvärr kunde vi, av olika anledningar, inte hålla liv i tidningen, men många av oss som var med då skulle inte vilja vara utan denna erfarenhet. Vi lärde oss att skapande av en tidning var något helt annat än att tillverka ett reklamblad.

En tidning värd namnet måste även våga att beskriva det svåra. Här kommer vi att få mycket hjälp av Hjärnkolls arbete med Min berättelse. Att bli bekväm i sin berättelse är viktig för alla och särskilt om berättelsen handlar om upplevt utanförskap på grund av funktionsnedsättning och/eller språk/kulturella barriärer.

Vi har under åren arbetat fram konceptet "Träd In". Begreppet "Träd In" växte fram utifrån gemensam erfarenhet från många av oss som levt i varmare länder – glädjen att i skuggan av ett stort träd mötas och samtala. Detta med kombinationen av det välkomnande svenska begreppet träd in gav namnet vi är glada i.

"Träd In" är rum för återhämtning och skapande där vi bejakar varandras "annanskap", ett rum att utveckla medkänsla och ansvarstagande. Jag och du har rätt till vår egen "annanskap" hur den än ser ut så länge den inte begränsar någons annans frihet. I "Träd In"-rum är berättelsen viktig samt samtal om sorg och skam. Vi vill om vi får resurser att avvara medarbetare satsa på Vuxenskolans utbildningssatsning Din berättelse.

Vi vill vara med att skapa "Träd In"-rum inne och ute, i koja och slott,

lokalt och globalt, på land och på vatten, fysiskt och i tanken, stillastående och i rörelse. Vi har redan "Träd In" aktiviteter i två kamratföreningar och tillsammans med en församling i Svenska kyrkan samt i egna lokaler.

Kom med och utveckla vår gemensamma tidning. Berätta om dina drömmar och erfarenhet. Bjud på din kompetens så att tidningen blir ännu bättre. Var snälla med oss – välj att försöka förstå. Vi vill något bra, något som behövs och vi vill att du skall vara med att skapa det. Det är lätt att vara kritisk och berätta allt som är fel. Det vi försöker göra är att skapa och för det krävs mod. Mod att skapa!

Text: **Turid Apelgårdh**

Från **fattigdom** till **FRIHET**

Grundtanken med basinkomst är att personer som tidigare varit beroende av bidrag ska få en fast summa pengar varje månad, att fritt disponera, utan att bli kontrollerade på något sätt.

Text: Sara Jonsson

Ibland kan livet kännas så där tillrätta lagt. Jag träffade ett par vänner som höll på att bygga upp ett företag tillsammans. Och blev inspirerad och påmind, om min Magda och om det företag vi hade tillsammans genom en gymnasiekurs för flera år sedan. Vi var ett så bra team. Vi kompletterade varann så bra. Jag var explosiv i starten och hon uthållig i längden, som en löpare i ett 3000 meter hinderlopp. Hon inspirerade mig att bli en person jag ville vara och gör det fortfarande.

Jag hörde av mig till Magda, och just den dagen satt hon på en buss på väg mot Stockholm. Jag skulle dit senare samma dag. Så, från en tanke om att få prata, satt vi några timmar senare på en tapas-bar i Stockholm och delade livet, igen. Vad livet är, vad livet varit och vad det kan bli.

Nu, så här i början av ett år tycker jag om att sätta upp nya mål. Inga nyårsloften man ändå inte håller utan mer att göra upp en genomtänkt plan för att lyckas med nya saker. I år har jag lovat mig själv att försöka ta beslut, inte som bygger på gamla sår utan på nya möjligheter. Att se mina erfarenheter som just erfarenheter, något jag kan lära mig saker av för att ta mig framåt istället för att låta mig hållas tillbaka.

Att ta mig framåt. Ibland kraschar livet. Så måste det få vara. Ibland tänker jag på Magda och det vi startade, och sörjer att det inte än blivit något mer företagande tillsammans. Ofta klurar jag på hur. Hur ska jag ta mig upp? Ibland känns det som hela livet blir något sorts "ta tag i ditt liv"-projekt. Hur klarar jag mig levande genom all byråkrati? Att vara sjuk blir något sorts administrativt jobb men kontakt med diverse myndigheter och vårdinstanser. Var är min högskoleexamen i ekonomi, juridik och administration? Den kunde kommit väl till pass.

Testa basinkomst

För en tid sedan läste jag en artikel i nyhetsmagasinet Syre skriven av Ana Udovic "Finland tänker nytt - provar basinkomst" som handlar om försök att testa basinkomst i vissa områden i Finland.

När jag läser om basinkomst tänker jag frihet. Och nya möjligheter. Basinkomst, som ibland kallas medborgarlön, kan se lite olika ut. I Finland diskuteras flera olika sätt att testa basinkomst. Efter riksdagsvalet i april 2015 finns det en politisk majoritet för basinkomst och därmed möjlighet att undersöka saken vidare. Pilotprojekt kommer att tas fram

under året, för att testas under 2017.

Grundtanken med basinkomst är att personer som tidigare varit beroende av bidrag ska få en fast summa pengar varje månad, att fritt disponera, utan att bli kontrollerade på något sätt. Ett av förslagen i Finland ligger på 850€.

Förhoppningen är att personerna som får basinkomst ska få nya möjligheter att själva ta sig vidare och framåt i livet, att inte formas att bli den bidragssystemet säger åt en att vara. Från passivitet till företagsamhet och någon som tror på dem.

Tanken är att den som har basinkomst samtidigt ska kunna utbilda sig och starta företag utan att basinkomsten tas bort. Personen ska även kunna jobba volontärt och premieras för det i stället för att, som det är idag, hindras ifrån det.

Basinkomst har också talats om som medborgarlön, något som skulle gå ut till alla oavsett inkomst. I Finland kommer basinkomsten troligt att byggas på taxering. Vilket innebär att personer med låg inkomst får basinkomst oavsett om personen arbetar, studerar eller kanske sitter i sin källare och jobbar på nya innovationer. Eller för den delen, ligger på en strand och njuter av livet.

Nya möjligheter

Kritikerna mot basinkomst har påtalat risken för lättja. Skulle vi inte bli lata av basinkomst? Sluta arbeta, och låta samhället falla ihop?

Vi får komma ihåg att beloppen som talas om för basinkomst ligger kring riksnormen för försörjningsstöd. En grundsumma att klara mat och hyra på. Inte mer. Något som vi i Sverige redan har i våra trygghetssystem, men med en komplicerad och kontrollerande struktur kring.

I Finland säger stadsminister Juha Sipilä om situationen där: "Stelheten i systemet hämmar företagande och kreativitet och minskar människors företagssamhet och deltagande".

Det är även värt att notera

att tidigare försök med basinkomst i andra delar av världen har visat många och liknande positiva trender, oavsett vilken världsdel försöken gjorts i:

Att en förutsägbar och regelbunden inkomst ökar företagsamheten. Att människor vågar göra investeringar och låta sina barn och ungdomar gå längre i skolan, dessutom med bättre studieresultat. Att den ekonomiska aktiviteten ökar, den mentala hälsan

förbättras, medan kriminalitet och missbruk minskar.

Så vad väntar vi på i Sverige? Vad har vi att förlora med att testa även här?

Själv försvinner mina tankar iväg när jag börjar drömma om vad en enklare byråkrati i trygghetssystemen hade kunnat innebära för mig. Inga 50 sidor med känsliga uppgifter att lämna in i första ansökan om försörjningsstöd. Inga 25 sidor och

"Inget behov av att hoppa av arbetsträning för att orka överklaga mot försäkringskassan"

två månaders jobb med ansökan om sjukersättning. Inget behov av att hoppa av arbetsträning för att orka överklaga mot försäkringskassan i flera instanser. Ingen avsedd dag i veckan för administrativt krångel med myndigheter. Bara en fast summa pengar. Varje månad. Utan frågor.

Nya möjligheter för många människor, att gå från fattigdom till frihet.

ATT LEVA MED FUNKTIONSHINDER

- CP (Cerebral Pares)

Text: Liv Alex

Jag har fått en ide. Jag vill skriva en artikel om CP-skador. Jag letar på internet efter sajter som handlar om människor med CP-skador och mailar till slut en kille som kanske skulle ställa upp på en intervju. Han heter Marcus och tackar ja.

Marcus Brogren är 28 år och bor i Norrköping i Sverige. Han förstod tidigt att han var annorlunda, han satt i rullstol och hade inte samma kommunikationsmöjligheter som andra.

deltalcker, som han kommunicerade genom. Det sociala livet fungerade bra och han och hans bröder retades och lekte som andra syskon.

När jag frågar Marcus vad som är krångligt i vardagen så svarar han att det kan vara svårt att prata med andra, eftersom han bara kan prata med andra genom sin taldator. När jag frågar vad som fungerar bättre svarar Marcus att han har lärt sig att ta för sig i livet, på grund av sitt funktionshinder. Han ger inte upp i första taget.

som är mycket intresserad av musik, han har arbetat extra som DJ och även tävlat i rullstolsdans. På hans hemsida på nätet står att läsa att "Ingenting är omöjligt för en cp-skadad".

Jag frågar Marcus vad som är viktigt i livet, vad han vill prioritera, och han svarar att kärlek och ärlighet ligger honom varmt om hjärtat. Han längtar efter ett kärleksförhållande, allt blir så härligt då.

I övrigt är Marcus en person som ser det positiva i tillvaron. När jag fråg-



Han gick först i handikappklass och senare i vanlig klass. Det var inga större problem för Marcus i skolan, han hade alltid en assistent med sig och de andra barnen var fascinerade av hans

Marcus föreläser kring sitt funktionshinder och har också startat upp en nattklubb för funktionshindrade. Det har varit två av hans stora utmaningar hittills. Marcus är en aktiv person

ar honom hur han ser på kärlek, liv och död svarar han "Jag har en positiv syn på det, jag tar det som det kommer."



* CEREBRAL PARES

FAKTA

CP är en förkortning av cerebral pares. För att få diagnosen CP ska man ha fått sin hjärnskada innan förlossningen, under förlossningen eller innan två års ålder. Många olika faktorer kan spela in när ett barn får en CP-skada. Bland annat infektioner, cirkulationsrubbingar, blödningar, tillväxthämning, genetiska faktorer och för tidig födsel. Det finns alltid en påverkan på motoriken hos barnet vid CP. Det finns flera olika sorters nedsatt motorik, men svaghet och nedsatt muskelkontroll är vanligt.

Det finns tre olika sorters CP-skador. De kallas spastisk CP, dyskinetisk CP och Ataktisk CP. Det är vanligt att människor med en CP-skada också har andra funktionshinder. Exempel på dessa kan vara förståndshandikapp, epilepsi, perceptionsstörningar, talsvårigheter och synskador.

Det föds ca 100 000 barn i Sverige varje år och av dem har ungefär 200 en CP-skada. De flesta barn får hjärnskadan innan de föds. Om man har en CP-skada så förvärras inte barnets hälsa, men det går heller inte att bota barnet. Habilitering sätts in i syfte att lindra det tillstånd som redan finns.

Om du vill lära dig mer om CP-skador kan du gå in på följande sidor på nätet:

www.hjarnfonden.se/om-hjarnan/diagnoser
www.1177.se
marcusbrogren.se
www.jonashelgesson.se

Boktips:

"Grabben i kuvösen bredvid".
Skriven av Jonas Helgesson.

"Cp-barnet. Kampen, sorgen, glädjen".
Skriven av Lena Helgesson.

FINILIN

För ca 1 år sedan flyttade Aase och Ingela från "3 Små Rum" till Ekeby bruk för att starta Fin i Lin som en del av Ting & Kakas verksamhet

Text: Stefan Larsson Foto: Bryan Casey Davis

Det känns hemtrevligt. Är det färgtonerna som gör det, att de trivs tillsammans i Finilins ateljé i Ekeby? Eller är det Ingela Karlsson och Aase Skotte, eldsjälarna och grundarna till Finilin och deras trygghet och uppenbara trivsel med varandra som gör att man känner sig välkommen under besöket en mörk och kall eftermiddag i december?

– Göra fina saker som andra vill köpa och bära, säger Ingela Karlsson om drivkraften till att skapa ateljéns kläder där det enkla snittet, ränder och något lite extra, en knapp en rosett som man gärna och lätt kan byta ut kännetecknar kollektionen. Men framför allt ska kläderna vara sköna.

Aase Skotte berättar om damen som köpte en grön tunika med svarta ränder. När hon kommer hem från jobbet så älskar hon att sätta på sig den, inte för att det är en gammal moronrock utan för att hon trivs i den.

– Hennes gubbe säger att hon sliter ut den, men det är inget problem då det är så bra kvalitet, hon är så glad och nöjd så hon har låtit sy upp tre stycken.

Målgruppen för Finilin är inte direkt unga tjejer utan de som ställer mera krav och inte följer mode. Inspirationen får Aase Skotte och

Ingela Karlsson av människor, tidningar, samtal och

vissa trender för att bland annat se vilka färger som är på väg.

– Aase har dessutom en förmåga att drömma, säger Ingela Karlsson och skrattar.

– Ja, en av de mest populära såg jag i drömmen, en svart tvärrandig.

– Den sydde vi upp och den blev en hit, den gjordes i flera färger.

De hittade även en hängselklänning i en mycket gammal modetidning som de gjorde om lite.

– Det försöker vi alltid göra, ändra lite...

– Ja Ingela är bra på att förändra mönstren lite, göra annorlunda fickor, sätta så att det blir som en ballongklänning...

– Så att det blir lite mer som vårt eget.

De har gjort en del prototyper som sen inte använts, då de inte har suttit bra och alla mönster har heller inte fallit i dem i smaken.

– Och sen är det faktiskt så att vissa modeller kommer till av att vi gjort något misslag, klippt eller sytt fel, säger Ingela Karlsson och Aase Skotte skrattar igenkännande.

– Och för att inte kassera allt så måste man göra om det...

– Och då kan man komma på något.

– Så inser man att det här blev ju skitsnyggt, så det är lite roligt.

Men det ska vara enkelt, det får inte ta för lång tid,

alla ska kunna sy då ingen nu på Finilin är utbildad sömmerska.

Ingela Karlsson och Aase Skotte började som sjukskrivna på Ting och Kaka i oktober 2011. De kom till Verkstan lokaler i centrala Uppsala och gjorde i ordning det som idag är Tre små rum.

– Att vi har den erfarenheten av att ha varit långtidssjukskrivna, att inte ha mått bra, är väldigt skönt att ha. Man har större förståelse för andra om man vet vad det handlar om, har man en dålig dag så kan man säga det. Men att man kommer i alla fall och finns med.

Sen kan man gå hem tidigare, säger Aase Skotte.

Sen finns det dem som har varit kvar väldigt länge och då blir det många samtal.

– Alla månar om varandra. Men vi brukar säga, det är du som bestämmer, ibland mår man inte bra och då vill man inte prata och då talar man om det på morgonen så då behöver ingen fundera varför man betar sig konstigt.

Eller så vill man prata så då kan man sätta sig ner och prata. Och för Ingela Karlsson och Aase Skotte är det en jättelycka att se människor gå från att må jättedåligt till att utvecklas.

De vet hur viktig kommunikation är. Aase Skotte menar att det inte bara handlar om att prata utan lika mycket om att lyssna.

– Där har vi gjort ett bra jobb, tycker jag.

Aase Skotte anser det inte vara arbetsträning som erbjuds på Finilin utan rehabilitering.

– Efter en lång sjukskrivning har man ofta låg självkänsla, då behöver man stöd och hjälp

att hitta något att göra som man mår bra av. Att få skapa till exempel att måla, tova eller sy utan prestationskrav,

bara för sin egen skull, då upplever vi att självkänslan stärks.

– Ja, det handlar mera om att bara vara. Det är ofta de som mått sämst som kommit till oss. Många har ju målat, och har hittat fokus och avkoppling i det, säger Aase Skotte.

En del yngre har ju gått vidare till andra verksamheter, andra har börjat läsa, en del har blivit sjuka igen.

När Ingela Karlsson och Aase Skotte bör-



– EFTER EN LÅNG SJUKSKRIVNING HAR MAN OFTA LÅG SJÄLVKÄNSLA, DÅ BEHÖVER MAN STÖD OCH HJÄLP ATT HITTA NÅGOT ATT GÖRA SOM MAN MÅR BRA AV.

jade på Ting och Kaka visste de egentligen inte vad de skulle göra förutom att det skulle bli något hantverk. Båda tyckte om att sy och båda hade målat.

– Så det var där det började. Men vi märkte snart att vi ville ha ett mål, så då började vi skapa det här med kläder.

Finilin säljer sina produkter i hantverksbutiken Studio 54 vid Svamptorget i Norby, Uppsala och vid hantverksskollektivet Ångbåtsbryggan i Grisslehamn.



FOT HÖRNAN

Hej igen! Det här är en spännande början till en fotvårdsserie om vanliga fotåkommor. I detta nummer vill jag prata om hälsprickor. **Vad är hälsprickor? Varför får man dem och hur bli man av med dem?**

Huden är en skyddsbarriär mellan vår insida och yttrevärlden. När huden spricker kan t ex bakterier, svamp och virus invadera området. Det kan irriteras huden så att det bli inflammerat och gör ont och ibland kan det bli infektioner av olika slag. Då gäller det att hålla huden intakt så gott det går för att förhindra smärta och oönskade besök av mikroorganismer. Huden i hälen kan spricka på grund av torr hy.

Det är naturligt att det blir veck i huden runt hälen som i en rund kudde. Hälen bär ungefär 50 % av kroppsvikten så tyngden skapar dessa veck. När huden blir för torr så försvinner flexibiliteten och elasticiteten i hälhuden och det blir hälsprickor. Sprickorna

Skor med mjuka gummisulor som är stötdämpande är att rekommendera.

kan bli djupa så kallade fissurer. Att dricka nog med vatten återfuktar huden inifrån. Krämer, salvor, oljor eller hälbalsam kan användas för att hjälpa att hålla huden fuktigt och elastiskt utifrån. Kroppen vänjer sig vid samma

ingredienser så variera produkterna då och då och ge huden olika näringsämnen. Men återvänd sedan till just din favorit och det som fungerar bäst för dig. Min erfarenhet är att fötter verkar bli mer torra på sommaren än vintern. En anledning kan vara att på sommaren så avdunstar mycket av hudens fuktighet med sol, vind, barfota gång och sandal användning. Detta i sig kan vara bra för fötterna – att lufta dem, men det kan också torka ut huden. Mer kräm på sommarfötter alltså! På vintern så håller strumpor och skor fötterna mera fuktiga.

Huden i hälen kan vara tunn och skör på grund av ålderdom och sjukdom. Äldre hy blir vanligtvis tunnare och mer ömtålig. Fettlagret i hälen, som är som en kudde, kan också förtunnas och då minskar stress och friktions motstånd just där. Då bli självsprickor ganska vanliga. Skor med mjuka gummisulor som är mera stötdämpande är att rekommendera och att återfukta huden med preparat uppmuntras för att hålla huden intakt och minska infektionsrisker utifrån.

En sjukdom som kan orsaka hälsprickor är diabetes. Denna sjukdom påverkar nerverna i svettkörtlarna i huden så att fötterna inte svettas lika mycket. Detta kan först tyckas vara en lättnad för de med svettproblematik, men svetten håller huden fuktigt. Detta

bli då en uttorkande faktor som sätter dessa fötter mer i riskzonen att lättare utveckla hälsprickor som kan leda till oönskade komplikationer.

Det är vanligt med svampinfektioner på fötterna. Svampinfektioner kan sätta sig i naglarna, mellan tårna och i huden. Det ser lite olika ut beroende vart de koloniserar foten. När den är i huden så bli det ibland mycket torrt och det bli inte bättre hur mycket kräm man än sätter på. När det är så behöver man behandla huden först med en anti-svamp medel för att därefter återfukta med lotion, kräm, salva, olja eller balsam. Hur vet man vad man ska använda? Lotion brukar jag rekommendera vid mildare torrhet och sedan kräm, salva, olja och balsam i den ordningen ungefär beroende på torrhetsgrad. Ifall problemet kvarstår så bör en läkare och hudspecialist få titta på fötterna. Vissa kan få t ex eksem och psoriasis på fötterna och behöver special krämer.

Huden i hälen kan spricka på grund av häl överbelastning förhårdnad hud och illa passande skor.

Huden i hälen kan spricka på grund av häl överbelastning, förhårdnad hud och illa passande skor. Överbelastning av hälen kan ske på grund av olika saker som länge stående och gående jobb, intensiva vandringar, en hållbarande gångstil, undvikande av smärta i framfoten, övervikt för att nämna några orsaker. Förhårdnader växer snabbt till som skyddar de överansträngda delarna. När det bli för mycket förhårdnader så kallad kallus så gör det ont. Då måste man ta bort den extra huden med en pimpsten eller fotfil och smörja på med fuktighetsbevarande medel. Var försiktig att inte ta bort för mycket! Det är normalt men en tunn förtjockad hy på trampdynorna.

Det är viktigt att ha välpassande skor för olika tillfällen. Det behövs vanligtvis en viss typ av sko för arbetsplatsen, en annan för gång och promenad, och en helt annan för fritid och sport. När det gäller hälen så skall den inte dansa runt i skon, den ska heller

inte ha det för trångt. För stora eller för tajta skor i hälen kan leda till en överdriven stress och friktion som kan orsaka hälsprickor, skoskav och sår. På vissa kan fötterna svälla lite under dagen så den bästa tiden att prova in nya skor är då på eftermiddagen. Be affärsexpediten att hjälpa till att hitta bra sko för just dig och den användning skon ska användas till och låt det ta den tid som behövs. Välpassande, bra och bekväma skor är en huvudnyckel till välmående fötter

Jag vill avsluta med att sammanfatta att hälsprickor är sprickor i huden runt hälen. Det finns många orsaker varför huden i hälen spricker men några av de vanligaste orsakerna är förhårdnader och torr och skör hud. Detta kan bekämpas främst med att ta bort förhårdnader och använda fuktighetsbevarande medel regelbundet. Lotion och krämer kan också användas på hälar i ett förebyggande syfte att undvika uppkomsten av hälsprickor så gott man kan.

Det var allt från mig för denna gång. Hör gärna av er till mig, Annika, om ni har några frågor eller kommentarer. fotvard@tingochkaka.se Ni kan också besöka oss på **Ting och Kaka Fotvård Grevegatan 12b, Tierp** eller ring på telefon **0733-414293** för att beställa tid!

Varmt välkomna till oss på Grevegatan i Tierp och Lycka till med fothälarna!

Shyamali, Bangladesh, Indien. 66 år.

Shyamali och jag träffas på Kulturkaféet en förmiddag i Januari. Hon ler och verkar förväntansfull. Hon berättar för mig att hon tänker att döden är en del av livet. Döden är något naturligt, något vi inte kan komma ifrån. När det finns en början på något finns det också, automatiskt, ett slut. Eftersom vi en dag påbörjar våra liv blir det således också så att ett slut en dag kommer. Vidare berättar Shyamali att hon saknar sin syster, Banani, som gick bort nyligen. Systemen var ett år yngre än henne och gick bort i cancer. Så fort Shyamali var i Calcutta brukade de umgås och ha så roligt tillsammans, men sedan drabbades systemen av Cancer och gick bort. Hon minns också sin mor med kärlek. Hon dog vid 82 års ålder och är mycket saknad.

Shyamali säger att hon lättare njuter av livet när hon tänker på att det en dag kommer ta slut. "Jag är också en del av naturen". Nya blad knoppas om våren, sedan om hösten faller de till marken och livet går vidare. Så är det också med oss. Vi har vår stund på jorden. Sedan lämnar vi plats till några andra. "En dag kommer allting att dö". Jag frågar Shyamali hur hon tänker sig sin egen död, och hon ler och säger att kroppen kommer bli gammal och att det en dag bara tar slut. Döden kommer när den kommer. Vi kan inte vara här för alltid.

Shyamali tror inte på ett liv efter detta. När vi har dött har vi dött. Då är det slut. Hon är heller inte rädd för döden. Hon säger att hon känner separationsångest vid tanken på att dö ifrån vissa personer hon står nära, men att hon inte är rädd. Vissa människor känner hon dock sorg över att inte få träffa igen efter att hon dött. När döden kommer, kommer den. Hon tror att det är ungefär som att sova. Döden är en del av livet.

Text: **Liv Alex**



BOKTIPSET

Liv tipsar om

Alfred Nobel – den olycklige uppfinnaren

Författare: Bengt Fredriksson

Alfred Nobel var en svensk uppfinnare. Hans pappa var också uppfinnare. Alfred var fattig som barn. Familjen hade dåligt med pengar. Alfred hade tre bröder. Bröderna arbetade ihop. Det var inte lätt att vara affärsman och uppfinnare. Alfred fick arbeta mycket hårt. Alfred Nobel har funnits på riktigt. Han uppfunn dynamiten. Den här boken är spännande. Man vill hela tiden veta vad som ska hända här näst. Boken är mycket lärorik.

Souads väskor

Författare: Cecilie Seim

Souads väskor är en fin och söt berättelse om en kvinna. Kvinnan heter Souad. Souad har kommit till Sverige från ett annat land. Souad är gift och har tre barn. Hon är mest hemma och vilar. Hon har väskor i olika färger. Väskorna betyder mycket för henne. Väskorna är hennes liv. Det är mörkt i Sverige. Det är kallt i Sverige. Men sen kommer våren. Souads väskor är en realistisk berättelse. Om man vill läsa en bok om att gå vidare så är det här en bra bok.

Stefan tipsar om

Stora boken om en naken karl

Författare: Johan Werkmäster

Illustrationer av Boel Werner

LL-förlaget

Assar Jansson har levt ett långt liv där maten varit trösten. En natt förändras livet och han och fröken Lasker blir ett par som tillsammans upptäcker världen. Den dråpliga och humoristiska berättelsen om Assars upptäckt av kärleken och världen är en varm och inklämmande berättelse om resor till Paris och Falun och till att två äldre finner sig själva. Jag läste boken för äldre och gensevaret och glädjen den väckte var enastående. Hade provat med dikter av Tomas Tranströmer (”förunderligt” tyckte några medan andra ville prata väder) och Selma Lagerlöf ”gick väl också an”. Men en Naken karl fick flera att längta till nästa veckas läsning för att se hur familjen som Assar och fröken Lasker firar jul med i Falun kommer att reagera när dotterns hamster är borta och som Assar råkat slå ihjäl av misstag.



SeSam FÖRELÄSNINGAR

MAJ

Tisdag 3/5 13.30-15.30

Att mötas som AKER-grupp Som brukare, anhörig, volontär eller professionell

Lokal: Mariasalen, Stiftets Hus, 5:e våningen, Dragarbrunnsgatan 71

Tisdag 10/5 13.30-15.30

Diabetes Förr – Nu samt i Framtiden

Lokal: Mariasalen, Stiftets Hus, 5:e våningen, Dragarbrunnsgatan 71

Tisdag 17/5 13.30-15.30

Childrens Program

”Då kan ju jag inte hjälpa min mamma, det måste hon göra själv”

Lokal: Mariasalen, Stiftets Hus, 5:e våningen, Dragarbrunnsgatan 71

Tisdag 24/5 13.30-15.30

Renovräkning- att renoveras bort från sitt hem

Lokal: Mariasalen, Stiftets Hus, 5:e våningen, Dragarbrunnsgatan 71

Torsdag 26/5 13.30- 15.30

Att se på ett annat sätt

Lokal: Kerstin Ekmansalen, Uppsala stadsbibliotek, 1 trappa upp. Hörslina finns.

Tisdag 31/5 13.30-15.30

Från beska droppar till tårar av guld och

Bekräftelsekarusellen

Lokal: Mariasalen, Stiftets Hus, 5:e våningen, Dragarbrunnsgatan 71

JUNI

Tisdag den 7/6 kl. 13.30 – 15.30

Vitamin S är viktigast för hälsan!

Lokal: Drakensalen, Studieförbundet Vuxenskolan, Kungsängsgatan 12, 1 trappa upp

Tisdag den 14/6 kl. 13.30 – 15.30

Mer än ”Bara Lite Ångest”

Lokal: Kerstin Ekmansalen, Uppsala stadsbibliotek, 1 trappa upp

För senaste info och anmälan

Webb: www.sesamuppsala.se

Kontakta: info@sesamuppsala.se

Tel. [072-201 89 71](tel:072-2018971)



Ena Thorsberg
Chefredaktör
ena@tingochkaka.se



Liv Alex
Skribent
liv@tingochkaka.se



Stefan Larsson
Skribent
stefan@tingochkaka.se



Bryan Casey Davis
Fotograf
bryan@tingochkaka.se



Alexander Nyberg
Design, Layout & Foto
alexander.n@tingochkaka.se



Sara Jonsson
Skribent
sara@tingochkaka.se

En resa på utvecklingens vindar! Du har nu läst det första nummret sedan tidningens nya inriktning och därmed breddning till att vara en tidning för SeSams nätverk och Ting & Kaka.

Ting & Kaka startades 2001 med visionen om ett samhälle där alla upplever sig som ansvarstagande världsmedborgare.

SeSam (Se lärande organisationer i Samverkan) är ett ideellt nätverk som funnits sedan 1992. SeSam erbjuder kostnadsfria föreläsningar som har anknytning till funktionsnedsättningar.

Se även:

www.sesamuppsala.se
www.tingochkaka.se

Nästa nummer av tidningen
kommer under hösten 2016

*Vår kära arbetskamrat Pamela Catalan lämnade
oss hastigt i början av mars.
Vi saknar henne och hennes glada skratt.*



HEJLÄTT

FÖR SESAM AV TING & KAKA

ETT MAGASIN

