

Självständighet, delaktighet, demokrati



Trots smärtan behöver jag tack vare rullstolen inte vänta på hemtjänst för att få hem mitt paket. *Självständighet.*

En junikväll rullar jag runt sjön Talvatis och spanar fågel med Naturskyddsföreningen. *Delaktighet.*

I höstas gick jag med rollatorn som stöd till samma vallokal som alla andra för att rösta. *Demokrati.*

Hjälpmedel kan vara nödvändiga för att klara av vardagen, yrkesarbete eller studera. De kan öka livskvaliteten och rentav bidra till att man mår bättre fysiskt. Jag tänker då på rollatorn som gör att många håller sig mer rörliga. Hjälpmedel kan förenkla. Till exempel ett multiverktyg som hjälper svaga händer öppna burkar utan alltför ont.

Tyvärr kan hjälpmedel också upplevas som något man inte vill ”ta till” och det finns stigman kring vissa av dem. Jag har aldrig känt mig uttittad när jag susar runt i elrullen, men det har jag sannerligen när jag går med rollatorn, speciellt i början då jag bara var drygt 30 år. Varför vet jag inte riktigt, men kanske räcker det att gå till min egen fördom – att rollatorer bara är för gamla – för att hitta svaret? Det kan naturligtvis också kännas sorgligt och svårt att acceptera behovet av hjälpmedel. Jag ska villigt erkänna att jag inte var glad över rollatorn i början. Men, det var innan jag insåg vad den gav mig! Det fina med rollatorn är att den håller oss i gång och att vi kommer ut. Dessutom tar många lite mer hänsyn och väjer för den. Att ibland en annan rollatoranvändare säger ”Jaha, du är ute och går med Carl-Oskar du” stör mig inte alls. (Ja, den heter faktiskt så!)

Rollatorn innebär att jag promenerar och rör mig hyfsat fritt. Den ger stöd för min vinglighet och jag kan köra saker

som är för tunga att bära. Den funkar som sittplats när jag får kramp. Det här betyder att jag törs gå längre än jag skulle annars. Jag känner mig trygg och är självständig på ett sätt jag inte skulle vara utan rollatorn.

Jag minns så väl när arbetsterapeuten förslög en elrullstol åt mig. ”Aldrig i livet! Jag tänker inte bli sittande” svarade jag. Hon förklarade då att jag skulle nog gå bättre – med hjälp av en rullstol?! ”Du går med sämre hållning när du har riktigt ont. Med rullstol avlastar du kroppen under dåliga dagar och kan ändå ta dig fram” sade hon. Jag ville ändå inte ha den. Då frågade hon hur länge det var sen jag klarade att sitta genom en hel konsert eller biofilm... ”Åtta år” blev mitt svar. Och när jag insåg att jag kunde ställa in rullstolen precis efter min kropp och börja delta i kulturlivet igen, då tackade jag ja. Jag vill med det här belysa att det som först kan kännas som ett stjälpmedel faktiskt kan vara ett hjälpmedel. Jag rör mig bättre idag och går ibland på konsert, bio etcetera. Precis som hon sa!

Det här är mina personliga reflektioner och naturligtvis är det olika för oss alla. Men, oavsett om det handlar om att lära sig använda teknikkäpp, få en hörapparat utprovad, hitta en madrass som förbättrar sömnen eller en vinklad osthyvel som underlättar att göra sig en macka så är hjälpmedel en tillgång. Och något jag är mycket tacksam över att vi har rätt till i Sverige.

De bidrar till vår självständighet, delaktighet och är ytterst faktiskt en fråga om demokrati!

Nannie Fredrikson

För mer information se:

www.1177.se/behandling--hjalpmedel/hjalpmedel/