

SID 76

SJUKGYMNASTEN

NR 10/01

Pris 60 kr



God Jul

**Skandinavien runt
med kajak**

**TEMA: Mödra-
hälsovård**

Bytes: Vardagsstress mot naturliv

Tidigt i våras lämnade Magnus Fischer jobbet som sjukgymnast inom äldreomsorgen i Täby kommun norr om Stockholm. Han sköt ner sin kajak i vattnet vid bryggan i Vaxholm och gav sig ut på havet. Ett drygt halvår och 682 mil senare var han tillbaka. Han hade tagit sig runt hela Skandinavien.



Det är lika långt Skandinavien runt som mellan Stockholm och New York.

– Jag ville tillbringa en längre period i naturen som kontrast till allt jagande i vardagen, säger Magnus Fischer.

Det tilltalar honom att kunna lägga kajaken i vattnet där han bor och bara ge sig iväg med tält och sovsäck. Ingen motor som kan gå sönder. Inga segel som ska hissas eller revas.

– Paddla är så himla enkelt. Den totala tid jag avsätter går åt just till att paddla. Det krävs inte en massa fixande för att komma igång.

För att vara uppvuxen i Stockholm är han en relativt nyväckt

skärgårdsentusiast. Till för åtta år sedan hade han ingen aning om vilka möjligheter skärgården erbjuder. Smaken för naturupplevelser väcktes under värnplikten, men det var egentligen när han gick sjukgymnastutbildningen som han på allvar började söka efter en motvikt till vardagshetsen. Att paddla visade sig ekonomiskt överkomligt för en student. Han gick med i Vaxholms kanotsällskap och tillbringade allt oftare kvällar och helger på havet.

När Magnus Fischer utexaminerades 1997 började han arbeta som kommunsjukgymnast. Han gill-

lar att arbeta med äldre. Men han har svårt att förlika sig med det som han uppfattar som systemfel. Både patienter, anhöriga och personal blir lästa av strukturer som de inte kan påverka. Det uppstår en rundgång i systemet som inte är till gagn för någon, anser han.

– Vården producerar sina egna framtida kunder genom att anställa unga vårdbiträden som inte har utbildning i förflyttningsteknik. De lyfter istället för att förflytta. Lite tillspetsat kan man säga att den felaktiga tekniken ger biträdena ont i ryggen och patienterna värk i armar



Sjukgymnasten Magnus Fischer har paddlat i vågor höga som containrar, dragit sin kajak över de norska bergskedjorna vid Nordkap och cyklat med den på en kanotvagn genom de finländska skogarna. Tvärtom vad man kan tro är han ingen extrem prestationsfanatiker utan en stillsam kille som gillar avskildheten i naturen.

och axlar.

Sjukgymnasten inser att den enda långsiktiga lösningen är att utbilda biträdena. Patienten vill ha behandling mot värken. De anhöriga kräver åtgärder. I det läget är det svårt för sjukgymnasten att hävda att utbildning ska prioriteras framför behandling.

Ofta är den kommunalt anställda sjukgymnasten ensam om ett flertal enheter bestående av äldreboende, servicehus och grupboende belägna på olika håll inom kommunen. Det finns tid till tips och några minuters handledning av personalen men inte

till den undervisning som skulle behövas. En komplicerande faktor är att de olika yrkeskategorierna har olika huvudmän. Paramedicinaren har oftast kommunen som arbetsgivare medan vårdbiträden kan vara anställda av det privata vårdbolaget som driver äldreomsorgen. Den kommunalt anställda sjukgymnastens uppgift är att hjälpa de äldre, inte att utbilda personalen i det privata bolaget.

Magnus Fischer menar att sjukgymnastens hela yrkesroll måste bli tydligare för omgivningen. Traditionellt handlar den om "hands on".

Han ställer sig emellertid frågande till behandlingar som sker av slentrian eller i brist på policy. Som exempel nämner han TNS. Han har sett journaler där denna behandling givits regelbundet till patienter under mycket lång tid. Troligen för att ingen orkar ta konflikten och berätta för patienten – och de anhöriga – att behandlingen förmodligen inte tillför något rent fysiskt. Att sjukgymnastens insats ligger mer på det sociala planet än det muskuloskeletala. Resurserna skulle användas bättre, menar han, om det unga biträdet sitter en stund hos patien-



Råd och beslut.

Magnus Fischer säger att en av de viktigaste lärdomarna från resan är betydelsen av att kunna bedöma andras kunskap. I början tenderade han att lita till råd när han ansåg sig ha för små egna kunskaper, t ex om naturförhållanden på platsen. Men han insåg snart att råden kom från människor som kunde mycket om havet men inget om kajaker. Därmed hamnade han i svårigheter som varken han själv eller rådgivaren hade kunnat förutse. – Lyssna till råd men låt inte andra fatta besluten åt dig, lyder hans slutsats.

ten medan sjukgymnasten ägnar sig åt att utbilda personalen och hjälper till med förflyttningssituationer, hjälpmedel och tips på ommöblering för att förhindra skador hos både personalen och de äldre.

Men för detta krävs som sagt en ändring i systemet. Hittills har inte Magnus Fischer känt sig mogen att ta den dusten med politiker och privata vårdgivare. Så när frustrationen blir för stor över att försöka hinna med så många patienter som möjligt samtidigt som han egentligen ser andra lösningar, får det bli en tur på havet.

Vad gäller beslutet att paddla Skandinavien runt har nog inte vårdapparaten haft nämnvärd inverkan. Magnus Fischer har lite svårt att precisera vad som ligger bakom. Kanske kan man ana ett ifrågasättande av hela samhällssystemet; stressen, miljöförureningen, alienationen.

Det handlar i alla fall inte om äventyrlusta, slår han fast. Han saknar tävlingssinne och är inte intresserad av att anta utmaningar. Snarare är han en försiktig general. Exempelvis förlade han rutten ”medsols” av säkerhetsskäl. Mest ändamålsenligt hade varit att paddla över Ålands hav. Det skulle ha givit honom medvind hela vägen från Ishavet till Nordsjön. Men även om han är en van kanotist med många långa paddelturer bakom sig, så valde han att följa svenska kusten söderut när han påbörjade färden den 7:e april. Han räknade med att vara otränad efter vintern och ansåg det dumdrigt att starta med sextio kilometer över öppet hav, mellan Söderarm i Stockholms yttersta skärgård och Åland. Han hade med i beräkningen att det valet skulle innebära att han skulle ha motvind utefter hela den 400 mil långa norska kusten.

– För att förbereda mig psykiskt måste motvinden ingå i den mentala

planeringen, säger han. ”Dåligt väder” är ingen ursäkt för att avbryta paddlingen.

Trots alla förberedelser blev det en påfrestande resa både fysiskt och psykiskt. Sommaren blev en av de regnigaste i Norges historia. Flera gånger tvingades han kalkylera in stormvarningar och kuling i dagstapperna. Det handlar om att fatta en rad livsavgörande val flera gånger om dagen. Magnus Fischer försöker beskriva hur det gick till:

– Fjordarna är väldigt djupa. De skär djupt in i landet och är omgivna av mycket höga berg. Att följa land vore det säkraste. Men det skulle ta alltför lång tid att gå in i varje fjord. För att kunna beräkna den tid det tar att korsa fjorden tvärsöver vid mynningen måste jag ta med gårdagens vindar långt ute på Atlanten i beräkningen och väga vägstorleken från dem mot kraften i dagens motvind. I praktiken kunde det innebära att dyningar från havet mötte

toppiga vågor av motvinden. Till det kommer vågor som skapar bak-sug när de bryts mot bergväggarna.

Tidvattnet är en annan faktor att ta hänsyn till. Två gånger om dygnet är det ebb och flod. Skillnaden mellan högsta och lägsta vattenstånd kan vara närmare fyra meter. Det uppstår strömmar, och vattendjupet inverkar på hur vågorna slår mot land.

– Ibland rörde sig havet som kokande vatten i en kastrull – fast med helt andra dimensioner.

För att hålla rimlig vikt på utrustningen valde han bort de traditionella sjökorten. Under de förhållanden som råder i en liten kajak ute till havs går det inte att bläddra i stora sjökort. Därtill är de så detaljerade att det skulle krävas en ansevärd bunt. Magnus Fischer valde att köra efter bilkartor. Det gick bättre än man skulle kunna tro. De överraskningar av obehaglig art som han stötte på hade han inte kunnat undvika med bättre kartor.

Han hade kalkylerat med motvind, regn och kyla. Han hade planerat in långa vandringar genom de finska skogarna med kajaken på en liten vagn. Men han hade knappast räknat med problem i Danmark. Han hade besökt landet som barn och mindes de milslånga, varma sandstränderna vid atlantkusten. Nu

blev detta en av resans obehagligaste upplevelser. De olika strömmarna gör danska kusten långt farligare än den ser ut.

– Det blev en och annan psykisk kraschlandning, tillstår Magnus Fischer utan omsvep.

Så småningom lärde han sig emellertid att identifiera tecken på psykiska dalar. Han började finna visst intresse i att bygga upp mentala metoder för att vända negativa tankar i positiv riktning.

– Det handlar om väldigt enkla saker. Effektivast var att ta en dag i taget. Att inte oro sig för vad som skulle komma nästa dag. Att tänka bort problemen.

Vid fotvandringen i Danmark fick han nytta av sina sjukgymnastiska kunskaper. Han gick 20 mil på 8 dagar och ådrog sig problem med hälsenorerna. Det blev till att beordra sig själv behandling, ett lugnare tempo och ett par dagars vila mellan gångpassen.

Sammanlagt hade han räknat med att gå 65 mil; huvudsakligen mellan sjösystemen i Finland. Men när han kom till Nordkap insåg han att det inte skulle gå att paddla utmed den ogästvänliga kusten. Stormvarning och vågor, höga som hus, tvingade honom att dra den 90 kilo tunga kajaken över bergen.

– Jag gick 19 mil på tre dagar. Det stormade och regnade oavbrutet.

När jag låg i tältet på kvällen lät det som om någon riktat en högttrycks-spruta mot det.

En förutsättning att klara sådana strapatser är förstås en bra utrustning. Allt regn och vatten till trots så kunde han hålla sig torr under. Via mobil kunde han rapportera hem regelbundet och vänner och andra intresserade kunde följa hans färd via nätet (www.utsidan.se/fischer).

Väl framme vid Kirkenäs hade han tillryggalagt lika lång sträcka på land som han planerat för hela resan. Och då var hela Finland kvar.

För att hinna till bryggan i Vaxholm innan vintern köpte han en cykel.

– Finland är mer kuperat än man kan tro. Det består av åsar med backe upp och backe ner. Med 90 kilos utrustning på släp innebär det att man får gå uppför och hålla igen utför.

Så småningom nådde han äntligen Saimens sjösystem, gav bort cykeln och paddlade över. Sedan var det ”bara” Finska viken och Ålands hav kvar. Nu ska han smälta intrycken, sortera sina bilder och föreläsa om sin resa.

– Kanske kan det inspirera någon till att gå till affären i stället för att ta bilen, skämtar han.

TEXT: TONIE ANDERSSON
FOTO: MAGNUS FISCHER



Ensam med tält och kajak.

Den 7 april gav sig Magnus Fischer av från kanotsällskapets brygga i Vaxholm. Den 27 oktober, var han tillbaka.