



Sommarutflykt med SU

Innehåll	sidan
Snart dags för Seniordagen	3
Medlemmarna är nöjda med SU	4
Bliss - språket som saknar bokstäver	6-7
Cykelhjälmen borde vara en självklarhet	10-11

Medlemsbladet

Medlemsinformation för
Linköpings Senioruniversitet

Redaktion

Anna-Lena Rönn (*sammank.*)

Ginger Falck

Stina Söderlund

Tommie Nyström (*grafisk form*)

Kontakt

redaktionen@sulink.se

Tryck Fontänen

Linköpings Senioruniversitets

Styrelse

Roland Hjerppe, *ordförande*

Anna-Lena Rönn, *vice ordförande*

Marianne Bolgert, *ekonomiansvarig*

Eva Ogensjö, *sekreterare*

Kristina Bengtsson, *ledamot*

Marjot Rautio, *ledamot*

Anita A-Schütz, *ledamot*

Catharina Björkman Svensson,
ledamot

A-C (Stina) Söderlund, *ledamot*

Britt Öster, *ledamot*

Expedition

Postadress

Klostergatan 49
582 23 Linköping

Besöksadress

Kunskapsgallerian Linné
Folkuniversitetet

S:t Larsgatan 44, 1 tr

Telefon 013-10 10 50

E-post info@sulink.se

Webbplats www.sulink.se

Bankgiro 5219-2135

Swish 123 265 66 43

Org.nr 822001-9569

Expeditionen ordinarie telefon- och
besökstider är:

Måndag, tisdag och onsdag
kl.10.00–12.00.

Besök www.sulink.se för information om
eventuella ändringar.

Omslagsbilden

En härlig båttur med SU på väg mot
Harstena. Här är det Bodil och Ebbe
som njuter av havsutsikten.

Foto: Ginger Falck

www.sulink.se

Ordförandens rader

»Man stöder sig bara mot det som gör motstånd«

När du står eller går är det marken
under dina fötter som gör motstånd
så att du inte sjunker ned. När du
får stöd av en vän på en promenad,
lutar dig mot en vägg eller sätter dig
ned på en stol, gör motståndet de
ger att du inte faller ned.

Rubrikens citat tillskrivs den
franske diplomaten, politikern och
biskopen Talleyrand, 1754–1838.
Han betraktas allmänt som en av
de mest framstående diplomaterna
i Europas historia.

Citatet fanns i titeln på ett tv-pro-
gram på Axess om litterär kanon
som samhällsintresse. Jag råkade se
det en sen kväll när jag bläddrade
bland tv-programmen.

I programmet* anser föreläsaren
Peter Luthersson att en litterär
kanon kan vara något som man
kan stödja sig på, men också göra
motstånd mot genom att just ha en
kanon som en utgångspunkt. Därav
titeln på programmet.

När Talleyrand yttrade sentensen,
och när den användes i program-
titeln, var det dock inte de konkreta
betydelserna som avsågs. Det var
istället växelverkan mellan
de konkreta och de överförda bety-
delserna som fångade mig och fick
mig att stanna upp och reflektera.
Vad betyder motstånd av olika slag
och vilka slags stöd kan de ge? När
är motstånd bra och kanske nöd-
vändigt, och när är det negativt och
kanske onödigt?

»Så tycker inte jag!« Det motstånd
du känner och gör inför en åsikt
som är motsatt din egen, bekräftar
och stöder den du har. Dina åsikter
formas och utvecklas av det mot-
stånd de möter. När du diskuterar
något med någon som har en annan
syn på det ni diskuterar, tvingas ni
båda att klargöra och förfina era
ståndpunkter.

Det motstånd varje förändring
möter kan sålunda sägas utgöra ett
stöd. En förändring utan motstånd
blir som ett slag i luften.

Vilket stöd ger och får du och vi?
Vilket motstånd möter och erbjuder
du och vi?

Vad betyder då detta för dig, för SU,
för våra medarbetare och för våra
medlemmar?

* Programmet, 16 minuter, finns
att se på [https://www.axess.se/tv/
manniskan-och-lasandet/man-sto-
der-sig-bara-mot-det-som-gor-mot-
stand-litterar-kanon-som-samhall-
sintresse/](https://www.axess.se/tv/manniskan-och-lasandet/man-stoder-sig-bara-mot-det-som-gor-motstand-litterar-kanon-som-samhall-sintresse/)

Roland Hjerppe
Ordförande
roland.hjerppe@sulink.se
070-399 46 19



Foto: Göran Billezon

Snart dags för Seniordagen

Den 9 oktober är det dags för årets upplaga av Seniordagen. Den arrangeras av Linköpings kommun och äger rum i Konsert & Kongress. I år är temat "Må väl till kropp och själ". På programmet finns föreläsningar, konserter, modevisning och flera utställare.

Seniordagen (som tidigare hette Äldredagen) har funnits sedan 1993 och vänder sig till alla seniorer. Syftet är att inspirera och informera genom aktiviteter som får seniorer att må bra till både kropp och själ. Ingen anmälan behövs och det är fritt inträde. Förra året lockades uppskattningsvis drygt 3 000 besökare till Konsert & Kongress.

De två huvudföreläsningarna handlar om att både kropp och själ ska må bra. Den första handlar om vikten av en god hjärnhälsa. Lena Rhedin, specialistsjuksköterska och Silviasköterska på Demenscentrum, berättar om den senaste forskningen. Den visar att hälsosam kost, fysisk aktivitet, hjärngymnastik, sociala aktiviteter samt att ha koll

på blodtryck och blodsocker, kan förbättra hjärnhälsan och förebygga minnesproblem. Forskningen har också visat att det aldrig är för sent att göra förändringar för en bättre hjärnhälsa.

Den andra föreläsningen handlar om psykisk hälsa. Region Östergötland har just nu ett projekt som heter *ABC för god psykisk hälsa*. Utifrån det berättar Elin Färnstrand, leg. psykolog, och Emma Hjalte, folkhälsovetare, att det är lika viktigt att ta hand om sin psykiska hälsa som hälsan i övrigt. Genom att utforska vilka aktiviteter och beteenden som får dig att må bra, kan du stärka ditt välmående och behålla det även när livet är svårt.

Text: Anna-Lena Rönn

Det preliminära programmet ser ut så här:

- 10.00–10.10 Invigningstal av Jonatan Hermansson, ordförande i Vård- och äldreomsorgsnämnden.
- 10.15–10.55 Föreläsning: En god hjärnhälsa – Fem livsstilsfaktorer som förbättrar din hjärnhälsa, Lena Rhedin, specialistsjuksköterska, Demenscenter.
- 10.55–11.05 Pausgympa med Friskis & Svettis.
- 11.15–11.45 Modevisning av och med seniorer – Seniorshop.
- 11.50–12.30 Konsert och allsång med duon KemPers, det vill säga musikerna Anders Kempe och Benny Persner.
- 12.30–13.30 Lunchuppehåll.
- 13.30–13.45 Man ångrar aldrig en god gärning – information om uppdraget som God man
- 13.45–14.30 Föreläsning: Må bra som senior – ABC för god psykisk hälsa
Elin Färnstrand, leg. psykolog, och Emma Hjalte, folkhälsovetare, Region Östergötland.
- 14.45–15.40 Musikshow med Kulturarbetarna och band som hyllar schlagern genom tiderna. Kulturarbetarna består av Catharina Lekander, Carl Lidberg, Johan Nilsson, Kalle Sellbrink, Thomas Carlsén och Åsa Tåhlin.



Vi ses på Seniordagen*
9 oktober - fri entré

Kl. 10 - 16 på Konsert & Kongress



linkoping.se/seniordagen
* Seniordagen hette tidigare Äldredagen



Observera: Det går att köpa lunch och fika, men tänk på att Konsert & Kongress är en kontantfri anläggning.

Medlemmarna är nöjda med SU

Senioruniversitetet har många nöjda medlemmar. Det visar svaren på enkäten som skickades ut i våras. Mest är det studiecirklar som lockar, men även föreläsningar och kulturella evenemang uppskattas.

Av drygt 1100 medlemmar är det cirka 400 som svarat. Kanske inte helt oväntat är flertalet kvinnor, nära 75 procent, och de flesta är mellan 70 och 80 år. Hur många år de varit med i SU varierar, men hälften svarar att de varit medlemmar mellan ett och fem år. Det finns dock några som varit med mer än femton år.

Anledningarna till att gå med i SU är flera. Främst verkar det vara studiecirkelarna som är intressanta för medlemmarna. Många är nyfikna på utbudet, vill lära sig något nytt eller fördjupa kunskaper de redan har. SU kan erbjuda ett brett utbud som täcker olika intressen, vilket är uppskattat, även om språk, konst och kultur verkar särskilt populärt.

Intressanta föreläsningar och möjlighet att delta i kulturella aktiviteter och utflykter lockar också medlemmar.

Även om det är viktigt och bra att lära sig nytt och få nya insikter och perspektiv, är det många som betonar vikten av gemenskap, att träffa nya människor och att umgås med likasinnade som en anledning till att vara med i SU.

I enkäten får medlemmarna också frågan om de har önskemål om utökad verksamhet. Där kommer förslag om opera- och teaterföreställningar, fler kurser i målning, teckning, konstnärliga aktiviteter, språkcirklar i bland annat latin och finska

och fler resor, både endagsturer och flerdagsresor. Studiebesök finns också med som förslag.

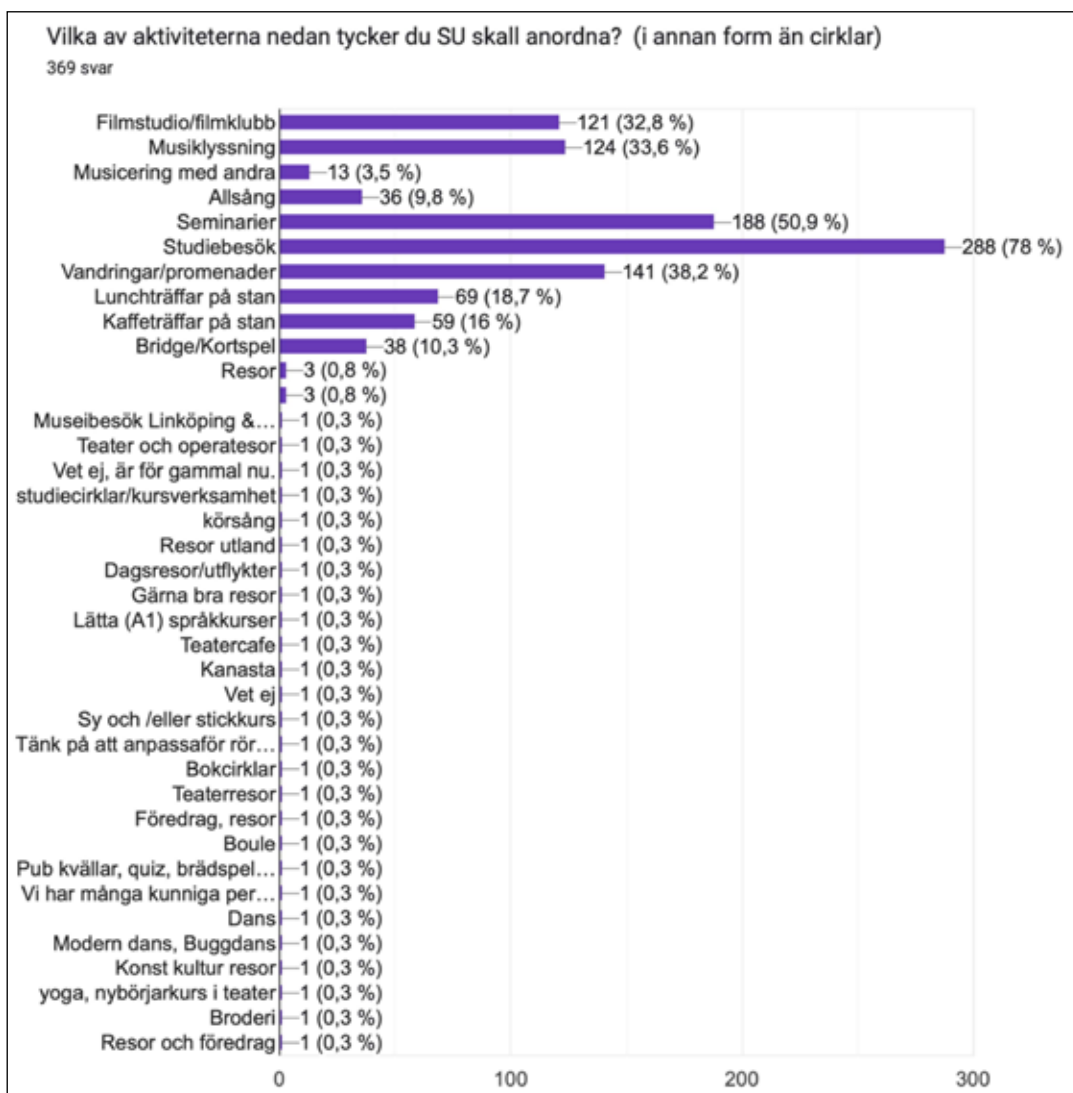
För att ha möjlighet att uppfylla önskemålen, är SU ständigt i behov av nya medarbetare. Volontärer som vill hjälpa till, utan någon direkt pekuniär ersättning, men med glädjen att få träffa och arbeta med nya människor med liknande intressen.

Frågan om medlemmen har möjlighet att hjälpa till i någon av arbetsgrupperna ställs i enkäten. Tyvärr har de flesta som svarar på frågan inte ansett sig ha möjlighet att arbeta för SU av olika skäl. Vilket

bara är att beklaga, eftersom medarbetarna behövs för att upprätthålla kvaliteten på verksamheten och få fler nöjda medlemmar.

SU:s webbsida är nog inte den mest besökta, tre procent av de som svarar besöker den aldrig medan ett fåtal besöker den varje dag. De flesta medlemmar svarar att de besöker webbsidan ibland. På en skala ett till fem (1-5) ger hälften av de som svarar betyget tre. Just nu pågår arbete med att förändra utseendet på webbens startsida.

Tre gånger per år kommer Medlemsbladet ut, dels som pappers-



tidning, dels digitalt på SU:s webbsida. Två av tidningarna innehåller en katalogdel med aktiviteter under kommande vår respektive höst, men även redaktionellt material. En tidning kommer under hösten och innehåller mest redaktionellt material. Enligt enkätsvaren är det många medlemmar som uppskattar att få tidningen i brevlådan, hela 77 procent läser den på papper, 36 procent läser digitalt.

Expeditionen benämns ofta som SU:s hjärta. Många ringer eller mejlar för att få svar på sina frågor

eller få hjälp med ett eller annat. De flesta av de som svarar på enkäten tycker sig ha fått hjälp.

Sammanfattningsvis framstår SU som »en förening med ett brett och varierat utbud, med starkt fokus på kunskap och lärande och hög kvalitet på aktiviteter.«

En fullständig redovisning av svaren finns på Mina sidor på SU:s webbplats.

Svaren har bearbetats med hjälp av AI-verktyget ChatGPT.

Text: Ginger Falck

Fyra frågor till ordföranden

Roland Hjerppe (RH) är styrelseordförande i SU. Det är han som använt sig av ChatGPT för att analysera enkätsvaren. Vi har låtit honom svara på fyra frågor.

1. *Kan du kortfattat redogöra för vad Chat GPT är?*

RH: Så här förklarar ChatGPT sig själv: »Jag är ChatGPT, en avancerad språkmodell skapad av OpenAI, baserad på GTP-4-arkitekturen. Jag är utformad för att förstå och generera text på ett sätt som liknar mänsklig kommunikation. Jag kan svara på frågor, skriva uppsatser, förklara begrepp, hjälpa till med översättningar och mycket mer. Min kunskap är baserad på stora textdata som jag har tränats på, men jag har inte tillgång till realtidsinformation eller personlig erfarenhet. Jag är här för att hjälpa dig med information och assistera i dina uppgifter.«

2. *Var det något i resultatet som överraskade dig?*

RH: Att 75 procent blivit medlemmar efter muntlig eller annan rekommendation från vänner eller bekanta.

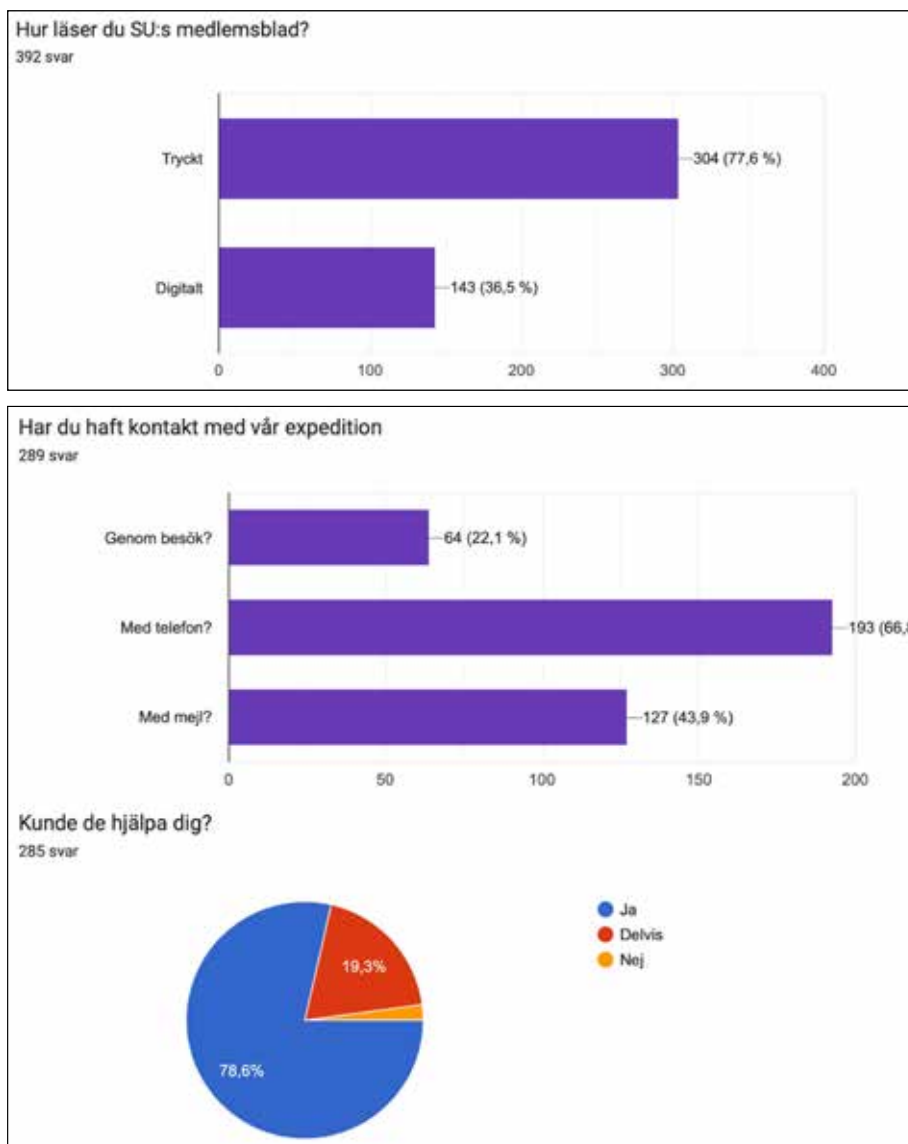
3. *Vad är du mest nöjd med?*

RH: Den höga svarsprocenten, 31,8 procent.

4. *Finns det några idéer som kan bli verklighet redan under vårterminen?*

RH: Studiebesök, som fanns i flest, 78 procent, av önskemålen bör kunna påbörjas av Resegruppen, men sedan behövs en särskild arbetsgrupp.

Ginger Falck ställde frågorna och tackar för svaren.



Bliss – språket som saknar

Visste du att det finns ett språk som saknar bokstäver och inte talas, men fungerar? Det heter bliss och består av enkla svarta symboler. Det kom till Sverige i mitten av 1970-talet och användes ofta inom vård och habilitering. I dag är det inte lika vanligt, men Kerstin Wester, som var en flitig användare, hoppas på en renässans och många nya användare.

Kerstin Wester är pensionerad arbetsterapeut. Under utbildningen gjorde hon praktik på Ekhaga Habilitering i Linköping där man arbetade med barn och ungdomar med bestående funktionsnedsättningar. Barnen, som kom från hela regionen, bodde på Ekhaga under terminerna och skolan var integrerad i verksamheten.

– Jag fortsatte på Ekhaga och det var fantastiskt att jobba där! Vi var olika yrkesgrupper – specialpedagoger, logoped, arbetsterapeuter och sjukgymnaster – som jobbade i team.

Tack vare filmen *Mr. Symbol Man* som visades på tv 1976, fick Kerstin och kollegorna upp ögonen för symbolspråket bliss. Mannen bakom det hette Charles Bliss. Han hade varit med om två världskrig och ville förhindra framtida krig. För att minska risken för missförstånd och främlingskap, började

han konstruera ett språk med enkla symboler som alla skulle kunna förstå. I slutet av 1940-talet hade han skapat ett hundratal grundsymboler som kan sättas ihop för att skapa nya betydelser.

Men det var först på 1970-talet som symbolerna kom att användas på bred front. På ett center i Toronto hade läraren Shirley Mc Naughton börjat använda dem för att kommunicera med barn med rörelsehinder och talsvårigheter. Filmen visade hur hon och hennes team använde symbolerna för att främja barnens språk- och kommunikationsförmåga. Charles Bliss hade inte sett funktionshindrade barn som målgrupp, men blev mycket glad när han såg vilken nytta barnen hade av symbolerna. Senare licensierades symbolerna till Blissymbolics Communication Foundation i Kanada.

Ungefär samtidigt var Annagreta

Malmström Groth, läkaren som startade Ekhaga, i Kanada. Hon gjorde studiebesök hos Shirley Mc Naughton och det blev starten på ett utbyte av material och information.

– Vi på Ekhaga började använda bliss i en projektgrupp. Symbolerna presenterades via kort och specifika kartor. Eftersom barnens möjligheter att peka på enskilda symboler varierade, hittade vi individuella lösningar. Vi såg vilken effekt det hade när vi kunde förstå barnen och vad de ville. De blev lugnare och humörsvägningarna minskade.

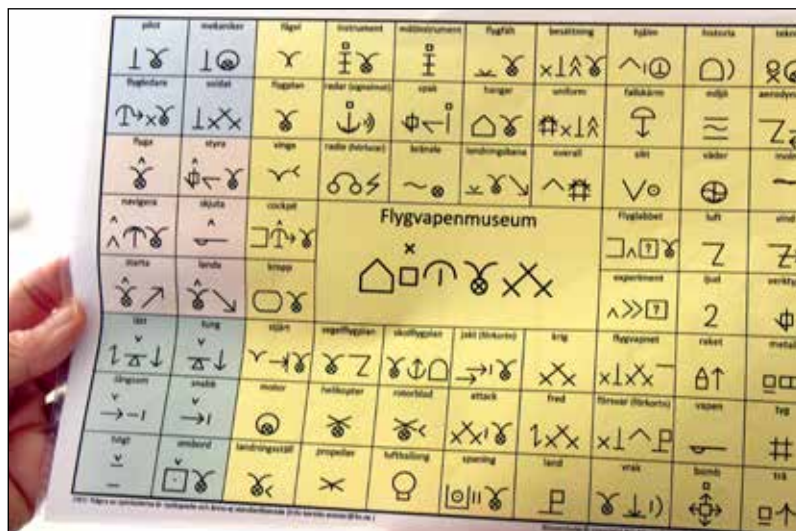
– Samarbetet med Toronto utökades och året därpå var vi en grupp som gjorde studiebesök där. En av de viktigaste lärdomarna var att alternativa kommunikationsformer har stor betydelse för språkutveckling och samspel med andra, när det finns hinder för muntlig kommunikation.

Kerstin berättar att hon och de övriga i gruppen senare blev legitimerade kursledare som utbildade kollegor från hela landet och de nordiska länderna. Och intresset var stort. Flera utvärderingar visade på goda resultat när symboler användes för alternativ kommunikation.

I Sverige används symbolerna numera inte lika ofta. Det beror



Kerstin Westers t-shirt är ett exempel på hur de grafiska symbolerna kan användas för att få fram ett budskap.



Den här symbolkartan gjorde Kerstin Wester i samarbete med Flygvapenmuseet.

bokstäver

bland annat på den snabba utvecklingen av digital teknik. Dessutom har inte all vård- och omsorgspersonal kunskap om bliss. Men tack vare Specialpedagogiska skolmyndigheten, SPSM, kan man ta del av kurser eller lära sig att använda symbolerna genom webbtjänsten Blissonline.

Symbolspråket används dock över hela världen och antalet blissymboler har ökat i takt med att samhället förändrats. Till exempel krävde Ukrainakriget flera nya symboler. Alla nya symboler måste godkännas av Bliss Communication International, BCI. Användningsområdena ökar också. Ett par exempel från BCI:s möte i februari i år: I Norge prioriterar man uppdatering av blissymbolerna för kommunikationsappen TD Snap. I Sydafrika används symbolerna när barn ska lära sig läsa och skriva. På Island deltar man i två internationella projekt inom ramen för Erasmus+ och Nordplus. Det är i helt linje med Charles Bliss idé. Han såg symbolerna som ett världsspråk.

– Jag skulle vilja se många nya användare. Fokus borde flyttas från funktionshindrade eftersom det är så många andra som skulle ha nytta av symbolerna. Det är inte svårt att lära sig bliss och det tar inte så lång tid, säger Kerstin.

Text: Anna-Lena Rönn

Foto: Göran Billeson



Det går att skapa meningar med hjälp av flera olika symboler.

Tycker du att bliss verkar kul och intressant? Och vill lära dig mer? Skicka då ett mejl till info@sulink.se. Skriv Bliss i ämnesraden. Om intresset är tillräckligt stort kan det bli en studiecirkel våren 2025.



Bild: SPSM

Charles Bliss

Charles Bliss föddes 1897 som Karel Kasiel Blitz i dåvarande Österrike-Ungern. Där fanns nio minoriteter och det talades över 20 språk. Han upplevde att mängden språk ofta ledde till missförstånd.

Som liten fick han följa med till pappans verkstad. Där fanns kopplingsscheman med symboler som han förstod intuitivt. Han var också intresserad av kemiska symboler som alla kan förstå oavsett modersmål.

Karel utbildade sig till kemiingenjör i Wien. Där mötte han sin stora kärlek och blivande hustru Claire. Under andra världskriget sattes paret i nazisternas koncentrationsläger. Karel lyckades fly och tog sig till England, där han bytte namn till Charles Bliss.

Senare reste han till Shanghai för att återförenas med Claire. Han blev fascinerad av det kinesiska skriftspråkets bilder och symboler. När paret flyttade till Australien

1946 började han skissa på ett modernt grafiskt och semantiskt symbolspråk som alla skulle kunna förstå. När arbetet var klart skickade han drygt 6 000 brev till bland annat språkvetare och statschefer och beskrev hur systemet fungerade. Till sin stora besvikelse fick han bara ett fåtal svar. Han gav också ut en bok om systemet. Det dröjde länge innan blisspråket började väcka uppmärksamhet och användas.

Charles Bliss porträtterades 1974 i den australiensk-kanadensiska filmen *Mr. Symbol Man*. Han avled i Sydney 1985.

Källor: Wikipedia samt material från Kerstin Wester.

Inget går upp mot en tur till havs

En solig och lagom varm augustidag utan hårda vindar, var det dags för en sommarutflykt med SU. Den här dagen gick turen till Harstena i Gryts skärgård. För medarbetare var utflykten en bonus och därför gratis.

Allt som allt var vi ett 50-tal personer som deltog i resan. Tidigt på morgonen klev vi på bussen vid Cupolen eller Ekoxen. Vi åkte vägen över Åtvidaberg, genom gröna skogar med glittrande sjöar och idylliska små samhällen, som Falerum, Hannäs Kvarnvik och Holmbo. Framme vid kajen i Fyrudden väntade *M/S Ellen af Harstena* på oss. Båten byggdes redan 1885 på Motala Mekaniska Verkstad och har trafikerat Norrlandskusten, insjöar och Västkusten. Nu är hon tillbaka i Östergötland.

Vi gled i sakta mak genom den vackra skärgården till Harstena längst ut i Gryts norra skärgård. Resan tog en dryg timme. Framme på ön väntade lunch på skärgårdskrogn *Restaurang Loftet*. De flesta valde stekt strömming med

potatismos och lingon, men köttbullarna fick också bra betyg. Efter lunch var det dags för en timmes guidad tur, där vi fick veta en del av öns historia, från tiden med fiskare och skärgårdsbönder till dags dato med få åretruntboende och många turister. Vi gick inte runt hela ön men såg byn med röda stugor och sjöbodrar, den gamla hamnen, trankokeriet, skolmuseet och insjön Djupdalen med de röda inplanterade näckrosorna.

Efteråt passade några på att ta sig ett dopp, andra tog en kopp kaffe och en god kaka på bageriet. Klockan 15 gick båten tillbaka till Fyrudden.

Text och bild:
Ginger Falck
Anna-Lena Rönn



Som en segelbåt serverades lunchen – klassisk strömmingsflundra med potatismos och lingon.



Ellen af Harstena, en båt med anor, tog oss fram och tillbaka till den vackra ön.



Ingmar Södling som kan Harstena in i minsta detalj tog oss på en timslång vandring på ön.

Höstens boktips

Den här gången tipsar vi om två dramatiska böcker. Den ena är en roman, den andra en verklighetsskildring.



Johan Theorin

Ristmärken

Författaren har tillbringat många barndomssomrar på Öland. Den karga naturen på norra Öland med Stenkusten och alvarets vidsträckt mark har han i kärleksfullt minne, det avspeglas i texterna i hans fem spänningsromaner från Öland: *Skumtimmen* (2007), *Nattfåk* (2008), *Blodläge* (2010), *Rörgäst* (2013), och *Benvittring* (2021).

Theorins böcker är långt från vanliga deckarintriger, de är dramatiska familjehistorier och bygger mycket på öns historia och på sägner och myter. Författaren har inspirerats av sin morfar och hans berättelser om släkten och andra världskriget. Liksom böckernas huvudperson, den pensionerade skutskepparen Gerlof Davidsson, var också Theorins morfar skutskeppare med många år i traden utmed östersjökusten. Den senaste boken i sviten heter *Ristmärken*. Böckernas andra huvudperson,

polisen Tilda Davidsson är brorsbarnbarn till Gerlof, vars minnen och hågkomster ger historisk bakgrund.

Öland har alltid varit utsatt för invaderande främmande makt och försökt freda sig, många är de fornborgar och offerstenar som vittnar om det förflutna.

Handlingen i *Ristmärken* pendlar mellan åren 1940 och 2001. Utanför den norra kusten sprängdes 1940 jagaren M/S Friberg, endast en jungman överlevde och plockades upp ur havet av fiskaren Hjalmar Nilsson. Samma år beordrades soldater att gräva en kanal i Böda-bukten, tänkt som en barriär mot fiendliga angrepp. Kanalen hette i verkligheten Föralinjen, kring den har författaren grupperat en handfull soldater, beskrivit slitet och mödan och gåtfulla dödsfall som fått förgreningar in i nutid. Är mördaren från 40-talet fortfarande på fri fot?

Sluter är dramatiskt både i skildringen av 1940 och 2001. Tilda är höggravid och borde egentligen bara ha inre tjänst. Hon och hennes polisassistent Amor är på spaningsuppdrag på norra Öland. När de ser ett flackande ljussken från en enslig gård på Svanundden ger sig båda in i det gamla huset. Troligt inbrott? Det tar en ända med förskräckelse, Amor blir knivskuren och Tildas förlossning sätter igång. Man läser med andan i halsen, det är inte alla bebisar som blivit lyckligt förlösta högst upp på Ölandsbron.

Inger Hasselbaum



Lisa Dos Santos

Älskade bror – en rapport från gängvåldets Sverige

Boken är skriven av Lisa Dos Santos som är kammaråklagare för grova brott. Den är en nästan kolsvart skildring av hennes vardag med kampen mot den gängrelaterade brottsligheten. Hon utgår från ett uppmärksammat gängmord på Årstabron i Stockholm och skildrar rättsväsendets nästan tröstlösa arbete med fallet.

Man blir inte upplyft, utan upp-rörd och nästan rasande över gängmedlemmar, suspekta advokater, vittnen som inte vågar berätta, taktiken att i förhör bara svara »inga kommentarer«, Advokatsamfundets ovilja att se problemet med gangsteradvokater, medelklassens förtjusning i gangsterrap, oförmågan att inse att partyknarkande göder de kriminella gängen, och domslut som man häpnar över. Hur kan domstolen betrakta ett brott som »grovt« och inte som »synnerligen grovt«?

Till slut frågar man sig: Hur i helvete hamnade vi här? En sak är säker, vi måste bryta utvecklingen och det snabbt.

Boken var nominerad till Augustpriset 2023 och belönades i år med Natur & Kulturs debattbokspris.

Anna-Lena Rönn

Cykelhjälmen borde vara en självklarhet

Förvånansvärt många vuxna struntar i cykelhjälm, trots att den minskar risken för svåra skador och kanske livslångt lidande. Anledningarna till att inte använda cykelhjälm är ofta rätt ihåliga: Den är obekvämlig. Man blir varm och svettig. Frisyren tar stryk.

I skidbacken har i stort sett varenda åkare hjälm. Däremot används inte cykelhjälm lika ofta, men den ger ett bra skydd. Många vuxna struntar i hjälm även om de cyklar mitt i stan. Ibland cyklar de tillsammans med barn eller barnbarn. Barnen har cykelhjälm – barn och ungdomar under 15 år ska enligt lag använda hjälm när de cyklar eller blir skjutsade – men inte de vuxna. Då tänker jag på barnläkaren som på ett föräldramöte sa ungefär så här: – Ni måste ha hjälm när ni cyklar! För vad tror ni att barnen tycker om ni råkar ut för en olycka och förvandlas till en grönsak?

Olyckan kan vara framme på en sekund. Kanske gör en grop, en nedbläst gren eller någon som kriver ut framför cykeln, att du cyklar omkull och slår i huvudet. Du kan falla på olika sätt. Faller du framåt

tar ansiktet emot. Rakt bakåt kan bakhuvudet få ett slag och fall åt sidan kan träffa tinningen. Ojämheter på marken kan haka i hjälmen och skaka huvudet med ett ryck.

Det är alltså flera faktorer som styr hur huvudet och hjärnan påverkas av ett fall. En kraftig rörelse i form av rotation, med en acceleration eller inbromsning av huvudet, får hjärnan att skaka som en geléklump. En cykelhjälm kan skydda.

Det finns många bra cykelhjälm. Prova flera olika och prova noga. Det ska kännas bra att använda den. En del har en skärm som minskar bländning av motljus från solen. Det finns inga testfakta som visar om skärmen påverkar hjälmens skyddsegenskaper. Avtagbara skär-

mar lossnar lätt vid fall och påverkar därmed inte skaderisken. Försäkringsbolaget Folksam har testat cykel- och skidhjälm i flera år. Testresultaten ger bra vägledning när man ska välja hjälm. Testerna är mer omfattande än vad standarden för certifiering av olika hjälmtyper anger. Sedan standarden infördes har forskningen nämligen påvisat riskerna med rotationsvåld. Det är det våld som hjärnan är mest känslig för. Rotationsvåldet kan orsaka dragningar mellan hjärnans olika vävnader – nervtrådar, blodkärl och hjärnvävnad. Detta kan ge allvarliga skador som hjärnskakning, nervskada eller blödning. Därför inkluderar Folksams tester olika typer av våld, och påverkan på hjärnan analyseras med hjälp av datasimulering.

Testerna utförs av forskningsinstitutet RISE (Research Institutes of Sweden) i Borås. Det är sammanlagt fem olika tester: Ett modellhuvud får två »raka« slag mot hjälmens ovansida och sida för att testa hjälmens stötupptagningsförmåga. Dessutom tre slag som ger rotation. Rotationen åstadkoms genom att hjälmen landar på en sned yta och huvudet får en rotationsrörelse. Både absorption av slag och dämpning av rotation är viktig. KTH (Kungliga Tekniska Högskolan) i Stockholm gör datasimuleringar av hur hjärnan påverkas. Betyget på hjälmarna betonar vikten av rotationsdämpning.

Många tillverkare använder och märker hjälmen med MIPS (Multi-directional Impact Protection System). Det är en svensk uppfinning som består av ett lågfriktionslager som installeras inuti hjälmen när den tillverkas. När du slår i huvudet rör sig lagret lite i förhållande till hjälmen och kraften riktas bort från huvudet. I dag finns det många cykelhjälm, och även skidhjälm, med MIPS.

Det är viktigt att ha hjälm oavsett om man cyklar i stadstrafik eller på en liten landsväg.



Foto: Göran Billeson

För att hjälmen ska fungera väl måste den bäras korrekt:

- Ett till två fingrar mellan hjälmens framkant och ögonbrynen
- Ett finger mellan haka och hakband med stängd mun

- V-formade band sträckta kring öronen
- Spänn sedan mekanismen i nacken så att hjälmen sitter stadigt på huvudet

En tunn mössa påverkar inte hjäl-

mens skyddsegenskaper, men tänk på att remsystemet kan behöva justeras. En tjockare mössa trycker upp hjälmen, vilket gör att den inte skyddar huvudet lika bra.

Text: Anna-Lena Rönn

5 tips om hur du bär din hjälm



Källa: <https://wephyiomfc.wixsite.com/wephyiomfc/post/let-s-wear-helmet-correctly>.
Redigerad av Christine Godring

Var observant på huvudskador

Även om du har hjälm på dig, kan våld mot huvudet påverka hjärnan. Därför måste du vara observant.

Du kan få hjärnskakning om du slår i huvudet hårt. Sök akut vård omedelbart om följande symtom uppstår för att utesluta andra och eventuellt livshotande tillstånd. Observera att symtomen inte alltid uppträder i samband med olycks-tillfället, utan kan uppstå så sent som 48 timmar efteråt.

- Krampanfall
- Svimning
- Medvetlöshet
- Dubbelseende, pupillvidgning eller annan synrubbing
- Upprepade kräkningar
- Huvudvärk som blir värre och värre
- Svaghet eller känselbortfall i någon del av kroppen
- Slöhet eller svårt att väckas
- Förändrat beteende eller förvirring

- Vätska eller blod från näsa/öron
- Vanligtvis behövs ingen särskild behandling efter en hjärnskakning. Men det är viktigt att vila både fysiskt och psykiskt så att hjärnan kan återhämta sig. Då minskar risken för långvariga besvär. I värsta fall kan en hjärnskakning ge minnesstörningar, huvudvärk och andra neurologiska symtom under resten av livet.

Den som drabbats av en hjärnskakning rekommenderas »hjärnvila« i 24–48 timmar efter skadan.

- Ta det lugnt och vila mycket så att hjärnan kan återhämta sig.
- Du bör inte träna eller dricka alkohol förrän du känner dig helt bra igen. Det brukar ta en till två veckor.
- Under den tiden ska du även

undvika aktiviteter som kräver mycket koncentration. Det gäller till exempel att titta på tv, spela dataspel och annat som kan ge huvudvärk och illamående.

Läs mer på <https://www.hjarnskakningsguiden.se/> och på 1177.se

Livsviktig balans

Miss inte P1-programmet Kropp & Själv från den 20 augusti. Det ägnades åt den livsviktiga balansen. Programledaren Ulrika Hjalmarson Neideman konstaterade att vi tar balansen för given – tills den sviker oss. Då upptäcker vi att det är svårt att röra sig utan balans. Du kan ladda ner programmet på <https://sverigesradio.se/avsnitt/den-livsviktiga-balansen>.

Jag fick aldrig någon medalj under Olympiaden i München!

Sommaren 1970 bodde vi (jag, make och sexårig dotter) i Sandviken, där jag ibland fick hoppa in som guide när storföretaget fick utländska besök. Vi var några språkkunniga hemmafruar som fått översiktliga kunskaper om tillverkningen, sedan var det bara att sätta igång. Men roligt hade vi – även om det blev fel ibland!

En dag läste jag i Svenska Dagbladet att »Internationella olympiska kommittén söker värdinnor till Olympiaden i München 1972«. Jag satte raskt ihop en ansökan, postade och glömde. Efter nästan två år kom svaret, men då bodde vi i Umeå och familjen hade utökats med en liten kille. Några värdinnejobb fanns inte, men ville jag bli »Platzanweiserin« – jovisst! När antagningsbeskedet kom blev det bråttom. Maken hade det snärjigt på sitt nya bankjobb och morföräldrarna bodde långt bort. Var hittade man någon som kunde hjälpa till hemma?

En annons i Västerbottens-Kuriren gjorde susen. Linnea, en trygg bondhustru, ringde och sa att det kunde hon göra, för hon ville ha lite semester från gubben och korna! Tågbiljetter fixades och det bar i väg till München. Den furstliga ersättningen skulle enligt välkomstbrevet bestå av fria resor inom Tyskland, kost och logi samt uniform och två dollar per dag i fickpengar!

Som nyanlända visste vi inte att vi inför hemresan skulle komma att få en extra utbetalning på 20 D-mark. Det var ersättning för att Stadion hade varit bombhotat under hela OS!!

Inkvarteringen skedde i en tom folkskola tio minuters resväg från Olympiastadion. Där var vi cirka 200 tjejer, tio i varje skolsal, utrustade med var sin säng och var sitt plåtskåp och ett stort bord i mitten. Nu skulle vi leva »lumparliv« i tre veckor, under gruppchefernas skarpa ögon. I skolentrén satt dygnet runt en grupp vänliga farbröder som tillsammans med vaktmästarparet Blank såg till att vi kom i tid till våra pass och kom hem efter dem. Vi skulle tjänstgöra på Olympiastadion och fick därför ägna de första dagarna åt att hitta överallt. Speciellt de platser där folk kunde gömma sig när de inte ville lämna Stadion efter förmiddagspasset.

Vad minns jag då från min plats vid W-sektionens nedre del? Naturligtvis den fantastiska, färgsprakande inmarschen som väckte stor



Nykiperade och stolta, svenska Stina och tyska Marianne, anmäler sig till tjänstgöring!

entusiasm hos den nära 80 000 personer starka publiken. Från de första tävlingsdagarna svenskt skytteguld och fina medaljer i simning, men Kjell Isaksson rev ut sig i stav.

Men alla andra intryck visnade bort en tidig morgon när vi fick beskedet om nattens attentat och de många dödade. Spelen avbröts, München blev en stad i sorg och en dags »Trauerfeier« utlystes på arenan. Det brukar sägas att bayrare (sydtyskar) och preussare (nordtyskar) av hävd har en viss antagonism mellan sig. Men någon antagonism märktes inte under den mycket värdiga sorgehögtiden.

De sena kvällspassen var ganska trista, tyckte vi. Kanske för att de hindrade oss från att njuta av Münchens otroliga kulturutbud. 22 teatrar, 23 museer och 200 kyrkor för att bara nämna något. Jag hann i alla fall se min älsklingsopera »La Traviata« en kväll och »Speleman på taket« en annan, men det fanns mycket kvar att återvända till. Och jag har återvänt några gånger. Kvar i minnet har jag också en varm känsla inför varje OS. En förväntan om vad de många dagarna har att bjuda, även om inte alla OS har gett sådana medaljskördar som i år!

Ann-Christine (Stina) Söderlund



PS: När jag berättar för »folk« om München kommer alltid frågan om jag träffade Kungen och Silvia? Då ler jag lite mystiskt och mumlar något om »hon och jag är lika gamla och kan lika många språk, så det var nog utseendet han föll för...« Förresten hade jag redan min prins därhemma – med en kronprinsessa och en lillprins därtill!