

# HÄLSO-LYFTET

Tidningen för Dig som vill må bättre Nr 1, 2008



**Vi är tillbaka  
Välkomna in!**

## Detta vill vi med Hälso-Lyftet

- förbättra människors villkor på arbetet, i hemmet och på fritiden.
- lära ut och ge tips om hälsan.
- tipsa om konditions-, smidighets- och styrke-övningar.
- lära ut hur man lyfter rätt.
- lära ut hur man ska ligga, sitta, gå och springa på bästa sätt.
- ge råd till människor med rygg- och nackbesvär.
- undervisa i konsten att både skydda sig själv och att inte skada andra vid överfall.
- hur omhändertata våldsamma personer och ge hjälp till ut-satta i konfliktsituationer.
- göra reportage från konferen-ser, mässor och olika institu-tioner som söker förbättring av hälsa och arbetsmiljön.
- samt sist men inte minst be-vaka nyheter inom alla dessa områden.

*Ingen målsättning kan vara hög nog när det gäller hälsan.*

*Redaktionen*

## En blick bakåt

Våra trogna läsare med bra minne minns kanske innehållet på nästa sida.

Det var den första sidan i vår första tidning 1991.

Idag gör Hälso-Lyftet sin nydebut. Ny digital form, ny design, men vad vi vill med tidningen förblir detsamma som för 17 år sedan.

### Välkomna tillbaka!

Vi hoppas att ni alla får mycket nytta och nöje med ny-upplagan av vårt Hälso-Lyft.

## Hälso-Lyftet på nätet

Förbättra arbetsmiljön – till nytta och nöje för oss alla.

Bättre arbetsmiljö är ett konkretare ordval. Det skulle faktiskt egentligen stå **ett bättre liv**.

Att det går att förbättra sin livsmiljö är säkert alla överens om. Likaså att det finns många bra sätt att göra det på. Men för att nå ut med vårt sätt, våra principer, fokuserar vi oss på både vardags- och arbetsmiljön.

För handen på hjärtat, hur

ska vi nå fram med ett bättre rörelsemönster om vi säger – ”Nu ska vi ändra ert sätt att lyfta en kropp, att torka bordet, att ta ut en bok ur hyllan eller dra korken ur en flaska.”

Ändå är allt detta olika arbetsmoment som måste göras ergonomiskt riktigt för att underlätta utförandet och göra så det sker behagligt och enkelt.

Om du ändrar ditt rörelsemönster i arbetet efter Durewalls rörelse-principer får du på köpet en förbättring inom

både ditt vardagsliv och dina fritidshobbies. Det ger dig *ett bättre liv*.

Om vi med Hälso-Lyftet på nätet lyckas få dig intresserad, engagerad och involverad i bättre arbets- och livsmiljö har vi nått vårt viktigaste mål.

Skriv gärna ut Hälso-Lyftet ur datorn, häfta den och lägg den i lunch- och sällskapsrum så att många kan läsa och inspireras till annat rörelsemönster och till mindre fysiska ansträngningar i arbetslivet!

 <p><b>Nr 1, okt. 2008</b></p> <p><b>Nätupplaga från</b> <b>www.kurtdurewall.com</b></p>	<p><b>Postadress</b> Box 53 208 400 16 Göteborg</p> <p><b>Telefon</b> 031 - 200 705</p> <p><b>Fax</b> 031 - 200 706</p> <p><b>Hemsida</b> www.kurtdurewall.com</p> <p><b>E-post</b> kurt.durewall@comhem.se marja@kurtdurewall.com</p>	<p><b>Redaktion och medarbetare</b> Kurt Durewall Marja Nilson Christoffer Cannerheim Stefan Lindahl</p> <p><b>Ansvarig utgivare</b> Kurt Durewall</p>
---	--	--

## Med minsta möjliga kraft...

*”att med  
minsta möjliga kraft  
på största möjliga effekt  
utan att förorsaka  
smärta eller skada”*

Denna princip har jag valt och formulerat för att ha som ledtråd. Principen har legat till grund för min verksamhet både i arbetslivet, vardagen och fritidsverksamheten. Den finns i min filosofi. Där ingår allt från självförsvar (jiujitsu) till att lära ut hur man tar hand om sjuka, svaga och handikappade och hur man gör ett tungt arbete lättare (självskydd).

Något som gör mig ”varm om hjärtat” är att se en kunnig människa uträtta ett arbete.

En yrkeskunnig, ett proffs, gör lekande lätt ett arbete som för en oerfaren är något av en

prestation, ett mödosamt värv. För att klara detta använder nybörjaren mer kraft. Då blir risken stor för slitage på kroppen. Det ”bäddar” för arbets-skador.

Proffsen då, de skickliga, varför får de arbetsskador? Jo, de kanske grundlade dessa när de en gång var oerfarna. De kanske har gjort samma rörelse för länge, för många gånger. Eller de kanske inte gjorde arbetet så lätt som det såg ut.

Används för mycket kraft skadas både proffset och nybörjaren.

En av denna tidnings mål är att lära och hjälpa att göra allting enklare och lättare. Detta för att undvika trötthet i arbetet, slitage på kroppen eller förtidspension.

Därför vill jag lära er att ta i mindre.

Blir vi inte för svaga ifall vi inte tar i när vi arbetar? Nej, styrka, smidighet och kondition skaffar man sig genom speciell träning. Då finns det också tid att tänka på hur man utför rörelserna. I arbetet är tankarna koncentrerade på arbetsmomentet. Dessutom kommer tidspress och andra störande moment in.

Onödigt kraftanvändande kan undvikas genom bra utbildning. Ett av målen för utbildningen är principen **”att med minsta möjliga kraft...”**

Jag blir ofta smått lyrisk när jag ser en skicklig yrkesman som använder sin kropp och sina verktyg med ”minsta möjliga kraft”.

*Kurt Durewall*

---

## Jiujitsu – vad är det?

Det är en uråldrig japansk självförsvarskonst som jag har moderniserat för att passa dagens människor och samhälle.

De traditionella, oftast brutala, teknikerna har jag förändrat till ett humant men ändå effektivt självförsvar.

**Jiu** betyder mjuk i betydelsen att använda minsta möjliga kraft och **jitsu** betyder realistisk teknik.

Från jiujitsu har jag främst tagit principen *mjukhet*, att använda minsta nödvändiga kraft för att nå önskad effekt.

Därtill, för att effektivisera både inläring och användandet, har jag lagt till principerna för arbetsteknik.



*Jiu-Jitsu på japanska*

Bra självförsvar, enligt Durewall, är en fråga om bra arbetsteknik. Denna innehåller då alla sex principerna *skydd*,

*balans, rörelse, bestämdhet, mjukhet och hänsyn.*

Teknik är **vad** som görs och principen är **hur** tekniken görs.

Samma principer i självförsvar använder jag i självskydd = t.ex. mot onödiga belastningar på kroppen. Denna arbetsteknik har mottagits mycket positivt inom ett flertal yrkesområden som t.ex. vården.

*Kurt Durewall*

# Handkunskap - Ett sätt att förbättra vården

Efter att hållit på med handgrepp i över 70 år, både i självförsvar och i arbetsteknik, har jag fått en hel del insikt i hur händerna ska användas på bästa möjliga sätt inom dessa områden.

Med bästa sätt avser jag

- hur man ska ta,
- var man ska ta,
- hur man ska röra händerna
- hur man ska använda sin kraft.

Det är endast några få av de flera tusen jag haft på utbildningar i jiu-jitsu (självförsvar) och ergonomi / arbetsteknik (självskydd) som använde sina händer på rätt sätt innan kursen.



*För hantering av sängliggande patienter behövs handkunskap.*

Orsakerna är flera. De flesta vill vid ett lyft ”ta i” för att ha marginal till att lyckas med lyftet. Sedan är det koncentrationen på vad som ska göras, vilket innebär att en ”lyftare” inte tänker på vilken ställning eller mått av kraft hon/han använder. Är det en låda som ska lyftas har den inte ont av de onödigt hårda greppen.

Men är det en människa, t.ex. en gammal, sjuk och spröd, så kan resultatet bli som beskrivs i Göteborgs-Tidningen 3 okto-

ber 2008:

”Jag behandlades som en gråsten på sjukhuset” skriver Elsa Andersson, 87 år.



*”Jag behandlades som en gråsten när jag låg på sjukhuset.”*

Efter en vecka kom hon åter till sitt äldreboende där personalen blev förskräckta över alla sår och blåmärken som fanns på hennes kropp.

”När jag behövde hjälp att göra mina behov tog de i mig med så bryska händer att jag fick blåmärken och sår på kroppen. Sjukvården verkar inte förstå att gamla människor är ömtåliga.”

Nåväl, Elsa fick en ursäkt från enhetschefen, en sjukhuspolitiker, som samtidigt sade till tidningen att han ”tycker inte att det varit så mycket klagomål”.

## Orsaker att inte klaga

Det borde klagas mer efter vad jag sett och upplevt i vården under många år.

Men det finns flera orsaker till att människor, både på sjukhus och andra vårdinrättningar inte klagar.

- 1 ”Personalen gör sitt bästa. Jag får inte klaga på hjälpen.”

- 2 ”Vill inte visa mig ynkelig, något får man väl stå ut med.”

- 3 ”Det finns inget annat sätt än att ta fasta grepp för att nå önskat resultat.”

- 4 De är oroliga att få personalen emot sig.

- 5 De tror inte att det hjälper att klaga till myndigheterna.

Detta är något av det jag hört under mer än 25 år med granskningar och utbildningar inom vårdområdet.

## Insikt om förändring

Det behövs en hel del omvälvningar inom vårdområdet. Detta har inte minst framkommit genom anmälningar om hårdhänt behandling i synnerhet från äldre människor. Det har hänt och händer ännu på sjukhus, äldreboende och i privathem med assistenter från både kommuner och företag. Jag har haft utbildning inom vården för flera yrkesgrupper såsom vårdpersonal, vårdlärare och sjukgymnaster m.fl. Detta har gett mig en djup insikt i på vilket sätt hjälpbehövande människor får hjälp och hur hjälpen ska kunna göras på ett bättre sätt. Hjälpen innebär hanterandet av kroppen, skötsel, rehabilitering i alla former för funktionshindrade, helt passiva, förlamade, medvetslösa, sövda m.m.

Vad som brister är utbildning i handkunskap = att använda händerna på rätt sätt och med

minsta möjliga kraftinsats.

Detta ur human synpunkt för den hjälpbehövande och ur ergonomisk kraftbesparande synpunkt för hjälparen.

Det är omtänksamhet om såväl hjälpbehövande som hjälpare som är grunden bakom mitt utvecklingsarbete.



*Bra omvårdnad blir ännu bättre med rätt handkunskap.*

På många håll i vårt land har en viss förändring skett tack vare de principer jag undervisar efter. Personalen vill inte ta i för hårt och de vill givetvis inte göra någon illa eller skada någon. De försöker ta försiktigt men det är stor skillnad mellan att *försöka* ta försiktigt och att *kunna* ta försiktigt.

## Svårare lära sig det lilla

På en svårare teknik läggs det mer energi i att lära sig än på en som är så lätt att de tycker att de kan den redan när den visas första gången.

Det fordras ödmjukhet och human inställning samt grundliga övningar med variationer och mental inläring för att bli bra i att använda händerna rätt i vårdarbetet.

Durewall-metoden och den kroppshanteringsmetodik jag tidigare utarbetade var en bit på väg till en bättre vård.

Men jag har sedan dess insett att det upplägget inte var tillräckligt för att lära in handkunskapen, som behövs för verkligt bra omvårdnad. Så därför har jag utvecklat både pedagogik och en rörelsemetodik som ska ge bättre kunskande i vård- och omsorgstekniker.

Både i nuvarande skede och för framtiden behövs förändringar i utbildningen

av vårdpersonal. Ett par ledarskribenter i olika tidningar skrev nyligen att

*”Vi hoppas på fyrtio-talsterna. De kommer aldrig att acceptera den behandling som i många fall görs idag. När de strömhoppas in i pensionsåldern har de alla chanser att ställa krav och röja runt inom äldre- och sjukhusvården.”*

Men nu är det dagens patienter och personal som är viktigast.

Vid en patientundersökning framkom att 80% är nöjda med vården enligt sjukhuspolitikern.

Kanske de flesta kände sig nöjda för att de blivit botade, inte på grund av den individuella behandlingen vid t.ex. förflyttningar och vändningar. De vet inte att de kan få bättre handhavande när det gäller hur personalen tar tag i deras kroppar och lemmar. För att få en ändring till stånd fordras ett

## Undervisning i handkunskap enligt Durewall.

### Human skyddsteknik



*1 Med ytterst lite kraft lossas patientens kraftiga grepp i stolens armstöd.*



*2 Tummen förs loss med tryck i längdriktningen.*



*3 Handen lossas genom lätt böjning och med tryck från hjälparens kropp på armen.*

*Serien från boken Hot och Våld i vård, omsorg och socialt arbete, Sandström – Durewall, Gothia Förlag.*

annat sätt att fråga i enkäterna. Kanske direkta frågor – Hur tog de tag i dig? Gjorde det ont eller var det sköna, skon samma grepp?

Även att motivera varför det frågas med t.ex. Vi vill veta detta för att vi ska kunna förbättra vården och behandlingen.

## Förlamningen på nytt

1986 kom boken ”Förlamningen” ut. Det var en av de mest omskakande böcker jag läst. Efter det gjorde jag ett utbildningsprogram för hur vårdpersonalen ska hantera förlamade, sövda och medvetlösa (koma-patienter) vid förflyttningar och vändningar.

Det var inte lätt att lära ut eftersom inställningen ofta var ”att de känner ju ingenting när de inte är vid medvetande.”

Vilket ju inte alltid stämmer, det var ju bara det att de inte kunde meddela sig.

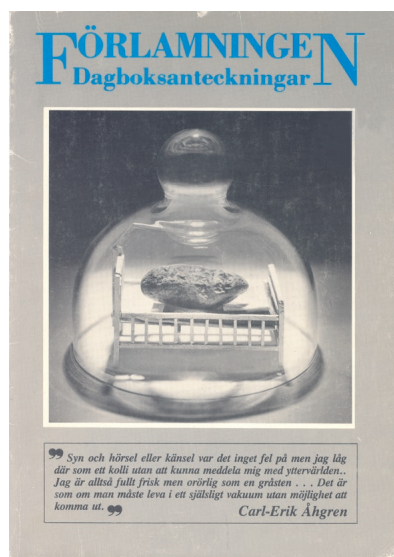
Boken ”Förlamningen” är upplevelserna från en patient under ett år. Hans dagboks-brev omfattar 55 av de dagar han låg på sjukhuset. Hans namn var Carl-Erik Åhgren och trots att dagboken är unik återkommer många av händelserna han beskriver.

Det försiggår fortfarande på samma sätt på många sjukhus och andra vårdinrättningar.

Självklart inte överallt, men bristen på kunskap i hanterandet av både passiva och halvpassiva är tyvärr för

vanligt. Det räcker inte med uppmaningar eller vilja att ta det försiktigt. Det fordras utbildning med bra inläring för att kunna ta försiktigt vid olika sjukdomstillstånd, funktionshinder och i olika miljöer.

Här redovisas några stycken ur Förlamningen där Carl-Erik beskriver just händelser där mindre kraft borde ha använts.



Boken Förlamningen LIC Förlag.

### Onödig kraft

”Nu var jag ren med blödande tumme. Då var det med fart åka tillbaka på rummet sedan kastas över till sängen igen. Att huvudet finns kvar är mig en gåta för det fanns en tid när mina halsmuskler var helt rudimentära och saknade all förmåga att stödja huvudet i vilket läge det vara må.”

*Sid 14*

”Det fanns dessutom biträden som drog i armar och ben vid denna tid. Inte många men det gav en extra krydda åt misshandeln. Den pågick prak-

tiskt taget dygnet runt i två månaders tid för vård var det inte. Man måste vara mycket frisk för att stå ut med den. Om man har svagt psyke står man inte ut med den smärta och förnedring man blir utsatt för.”

*Sid 17*

”Gymnasterna har ett gemensamt drag av sadism som tar sig uttryck i att de alltid lyfter i byxlinningen så att byxorna skär in i skrevet. Utan att släppa taget placeras man sedan i rullstolen. Har man tur får man dem att rätta till det hela. Varom icke får man sitta hela eftermiddagen och känna sig som en kliven melon.”

*Sid 33*

”Jag klarade mig ifrån natten med livet i behåll. men det var inte bäddpersonalens förtjänst, för när jag bad att få bli upplyft högre upp i sängen skedde det med sådan kraft att det känns än i huvudet efter kollisionen med sänggaveln och det har gått många timmar sedan kollisionen.”

*Sid 43*

”Det är förunderligt vad lite råstyrka betyder när någon ska handskas med en förlamad och hur lätt det går för den som behärskar tekniken och hur mycket behagligare det är för den som är utsatt för behandlingen.

Som till exempel i går när det hade samlats fyra personer för att få upp mig från toa-

lettstolen. En sak som Lisbet klarade själv en gång när hon var tvungen och jag väger inte mer än sjuttio kilo. Fördelat på två blir det trettiofem. Ja, jag orkar ingenting så jag avstår från kommentar...”

*Sid 58*

### Välsåld

Boken trycktes i flera upplagor och har sålts i ca 25.000 exemplar.

Följande skrevs av författaren Lars Wikander, som renskrivit dagboksanteckningarna och sammanställt boken:

”Jag för min del tror att ekot av Carl-Eriks stumma rop kommer att uppfattas i hela landet och på alla nivåer. Inte som en förlamande kritik utan som en befriande utmaning. Förändringens vindar blåser allt starkare på det här området och engagerar en snabbt växande skara människor med olika funktioner och möjlighet att påverka riktningen.

Carl-Eriks lidande är slut. Men hur många finns det i en liknande situation runtom i landet?

Hur går det för d e m?”

*Sid 64*

### Baksidetext

”Förlamningen – ett gripande, skakande och unikt dokument över ämnet vård och beroende, ett omistligt budskap som ingen har råd att missa och alla har skyldighet att ta del av.”

Chefsläkare Barbro Beck-Friis, Överläkare, Motala



*Övning i hållgrepp och minsta möjliga kraft behövs vid många förflyttningar.*

”Boken borde kunna ge alla som arbetar med omvårdnad en stimulans att behandla var och en som en unik medmänniska.”

Astrid Norberg, Omvårdnadsprofessor, Umeå

”Ingen bok i omvårdnad kan vara mer lärorik att läsa än Förlamningen. Den bör inte ses som kritik utan som en utmaning att förbättra den individuella vården.”

Ulla Turemark, Sjukhemsföreståndare, Göteborg

### Kommentar

Trots att jag flera gånger, i tidningar och i utbildningsmaterial presenterat avsnitt ur

boken Förlamningen gör jag det nu igen.

Orsaken är det ovanliga att en som är förlamad och stum lyckades förmedla sina upplevelser inom vården.

Hösten 1981 förlorade han, på grund av någon då obekant sjukdom, tal och rörelseförmågan. 10 månader senare kunde han röra vänster arm och hand lite och då började han skriva på en elektrisk skrivmaskin.

En hel del liknande händelser jag hört och sett får mig att ta upp bokens budskap i avsikt att hjälpa till med förbättringen av utbildningen och vården.

*Kurt Durewall*

**En smula hänsyn och lite omtanke betyder så mycket.**

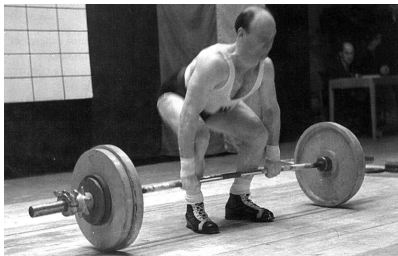
*Nalle Puhs Lilla Instruktionsbok*

# Beprövat är inte alltid rätt

Ofta är påstådda sanningar omedvetna lögnar. Man tror sig veta vad som är rätt av det som sägs eller görs. Ofta har man utgått från något känt och beprövat.

Tag till exempel tyngdlyftarens lyftsätt, rak rygg och böjda knän som ett ideal.

Jämför med att ensam lyfta en människa framför dig med samma ställning som tyngdlyftaren intar.



*Tyngdlyftaren har alla fördelar med vikterna jämnt fördelade på varje sida.*

Eller inta alla dessa, oss pådyvlade, statiska positioner, som ”bredstående”, nigsittande med parallella fötter och knäna riktade mot himmelen.

Eller som jag först blev lärd att göra inom sjukvården, framåtlutad över sängen med parallella fötter och djup svank i ryggen.

## Muskelspänningar lagras

Tänk er lutande tornet i Pisa med gångjärnsknän och höftledskonstruktion. Tippa sedan tornet framåt nästan i vinkel till underdelen. Om tornet kunde svanka i överdelen så hade inte det heller hjälpt!

Hur klarar vi människor en sådan bisarr ställning? Jo, genom att spänna tå-, vrist-



*Obalans som lutande tornet i Pisa blir det om någon ska lyfta en människa från golvet med hjälp av rak rygg och parallella fötter.*

ben- nack- skulder- och ländryggsmuskulaturen onaturligt mycket! Detta låter väl tröttsamt, eller hur?

Många kommenterar detta med. ”Men en kort stund, en minut eller så, i den ställningen gör väl inget? Lite tröttsamt kanske, men inget farligt.”

Men nu är det så att en hel del av den spänningen vi an-

vänt under denna korta stund sitter kvar, är ackumulerad, i våra muskler. Det innebär att vi startar nästa moment med redan onödigt spända muskler.

## Varningar ignoreras

Vi varnas ofta av vissa trötthetskänslor, vilka vi dock för det mesta negligerar. Något får man väl tåla, eller hur?

Men i och med att vi har ackumulerat spänning och trötthet i våra muskler så har vi startat med ett spänningstillstånd som gör vårt arbete mer betungande. Det här accelererar hela dagen, såvida vi inte intar en längre stunds vila i liggande ställning emellanåt.

Inte undra på att de flesta av oss är trötta när arbetsdagen är slut! Likaså vid olika hem-sysslor i vårt normala vardagsliv, vilket också är ett arbete vi utför.

---

## Ergonomiska råd

Var medveten om hur du gör saker och ting i vardagsergonomin.

Hur du står, rör dig, lyfter, skjuter på eller drar, hur du böjer dig när du lutar dig framåt, hur du vänder dina kroppsdelar i arbetsriktningen och hur du greppar saker. Kontentan av det här att du sparar dina krafter och undviker onödiga belastningar på din kropp.

Det är därför jag utvecklar bättre arbetsteknik. För att du ska kunna lära dig Durewalls rörelsemetodik och därigenom skydda dig själv.

Belastningsfrågorna är många – svaren är i många fall enkla och naturliga och mycket värdefulla för dig inom såväl ditt arbete, din fritidssysselsättning som i din hemmiljö.

*Kurt Durewall*



## ”Ta inte i”!

På nytt måste jag i text, bild och med kraftfulla ord återigen gå ut med att inte fysiskt ”ta i” under arbete och vardagssysslor. Just nu gäller det vårdområdet.

Ständiga vittnesmål, synliga och hörbara, om kraftanvändandet gör att jag om igen vill förtydliga att det används för mycket kraft när man greppar och håller i personer. T.o.m. en vanlig handskakning utförs ofta onödigt hårt.

Jag vill också inge självförtroende till att våga **”använda minsta möjliga kraft”**.

Främst genom att lära ut skillnaden på hållgrepp och klämgrepp = blåmärkesgrepp. Dessa blir när händerna används fel vid t.ex. vändningar eller förflyttningar av sjuka eller funktionellt nedsatta människor.

Grunderna för att använda händerna rätt är att du kan:

- veta skillnaderna mellan hållgrepp och klämgrepp. och hur du använder dem rätt.
- att händerna och kroppen är en helhet.
- att alltid använda minsta nödvändiga kraft.

Efter åratals erfarenhet från utbildningar med tusentals kursdeltagare har jag nu vidareutvecklat inläringen i användandet av händerna i arbetet.

## Undervisning i handkunskap enligt Durewall.

### Human skyddsteknik



1 En äldre, kanske dement person, gör en krampaktig handtryckning utan att släppa taget.



2 Frigör dig med minsta möjliga kraft. Öppna din fasthållande hand, ta tag inne i den andres hand och drag samt vrid loss din hand.



3 Behåll kontakten.

*Serien från boken Hot och Våld i vård, omsorg och socialt arbete, Sandström – Durewall, Gothia Förlag.*

## Hänsyn – en värdefull princip

Ingen människa vill väl bli hänsynslöst bemött eller behandlad. Att visa hänsyn gör vi på många sätt, dygnet runt.

Vi flyttar oss för en mötande, vi håller upp en dörr en liten stund när en person är strax bakom oss, vi plockar upp något som en person tappar, vi tar försiktigt i ett spädbarn och varligt i en åldring som behö-

ver stöd. Vi säger Tack till den som hjälpt oss eller visat oss hänsyn på något sätt. Eller?

Har du glömt att säga ”Tack” har du glömt att visa hänsyn?

Vi kan, utan större besvär eller större tankeverksamhet visa hänsyn dygnet runt så livet blir lättare och gladare för oss alla. T.o.m. att ge en obekant på gatan ett leende är

att visa hänsyn.

Det kanske många tycker är fjantigt. Man kan väl inte gå omkring och utan vidare le mot obekanta. Prova får ni se något häpnadsväckande. Minst 90% ler tillbaka. Plötsligt är de observerade och känner sig lättare till sinnes. Det är också att visa hänsyn, att göra någon gladare.

# Den genialiska principen - Mjukhet

En genialisk princip, heter juno-ri på japanska som översatt blir ”den mjuka principen.”

Det mjuka innebär att övervinna kraft utan att öka sin egen kraftinsats.

Detta gäller både i självförsvar och självskydd.



*Tom. ett kraftfullt halsgrepp in mot väggen går att smita ur med ett minimum av kraft.*

I ordet kraft ingår, enligt min uppläggning, ett tiotal olika egenskaper som kan användas av en anگریپare.

Storlek, tyngd, styrka, hastighet och stark viljekraft att skada dig. Även kampsport- eller slagsmålsteknik. Därtill användade av föremål eller vapen samt en eller flera medhjälpare.

Din kraft kanske inte hjälper mot denna övermakt, men med mjuk teknik kan du klara situationen.

## Ergonomi

Denna mjuka teknik använder jag också i självskydd. Om vi som exempel tar belastningsergonomi så är användandet av minsta kraft det mest idealiska arbetssättet. Du ska inte ta i för att bli stark när du arbetar.

Då koncentrerar du dig på

*vad* du gör när du flyttar, lyfter, drar, skjuter eller använder verktyg.

När du vill bli stark ska du ägna dig åt t.ex. tyngdlyftning där du kan koncentrera dig på *hur* du står, rör dig, griper hantlar eller skivstänger.

Då har du i lyftet din koncentration på hur det känns i kroppen. Inte som i arbetet, där du koncentrerar dig på föremålen eller människorna du förflyttar.

## Varför använda minsta möjliga kraft?

Du kan mycket bättre undvika belastningsskador och onödig trötthet samt trivas bättre med det du gör om du använder minsta nödvändiga kraft.

Låt mig berätta om ett extremt fall i arbetsteknik, där minsta möjliga ansträngning spelade en mycket stor roll.

Som fotograf skulle jag avbilda ett större banområde från ett tiotal ca 15 meter höga belysningstorn. När jag med en tung kamera, jag hade sådan på 1950-talet, klättrat upp och ner i den första masten var jag nästan utmattad i armarna.

**Orka mer  
med mindre kraft**

Då slog det mig hur jag hade slösat med mina krafter. Av säkerhetsskäl hade jag hållit med en kraft på 100 procent när jag var högst uppe, dvs använt mig av mina händers maxkraft.

Jag beslöt mig för att ta i mindre så jag testade på låg höjd där jag höll med minsta nödvändiga kraft och släppte loss mina fötter. Då upptäckte jag hur jag automatiskt kunde behålla mina handgrepp genom att kraften reflexmässigt ökade i mina händer av påfrestningen. Sedan klättrade jag upp i alla masten på samma dag och höll i mig med endast hållgrepp och fötterna på fotsteget.

Självbevarensedriften gjorde givetvis att jag högre upp i luften klämde lite hårdare än nödvändigt, men jag strävade efter hållgrepp istället för klämgrepp. Vid klämgrepp går kraften inåt i handen och man kan tro sig vara säker. Vid hållgrepp är handens läge fixerat och man har ett reflexmässigt försvar när något händer.

## Öva till en vana

Dessutom orkar ”hållgreppshanden” mer än ”klämgreppshanden” enligt forskare.

Så öva dig i att använda minsta nödvändiga kraft!

Gör det till en vana att lyfta t.ex. en väska eller en dryckesback med hållgrepp, placera handen, sträck armen, sätt igång kropp och ben.

*Kurt Durewall*

## Håll hjärnan igång

Franska forskare har studerat tusentals pensionärer och undersökt vilka som hade mest chans att undvika senilitet och demens.

Det visade sig vara de som haft intellektuella yrken, t.ex. lärare, journalister, författare

och företagsledare medan t.ex. bönder och industriarbetare var i större fara att få dessa ålderssjukdomar.

Forskarna konstaterade att ”tänkandet skyddade intelligensen, vilket är orättvist, men följdriktigt”.

Så det gäller att hålla igång hjärnan med sällskap, film, TV och radio, läsa tidningar och böcker, men framför allt se till att få möjlighet till samtal om allt som händer och sker och byta ut erfarenheter och livshistorier.

## Livet gick upp i rök!

Redan på 1600-talet var det livsfarligt att röka. Det framgår klart när sultanen i Turkiet år 1633 införde dödsstraff för rökning.

Tusentals smygrökare greps av hemliga polisen och blev omedelbart avrättade.

Det var troligen inte av hälsoskäl, lungcancer fanns



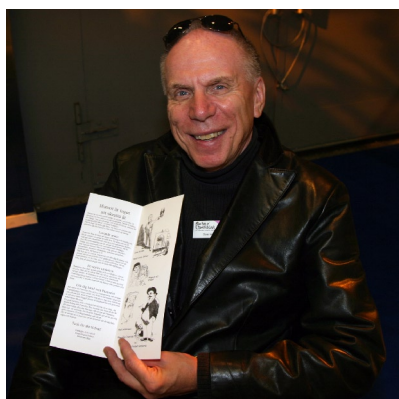
*Ett sista bloss?*

säkert, men turkarna visste nog inte vad det var för något eller att rökningen i så fall kunde vara en orsak.

Mer troligen var det någon bestämmelse, kanske i Koranen, att man inte fick droga sig med rökning eller alkohol.

## Humormuseum, Göteborgarnas önskedröm

Tecknaren, vitsmakaren och historieberättaren och humoristen Sture Hegerfors driver intensivt idén att det ska öppnas ett humormuseum i Göteborg.



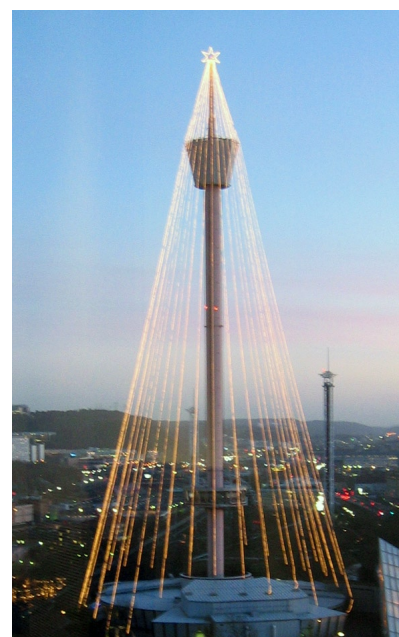
*Sture Hegerfors.*

Gott humör är bra för hälsan och om det goda i humöret är

grundat på den humor göteborgarna använder kommer museet att sprida mycket glädje, humor och hälsa.

Exempel är göteborgarnas suveräna sätt att namnge t.ex. byggnader, vilka härrör sig på det kända göteborgsvitsandet.

När det nålliknande Lisebergstornet skulle byggas kom göteborgarna genast med förslag att den skulle heta Syn-nålen eftersom man däruppe hade så fin syn runt omkring. Men i början inträffade en hel del felaktigheter så namnet blev Stopp-nålen. När det så småningom ordnade sig mekaniskt blev namnet Ej-fel-



*Lisebergstornet i julbelysning*

tornet.

Så inred ett Humor-museum i Göteborg snarast!

## Göteborgshistoria

Ytterligare en göteborgshistoria som därtill anses vara sann. Det var rond på Sahl-grenska Sjukhuset, ledd av den berömde professor Sven Johansson. När han tillfrågade patienten om dennes tillstånd så svarade han att han hade mycket svårt för att sova. Då professorn frågade vad han hade för yrke blev svaret kom-munalarbetare.

Problemet är löst sade pro-fessorn: Ge honom en spade så somnar han!

## En rikshistoria

Socknens tjuv, Anders Petter, hade gått bort.

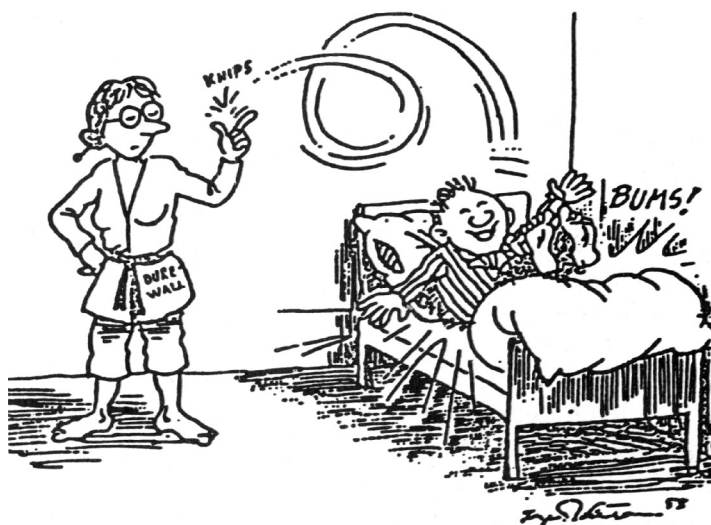
Hans kumpaner gick då till sockenprästen och bad denne om att säga något positivt vid gravan, vilket inte brukade ske på den tiden när det gällde tjuvar.

Det blev lite bryderi för prästen, men han löste prob-lemet med en liten dikt:

”Anders Petter var en idog man. När andra sov, då vakte han. När de vakna, det de sakna, det ägde han.”

## En vänlig varning

Vi återkommer med mer göteborgsk och riksmässig humor.



*Med Durewall-Systemet upphäver vi inte tyngdlagen,  
men vi lurar den lite grann.*

*Jujitsuhumor; Dansk teckning*

**Det sägs många  
kloka saker på skämt,  
men det är ingenting mot de  
dumheter som sägs på allvar.**

*Thorvald Gahlin*

## Tack för att du finns!

Sverige är ett åldersfixerat land. I alla reportage, intervjuer och övriga officiella sammanhang står så gott som alltid *åldern* utsatt.

Att besöka Arbetsförmedlingen med ett prästbetyg som visar ”lätt feber” dvs över 37 år minskar snabbt utsikterna till ett jobb.

Att vara över 65 år, dvs. pensionär innebär att man ofta behandlas som skalen på en

gammal potatis vilka kastas bort!

Ingen tänker på allt det nyttiga inuti.

Ord som livserfarenhet, historia, yrkeskunskap bör beaktas och återinföras.

Det är dig, gamla kvinna eller man, vi vill tacka för att du finns.

För tänk så mycket positivt ni äldre gjort i alla era levnads-

dagar, vilket starkt påverkar våra liv.

Politikernas inställning till äldre börjar mer och mer ifrågasättas. De tycks anse att gamlingarna är till besvär – de kostar bara pengar. Sjuka blir de också och då blir det jobbigt att flytta, lyfta eller sköta om dem.

Inte undra på att de äldre själva ofta anser att de bara ligger de sina och samhället

till last!

Faktum är att de gamla är till nytta så länge de lever.

Ordet ”nytta” är väl kanske inte det bästa, eftersom vi oftast förbinder det med att utföra något handgripligt. Men eftersom det sägs att det är nyttigt att vara glad så kan vi använda ordet nyttig när det gäller att finnas till.

För barnen, för släktingarna och för alla vänner och bekanta blir det ett stort tomrum när en gammal människa går bort.

Även om denne den sista tiden mest suttit i en stol eller legat i sin säng.

En del tycker att hellre än att de gamla är frånvarande i sitt sinne eller har svåra plågor är det bättre att de dör. Men det är

i undantagsfall och vid speciella omständigheter. De flesta äldre behåller en bra hjärnfunktion ända in i det sista. Då är det tråkigt att inställningen hos så många andra i samhället är att de äldre bara är till last.

Det gäller för oss alla att visa att vi bryr oss om dem, att besöken hos dem inte är en plikt för att döva våra samveten. Tänk hur värdefullt det är att få ta del av de gamlas erfarenheter, ord och tankar! Det tillhör i allra högsta grad vår egen utveckling.

**Varje ålder har  
sina fördelar,  
man upptäcker  
det bara för sent.**

*Joseph Joubert*

Sitt ner och lyssna och få de äldre att känna sig nyttiga. Tacka dem för att de finns!

## Lagstiftning

Vid årsskiftet 2008-09 träder en ny lag i kraft, som ska motverka diskriminering på grund av ålder! Lagen gäller ännu så länge enbart inom arbetslivet, men redan nu arbetas det på att utvidga lagen så den kommer att gälla hela samhället.

Egentligen helt otroligt att man måste lagstifta om något så självklart som att ta hänsyn till, se upp till, lära sig av och högakta äldre personer!

Utan alla dessa äldre hade dagens aktiva inte varit annat än förvildade apor.

## Välkommen åter

Vi på redaktionen hoppas att du har uppskattat detta nya nummer av Hälso-Lyftet samt fått nya kunskaper och erfarenheter.

Om Du vill hjälpa till med råd, förslag, nyheter eller artiklar så uppskattar vi alltid nytt material.

Gå in på hemsidan för kontaktinformation.

Nästa nummer utkommer snart så håll ögonen öppna och glöm inte att använda minsta möjliga kraft.

*Lev väl!*

## Du har väl inte missat Kurt Durewalls Jiu-jitsuböcker?



För mer information eller beställning gå in på

**[www.kurtdurewall.com](http://www.kurtdurewall.com)**

eller ring

**031 - 200 705**