

Det här verket har digitaliserats vid Göteborgs universitetsbibliotek.
Alla tryckta texter är OCR-tolkade till maskinläsbar text. Det betyder att du kan söka och kopiera texten från dokumentet. Vissa äldre dokument med dåligt tryck kan vara svåra att OCR-tolka korrekt vilket medför att den OCR-tolkade texten kan innehålla fel och därför bör man visuellt jämföra med verkets bilder för att avgöra vad som är riktigt.

This work has been digitised at Gothenburg University Library.
All printed texts have been OCR-processed and converted to machine readable text.
This means that you can search and copy text from the document. Some early printed books are hard to OCR-process correctly and the text may contain errors, so one should always visually compare it with the images to determine what is correct.



Status

N:r 8
Dec
1989



Organ för Riksförbundet för hjärt- och lungsjuka



God
Jul

P. J. Eriksson

Min barndoms jul

Av Harry Moum

Snön hade kommit i mängder och i god tid innan jul. Jag var bara sju år. Trettiotalsdepressionen höll på att släppa och vi var på väg mot bättre tider, trodde vi. Att ett världskrig lurade om hörnet förstod inte ens de vuxna.

Min födelsestad ligger mellan höga fjäll vid en fjordarm på västkusten av Norge. En väderbiten sträcka av kusten där stormarna rasar men där dyningarna i fint väder blir långa och domniga och enbart slickar klipporna medan solen går ned i en till synes ändlös Atlant.

Härifrån befolkade dåtidens flyktingar Island och gjorde strandhugg på Grönland och i Amerika. Därför talar islänningarna av idag ett språk som är förvillande likt det gammelnorska som jag i vuxen ålder läste på gymnasiet i min hemstad.

Snön låg som sagt redan djup. Anmars brukade den bara skönjas på bergstopparna så här några veckor före jul.

Förberedelserna för jul var i full gång. Hemma hade vi just slängt ut den gamla vedeldade spisen och fått en elektrisk sådan. Rena vidundret tyckte vi. Min mamma bakade sju sorters kakor och lite till och i källaren lutades långa och bryggdes riktigt gott julöl. Jag kan ännu förnimma doften av humle. Lutfisk däremot har jag aldrig kunnat med. Aska och lut och sedan dallrande fisk gjorde närmast ett äckligt intryck på en liten parvel.

Sista söndagen innan jul var det skyltdags i stadens alla affärer. Gud nåde den som tjuvstartade. Jag minns inte att det hände någon gång. Hela stan var på benen och trängseln framför skyltfönstren var enorm, ögonen höll på att trilla ur och nattsömnen stördes av julklappsönskningar som for kors och tvärs genom huvudet.

Dagen före dagen kallas lilla julafton där hemma. Det var varmt och stökigt mest hela dagen. En sista hand skulle läggas vid det mesta. Ibland bakade man till och med tunnbröd just denna dag men det lugnade ned sig frampå kvällen då julgranen togs in ur snödrivan precis utanför vårt lilla hus och satte i en fot med tre små tomtar på. Till sammans pyntade vi granen med små fåglar av glas, hjärtformade korgar av

Harry Moum är född på Norges västkust. Närheten till havet präglade hans uppväxt och avgjorde yrkesvalet. Harry gick till sjöss som telegrafist.

Kärleken gjorde att han för snart 30 år sedan hamnade i Sverige. Så småningom byttes det kringflackande sjölivet mot båtkontakt från landbacken. Harry blev skeppshandlare först i Hamburg och sedan i Göteborg.

Jobbet var tungt och stressigt. Efter en infarkt och en by-pass-operation blev Harry sjukpensionär. Han gick med i HLG, föreningen för hjärt- och lungsjuka i Göteborg. Och han frilansar ibland som journalist "för att slippa sitta och titta på väggarna".



– Jag skriver en del noveller, säger Harry och medger att han förbereder en roman som ännu "bara finns i huvudet".

papper, bomull och glitter och högst där uppe en glittrande stjärna. Vackert men farligt var det med de levande ljusen som man så småningom på julaftons eftermiddag tände i granen.

Julaftons morgon plockade man fram sina presenter. Det var inte mycket och inte många med våra dagars mått mätt men vi var glada och förväntansfulla ändå. För oss barn blev det mest mjuka klappar och en och annan hård. Jag glömmer aldrig den julen jag fick ett helt byggsätt med skenor, skruvar och muttrar. Vissa tillbehör fanns med så att jag kunde bygga hissranar med mera. Jag var nog glömd för omvärlden den julen. Någon gång på eftermiddagen vankades det risgrynsgröt med mandel som en förövning till kvällens julbord.

Julbordet var helt annorlunda än här hos oss. Gröten och lutfisken var ju förstas desamma, fast fisken serverades med smält smör och brynta fläsktärningar.

Huvudrätten bestod av saltade och torkade revben av får ångkokta på enpinnar, så kallat pinnkött. Därtill serverades ångkokt potatis och ångkokta skivade kålrötter. Vi barn drack brus (sockerdricka) och de vuxna smakade på hembrygget. Syltade grisfötter och pressylta uppskattades mycket av de

vuxna men någon skinka i svensk mening sågs inte till. Istället åts torkad fårfiol och så kallad spekeskinke som skars med en riktig morakniv av far i huset. Därtill åt man tunnbröd och sköljde ned det hela med julöl. I vissa familjer byttes pinneköttet ut mot kokt torsk. Det berodde på varifrån i landet familjen egentligen kom.

Goda och mätta var det så dags att öppna paketen. Troligen strålade barnaögonen klarare då än nu. Man var tacksam för så lite.

Efteråt och innan det var dags att krypa till kojs i en av värmeflaska uppvärmd säng hade vi barn det mysigt tillsammans med de vuxna. Vi åt julapelsiner, knäckte nötter och hade vi tur vankades det en och annan druva. Druvklassarna kom till affären på den tiden nedpackade i tunnor fyllda med korksmulor som emballage. Konstigt förresten att de kunde fraktas den långa vägen utan att förstöras. Kyl fanns ju inte på den tiden. Julevangeliet lyssnade man till på radio. En trälåda där man kollade rätt inställning genom ett litet tittfönster med enbart siffror, såvitt jag minns.

Juldagen skulle man hålla sig hemma. Besöka varandra kunde man till nöds göra inom släkten. Annandag jul var det däremot fritt fram och fullt av



folk ute. Ångbåtarna från och till Bergen som hade legat stilla under julen lät sina visslor ljuda. En gång för ingående och två gånger för utgående. Det var ett folknöje att möta dem när de lade till vid ångbåtskajen.

Nu var det dags för barnen att gå julbock. I stora skaror gick man från hus till hus. Det knarrade i snön av många små fötter och man hade klätt ut sig efter bästa förmåga med ett skrubbansikte som främsta attraktion. Med förvanskad röst önskade man God Jul i huset och

blev bjuden på godis eller en kaka, en smultring (flottyring utan sockerströ) som är julkakan framför alla i Norge. I enstaka fall vankades det en liten peng.

Jag minns så väl att vi en gång knackade på hos ortens smed som vi under året hade hjälpt med att hålla igång den brinnande härden. Smen var svensk, en av de många rallarna som stannade kvar efter att kraftverksbygandet hade tagit slut. Lundin bodde ensam i en källarvåning och blev mycket glad över att få besök. Så glad att han gav oss en hel kro-

na. Det räckte till etthundra ettöres kola. Snacka om fest. Så var det då.

I mellandagarna gick vi barn och vändade på att det skulle bli nyårsafton, uppekväll och ett tolvslag med tutande fabriks sirener och bilarna, de få som fanns, rusande runt på gatorna tutande och blinkande i ett enda crescendo.

Dagarna därefter var det dags för barnfester med rykande varm kakao, kanelbullar och viktigast av allt, en liten gottepåse med på vägen hem.

Men det är en annan historia.

Fototävlingen avgjord

Många tävlade om gemenskap-utanförskap

I våras utlyste Status en fototävling på temat gemenskap-utanförskap. Tävlningen gick ut på att visa vad gruppen kan innebära för den enskilde i föreningsverksamheten när det gäller samvaro och trygghet men också känslan av att stå utanför, att inte vara delaktig.

Av de insända bidragen att döma finns det bara varma famnar, glada upptåg, omtanke och trivsel i vårt förbund. Hundratals leende nunor vända mot kameran. Förväntansfulla på någon utflykt eller uppsluppna runt ett festligt dukat bord.



Första pris går till Tore Davidsson, Vilhelmina, för en fint komponerad "typisk RHL-bild". Veckan före midsommar samlas föreningsmedlemmarna i en skogsbacke för att plocka björkris. Av detta gör man vit-kvastar som säljs med god förtjänst, ett välkommet tillskott i föreningskassan och en rolig dag med fin stämning och gemenskap.

Vi gratulerar vinnarna och tackar alla medlemmar som sänt in bidrag till tävlingen!

1:a pris 500 kr

Tore Davidsson, HLF i Vilhelmina

2:a pris 300 kr

Eva Björn, HLF i Uppvidinge

3:e pris 200 kr

Maj Johansson, HLF i Stockholm

4-10 pris Filmrullar

Arne Jönsson, HLF i Uppvidinge, Ethel Jakobsson, HLF i Övertorneå, Irja Viskari, HLF i Huddinge, Herbert Bengtsson, HLF i Malmö, Ingeborg Jönsson, HLF i Luleå, Lars-Ove Bohman, HLF i Norrköping, Saga Edman, HLF i Vilhelminafjällen

Eva Björn vinner andra pris för sin påpasslighet. Slut dig inte inom ett skal; kom ut till gemenskapen!



Tredje pris får Maj Johansson som fått med så många RHL-dekaler tillsammans med en riktig jättekram.



Organ för Riksförbundet
för hjärt- och lungsjuka

Årgång 52

Ansvarig utgivare:
Bo Månsson

Redaktör:
Tonic Andersson

Förbundskansli:
Hornsbruksgatan 28
Postadress: Box 9090
10272 Stockholm
Telefon: 08-6690960
Blomsterfondens
postgiro: 900011-8
RHL:s postgiro: 950011-7

Tryckeri:
Kringel-Offset, Södertälje

Prenumerationspris:
Helår 75:–

Produktionsplan 1989

Nr	Manus- stopp	Annon- stopp	Distri- bution
1	15 jan	15 jan	25 febr
2	15 febr	15 febr	25 mars
3	15 mars	15 mars	25 april
4	15 april	15 april	25 maj

Annon priser:

Omslaget, 1/1-sida	6500 kr
omslag, sid 2–3	6300 kr
1/1-sida text	6000 kr
1/2-sida text	3200 kr
1/4-sida text	1700 kr

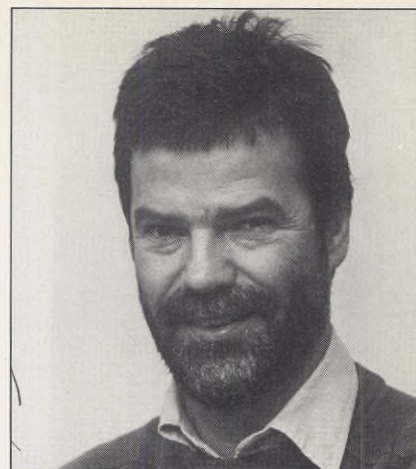
Upplysningar om priset för
mindre format lämnas av
redaktionen.

Redaktionen ansvarar inte för
bilder och texter som sänds till
Status utan att vara beställda.
Vi förbehåller oss rätten att
redigera insända bidrag.

Omslagsbild:

Illustration av Sven Björnson.

Ledare



Förbundssekreterare
Bo Månsson:

Ett stort tack

vill jag rikta till alla RHL-are som under det här jubileums-
året har lagt ner mycken möda och stort engagemang för att
föra ut kännedom om förbundet och vår verksamhet.

Utan Era insatser skulle året inte ha blivit det det blev, dvs
att överträffa alla mina förväntningar. Jag är övertygad om
att 1989 har medfört ett lyft för oss alla. Jag tror att vi känner
oss ännu mer motiverade och engagerade i vårt arbete för vå-
ra medlemmar och för dem som är hjärt- eller lungsjuka i
Sverige.

Våra medlemmar, dvs DU som läser detta, är ju nämligen
det viktigaste vi har i förbundet. Dina erfarenheter och kun-
skaper om såväl Din egen sjukdom, Din livssituation som
anhörig som Dina yrkeserfarenheter är den största tillgång-
en vi har. Men jag tror att vi ibland är dåliga på att tillvarata
denna tillgång. Detta skall vi ändra på!

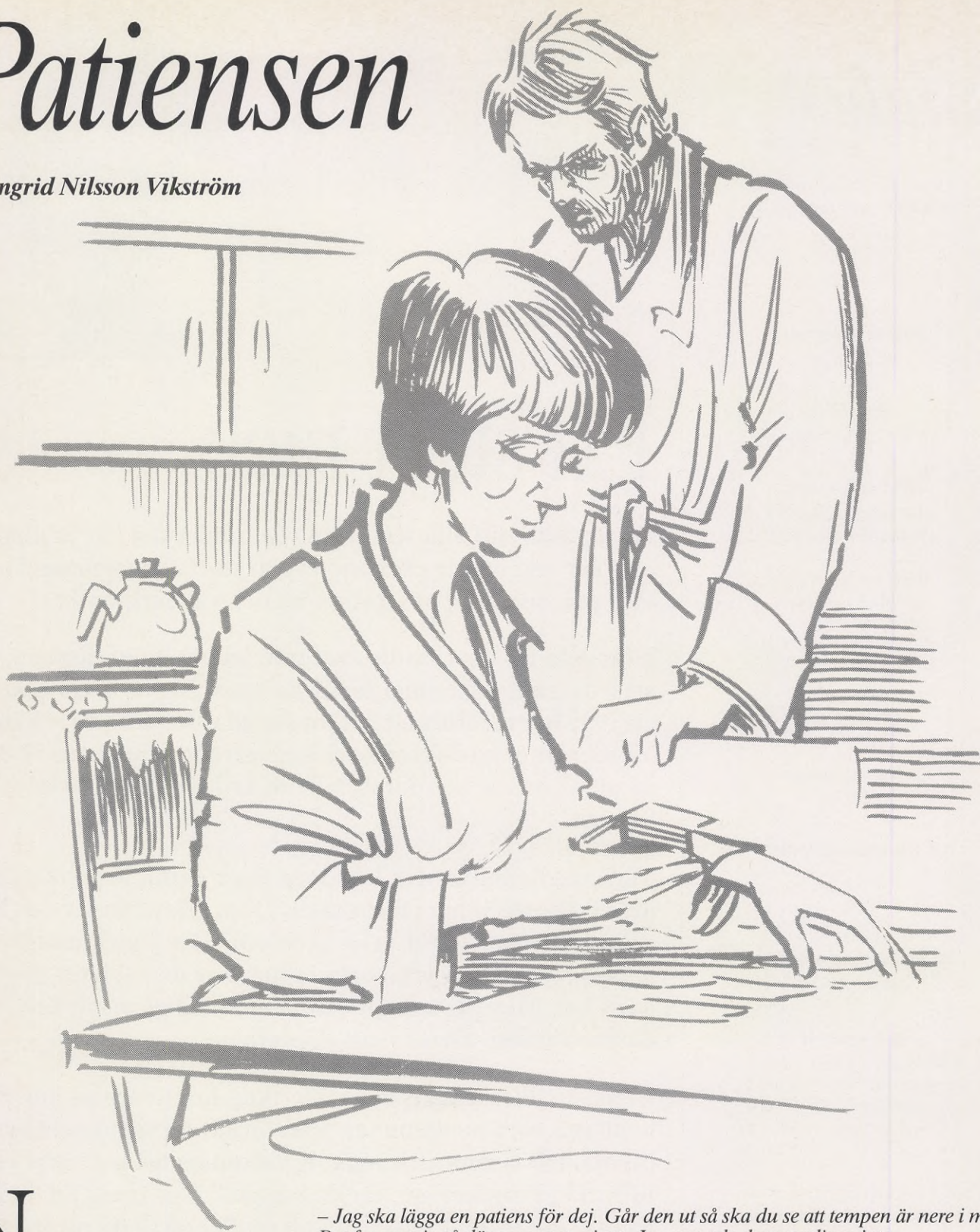
Vi måste tillsammans ta oss en riktig funderare på hur vi tar
hand om våra medlemmar, framförallt de som kommer nya
till oss. Får vi dem att känna sig välkomna till oss? Bryr vi oss
tillräckligt mycket om hur de har det? Ger vi oss tid att lyss-
na osv. Jag tror att vi alla ibland syndar på detta område.

Detta kan kanske bli ett nyårslofte, när vi nu går in på 1990-
talet. Ett decennium som jag hoppas skall medföra att RHL
blir ännu mera välkänt bland allmänheten, politiker och
tjänstemän.

Sist men inte minst vill jag önska alla läsare
en GOD JUL och ett GOTT NYTT ÅR

Patiensen

Av Ingrid Nilsson Vikström



– Jag ska lägga en patiens för dej. Går den ut så ska du se att tempen är nere i morgon. Det for ur mig så där spontant, ni vet. Jag menade det egentligen inte.

När jag kom till sanatoriet var det fullbelagt på den kvinnliga avdelningen, så jag och Britta, som kom samtidigt, fick dela rum på en manlig avdelning, vilket vi inte hade något emot.

Jag kom förstas som alla andra med dystra aningar. Man hade ju läst tragiska sanatorieromaner och hört berättas sorgliga historier om den lungsjuke. Men att hamna på en manlig avdelning, det hade man ju inte räknat med. Jag tyckte nog att situationen började ljus-

na en aning. Det tyckte nog Britta också, fast hon ingenting sa. Jag sa ju ingenting jag heller för den delen. Men nog var det som om det låg ett tyst samförstånd i luften.

Britta och jag blev genast vänner. Vi fick "full dag" på en gång, dvs vi fick vara uppe hela dagarna utom på liggturerna. I dagrummet kom vi i kontakt med de andra patienterna. Vi spelade fia, schack och andra sällskapsspel.

Men när klockan var sju på kvällen, tog vi godnatt och gick in till oss.

På den här avdelningen var det vanligt, att patienterna kokade kaffe i köket på kvällarna. Det är förunderligt, vad doften av kaffe kan närma människorna till varandra. Här i köket var det alltid trivsamt. All känsla av sjukhusförsvann. Biträdena var alltid på gott humör och vi patienter var alltid välkomna med våra kaffepannor. Här blev man

Det är förunderligt vad doften av kaffe kan närma människorna till varandra. Här i köket var det alltid trivsamt. All känsla av sjukhus försvann.

alltså bekant även med de sängliggande kamraterna, dvs de som orkade gå upp ett slag för lite samvaro i köket.

Det gick en trappa upp från vår korridor till ett par sjuksalar på övre våningen. Däruppe låg Sven. Varje kväll kom han ner i köket, klädd i morgonrock och tofflor. Han kokade inte kaffe själv, utan fick en kopp av de andra. Han var en ganska stor och kraftig karl i 40-årsåldern. Inte såg han precis sjuk ut. Men han hade ett spänt drag i ansiktet och verkade trött. "Det är synd om Sven", sa de andra. "Nu har han legat i fyra månader och tempen vill inte gå ner."

Britta och jag började prata lite smått med Sven. Ja, vi förstod nog, hur det måste kännas att ligga så där dag ut och dag in. Vi var måna om att bjuda honom på kaffe. Vi tyckte han behövde muntras upp. En kväll beslöt vi oss för att fråga, om han inte hade lust att dricka kaffe inne hos oss på salen i stället. Jo det ville han gärna.

Nu blev det så, att Sven kom ner till oss varje kväll, drack en kopp kaffe och satt och pratade en stund. Jag hade en kortlek och vi brukade spela ett parti ibland. Det hände också att Britta och jag la en patiens, varvid vi alltid önskade oss något.

En kväll såg Sven mycket dyster ut. När vi frågade, om det var något särskilt som hade hänt, sa han bara att han var så trött på att ha tjuvtemp.

Nu måste jag först berätta, vad som menas med tjuvtemp. Det tar sig uttryck däri, att patienten har en aning förhöjd temperatur. Om morgnarna är den något över 37-strecket, om kvällarna är den några tiondelar under 38-strecket. Varje morgon och kväll visar termometern ungefär samma temperatur som föregående morgon och kväll. Det är som om kvicksilverpelaren hypnotiserats av dessa streck och vägrar att stanna på andra. Vecka ut och vecka in är temperaturen densamma. Till slut önskar sig patienten 40° i feber hellre än denna tjuvtemp. För oss lungsjuka var det så, att några tiondelar förhöjd temperatur kunde betyda, att en process var i gång på lungan. Då måste man vara i stillhet. Att få "tid", dvs att få gå uppe några timmar, var inte att tänka på.

Ja, det var mycket synd om Sven, som legat i tjuvtemp så länge. Därför sa jag: "Jag ska lägga en patiens för dej.

Går den ut, så ska du se, att tempen är nere i morgon." Det där for ur mej så där spontant ni vet. Jag menade det egentligen inte. Inte trodde ju jag, att patienter kunde driva ner "tempen" på folk. Men nu var det sagt. Jag la "Idioten". Det vet alla, som lägger patiens, att den går ut en gång på tusen. Det är därav den har sitt namn. Kanske jag i all hast valde den, för att inte ge Sven några falska förhoppningar. Inte trodde jag att den skulle gå ut och ännu mindre, att den skulle göra honom feberfri.

Det otroliga hände. Patienten gick ut. "Nu ska du se, att du är feberfri i morgon", sa jag förhoppningsfullt och visade på de fyra essen. Så la jag undan kortleken och Sven gick upp till sig.

Nästa morgon kom Sven ner till oss och såg så ovanligt pigg ut. "Jag hade 36,7 i morse", sa han glatt och visade upp feberkurvan, Ja mycket riktigt, "tempen" hade gjort ett tvärdyk rätt under 37-strecket. Vi blev ju så överraskade och glada alla tre. Ändå vågade vi inte glädja oss alltför mycket. Man visste ju inte hur morgondagen skulle bli.

Svens kurva höll sig från och med denna morgon stadigt under 37-strecket. Efter ett par veckor fick han gå upp och efter ytterligare ett par veckor fick han åka hem. Han hade blivit inkallad till överläkaren, som hade gjort en grundlig undersökning. När han inte kunde hitta något som helst fel hade han sagt "Ja, ni blev ju tvärbra ni".

Den morgon då Sven kom ner med feberkurvan, tänkte vi inte på patienten. Men senare talade Britta och jag ofta om den gången jag la "Idioten" för Sven och den gick ut och jag lovade honom att vara feberfri nästa dag. Var det bara en lyckträff att Sven blev feberfri från och med den dagen eller...?

Så gick det en tid. En kväll var jag in och hälsade på Assi på kvinnliga avdelningen. De senaste fjorton dagarna hade hon haft hög feber. Hon låg på en sal för fyra patienter. Jag satt där vid sängen och småpratade. Så kom jag att berätta för henne om Sven och patienten. Nu ville Assi att jag skulle lägga en patiens för henne också. Uppriktigt sagt var jag inte särskilt pigg på det. Det var ju inte troligt, att utgången skulle bli densamma en gång till. Men Assi var envis. För oss som varit lungsjuka länge, hade en mycket stark kamrat-



Ingrid Nilsson Vikström

känsla vuxit fram. Assi ville att jag skulle gå in till mej och lägga patienten klockan 20.45. Samtidigt skulle hon tänka på den intensivt.

Det var förbjudet att gå på andra avdelningar efter klockan halv nio på kvällen. Hade jag mött en nattsköterska, hade det blivit stopp. Och hur skulle jag kunna förklara det här med patienterna? Jag kände dock starkt för Assi och jag gick med på att gå in till mej klockan 20.45 och lägga "Idioten", medan hon tänkte koncentrerat på den. Som tur var mötte jag ingen sköterska. Britta var heller inte inne. Jag la "Idioten" några gånger och fick även nu upp de fyra essen, dvs det låg några kort under ett eller ett par av essen. Men det kunde ju inte Assi se.

Nu blev jag tvungen att än en gång smyga mig in på den kvinnliga avdelningen för att tala om för Assi, att patienten gått ut. Det förstod jag var nödvändigt, för att det skulle bli någon verkan. Jag lyckades ta mig den långa vägen till Assis dörr utan att möta någon nattsköterska. Sen öppnade jag försiktigt dörren och viskade så högt som det går att viska: "Assi, den gick ut." Nästa dag hade Assis feber också gått ner. Och hon hade haft hög feber.

Vi brukade spela skivor för varandra i den interna radion och skicka hälsningar. Efter ett par veckor hälsade Assi till mej i radion och tackade för den undergörande patienten. Hon spelade "O, du ljuvliga flicka" för mej och det kändes mycket fint att vara ljuvlig.

Högvinster

i 1989 års RHL-lotteri fördelades enligt följande:

Vinst 1	Saab 900 Turbo	till Munka-Ljungby
Vinst 2	Presentkort Domus/ICA	till Domsjö
Vinst 3-5	Luxor Microvågsugn	till Bureå, Sundbyberg
Vinst 6-10	Luxor Hembageri LB2	till Gävle, Hofors, Linköping, Mantorp, Skärblacker
Vinst 11-20	Luxor dubbelkassettradio	till Härnösand 2 st, Jönköping, Lidköping, Luleå, Ronneby, Tierp, Värnamo, Ödesög

Intervju med 1:a pristagaren

– Hej och grattis till högsta vinsten i RHL-lotteriet.

– Ja tack så väldigt mycket, det var fantastiskt roligt. Det är väl sådant som bara händer en gång i livet. Bilen har jag sålt eftersom jag inte hade någon användning för den. Och pengarna finns det många hål att stoppa i, när man har tre barn (15, 13 och 2 år) och en villa som behöver repareras lite här och där. Men vi skall också göra en mer påkostad semesterresa än vi gjort tidigare. Nämligen att bilå i Europa.

Anita Back köpte endast en lott av en arbetskamrat på Geropsyk på Ängelholms sjukhus. Arbetskamraten är medlem i RHL i Ängelholm. Genom sitt arbete känner Anita till RHL.

Vitlök när den är som bäst.



KYOLIC är så nära färsk vitlök du kan komma! Den ger dig vitlökenes verksamma, vitala ämnen. I hög koncentration och garanterat luktfritt.

brankato
Brankato AB. Box 9105, 20039 Malmö.

Ge utrymme för reaktioner

Dessa och många frågor ställdes på konferensen "När ett barn dör", som Föräldraföreningen anordnat i Uppsala den 20 oktober.

Ett 40-tal deltagare – sjukvårdspersonal av olika kategorier, kunde denna heldagskonferens lyssna till olika experter i denna fråga.

Docent Magnus Michaelsson från barnkliniken på Akademiska Sjukhuset, talade om vikten av att vara ärlig och empatisk i kontakten med föräldrarna.

Barnets frågor

– Att finnas nära och att hålla i – ge ett fysiskt stöd – och att omedelbart ge föräldrarna gott om utrymme för reaktioner, är av stor betydelse för deras sorgearbete framöver. Att man som sjukvårdspersonal måste vara redo för föräldrarnas olika reaktioner i chockfasen och att "våga stå kvar och ta emot" är något man måste lära sig, menar Magnus Michaelsson.

Sjukhusprästen Lars Björklund kunde berätta att man på Akademiska Sjukhuset startat en samtalsgrupp för föräldrar som mist sitt barn, ett efterlängtat initiativ, som annars inte finns i så många organiserade former. Vidare talade han om hur barnet självt i olika åldrar uppfattar döendet och hur man som vuxen svarar på barnets svåra frågor då det förstått att det skall dö.

Låt syskon delta

– Det är inte alltid föräldrarna som behöver eller orkar vara den som svarar på barnets frågor. Van och mogen vårdpersonal kan vara den som bäst stöttar barnet i denna svåra situation – viktigt är att veta hur barnet i olika åldrar uppfattar döden och att vara ärlig, sade Lars Björklund.

Att syskon skall vara med på sjukhuset och se sin döde bror eller syster är något man inte får glömma. Det är enormt viktigt för hela familjens sorgearbete att inte utestänga någon – även om det är smärtsamma upplevelser. Det gäller också vid begravningen.

När yrkeskunskapen mister sin kraft. När man som sjukvårdspersonal behövs som medmänniska, i det svåra när ett barn dör.

- Vad gör man konkret för att stödja föräldrar när deras barn dör?
- Får man som personal visa sina egna känslor?
- Hur ska man kunna trösta? Man är ju helt maktlös!

– Man skall inte svika ett syskon genom att lämna det hemma under begravningen – det är smärtsammare att bli lämnad utanför än att delta, menade Lars Björklund.

Tabubelagt

Gunlög Marnell, psykolog, som under en lång tid fått erfarenhet av denna problematik i sitt fd arbete som konsulent i Föräldraföreningen, kunde referera från Föräldraföreningens veckoslusträffar för föräldrar vars barn dött. Gunlög poängterade också att man som förälder kan ordna med begravningen precis hur man själv vill ha det. Man kan ordna med mycket själv som begravningsbyrån annars står för och på det sättet få ner begravningskostnaderna, som är mycket höga.

– 12000–14000 kronor är en vanlig kostnad och det är för många familjer mycket pengar, i synnerhet då man inte kunnat teckna livförsäkring för sitt hjärtsjuka barn.

Den ekonomiska sidan är ett svårt och tabubelagt ämne.

– Genom att arbeta för ett statligt begravningsstöd kan vi underlätta och börja prata även om denna sida av en känslomässigt smärtsam situation, menade Gunlög.

Föräldraparet Annie och Carl Widman berättade med stort mod om Susannas liv, sjukdom och död och om omgivningens reaktioner. Deltagarna fick av Annie och Carl många svar på svåra och viktiga frågor.

Samtliga medverkande poängterade i sina anföranden att det är av stor vikt att föräldrarna får ett medmänskligt stöd, omsorg och omhändertagande från personalen på sjukhuset. Viktigt är också att de får ett handfast stöd och hjälp i att se och ta i sitt döda barn och praktisk hjälp med begravningsbestyr.

Ett annat fint stöd är att få återvända till sjukhuset efter en tid och prata med den personal som varit med då barnet dött. De är betydelsefulla personer som delat smärta och sorg med föräldrarna och som också har fina minnen av barnet.



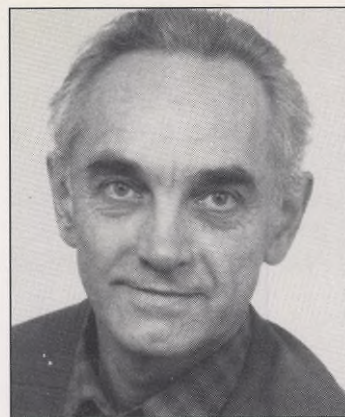
Sjukvårdspersonalen kan lära sig att bli redo att ta emot föräldrarnas reaktioner och våga stå kvar och ta emot. Foto: Tommy Olofsson, Mira.

Att personalen behöver regelbunden handledning och hjälp för att hantera sina egna reaktioner, var alla överens om. Glädjande nog har detta uppmärksamats på Akademiska Sjukhuset och personalen anser sig ha ett gott stöd i sin svåra arbetsituation. Barn-, förälder- och personalvård är högt prioriterad.

Marianne Björnsdotter

Föräldraföreningen arrangerar personalkonferenser två gånger om året, i olika delar av landet. Föreningen ger ut en skrift som heter "Mitt barn har dött" som bygger på föräldraberättelser. Den finns att beställa från Allmänna Barnhuset, tel 08-10 55 78.

Historia och framtid



Den lokalförening som jag tillhör, Hjärt- och lungsjuka i Örebro, fyller 50 år i år. Alltså är den lika gammal som förbundet. Den bildades dock inte som lokalförening till förbundet, utan drivkraften var det behov av gemenskap och stöd som utskrivna "sanatoriepatienter" kände sig behöva under perioder då de ej vistades på sanatoriet. Man var ju hela tiden inskriven på dispensären och stod under regelbunden kontroll. Många gick också var tredje vecka och "fyllde på gas". Pneumothoraxbehandling kallades det.

Det var inte vanligt att "utskrivna patienter" på det sättet bildade fristående föreningar. Däremot var det vanligt att många höll kontakt med "sina patientföreningar" även efter utskrivningen från sjukhuset. Det ingick ju nästan i mönstret att man efter en tid skulle komma tillbaka!

Eftersom det är ovanligt att lokalföreningar är lika gamla som förbundet kan man ibland få intryck av att föreningsverksamheten på basplanet bland människorna är yngre än förbundet. Så är det alltså inte. Förbundet är framsprunget ur en levande föreningsrörelse.

Men 20-30-talens föreningsverksamhet bland lungsjuka var knuten till sanatorierna och försvann med dessa. Det är nybildningen av från sanatorierna fristående föreningar, sk konvalescentföreningar, idag lokalföreningar, som är yngre än förbundet.

Tyvärr är dokumentationen av den tidiga föreningsverksamheten mycket ofullständig. Vi skulle behöva sanatorieföreningarnas historia. Det skulle bli en inblick i en mycket speciell kulturvärld.

Ett lysande undantag från denna brist på dokumentation finns i Kronobergs län. Under början av 80-talet arbetades där fram ett alltför lite uppmärksammat arbete med titeln "Lungsotens historia". Materialet togs fram av en studiecirkel med gamla lungsotare som under Gustav Björkanders ledning gick igenom ämne för ämne och pratade i sina berättelser och kunskaper på bandspelare. Journalisten och författaren Sture Starming har sedan bearbetat materialet och utformat det till böcker. Av "Lungsotens historia" är två band utgivna medan ytterligare tre band finns i färdigt manuskript. Ett av dessa utgivna band utgörs av en omfattande fotosamling.

I "Lungsotens historia" berättas hur den år 1914 bildade Hallföreningen Kamraterna blev patientförening för att sedan gå upp i den år 1945 bildade konvalescentförening som nu är lokalföreningen Hjärt- och lungsjuka i Växjö.

När man nu firar jubileum så utgår man från 1945 och det var till 40-årsjubileet som "Lungsotens historia" utgavs. Inte Hallföreningens 70-årsjubileum. Där berättas i alla fall hur Hallföreningens första uppgift var att samla ihop några slantar för att köpa böcker som man turades om att läsa. Efterhand växte patientföreningens uppgifter och föreningen skaffade och drev sanatoriets lokalradio, drev sjukhusets kiosk, anordnade underhållning, skaffade konst till de kala sjukhusväggarna osv.

Sture Starming, som själv blev sanatoriepatient första gången 1943, har lagt ner 2-3 års heltidsarbete helt ideellt för att tillskapa detta unika bokverk. Till renskrivning och

tryckning bidrog landstinget med 20000 kronor. Sture Starming, Gustav Björkander och de andra har stor heder av denna viktiga kulturinsats.

* * *

I den intressanta historik som Erik Ransemar på RHL:s uppdrag skrivit, "En föreningsrörelse i folkhälsans tjänst", är perioden från tiden före förbundets bildande bara kortfattat redovisat. Det är synd, jag skulle ha velat ha mer. Jubileumsskriftens namn, "En föreningsrörelse i..." väcker också sådana förhoppningar. Även om det finns korta redogörelser från föreningsplanet och insprängda sidor med fina och mänskliga porträtt så är det dock ur ett förbundsperspektiv som historien växer fram. Detta överensstämmer säkert också med det uppdrag som förbundet gett.

Det är både en vacker bok och en intressant skildring av hur förbundet vuxit fram som Ransemar har arbetat fram. Jag har läst den med stort nöje, lärt mig en hel del nytt och jag skulle önska att den blev läst av många. Jag skulle också önska att Ransemars inledande förhoppning att jubileumsskriften skall stimulera till fler och fördjupade studier kommer att få ett positivt gensvar. Gärna studier inifrån erfarenheter på basplanet. Men det behövs också en bibliografi över vad som redan finns, både tryckt och som ej utgivna men färdigarbetade manuskript. En sådan bibliografi borde förbundet snarast uppdras till Ransemar att färdiggöra.

När jag frågade Bo Månsson om hur stor upplaga jubileumsskriften trycks i så säger han 500 ex, och än

finns ett betydande antal böcker kvar. En stor del har skänkts bort till föreningarna och några har sålts.

Det är trist att inte förbundets historik har nått ut längre. Det är den väl värd. Den bör kunna fungera som ett bra studiematerial.

* * *

Ett jubileum skall inte begränsas till att vara festligheter sedan ett visst antal år förflutit efter en minnesvärd händelse. Det måste också få vara en tidpunkt då man tittar tillbaka för att förstå och få distans till dagens händelser. Det blir då också naturligt att pröva och fundera över framtiden. Jubileet kan på så sätt bli ett avstamp för nya försök att påverka utvecklingen.

För mig har jubileumsskriften varit en påminnelse om hur aktivt förbundet varit i strävan mot samarbete inom hela handikapprörelsen. RHL är en av grundarna till de samarbetskommittéer som föregick HCK. Dåvarande förbundsordföranden Erik Frithiof var ordförande i den första samarbetskommittén. HCK:s första kansli var personellt samordnat med RHL:s kansli och under större delen av HCK:s tid har RHL varit representerat i HCK:s au.

Idag finns i HCK:s styrelse två RHL:are, vår förbundsordförande sitter i Statens handikappråd och har som särskilt uppdrag att bevaka och påverka fördelningen av statsbidraget till handikapprörelsen. Dessutom är RHL:s förbundskassör ordförande i HCK:s valberedning. Jag möter även många RHL:are på HCK:s regionkonferenser.

Onekligen har RHL ett stort ansvar för hur samarbetet inom hela handikapprörelsen skall utvecklas i hela landet. Jag hoppas att framtidens historieskrivare inte skall behöva konstatera att vi svikit det förtroende som vi fått.

Lars Östman

RHL:s jubileumsbok

Titel: *En föreningsrörelse i folkhälsans tjänst*

Författare: Erik Ransemar

Pris: 150 kr

Beställes från RHL, Box 9090, 10272 Stockholm.

Hjälp till att berätta hur det var

Samla Sanatorieminnen!



*Det sjuka barnet
av Edvard Munch.
Nasjonalgalleriet,
Oslo.*

Har du foton, vishäften, klipp, böcker, dagböcker? Sänd oss uppgift på vad du sparat samt namn och adress. Märk kuvertet "Sanatorieminnen".

Under våren innehöll Status artiklar om sanatorietiden. Gustav Björkaner, Gustav Karlsson, Albert Fredin, Edvin Backman och Sigvard Thomasson – samtliga namnkunniga kämpar inom förbundet – berättade hur de TBC-sjuka hade det i slutet av 30-talet då förbundet bildades.

Artiklarna inspirerade många läsare att sända nedtecknade hågkomster, dikter och visor från egna eller anhörigas sanatorievistelser.

Många fantastiska levnadsöden tecknas för hand eller på maskin kortfattat på ett brevark eller omfattande och häftat som en bok. Lars Östman tar i sin krönika härintill upp vikten av att denna tid doku-

menteras av RHL.

Status uppmanar härmed sina läsare att leta i gömmorna efter protokoll, manuskript och exempel på verksamhet från den tidiga sanatorietiden.

Känner du till färdigarbetade manuskript som aldrig trycks? Kanske material samlat i lokalföreningen av tex en studiecirkel om föreningens historia. Sänd oss titel och upphovsman/kvinna.

Observera! Skicka inte foton, originalmanus, originalbrev och protokoll! Sänd enbart korta uppgifter om materialet samt ditt namn, adress och telefon.

Lungsotens historia

I Kronobergs län bildades en studiecirkel där en handfull entusiaster samlade information om Lugnets sanatorium. Det omfattande materialet bearbetades av journalisten Sture Stamming (se Lars Östmans krönika härintill). Två böcker och en vissamling finns till försäljning.

Titel: *Lungsotens historia
Del 1 och del 2, 140 kr
Vissamling, 30 kr*

Porto: 31:50

Beställes från Expeditionen, Hjärt- och Lungsjukas distriktsorg i Kronobergs län, Norra Esplanaden 35, 35231 Växjö.

Hjärtspecialisten uppmanar till ändrad livsstil:

"Fet mat, stress och tobaksrökning drabba"

Medicinskt sett är tillståndet i våra svenska hjärtan inte särskilt gott. Hjärt-kärlsjukdomarna fortsätter att vara en av de allra största folksjukdomarna och finns med som viktig orsaksfaktor bakom hälften av alla dödsfall. Vår självvalda livsstil har stor betydelse i sammanhanget. I den här intervjun berättar hjärt-specialisten, docent Olof Edhag, om de möjligheter som finns att skona hjärtat och förebygga hjärt-kärlsjukdom.

Hjärt-kärlsjukdomar kan, totalt sett, ha många och varierande orsaker. Men den största och absolut viktigaste enskilda orsaksfaktorn bakom utbredda hjärtsjukdomar som kärlkramp och hjärtinfarkt är åderförkalkning. Det unika med denna stora riskfaktor är att vi själva råar över den. Vi kan påverka dess utveckling och hela den hotbild som den utgör i det ögonblick vi väljer livsstil i form av bl a kost- och rökvanor.

Kärlkramp

Docent Edhag berättar:

– Åderförkalkning är det samma som fettinlagring på insidan av blodkärlens väggar. Tillståndet leder med tiden till försämrad genomblödning i bl a hjärtats kranskärl, dvs de blodkärl som försörjer hjärtmuskeln med syresatt blod.

– Om kranskärlen börjar täppas till, så att hjärtat inte får allt det syre det behöver för sitt arbete, kan resultatet bli kärlkramp (angina pectoris).

– Vanliga symtom på kärlkramp är

smärta eller tryck i bröstkorgen och en känsla av att det är något som "bromsar" inne i bröstet, ofta i kombination med lufthunger och ångest. Kärlkramp kommer anfallsvis i attacker, som kan utlösas av kroppsanspanning och kyla.

Rökning försummad risk

Det farliga med åderförkalkning är att ju mer fett som inlagras i blodkärlen desto mer försämras blodgenomströmningen och därmed ökar risken för sviktande hjärtfunktion och även för att det skall bildas blodproppar som kan ge upphov till en hjärtinfarkt.

Åderförkalkning har ett direkt samband med fett i maten vi äter, men också med tobaksrökning och en alltför stressig tillvaro.

Doktor Edhag summerar:

– Tobaksrökning skadar kranskärlens väggar och ger upphov till såriga ytor inne i artärerna. På den skadade ytan kan cirkulerande fett mycket lätt fastna och därmed gynnas åderförkalkningsprocessen.

– Det bör noteras att rökning i sig innebär en fördubbling av risken för att drabbas av hjärtinfarkt.

– För mycket stress i tillvaron är en annan viktig riskfaktor. Hos den som är kontinuerligt stressad ökar mängden stresshormoner och blodtrycket stiger. Ett resultat av detta är att också blodfetterna mobiliseras och sprids ut i blodbanan på ett helt annat sätt än när man inte är stressad.

– Begreppet stress innebär mycket mer än bara "jakt" i alldaglig mening. Stress går ofta på djupet och utan att det kanske märks utåt. Exempelvis är det en svår stressituation när vi gör stora förluster i livet, som när en anhörig går bort eller om man plötsligt blir arbetslös.

Fet mat största hotet

Det fett vi äter kommer så småningom ut i blodet för att den vägen transporteras till så kallade fettdepåer runt om i kroppen och till olika inre organ. Blodfetthalten är den mängd fett som finns under transport i våra blodådror. Hos den som äter mycket fet mat stiger således blodfetthalten och risken för åderförkalkning ökar. Fet mat och ämnet kolesterol hör också ihop.

– Det finns ett mycket distinkt samband mellan höga kolesterolvärden och

hjärt-kärlsjukdom, berättar doktor Edhag.

– Man bör komma ihåg att alla så kallade mättade fetter, bl a fett som härstammar ur djurriket, tex fläsk och feta mjölkprodukter, kan höja också kolesterolhalten.

– Tyvärr har vi här i Sverige ett kosthåll som är baserat mycket på just mättat fett och internationellt sett har vi mycket höga blodfetthalter.

– Man kan jämföra med Japan där hjärtinfarkt och kärlkramp är ganska ovanliga sjukdomar.

– Japanerna har bland de lägsta kolesterolvärdena i världen, med ett medelvärde på ca 3,6 mol per liter blod mot ca 6,3 mol i Sverige, men så är också den japanska vardagskosten påtagligt fettfri, bl a med ett stort inslag av fisk.

Bland övriga riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom märks kraftig övervikt, stillasittande och brist på motion och en vilopuls på över 60 slag i minuten. Risken för hjärt-kärlsjukdom är både köns- och åldersrelaterad. Män drabbas oftare än kvinnor och hjärt-kärlsjukdomar som tex angina pectoris och hjärtinfarkt är ovanliga före ca 40 års ålder.

Att förebygga hjärt-kärlsjukdom

En viktig poäng är att hjärt-kärlsjukdom i hög utsträckning är möjlig att förebygga.

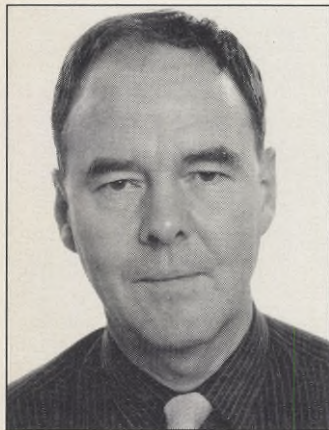
– Redan med små medel går det att åstadkomma resultat som ger god utdelning på sikt. Om vi lär oss att välja magrare livsmedel, äta mer grönt och fibrer, mer av så kallade marina fetter (dvs fett från fiskar) så finns det också goda utsikter att spara hjärtat och att, totalt sett, minska dödligheten i hjärt-kärlsjukdom.

– Genom att spara hjärtat sparar vi också hjärnans blodkärl, vilket ökar chanserna att bibehålla ett gott intellekt och en väl fungerande hjärnfunktion längre i livet, säger doktor Edhag.

– Tänk också på att de tre stora riskfaktorerna mättat fett, rökning och stress adderar varandra. Tillsammans i övermått är de en allvarlig varningssignal som bör föranleda seriöst självrannsaksande frågor om den egna livsstilen.

Råd när man fått symtom

Men vad skall den göra som redan drabbats av kärlkramp eller annan hjärt-kärlsjukdom? Tjänar det längre något



Docent
Olof
Edhag

”hjärtat hårdare än du tror”



Åderförkalkning har ett direkt samband med fettet i maten men också med tobaksrökning och en alltför stressig tillvaro.

till att diskutera förebyggande åtgärder när symtomen redan har givit sig till känna?

– Förebyggande åtgärder lönar sig definitivt också i det låget. En förändrad och sund livsstil kan bromsa upp sjukdomsprocessen.

– Kroppens inre läkande förmåga är imponerande stor och exempelvis kan det bildas nya blodkärl som går förbi områden som är förträngda av åderförkalkning. Om man gör upp med de stora, yttre faktorerna för hjärt-kärlsjukdom så gynnas också kroppens egen, inneboende förmåga till reparation och självläkning, säger Edhag.

Givetvis finns det också rent medicinska möjligheter att hjälpa människor som drabbats av hjärt-kärlsjukdom. Det finns tex en rad effektiva läkemedel mot angina pectoris, både mediciner som bryter en attack och sådana

som har en mer långvarig, förebyggande effekt.

– Till det allra senaste hör rönen om att vanlig acetylsalicylsyra, dvs den substans som finns i bla Magnecyl, minskar blodets förmåga att bilda blodplättar på ett sådant sätt att risken för hjärtinfarkt troligen går att minska.

Kranskärlsoperationer

Det finns även kirurgiska möjligheter att hjälpa en patient med svår förträngning i hjärtats kranskärl.

Men vilka är egentligen de exakta kriterierna för kirurgremiss i dessa sammanhang?

– Det kan bli aktuellt med operation när man märker att den medikamentella behandlingen sviktar och om kärlkrampen är så svår att den påverkar och försämrar patientens hela livskvalitet.

– Kirurgiskt-tekniskt finns det ett an-

Farligt fett

Det finns tre slags fetter i maten vi äter: mättade, enkelomättade och fleromättade. Namnen syftar på fettsyornas molekyluppbyggnad. Den viktiga skiljelinjen, med avseende på vår härthälsa, går mellan mättat och fleromättat fett.

Mättat fett är det farliga fettet!

Mättat fett är ofta av animaliskt ursprung och kommer från bla fläsk och mjölkprodukter, men även från så kallade dolda fetter som döljs i tex pommes frites, kaffebröd, sötsaker, säser, läskedrycker och många andra onyttigheter. Mättat fett höjer kolesterolhalten i blodet, påskyndar åderförkalkning och ökar risken för hjärt-kärlsjukdom.

Fleromättat fett är ofta vegetabiliskt och finns i riklig mängd i bla linfröolja, solrosolja och majsfröolja. Även alla så kallade marina fetter, dvs fett från fiskar, tillhör den fleromättade sorten. Fleromättat fett har förmåga att sänka blodets kolesterolhalt och kan motverka risken för hjärt-kärlsjukdom.

I Sverige äter vi alldeles för mycket fett. Den totala fettkonsumtionen måste minska och det fett vi äter måste omfördelas så att vi äter proportionellt sett mer av den fleromättade sorten.

Några enkla råd i vardagen är att regelmässigt skära bort allt synligt fett på kött före tillagningen, att undvika feta charkuterier och mjölkprodukter och vara uppmärksam på socker och dess betydelse i sammanhanget, socker och sötsaker kan ju omvandlas till fett i kroppen.

Var också försiktig med att salta maten i övermått. Det finns säkerställda samband mellan ett högt saltintag och högt blodtryck.

tal möjligheter, bla så kallad ballongsprängning och ”by pass”-operationer.

– Det första innebär att de tilltäppta blodkärlen vidgas med ett slags ballong som förs in via en blodåder.

– ”By pass”-kirurgi innebär att man skapar nya, konstgjorda kärlbryggor förbi det område som är förkalkat och förträngt.

– Sedan helt nyligen har man också börjat utnyttja laser som en metod att arbeta sig igenom förkalkade områden inne i kärlen, berättar doktor Edhag.

**Text: Bo Lennholm
Ill: Ville Stråth**

Minnen från

Av Keittel Ericsson
Ill: Bengt Berg

Tänk vad tiden rullar iväg. Det har redan gått ett 20-tal år sedan familjen nödgades flytta från Jämtland. På den tiden hjälpte det inte hur man än lusläste Länstidningen och Östersunds-Posten. Platsannonserna lyste för det mesta med sin frånvaro. Så det blev flyttning till Stockholm, trots protester om att "ma flytt int". Men, vi gjorde det med ett heligt löfte till släkt och vänner att vara åter till hembygden efter ett par år eller så.

Men mycket förändras – till och med minnet. Och löften faller i glömska.

Tiderna ändras och ingenting är som förut, tänkte jag och försökte se tillbaka på 50-talets oskyldiga dårskaper. Även om de var oskyldiga, så var de sköna. För det var under det decenniet som jag träffade min livspartner. Mina tankar bar mig på moln tillbaka till 1956, när vi första gången träffades på CeKå, Centralkafét i metropolens Östersund. Så oskyldig som jag var på den tiden, så förstår jag nu att jag var ett lätt offer för den attraktiva dottern till den intelligenta småskollärarinnan i Månsåsen och hennes make, den pensionerade tullstationsföreståndaren i Skalstugan, rikets yttersta utpost på den tiden mot nuvarande oljeriket Norge.

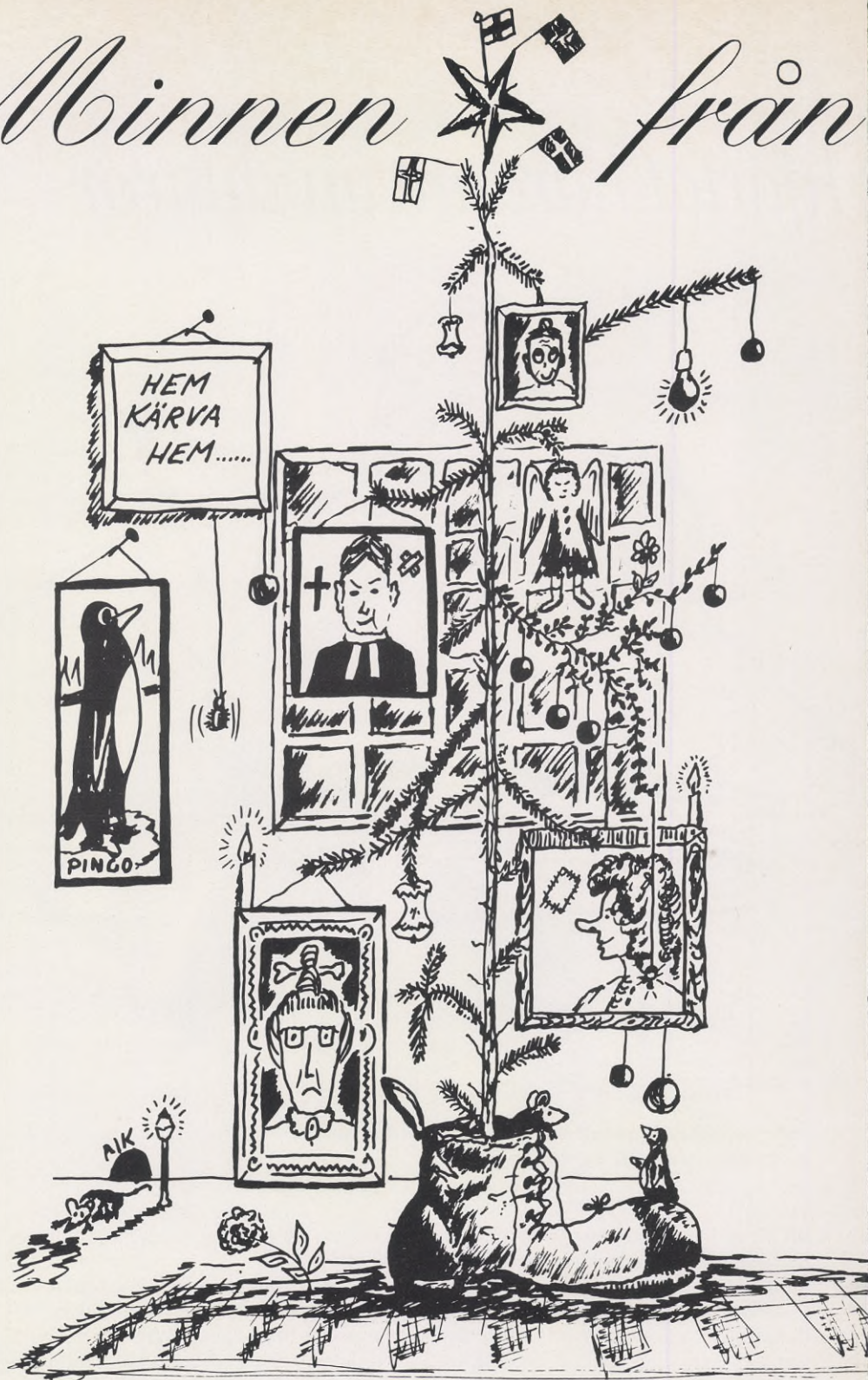
– Vet du att det är julafton om två dagar, undrade min kära, när jag som bäst höll på att räkna ut hur många år vi har stått ut med varann. I morgon kommer svärmor, din syster med man och deras barn!

– Jag bävar, sa jag, varefter jag så försiktigt och så obemärkt som möjligt lyfte häcken från sängkanten för att pysa ut ur sovgemaket. Det sista jag hörde var en bekräftelse på husfaderns ansvar inför den stora helgen.

– Utan gran blir det ingen jul för barnen!

Det var något av en välsignelse att få vakna dagen därpå till ljudet från hustrens bestyr i köket. Gud så skönt, tänkte jag och bestämde mig för att ta det lugnt. Medan jag morgnade mig i slafen förstod jag, att den elaka drömmen om lutfisk som simmade omkring på julf bordet, bara hade varit en dröm och en liten förvarning inför nästa dags förväntningar av släkten.

I ett huj stod jag vid skrivbordet och



Något gräsligare till julgran kunde man knappast drömma om. Förmodligen har SJ lurat på idrottsföreningarna granar efter någon rensningsaktion med giftbesprutning.

rotade bland räkningar, manuspapper och annat för att finna min minneslista för dagen. Men icke, sa Nicke. Min minneslista var som uppslukad av jorden. I all tysthet svor jag ve och förbannelse över dessa minneslistor som alltid har den otroliga egenskapen att kunna försvinna. Spårlöst!

Mitt minne är inte vad det borde vara. Just det konstaterandet fick mig att resignera. Jag återvände till den sköna Duxsängen och drog täcket över ett

av Vår Herres misslyckade huvuden. Knappt fem minuter senare, när mina upprörda känslor börjat lägga sig till ro, gläntade hustrun på dörren.

– Gustav, kvittrade hon, jag ser på din minneslista att du har massor att uträtta idag. Om du ska hinna med allt så kanske du bör kliva upp.

Det var väl en sagolik tur att jag hittade en tjej från Månsåsen, tänke jag. För det var väl jag som hittade henne. Tror knappast att hon skulle ha hittat mig.

Även om jag var ett ganska prydligt exemplar av det manliga släktet på den tiden. Annat är det nu för tiden.

Kaffet, en av Guds bästa uppfinningar, gjorde mig gott. Efter att ha tvättat och rakat mig, sköljt igenom kransen runt flinten, så kändes det fint.

Jag greppade minneslistan och tog en titt på dagens övningar. Hon hade rätt. Listan var i längsta laget och nästan alla uppgifter hade hamnat på min lott. Men efter en stunds övertalning var vi överens om en viss arbetsfördelning. Bland annat skulle hustrun köpa julgranen och i gengäld skulle jag fixa julskinkan.

– Köp en VIF-gran, så gynnar du vårt suveräna fotbollslag! ropade jag.

Fast egentligen skulle vi lika gärna kunna köpa en TIF-gran, VIK-gran eller HSK-gran. Det skulle kanske vara en bättre placering av pengarna. Detta med tanke på att VIF åker som en jojo mellan divisionerna tre och fyra. De kommer troligen aldrig upp i klass med Ope IP.

Efter att ha utträttat hälften av dagens ärenden kom jag hem. Fann hustrun i skinnsoffan med en ny roman. Men hon hade tydligen bara hunnit läsa några inledande rader, för hon blev genast medveten om min närvaro.

– Jag har köpt gran, sa hon. Åttio kronor kostade kalaset och den står på balkongen. Om du hämtar julgransfoten och pyntet från källarförrådet så tar jag in granen.

– Aldrig i livet, utbrast vår tonårsdotter, just som jag kom tillbaks med julgransfoten. Något gräsligare till julgran kan man knappast drömma om.

– Inte är den vacker. Har du köpt den på öppet köp? undrade jag.

– Var lagom spydig, du hade ju kunnat köpa den själv. Det var den snyggaste som fanns på två försäljningsställen jag besökte. Dessutom är den en VIF-gran!

Usch så den ser ut, tänkte jag. Granen som var dryga två meter lång, bestod av tre stora grenar längst ned. En halv meter upp satt två små grenar och efter ytterligare en halv meter tre något större grenar. Det var allt, förutom de långa toppskotten. Förmodligen har SJ lurat på idrottsföreningarna dessa monster till granar efter någon rensningsaktion utmed den giftbesprutade Nynäsbanan.

– Den blir nog fin ska du se bara vi klätt den, försökte hustrun trösta dottern. Pappsen fixar nog det till det bästa, så påhittig som han är.

– Ska försöka, även om det inte blir någon lätt uppgift. Men på ett villkor, att du upphör kalla mig för pappsen. Flickan är ju snart stora damen. Det heter far eller möjligen pappa. Ordet pappsen får mig att tro att jag enbart är begåvad med en pappskalle.

– Som du vill. Om du nu tror att du har något annat däruppe.

Jag slog mig ner i fåtöljen intill missfostret till gran. Uppgiften verkade hopplös. Vad skulle jag pynta med i de stora tomrummen mellan grenarna?

Sedan fick jag en snilleblxt. Jag störtade mot nedersta byrålådan och fann två stora porträtt – ett av svärmor och ett av pastor Jansson – en reproduktion av Leonardo da Vincis "Mona Lisa" samt en karikatyr av hustrun, som Al Bergström så träffsäkert skapat på Gröna Lund någon gång på 50-talet.

Triumferande talade jag om att problemet var löst.

– Ta en titt på toppen, det enda vettiga på granen. Där sätter vi som vanligt stjärnan och de nordiska flaggorna. Sedan på den första tomma halvmetern ned till de två grenarna, där hänger vi några änglar på en ena sidan om stammen och på den andra sidan hänger vi den här förstoringen av pastor Jansson.

– Pappa, att du alltid har varit lite to-

kig har jag vetat, men att du var komplett galen visste jag inte.

– Avbryt mig inte! Pastorn kommer i fint sällskap. På nästa tomma halvmetern hänger vi Mona Lisa och en bild på mamma från vår första tid tillsammans. Och längst ner hänger vi porträttet av svärmor.

Min hustru som inte helt saknar sinne för humor gav upp ett gapflabb och skakade på huvudet.

Jag pyntade granen planerligt och hämtade sedan släkten på Arlanda.

– Men vad är detta? undrade min gamla mor, när hon fick syn på den svenska julens symbol.

Släkten stod framför granen och bara gapade.

– Det är vår julgran! Fast egentligen är det en VIF-gran, sa jag och gav en förklaring till den lite ovanliga pyntningen med bilderna.

– Skumma figurer i busken två fingrar vänster om dumburken, garvade sonen som var hemma på julpermis.

– Synnerligen originellt! Det måste jag säga, sa min mor. Hade jag vetat det här, så hade vi tagit med oss en julgran från Jämtland. Där ser granarna fortfarande ut som granar.

Denna jul ska vi fira hos min syster i Brunflo, trots hennes busfrön till söner. Det ska bli en norrländsk jul. Vi slipper det mesta av bekymren och det blir garanterat en vacker jämtländsk julgran.



Keittel Ericsson är fotograf och frilansjournalist. Han har arbetet åt fack- och veckopress och däribland fotograferat en del för handikapprollens.

Lusten att skriva har han haft länge. En roman finns i skrivbordslådan. Noveller skriver han "när andan faller på". Men mest har det blivit reportage och artiklar.

Keittel utvandrade från Norrland när bristen på arbete tvingade folk söderut. Han bosatte sig i en förort söder om Stockholm. Som så många andra tänkte han att det blir för en kortare tid. Ännu efter 30 år är han kvar, men resorna "hem" till Jämtland är tätta.

HÖRNAN

STUDIE



När chefen är borta...

Eftersom min närmaste chef och arbetskompis Ronny Weilandt inte kunde skriva någon studiehörna till detta nummer av Status, så tänkte jag istället skriva några rader om hur det är att arbeta som studieassistent på RHL:s kansli och lite om vägen dit.

Först måste jag erkänna att jag aldrig hade hört talas om RHL förrän jag såg annonsen i tidningen förra sommaren, där man sökte sig en ny studieassistent.

Jag arbetade som sjuksköterska, och tanken på att byta ut sjukvården temporärt mot något annat hade funnits ganska länge hos mig. Det var dags för lite nya infallsvinklar, samtidigt som jag ju inte lämnade sjukvården helt bakom mig utan såg flera beröringspunkter inom RHL.

Det allra mesta var dock helt nytt för mig. Här gällde det att skriva ut snygga brev på maskin, få en dator att begripa vad man vill ha ut ur den, reda ut vad folk menade med CO, studieorganisationsregionkurs, rep-skap, cirkulär, arbetsutskott och organisationskonsulent. Det gällde också att sitta stilla på en stol, eller, det var åtminstone där man i huvud-

sak skulle befinna sig under sin arbetstid. Detta var inte helt lätt. Ofta gjorde jag mig "viktiga ärenden" av olika dunkla skäl, bara för att få möjligheten att gå ett par varv. Numera har jag anpassat mig, men tillhör nog fortfarande den mer rastlösa typen på kansliet.

Maskinskrivningen var utan tvivel det som ingav mig mest ångest. Det var det jag var sämst på och det visste jag. Så bruksanvisningen på skrivmaskinen blev min nattlektyr den första veckan. Efter en dryg månads anställning skulle RHL ha en stor eftervårdskonferens med 120 personer inbjudna. Till samtliga skulle det göras utskick innehållande välkomstbrev, deltagarlista (med 120 adresser!), program, arbetsmaterial mm. Jag bävade. En något mjukare start hade ju inte varit helt ur vägen. Jag tyckte inte jag kunde någonting, jag hittade inte saker och ting som vi behövde och hade inte minsta framförhållning. Ronny fick instruera mig i allt. Detta gjorde han mycket tålmodigt. Skrivmaskin, dator och telefon gick varma och tiden krympte obönhörligt. Jag minns att jag somnade ovanligt tidigt på kvällarna den där tiden.

Vi blev dock, med samlade krafter, klara i tid och det kändes som en stor lättnad när allt administrativt förarbete var gjort och vi fick åka iväg för att själva delta i konferensen och uppleva resultatet.

Numera är jag god vän både med skrivmaskinen och med min dator, och vi har faktiskt ett riktigt bra och avspänt förhållande till varandra.

Det övriga uppbyggnadsarbetet runt en RHL-kurs består av ett ganska omfattande telefonerande för att fixa med alla små och stora saker som måste fungera när det väl blir dags. Och när man väl står inför en kursstart så är det oerhört roligt att själv ha tid och möjlighet att delta, både som kursassistent till Ronny och helt enkelt för att se hur det blev. Hur var kursgården, maten, föreläsarna och hur upplevde deltagarna innehållet i kursen? Det som jag själv upplever som den största behållningen på en kurs är den personliga kontakten med medlemmarna. Det visar sig alltid vara en skara helt fantastiska människor som trots sina handikapp på ett par infarkter eller mycket nedsatt lungfunktion ändå utstrålar så mycket engagemang, vilja och livsglädje att man blir alldeles matt, för själv har man ju lyckan att vara helt frisk. Jag upplever alltid en positiv "kick" efter en RHL-kurs, just för att jag har fått träffa dessa positiva människor.

Glädjande för mig är också att jag inom förbundet kunnat använda mig av min sjuksköterskebakgrund. Jag har tagit kolesterolprover på mässdagar i Älvsjö i våras och i Kungsträdgården under 50-årsjubileet. Jag har även fått gå RHL:s instruktörsutbildning i hjärt-lungräddning och fått hoppa in och informera om detta när det har fattats instruktör.

Dessutom är Ronny en mycket bra och lättsam chef, och bara besvärlig någon gång ibland. Jag tycker faktiskt att jag sitter på RHL:s roligaste jobb.

Anki Jonsson

Lösning och pristagare till Bildkryss nr 6/89

1:a pris 100 kr:

Sten Ullberg
Köpmangatan 25 B
77100 Ludvika

2:a pris 75 kr:

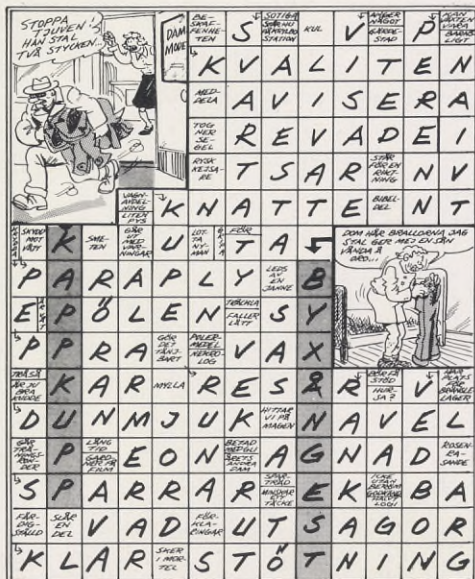
Gunhild Asp
Box 28
34200 Alvesta

3:e pris 50 kr:

Rune Ahlström
Lojovägen 66
18147 Lidingö

4:e pris 50 kr:

Ragnar Hillerstad
Nytorpavägen 29
19145 Sollentuna



Från mina horisonter



I förra numret av Status skrev jag om arbetsuppgifterna under oktober. Den här gången tar jag mig friheten att fortsätta med en liten redovisning av aktiviteterna under november. Även under november har det varit mycket arbete på förbundskansliet i **Stockholm**. Därutöver har jag haft förmånen att få delta vid följande aktiviteter.

Den 6 november besökte jag **Tierp** och deltog vid ett konstituerande möte med styrelsen i den nybildade Hjärt- och lungsjukas förening i Norduppland.

7 november deltog jag vid ett medlemsmöte hos Hjärt- och lungsjukas förening i **Göteborg (HLG)**. Där diskuterade vi lokalföreningens verksamhet under det kommande året.

Fredag 10 november fick jag med ett knappt dygns varsel rycka in som föreläsare vid en kurs i **Rankhyttan** som ligger några mil från Borlänge. Det var Kopparbergs län som i samarbete med Gävleborgs län arrangerade en cirkelledarutbildning kring RHL:s nya studiematerial Hjärter Tio.

Den 15 november höll jag i ett startmöte i **Mjölby**. Trots hård konkurrens med Norrköpings IFK som spelade SM-final i fotboll på TV kom det 50 personer till mötet. De fick lyssna på en läkarföreläsning om

lungsjukdomar och om vården av hjärt- och lungsjuka vid Motala lasarett. Därefter beslutade mötet att bilda Hjärt- och lungsjukas lokalförening i Mjölby och valde en interimstyrelse.

Söndag 19 november deltog jag vid det första medlemsmötet hos den nystartade föreningen i **Ljungby**. Allt var noga förberett med brev till alla medlemmar, artikel och annons i lokaltidningen samt affischer på alla tänkbara ställen, till och med på apoteket. Föreningen hade dukat för 100 deltagare. Det blev 130! Ytterligare ett femtontal vände i dörren när de såg att Folkets hus-lokalen var mer än fullsatt. De som lyckades komma in fick höra en läkare som berättade om hjärtsjukdomar och behandlingsmetoder. Alvestaföreningens sångkör underhöll och en dietist visade lämpliga matvaror. Dessutom fick deltagarna information om RHL och de fick tillfälle att studera hur hjärt-lungräddning går till. Den nystartade Ljungbyföreningens första möte kan beskrivas med ett ord: Succé! Grattis och lycka till med fortsättningen.

Måndag 20 november tillbringade jag i **Skellefteå** för att delta vid inspelningen av RHL:s nya videofilm om eftervårdsprogrammet. Vi hann

med att spela in två längre intervjuer, motionsgymnastik och vattengympa innan vi återvände till Stockholm.

Den 21 och 22 november fick jag rycka in som föreläsare vid förbundets informations- och argumentationskurs i **Nynäshamn**. De 24 deltagarna kom från hela landet, och de kommer troligen för all framtid att komma ihåg den information de fick om Globen i Stockholm. Jag hoppas att kursen gav deltagarna en god grund för deras viktiga arbete hemma i lokalföreningarna.

Helgen 25-26 november deltog jag som föreläsare vid en "verksamhetskurs" i **Örebro**. Det var centralorganisationen i Örebro län som hade anordnat funktionärsutbildning för styrelsemedlemmar från länets fyra lokalföreningar. Vi diskuterade bland annat medlemsvärning, föreningsinformation och omhändertagandet av nya medlemmar.

Året går mot sitt slut och jag ber att få tillönska alla läsare en fin jul- och nyårshelg. För min egen del tänker jag koppla av under helgerna och "ladda batterierna". Vi har stora och viktiga uppgifter som väntar när vi startar 90-talets verksamhet i januari.

Text och foto: Tommy Eriksson



TAGE I BORD- TENNIS	GÅR MED TRANS- POR- TER	SKALLA VANLIG PÅ- LAGA	EXTRA- JOBBS GER LIND- RING	PLATS FÖR F17 FÖLE- RADE
VERKAR OPÄLIT- LIG BARKADE				
NÄR EN HÖG BE- LÄTTIG- NING	TUNA ALLM. BOLL- KLUBB			VER- KAR PÅ SCEN
HÄFT- MASSA VÄGA FIKTA		GER PÅ SLAGET LAND- SKAP	GERÄNS LÖFFÄT SKÄR	
TAR SIG ETT DOPP				FINT PAR

SLÄS I BADMINTON										
	FÖR KLOCK- AFFÄR- RER	LAPP MEN INGET ATT LAPPA MED	PLATS FÖR FOLK I STÖTEN	VERY OLD	VAN- LIG KRYSS- YTA		K A T T	KRUBB MAT		
						HUVUD- SÄK KAN- TON				
HYLLA			BILDENS 1898 ALL- SÄN- STUND		SÄDES- SLAG				FINNS MED I SKA- LAN	
TOL- VOR I LEK- EN				BEKANT SÖDER DEG- LADA				KAN SKADA GE		
LEVER FÖR SIB JÄLV				SÄ DELAR MAN OFTA	SÄLDER MAT STORT RUM			HÖLJE AV TYG	FIRAS PÅ DOP- PARE- DAN	KAN MAN LÄGGLOK I MOS- SEN
		KÄN IN- GÅ I JUL- KRAN- SAR				PASSAR I HAVS- BAND- DEN		FALLER LÄTT RUNE DAHL		
PLATS						T A G				
RE- BUS										
AXEL- TRÄ EN- SAM		TREVLIG RYMD- FI- GUR	ÄGGDEL					SKAL- DE- DIKT		
				TAR SIG FRAM PÅ GRÄS- ROTS- NIVÅ						
JOBBAR DÄLIGT SÅ			KNALLA BLIR OFTA SILAT							
			EKVAT- TION- NER							
STYRA										

BILDKRYSS

Lösningar skall vara märkta "Bildkruss nr 8" och måste vara Status redaktion, Box 9090, 10272 Stockholm, tillhanda senast den 15 januari.

Fyra priser utdelas, ett på 100, ett på 75 och två på 50 kr. Lösning och pristagare meddelas i Status nummer 3/90.

Namn _____

Adress _____

Postadress _____

Göteborgare på offensiven

I Göteborg har lokalföreningen för hjärt- och lungsjuka beslutat genomföra en informationskampanj på sjukhusen. RHL:s gula informationspärm delades ut till personalen i akt och mening att sprida kunskap om vad vi inom förbundet menar med effektiv eftervård.

Harry Moum rapporterar om reaktionerna på Gula Pärmerna:

Ett par dagar efter vårt utskick av informationsmaterial om RHL och Eftervårdsprogrammet kontaktades föreningen av Inga-Märta Högmark som arbetar på MIVA (intensivvårdsavdelningen) vid Mölndals lasarett.

Hon undrade om vi kunde komma till personalens avdelningsmöte och informera om föreningens verksamhet.

Naturligtvis tackade vi ja!

Nervöst

Lite pirriga i maggropen avreste föreningens ordförande Arne Hansson, Berit Simonsson och undertecknad till Mölndal, en kommun med 50000 invånare strax söder om Göteborg.

Sjukvårdsmässigt hör kommunen till Bohus läns landstings södra region. Sahlgrenska, Östra sjukhuset och Mölndals lasarett har sedan några år tillbaka ett utvidgat samarbete. För patienternas del innebär det att man i stort sett kan välja sjukhus själv.

Sköterskorna bäddar

Mölndals lasarett har under senare år byggts till och renoverats till stora delar. I och med nybyggnationen fick lasarettet en speciell intensivvårdsavdelning för hjärtpatienter, Miva. Avdelningen kunde därmed planeras från "scratch" vilket är en fördel. Detta har man kunnat ta vara på till fullo på ett sådant sätt att man till och med har fått något som liknar ett hedersomnämmande i form av en artikel i tidningen "Vårdfacket".

Mivas personal i Mölndal består enbart av sjuksköterskor och läkare. Avdelningen har 14 vårdplatser. Varje patient har en huvudansvarig sjuksköterska.



Avdelningsföreståndare Birgitta Bengtsson lyssnar till vad HLG:s ordförande Arne Hansson har att berätta. Närmast kameran kanslist Berit Simonsson vid Göteborgskontoret.

ka. Under ett dygn är det inte mer än tre personer som sköter patienten. Sjuksköterskorna sköter alltid även tvättning, servering av mat och bäddning. För städning finns särskilt städpersonal. Sett ur patientens vinkel är det näst intill perfekt att ha det på det här sättet. Det är raka rör så att säga. Man talar alltid med den som direkt sköter vården. Det är inga kommunikationsproblem personalkategorier emellan. Att miljön och vården är bra tyder också statistiken på. Dödligheten i infarkt har sjunkit betydligt och medelvårdtiden har halverats.

Återbesök och sjukgymnastik

Varje sjuksköterska tar hand om allt som rör den egna patienten. Hon kontrollerar blodtryck, lyssnar på hjärta och lungor, tar blodprover, hjälper till med tvättning och serverar mat. Och pratar, vilket är inte minst viktigt. Samarbetet med läkarna är utomordentligt bra. Man diskuterar patientens vård på ett annat sätt än tidigare och tillsammans gör man till exempel arbets-EKG efter utskrivningen. Efter utbildning delegeras vissa uppgifter till sköterskorna. Bland annat får de rätt att defibrillera akuta kammartakykardier och -flimmer.

Sjuksköterskorna ställer också upp vid återbesök och vill gärna även i förlängningen vara ett stöd. Samma önskan finns hos sjukhusets sjukgymnaster som tar hand om den sjukhusbaserade eftervården genom några månaders sjukgymnastik.

Det är här vi och vårt förbund kommer in. Patienten skall må både fysiskt och psykiskt bra efter sin infarkt eller lungsjukdom. Det finns ett liv efter sjukhusvistelsen! Med stöd från oss i föreningen kan patienten och hans anhöriga få ett innehållsrikt liv.

RHL:s brevinformation

Fortsatt hjärtgympa i vår egen regi, kurser och studiecirklar, utflykter, resor och promenader, eller någon att ringa till. Allt är viktigt! Patienten – vår medlem – måste lära sig tänka positivt. Det är det enda rätta.

Arne Hansson gav en fyllig redogörelse till ivrigt lyssnande sjuksköterskor och sjukgymnaster vid träffen i Mölndal. Frågorna var många och det hela hölls i en mycket positiv anda. Vi enades om ett samarbete för patientens bästa. Problemet för oss är ofta att nå nya patienter med vår information. Det tycks kunna lösas genom det patientkuvert med information som RHL:s konsulent Tommy Eriksson har iordningställt just för denna typ av samverkan mellan sjukhus och föreningen för hjärt- och lungsjuka. Det gäller nu för HLG att leva upp till förväntningarna från Mölndals lasarett, att fånga upp nya medlemmar, att kunna förnya sig och kunna påverka politiker och myndigheter där det behövs.

Vi måste organisationsmässigt bli mer effektiva utan att förlora en gnutta medmänsklighet eller glömma bort att vi är till för att hjälpa och stötta.

Text och foto: Harry Moum

FRÅN LOKALFÖRENINGARNA



Hjärt- och lungsjuka startade förening i Mjölby



Styrelsen för den nystartade Hjärt- och lungsjukas förening i Mjölby. Från vänster: Eivor Forsberg, studieorganisateur, Bengt Janse, ordförande, Marianne Gräns, ledamot, Anita Falk, ledamot, Stig Wisén, kassör samt Ulla Larsson, ledamot. På bilden saknas ledamoten Aina Wiström. Foto: Tommy Eriksson, RHL.

Ett femtiotal personer samlades i Mjölby för att lyssna på Bo Breman som är biträdande överläkare vid medicinkliniken på Motala lasarett. Han berättade om olika lungsjukdomar och behandlingsmetoder samt om hur vården och eftervården för hjärt- och lungsjuka patienter vid Motala lasarett är organiserade.

Tommy Eriksson från Riksförbundet för hjärt- och lungsjuka (RHL) informerade om RHL:s eftervårdsprogram och behovet av en lokalförening. Det finns uppskattningsvis 1300 personer i Mjölbyområdet som kan tänkas bli medlemmar i den nybildade föreningen med utgångspunkt från att de är hjärt-sjuka, kärlsjuka, lungsjuka eller anhöriga till någon som är sjuk.

Mötesdeltagarna fattade det historiska beslutet att bilda Hjärt- och lungsjukas förening i Mjölby. Den nya för-

eningen har redan från start ett 70-tal medlemmar. Vid mötet utsågs en intressstyrelse (se bildtext) som nu skall organisera verksamheten och förbereda årsmötet som kommer att äga rum i februari 1990.

Hjärt- och lungsjukas förening i Mjölby kommer att arrangera studiecirklar om hjärtat och lungorna. Där kan de som har drabbats av hjärt- och lungsjukdomar tillsammans med sina anhöriga lära sig mer om sitt eget handikapp och bygga upp en strategi för ett nytt liv anpassat till de nya förutsättningarna. Föreningen kommer också att anordna utbildning i hjärt-lungräddning och hoppas redan under våren kunna komma igång med anpassad motionsverksamhet i grupp för sjuka och anhöriga. Dessutom planeras informationsmöten, trivselträffar, allmänna studiecirklar och resor.

Älvsborgs-trivsel

Föreningen i Trollhättan inbjöd övriga lokalföreningar i Älvsborgs län till en trivselsammanskomst. När Herbert Karlsson hälsade gäster och egna medlemmar välkomna konstaterade han att anslutningen var glädjande stor – 135 personer.

Herbert Karlsson informerade om verksamheten i Trollhättans förening som nästa år firar sitt 10-årsjubileum.

CO:s ordförande Herbert Ahlqvist inledde med en intressant historisk betraktelse över förbundets 50-åriga verksamhet. Han uppehöll sig särskilt vid utvecklingen i Älvsborgs län. Eftervården är alltför lite utbyggd, särskilt i länets södra delar, ansåg Herbert. Han poängterade också vikten av att lära sig hjärt-lungräddning.

– Starka föreningar ger ett starkt förbund, avslutade CO:s ordförande.

Folke Evenäs

Auktion för forskning

Hjärt- och lungsjukas förening i Norra Dalarna har hållit den traditionella handarbetsauktionen i Särna. En stor mängd handarbeten auktionerades ut och många stora fina dukar och tavlor var vinster på lotterier. Grytlappar, små tomtar, stomp (tunnbröd) m m var nummerade, genom auktion bestämdes priset på "lotten".

I pausen bjöd föreningen de ca 125 besökarna på kaffe. Ombudsman Bengt Hedström framförde CO:s tack för det arbete som föreningen lagt ner för forskning. Årets auktion, inkl lotterier, inbringade 25058 kr. Totalt under åren har ca 140000 kr skänkts till forskning för hjärt- och lungsjukdomar.

Ordförande Gerd Jakobson avslutade sammankomsten med att tacka alla som arbetat och skänkt till auktionen, ett extra tack till auktionisten och barnen som hjälpte till.

Bengt Hedström

80-årsjubileum i Norrköping

Lördagen den 23 september hade Norrköpings kommun hissats svenska flaggan på Saltängsbron och i Stadshuset i Norrköping hade 120 medlemmar och särskilt inbjudna samlats för att fira Norrköpingsföreningens 80-årsjubileum.

Vid samlingen underhöll tre musiklärare med musik. Föreningens vice ordförande Karl-Olov Tegnér hälsade välkommen till bords och en historik över föreningens 80-åriga tillvaro lästes av ordföranden Sven Lagerbäck. En delikat måltid avnjöts medan familjen Olofsson underhöll med sin musik.

Spelmanslaget "Malmabygdens Blag med Brö'Kalle" framförde musik och bondkomik. Kvällen avslutades med att de som orkade dansade till Dagsbergs Dragspelsgång.

Lars-Ove Bohman

Musikcafé i Orsa

När Hjärt- och lungsjukas förening Mora-Orsa inbjöd till musikcafé fick 65 medlemmar och blivande medlemmar vara med om en mycket trevlig kväll med musik, allsång, tävlingar, kaffe och lotterier.

Ombudsman Bengt Hedström, CO, informerade om vad som hänt och kommer att hända i länet.

Bengt Hedström



FRÅN LOKALFÖRENINGARNA

Hälsoprogram i Älvsbyn

Den 11 november firade Hjärt- och lungsjukas förening i Älvsbyn dubbelt jubileum. Dels fyller Riksförbundet 50 år och dels den egna föreningen 10 år.

Efter att ha hälsat välkommen började ordföranden Martin Lundström med ett hyllningstal till Riksförbundet som framgångsrikt kämpat för bättre vård och förhållanden för alla som drabbats av hjärt- och lungsjukdomar. Av förbundets ca 31 000 medlemmar finns ca 7 000 inom Norr- och Västerbotten, ett relativt högt medlemstal, men Lundström kände sig en aning kluven när han tänkte på den stora medlemsskaran. Alla föreningsordförande är givetvis glada över många medlemmar men i detta fall är det samtidigt ett bevis för att många i bygden drabbats av sjukdom.

– Forskning pågår för att klarlägga orsakerna. Man kan prata om mat och levnadsvanor. Föreningen har dock en stor social uppgift att fylla. Först och främst sammanhållningen, säger Lundström. Föreningsmedlemmar i RHL-Älvsbyn kommer när det kallas. De flitiga mötesbesökarna deltar gärna i arrangemang som resor, kurser och liknande.

Föreningen jobbar också intensivt för att förbättra situationen för dem som drabbats av hjärt- och kärlsjukdomar. Thoraxkliniken i Umeå ser Martin Lundström som ett resultat av detta.

Forskningen påverkas också genom



Älvsbyns styrelse kunde glädja sig åt ett stort antal deltagare till 10-årsjubileet. Frv Martin Lundström, Lisa Edström, Hans Edström, Ingrid Edin och Sonja Nordqvist. Foto: Stig N.

att RHL bidrar med pengar. I bakgrunden finns tanken att helt klarlägga orsaker till hjärt- och lungsjukdomar. Dessutom arbetas för såväl förebyggande och direkt vård som eftervård.

Kommunalrådet Lars Hedberg framförde kommunens hälsning till föreningen där han nämnde att 10 år är ju ingen ålder, kanske det är därför som föreningen är så pigg och vital. Kommunrådet bjöd också in styrelsen för Hjärt- och lungsjukas förening till en diskussion om kontanta bidrag. Detta

sedan Martin Lundström i sitt inledningstal redogjort för föreningens ekonomiska situation.

Sist i raden av talare var distriktsläkaren Ulrich Schäufele. Han passade bland annat på att göra lite reklam för det lokala hälsoprogrammet som utarbetats i Älvsbyn.

– Och jag ser fram mot ett utökad samarbete med Hjärt- och lungsjukas förening i Älvsbyn, slutade Schäufele.

Hans Edström

Hjärt- och lungdag i Helsingborg

Visst var hjärtat och lungorna med i dubbel bemärkelse när Hjärt- och lungsjukas förening i Helsingborg arrangerade sin traditionella och uppskattade Hjärt- och lungdag, där det bjöds på föreläsning och underhållning.

Det var en glad Knut Knutsson, ordförande i Hjärt- och lungsjukas förening, som kunde hälsa 40 åhörare välkomna. Han omtalade att föreningen arbetat aktivt i folkhälsans tjänst med målsättning att genom upplysning och träning återföra de sjuka till ett normalt liv. Därför bedriver föreningen sk hjärtgymnastik, simning och en rad andra aktiviteter. Den röda tråden är: Att bry sig om varandra. Gemenskap och trivsel.

Överläkare Lars Ljungdahl från lasarettets hjärtavdelning föreläste om pacemaker och berättade om den intensiva utveckling som pågår att utveckla nya och bättre pacemaker och opera-

tionsmetoder. Vi fick en ljus bild av framtiden. Efter en kortare paus tog docent Göran Stiksa från lasarettets lungavdelning till orda och föreläste om lungorna och sjukdomen astma. En hoppfull information om att nya och längre verkande mediciner kommer, och på så sätt underlättar för de sjuka.

Det var intressanta föreläsningar vi fick från de båda läkarna från lasarettet och applåderna var många och långa.

Sedan vidtog utdelning av stipendier som utdelades till avdelning hjärta och lungor på lasarettet. För sång- och musikunderhållningen under kvällen medverkade "Gnistorna", två damer med sång och dragspel. Alla som medverkat under kvällen fick blommor och avtackades för att de gjort Hjärt- och lungdagen 1989 till en informativ, glad och trivsamt kväll.

Sven Agendal

Föreningen i Ronneby

Ronnebyföreningen för Hjärt- och lungsjuka har firat sitt 40-årsjubileum i Kallinge Folkets hus, som var fullsatt då ordföranden Sven Berggren välkomsthälsade. Bland representanter från föreningarna i Karlskrona och Karlshamn samt Riksförbundet i Stockholm. Han gav en historik som speglade utvecklingen genom åren och att man idag har 260 medlemmar.

Överläkare Bengt Lindström gav en intressant exposé över hur läkarvetenskapen inom hjärt- och kärlsjukdomarna utvecklats under åren.

Många gratulerade föreningen, bland Riksförbundets vice ordförande Mary Erixon, f landshövding Thure Andersson, prost Bengt Larsson, Ronneby församling, och grannföreningarna i länet. Tack till ordföranden Sven Berggren tolkades av föreningens vice ordförande Eric Håkansson.

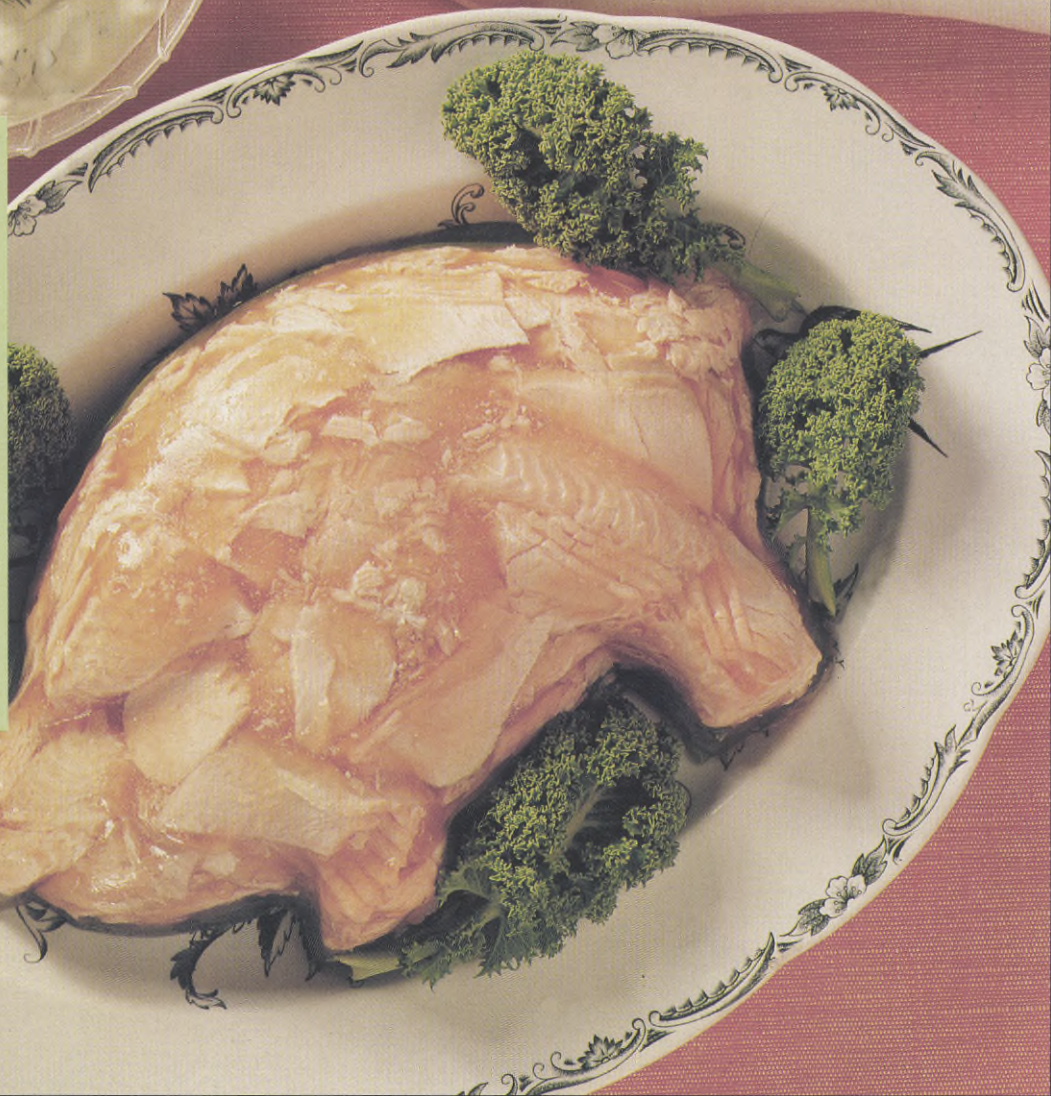
Stig Martinsson

Glad mat i vintermörkret

Bjud på laxaladåb med en frisk, lite syrlig sås som omväxling till de traditionella julrätterna.

Vi har använt pepparkaksmått till matbrödet för att understryka den aktuella helgen. En god äppelgröt, kokt på korngryn, är ingen dum variation på ett gammalt tema. Svenskare än risgrynen och minst lika god.

Foto: Bengtowe Angare



Nu är det återigen dags att förbereda julen. Vad som finns på matbordet brukar hänga samman med familjens ärvda traditioner. Det blir gärna mera mat än annars under året och kanske även något fettrikare. Med lite eftertanke, planering och sist men inte minst självdisciplin brukar det klara sig. Tänk på att man ska äta flera gånger varje dag. Allt behöver inte finnas framme på en gång!

Jag tror att vi alla har lärt oss att blanda upp sillrätterna och köträtterna med flera goda sallader och gröna rötter. Då mår man dessutom mycket bättre. En av Provkökets favoriter finns med bland recepten, en rödbetssallad som passar lika bra till skinkan och den magra kycklingsyltan som till kall rökt fisk.

Rödbetor finns året runt. Det glömmet man lätt bort. Det är enkelt att koka och använda som de är i olika sallader istället för inlagda köpta. Koktiden hänger samman med deras storlek och ålder. Så här års får man räkna med minst 45 minuter. Självt är jag tryckkokarefantast och då går det snabbare, ungefär på halva tiden.

Vad sägs slulligen om att byta ut risgrynsgröten mot en korngrynsdito med äpplen? – Grynen kokas här med enbart vatten, mjölk serveras till.



God jul och gott nytt år
önskas alla läsare

Ulla Ingeson



Salladsfat med rödbetor och sill 4–6 portioner

4–5 rödbetor, ca 300 g
3 hårdkokta ägg eller
3–4 kokta potatisar
1 rödlök
4 filéer inlagd sill
1 grönsalladshuvud
några grönkålsblad

Marinad:

1 msk vinäger
1 krm salt
1/2–1 krm svartpeppar
1 tsk osötad senap
2 msk olja + 1 msk vatten
2 msk finhackad dill,
krasse eller persilja

Borsta rödbetorna väl men akta rotspetsarna. Koka dem nästan mjuka i vatten som täcker, 45–60 min.

Spola rödbetorna med kallt vatten och gnid av skalen. Låt dem kallna och skär dem i små tärningar.

Skala och skiva äggen eller potatisarna. Skala löken och skär den i tunna ringar. Låt sillen rinna av och lägg den ev på hushållspapper. Skär den i bitar.

Skölj och strimla sallaten och grönkålen, bred ut det strimlade gröna på ett serveringsfat. Lägg rödbetstärningar, ägg- eller potatisski-

vor och sill i grupper ovanpå salladsbädden. Lägg lökringarna på sillen. Blanda marinaden och häll den över.

Rödbetssallad

till skinka, mager sylta eller rökt fisk

1 kg färska rödbetor

Marinad:

3 msk vatten
1 tsk socker
4 msk pressad citron
2 tsk salt
2–3 msk riven pepparrot

Borsta rödbetorna väl men akta rotspetsarna. Koka dem i vatten som täcker, tills de är nästan mjuka, 45–60 min.

Spola dem i kallt vatten och gnid av skalen. Riv rödbetorna fint.

Blanda marinaden och häll den över rödbetorna, blanda om.

Låt helst salladen stå i kylskåp en dag innan den ska serveras. Salladen håller sig ca 1 vecka.

Laxaladåb 8–10 portioner

1–1 1/4 kg hel lax
eller 7 dl kall kokt lax
i bitar

Gelé:

8 blad gelatin
5 dl vatten
1 1/2 fiskbuljongtärning
1/2–1 msk tomatpuré
1/2 krm vitpeppar
1 pkt djupfr sockerärter

Rensa och skölj fisken. Lägg den okryddad på ugnsäkert fat. Sätt in i nedre delen av ugnen ca 60 min i 100°.

Lägg gelatinbladen i kallt vatten ca 5 min. Koka upp vatten, buljongtärning, tomatpuré och peppar. Blanda ner de ukrasmade gelatinbladen och låt dem smälta.

Rensa och dela fisken i bitar. Koka sockerärterna och låt dem rinna av väl. Häll lite gelé i en form som rymmer ca 1 1/4 liter. Lägg i fiskbitarna, de vackraste på formens botten. Täck med sockerärterna och häll över resten av geléet. Ställ aladåben i kylskåp att stelna, helst till nästa dag.

Sås till laxaladåben

1 1/2 dl mild yoghurt eller Dofilus
1 dl lättmajonnäs
1 dl finhackad ättiksgurka
1 msk hackad dill
1–2 krm citronpeppar

Vem minns inte lyckan att få en påse bokstavskek?

Vi har valt att ta ut kuvertbröd med pepparkaks-mått. Det ökar kanske aptiten hos de yngre.

Julgranar

16–18 st

25 g jäst
2 1/2 dl vatten
1 msk olja
1/2–1 tsk salt
1 msk farinsocker
1 tsk malda pomeransskal
1 1/2 dl havrekli
6 dl bakvetemjöl special
sesamfrö till garnering

Dela sönder jästen i en bunke. Värm vattnet till 37° (fingervarmt). Rör ut jästen i vattnet, tillsätt oljan, saltet, sockret, kryddor, havrekli och nästan allt mjöl. Spara lite till utbakningen.

Arbeta degen tills den är smidig och släpper bunken.

Jäs under bakduk ca 30 min.

Knåda degen lätt på mjölat bakbord. Kavla ut den till en avlång kaka, ca 1 cm tjock. Tag ut bröd med mått. Lägg dem på smorda plåtar.

Jäs bröden under bakduk ca 30 min. Pensla med mjölk och strö på sesamfrö. Grädda i mitten av ugnen i 225° 10–12 min. Låt bröden svalna på galler under bakduk.

Äppelgröt

4–5 portioner

1 dl korngryn
5 dl vatten
2 krm salt
1 msk sirap
3 äpplen

Mät upp korngryn, vatten, salt och sirap. Koka upp och rör om, låt koka på svag värme under lock ca 40 min.

Skala och grovriv äpplena, rör ner dem i gröten. Koka ca 2 min.

Servera gröten något av-svalnad med mjölk och kanel.



I stället för blommor

– tänk på –

RHLs BLOMSTERFOND

för

Hjärt-, Kärl- och Lungsjuka

RHL tar emot gåvor på postgirokonto

900011-8

Minnesadress utfärdas

Hjärt-, kärl- och lungsjuka kan ansöka om bidrag från Blomsterfonden till sådana hjälpmedel som man inte kan få gratis av samhället, t ex luftfuktare eller tvättmaskin. Medel ur Blomsterfonden går också till hjärt-, kärl- och lungsjukas rekreation.



RIKSFÖRBUNDET FÖR HJÄRT- OCH LUNGSJUKA

Box 9090, 102 72 Stockholm. Tel. 08-669 09 60

