

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.

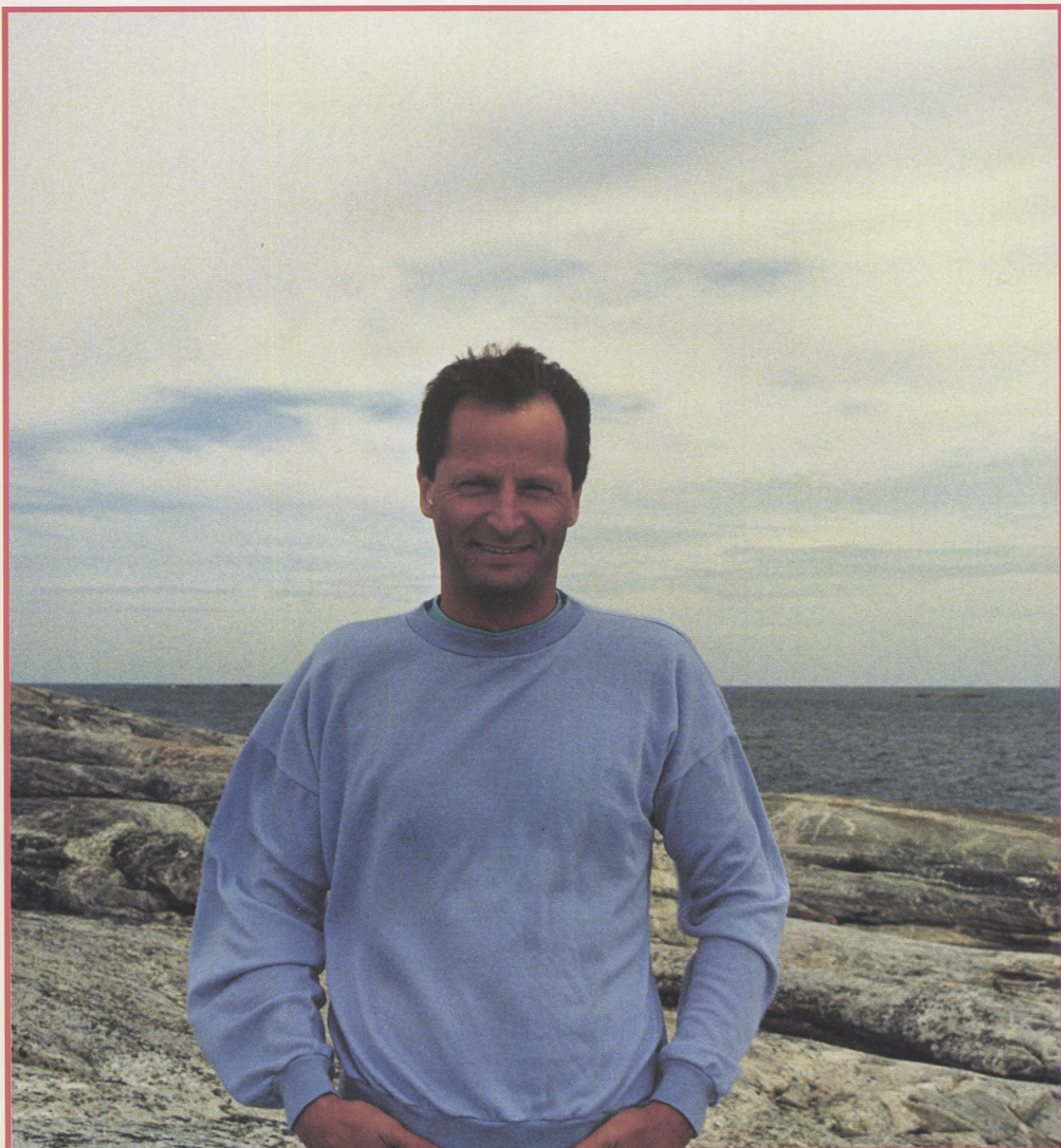


Status

N:r 4
Maj
1989



Organ för Riksförbundet för hjärt- och lungsjuka





I fjällvärldens fria vidder eller långt ute i havsbandet laddar Tommy Eriksson upp inför höstens föreningsarbete i RHL.

Tommy Eriksson var 14 år då han ansåg sig mogen att ta steget in i vuxenvärlden. Hans cigarettkonsumtion steg snabbt och efter några år var han storrökare.

Det första han gjorde på morgonen var att slänga fötterna över sängkanten och sticka dagens första cigarett i munnen. 60 cigaretter senare krossades den sista fimpen i askfatet vid sängen innan sömnen tvingade fram några timmars uppehåll.

Denne svårt nikotinberoende unge man med glåmig hy och rökhosta blev så småningom organisationskonsulent på RHL.

Utbränd redan vid 20

Tommy Eriksson har alltid varit en aktiv man med många järn i elden. En längre

period hade han till och med tre olika jobb samtidigt. Han tyckte att han var ung och stark – och märkte inte att han brände ut sig.

Inför ett stort arrangemang där han var ensam ansvarig drabbades han av spontan pneumothorax. Det innebär att luft tränger in i lungsäcken så att lungan faller ihop. Tommy togs in på Karolinska sjukhuset för vård. Han var 20 år gammal.

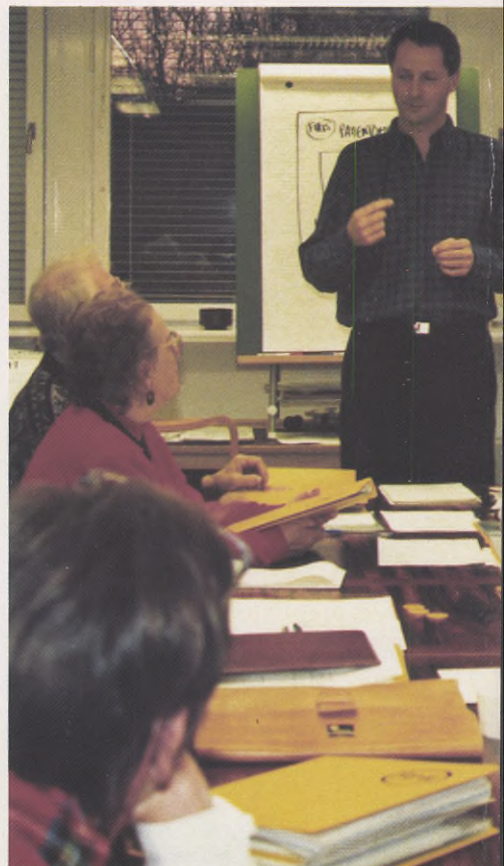
Kunde det finnas ett samband mellan stressen, rökningen, och den punkterade lungsäcken? Nej, det ansåg inte läkaren.

Tommy skrevs ut utan att veta vad som orsakat hans spontana pneumothorax.

På grund av bristfällig information och obefintlig eftervård blev han rädd

Det är ditt

Ingen kan tvinga någon



Organisationskonsulentens arbetsuppgifter är patientombud i Stockholm län.

för att anstränga sig. I stället för att träna upp sin kondition blev han återhållsam och osäker. Men han fortsatte röka.

Rökte 7 timmar/dygn

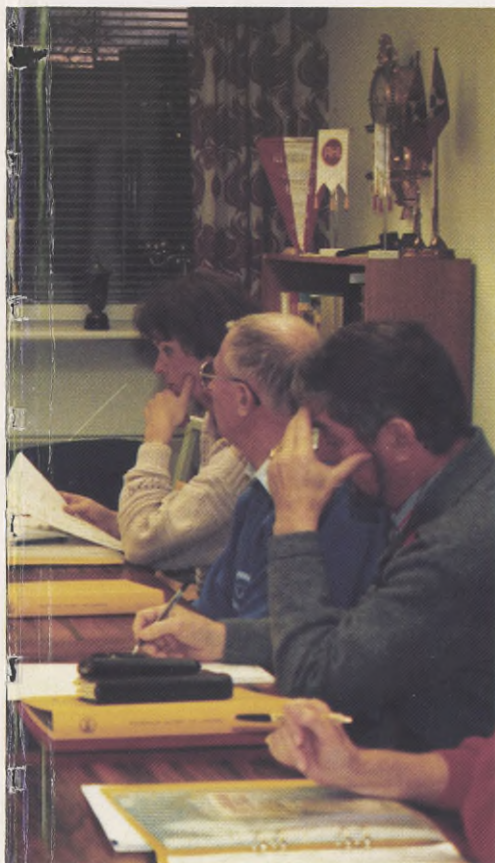
– Det tog mig 3–4 år att helt återfå konditionen efter den smällen. Jag drabbades också allt oftare av långvariga förkylningar med hosta som inte gav med sig. Till slut sökte jag läkare och hade turen att träffa på en som gav mig motivation att sluta röka.

Läkaren skissade upp Tommys framtid i ett 10-årsperspektiv och informerade om kronisk bronkit och emfysem, två sjukdomar som är direkt relaterade till rökning.

– Jag insåg att min prognos var dålig. Dessutom började jag bli medveten om

eget fria val

att börja eller sluta röka



Inst sagt skiftande. Här gäller det utbildning av

Vuxna är barnens förebilder. Tonåringen som vill visa sig vuxen nog att fatta egna beslut väljer att göra något som är förbjudet för barn, men tillåtet för vuxna. Alltför många markerar tyvärr sitt växande behov av frigörelse genom att börja röka.

ka. Han kastade cigarettpaket och tändare överbord när han var på väg ut till sitt arbete som tillsynsman på Grinda, ett friluftsområde i Stockholms skärgård.

– Det var fruktansvärt svårt att sluta. Jag klättrade på väggarna. Arbetskamraterna gav mig inga cigaretter, och de satte lås på motorbåten. Efter sex dagar hoppade jag i roddbåten för att ta mig den nödvändiga sjömil till lanthandeln. Jag var helt förstörd.

Det var en klar, solig vårdag. Efter en intensiv roddtur nådde Tommy målet. Men han gick aldrig in. Det skulle vara ett personligt nederlag att låta cigaretterna bestämma, sa han sig. En dag till måste han kunna stå ut! Det blev en ny roddtur, denna gång runt hela Grinda, som är en av de större öarna i Roslagen. Det blev blåsor, skavsår och muskelvärk, men han hade klarat ytterligare en dag!

– Sedan dess har jag inte rökt. Jag inser att jag aldrig skulle klara att feströka. Jag får acceptera att jag är en storrökare som avstår från att röka.

Bestämna själv

Man kan aldrig tvinga någon, vare sig man börja eller att sluta röka. All information och påverkan måste bygga på att ge rökaren underlag för att fatta ett eget beslut. För mycket information vid fel tillfälle kan leda till "trots-rökning".

– Det är en spännande process att försöka motivera människor att sluta röka, tycker Tommy som arbetat med hälsoupplysning i flera år.

Det är väldigt svårt att veta om man lyckas, menar Tommy, eftersom en riktigt lyckad påverkan får som effekt att rökaren anser sig ha fattat ett självständigt beslut.

– Precis som det finns olika sorters rökare måste man också sluta på olika sätt. En del slutar bara och sen är det bra med det, andra har väldiga problem. Giftet i nikotin är enormt beroendeframkallande, klart jämförbart med alkohol.

Varför somliga blir alkoholister och

Hjälp varandra att sluta röka

10000 svenskar dör årligen i förtid av sjukdomar orsakade av rökning. De flesta känner väl till riskerna, men det är inte lätt att bryta rökvanan.

Tanken på att fimpa kan väcka samma sorg hos rökaren som en framtingad skilsmässa. Då kan det kännas lättare om man delar problemen med några andra. Det finns ett stort antal studiematerial och avslappningsprogram framtagna för dem som vill sluta röka i grupp.

Lokalföreningarna i Trelleborg och Borlänge har prövat Fimpa Nu av Ture Arvidsson.

Samla några rökare från din förening som är villiga att försöka fimpa för gott. Kontakta ABF så får ni hjälp med studiematerial.

Den som inte känner för grupptryck kan själv studera rökavslutarprogrammet "Vad håller på att hända". Det är framtaget av docent Karl-Henrik Robèrt i samarbete med Statshälsan. Programmet består av ljudband, bilder och frågor och finns att köpa på apotek för 195 kr. (Se sid 8.)

Skriv till Status och berätta hur det går för er!

"Bryt rökvanan", RHL, Box 9090, 10272 Stockholm.

Rökfridagen 31 maj

Inför årets rökfridag innehåller Status artiklar om rökning sid 8–11.

mitt beroende. Det var inte jag utan cigaretterna som bestämde. Ringde telefonen tände jag en cigarett innan jag svarade. Skulle jag ut i skärgården några dagar upptogs en stor del av förberedelserna av att beräkna ett tillräckligt lager av cigaretter.

Tommy räknade ut att det tog honom 7 minuter att röka en cigarett. Det innebär att han med sin dagliga konsumtion av 60 cigaretter hade en tänd cigarett i munnen 7 timmar per dygn!

– Det går åt en otrolig tid till rökning. Jag förstår inte att jag hann med någonting utöver det.

Insikt om beroendet

Problemen med luftrören och insikten om att vara styrd av sitt beroende gjorde att Tommy beslöt sig för att sluta röka.

forts sid 10

Textoch foto: Tonie Andersson

Anti-tobaksgerillan slår till



Klottrarna har ändrat cigaretternas namn Sterling till Stinking.



Vem vill röka Peter Jackson efter detta slagkraftiga klotter?

Motståndet mot rökningen ökar runtom i världen. Många restriktioner införs. Antirökarsammanslutningar växer fram. I Australien finns sedan några år en mycket aktiv motståndskampanj mot reklam för cigaretter och alkohol.

Från Lars E Johansson har vi fått följande rapport om tobaksmotståndarnas kampmetoder i Australien.

De jagas av polisen och tobaksbolagens jurister. Ibland åker de fast och döms till böter. Men en gerilla med sprayburkar som vapen fortsätter att slå till mot den australiensiska tobaksbranschens reklamkampanjer.

Tobaksbranschens problem började med att tre aktivister i Sydney funderade över sätt att motarbeta företag som marknadsförde ohälsosamma produkter. De bildade en grupp som växte till en hel motståndsrörelse som kallar sig BUGA UP.

BUGA UP står för Billboard Utilising Graffiti's Against Unhealthy Promotions (Klottrare på Reklamtavlor, Motståndare till Ohälsosam Marknadsföring). Eftersom det inte finns mycket man kan säga om en cigarett – ingen är nyttig och alla smakar ungefär likadant – måste annonsörer bygga upp en image som kan förknippas med produkten. Bilder av sport, strandpartyn och liknade hälsosamma sysselsättningar har inget att göra med produkten, och att driva med bilder och texter är tacksamt.

Humorn som vapen

BUGA UP försökte från början att få skrattarna på sin sida. Med sina sprayburkar ändrade de texter och bilder så att effekten blev den motsatta mot den som annonsörerna avsett och betalat

för. What a Sterling idea för cigarettmärket Sterling blev What a stinking idea. I'm for Peter Jackson blev Aim for Peter Jackson. (Vilken fullödig idé blev Vilken stinkande idé och Jag är för Peter Jackson ändrades till Sikta på Peter Jackson.)

Grovt könsdiskriminerande reklam fick också en släng av sprayburken. Och alla verk av medlemmar signerades "BUGA UP".

Företag som hyr ut affischplatser reagerade på hotet från BUGA UP med placering av affischtavlor på svårtillgängliga platser, tex högt upp på husväggar. Så klottrarna konstruerade en mekanism på långt skaft som tryckte på ventilen på sprayburken. Den krävde lite övning innan textningen blev prydlig, men man lärde sig snabbt.

För alltför svåråtkomliga affischer tillgreps man en nödlösning – de prickades med urblåsta ägg som fyllts med färg.

Den lilla gruppen i Sydney hade växt snabbt. Snart fanns medlemmar i de flesta stadsdelar, och grupper bildades i de andra delstaterna i Australien. Tobaksbolagen kunde räkna med landsomfattande klottring på varje ny serie av affischer.

Polisingripanden

BUGA UPs aktiviteter var förstuds olag-

liga, så en del graffitister blev gripna av polisen. Tobaksbolagen såg till en början helst att gripandena tystades ned och ingen talan väcktes, med tanke på att publiciteten sannolikt skulle skada deras position. Senare har de emellertid hållit en hårdare linje med krav på skadestånd och med ett betydande uppbåd av juridisk expertis för att stoppa BUGA UP.

Klottrarna å sin sida hävdar att cigarettreklam borde vara förbjuden om australiensisk marknadsföringslagstiftning tolkades på rätt sätt.

– Den är missledande och att ändra affischtavlorna innebär att vi lindrar de allmänna skadeverkningarna.

Doktorn tar över

Dr Chesterfield-Evans – kirurg och specialiserad på yrkesmedicin – blev medlem därför att alltför många patienter kom till honom med problem som orsakats av tobaksrökning. En natt i augusti 1982, när han och några likasinnade omarbetade en högt placerad affischtavla, kom en polisbil förbi av en ren tillfällighet, och doktorn greps. Han dömdes att böta den symboliska summan 20 dollar, men överklagade av principskäl och frikändes därför att lagrum inte nöjaktigt täckte förseelsen.

forts sid 10

Organ för Riksförbundet
för hjärt- och lungsjuka

Årgång 52

Ansvarig utgivare:
Bo Månsson

Redaktör:
Tonie Andersson

Förbundskansli:
Hornsbruksgatan 28
Postadress: Box 9090
102 72 Stockholm
Telefon: 08-669 09 60
Blomsterfondens
postgiro: 9000 11-8
RHL:s postgiro: 9500 11-7

Tryckeri:
Kringel-Offset, Södertälje

Prenumerationspris:
Helår 75:–

Produktionsplan 1989

Nr	Manus- stopp	Annons- stopp	Distri- bution
5	30 juli	30 juli	25 sept
6	15 sept	15 sept	25 okt

Annonspriser:

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.

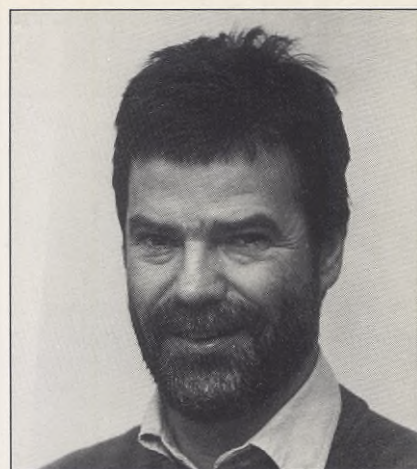
Redaktionen ansvarar inte för
bilder och texter som sänds till
Status utan att vara beställda.
Vi förbehåller oss rätten att
redigera insända bidrag.

Omslagsbild:

Tommy Eriksson, organisations-
konsulent på Riksförbundet
för hjärt- och lungsjuka.

Ledare

Förbundssekreterare
Bo Månsson:



Inför rökförbud

Regering och riksdag måste betydligt klarare uttrycka sin uppfattning om rökförbud i offentliga lokaler samt om förbud mot tobaksreklam än vad som görs i direktiven till den nya tobaksutredningen. Detta sagt som ett första större steg i riktningen mot ett rökfritt – helst tobaksfritt – Sverige på 2000-talet. Det är uppenbart att även andra åtgärder måste vidtagas, varav den viktigaste är satsningen på information och utbildning, så att rökdebuten bland ungdomar förhindras.

Förbundet har sedan länge hävdats att i offentliga lokaler och i allmänna kommunikationer får ingen mot sin vilja utsättas för obehag eller hälsorisk genom tobaksrök. Detta ställningstagande beror på de risker som den passiva rökningen medför, speciellt för astmatiker.

Enligt uppgifter från forskare dör 10 000 svenskar i förtid varje år pga rökning. Vi vet att rökningen är en av riskfaktorerna bakom hjärtinfarkt, vi vet att rökningen till ca 80 procent ligger bakom all lungcancer, vi vet att de flesta med kronisk bronkit är rökare, vi vet att rökning och dålig arbetsmiljö kan vara en förödande kombination.

I Europa och USA blir det allt vanligare med rökförbud i offentliga lokaler, som bör ha speciellt inrättade röktrum om vistelsen där blir mer långvarig. Sverige borde självklart vara ett av dessa länder, inför därför rökförbud...

Samma mål då som nu

En dag för 50 år sedan klev Gustav Björkander på tåget i Växjö för att resa till Stockholm. Han var på väg till den första kongressen i vår organisations historia. Året var 1939 och Gustav var 24 år.

Alla som fick TBC som unga och tillbringade lång tid på sanatorium känner igen sig i Gustav Björkanders historia. Han insjuknade som 17-åring och de påföljande elva åren gick i sjukdomens tecken.

Men detta handlar inte om sanatorieminnen. Inte om minnen överhuvudtaget ty Gustav lever i nuet och blickar framåt. För honom är det föreningens framtida verksamhet som är det viktiga. Att kräva god vård och eftervård, att argumentera mot nedskärning av vården för lungsjuka på Växjö lasarett...

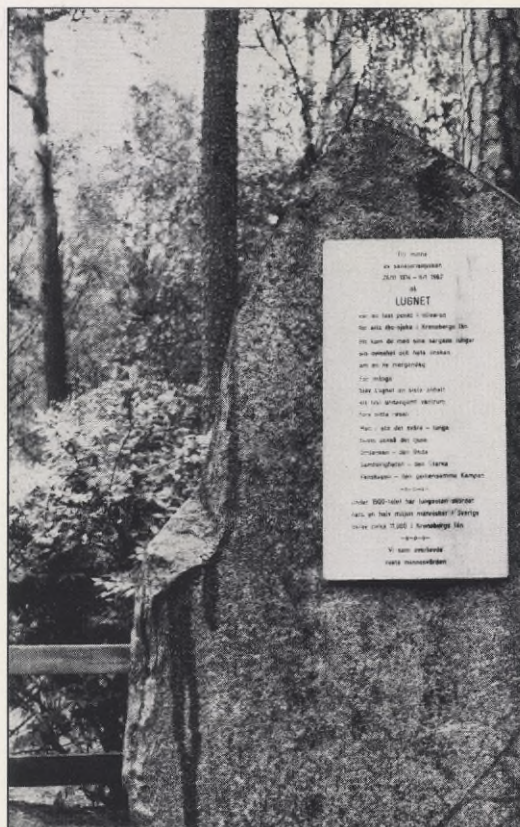
Var tid har sin fråga

Så har det alltid varit med Gustav. Redan på Lugnets sanatorium var han engagerad i den tidens stora fråga: lagförslaget om tvångsintagning av de lungsjuka.

Inför hotet om tvångsinternering startade representanter för några patientföreningar tidskriften Status 1938. Pengarna som kom in vid försäljningen gjorde det möjligt att bilda förbundet och samla delegater till en första kongress.

Så kom det sig att Gustav utsågs av kamraterna att resa till kongressen. Det var hans första stockholmsresa, men inte den sista. Han valdes nämligen in i förbundsstyrelsen. Gustav blev en av de yngsta ledamöterna.

Medelåldern var för övrigt låg i styrelsen. Det var många ungdomar



Till minne
av sanatorieepoken
26/11 1914 – 8/1 1962

då

LUGNET

var en fast punkt i tillvaron
för alla tbc-sjuka i Kronobergs
län

Hit kom de med sina
sargade lungor
sin ovisshet och heta önskan
om en ny morgondag

För många
blev Lugnet en sista anhalt
ett tyst undagömt väntrum
före sista resan

Men i allt det svåra – tunga
fanns också det ljusa
Omtanken – den Goda
Samhörigheten – den Starka
Vänskapen – den gemen-
samma Kampen

Under 1900-talet har lungsjukan
skördat nära en halv miljon
människor i Sverige därav
cirka 11 000 i Kronobergs län

Visom överlevde
reste minnesvården

Sotarstenen vid Lugnet utanför Växjö.



– Vi var framsynta vid första kongressen, konstaterar Stig Karlsson och Gustav Björkander. Förebyggande åtgärder och eftervård är lika aktuellt fortfarande.

som fick tuberkulos och deras för-
eningsengagemang var intensivt.
Streptomycin och PAS – medicin
mot tuberkelbakterien – var ännu ej
uppfunna, och många i förbundssty-
relsen rycktes bort i förtid. En av
dessa var Erik Frithiof, en mycket
hängiven och uppskattad förbunds-

ordförande, som dog endast 34 år
gammal.

Visst blev det resultat

– Förbundet var en viktig påtryck-
ningsfaktor, säger Gustav. Vi lyckades
stoppa lagen om tvångsintagning.

Till Stadshuset i sliten rock

”Det är mycket som Du kommer att finna annorlunda här jämfört med andra sjukhus. Läs därför igenom broschyren redan nu för att få kännedom därom.”

Den uppmaningen fick patienten som kom till Broby sanatorium. Broschyren tillhandahölls av Broby Patienters Självhjälpsförening, till vardags förkortat till BPS.

Sigvard Thomasson från Klippan har legat på Broby i tre olika omgångar. Sista omgången var 1956. Då var han kassör i BPS. Från den tiden kan vi läsa i patientföreningens broschyr att man var ansluten till Kristianstads Läns Centralorganisation. Medlemsavgiften var 1 krona per år. Man förutsattes bli medlem.

Så länge man hade ”hel säng” var man utan skyldigheter, men så snart man fick vara uppe några timmar förväntades man hjälpa till i föreningen samt närvara på mötena.

– Vi hade en egen affär på Broby, berättar Sigvard. Behållningen delades ut till behövande patienter.

Elegant kongress

Första gången Sigvard hamnade på Broby var han 20 år. Det var 1937.

Det fanns varken förebyggande insatser eller eftervård. Förbundet lyckades genomdriva reformer på flera områden: en arbetsgrupp för partiellt arbetsföra, utbildning för arbetsterapeuter, arbetsvård, överläggningar med sjukvårdshuvudmännen.

– Ett idogt föreningsarbete ger resultat. Nu finns tex socialförsäkringar, kuratorer och samverkan enligt lag som vi kämpade så hårt för. Man kan tycka att vi har det bra nu.

Föreningsverksamheten har ju också en social betydelse, tycker Gustav. Det är viktigt att människor kan träffas och ha trevligt tillsammans på ett meningsfullt sätt. Som exempel nämner han det material Växjö-föreningen samlat om lungsjukvården.

Sotarstenen

– Vi började med en studiecirkel, Stig Karlsson, Sture Stamming och jag själv och några till. Vi kom snart underfund med att vi börjat för sent. Många har gått ur tiden och tagit sina minnen med sig. Men vi fick i alla fall ihop till två fina volymer som vi kallar Lungсотens historia.

Förutom de två inbundna böcker-

Han valdes av kamraterna att resa tillsammans med Erik Andersson till de lungsjukas första kongress.

Av förhandlingarna minns Sigvard inte mycket så här 50 år efteråt. Men han minns festen i Stadshuset på kvällen.

– Där kom vi fattiga, unga pojkar från landet. Och möttes av damer i lång klänning och herrar i smoking. Många var väldigt eleganta.

Salen var prydd av röda fanor och talen inleddes med ordet ”Kamrater”, minns Sigvard.

Waerlands kruska

1939 fick sanatoriet besök av Aare Waerland, hälsoprofeten. Efter det började man servera kruska. Sigvard blev inspirerad att förbättra sin hälsa genom att följa Waerlands stränga

na räckte materialet till en samling av visor och sketcher samt ett fotoalbum. Under arbetets gång kom gruppen fram till att man borde resa en minnessten vid Lugnets sanatorium. Efter ett inslag i lokalradion ringde en ung kvinna och beskrev en sten som hon trodde skulle passa för ändamålet. Sture Stamming döpte den till Sotarstenen och skrev en minnestext. En insamling gav 12000 kr och stenen kunde graveras och komma på plats.

Man ska känna till sin historia, säger Stig och Gustav. Då får man perspektiv och ser vad som är viktigt att arbeta vidare med.

Mycket att kämpa för

Stig Karlsson tycker att många inte förstår att vi fortfarande har mycket att kämpa för.

– Många tycker att vi har det bra, säger han. Det är klart att om man jämför med sanatorietiden då vi knappt hade pengar till skosnören och frimärken så finns ju allt nu. Men titta på vården! Förr klarade läkaren av att undersöka patienten. Nu skickas man med en remiss till provtagningar och röntgen. Det tar 3–4 veckor innan man fått ihop svar



– Vid första kongressen blandades fattiga pojkar med eleganta herrar i smoking, berättar Sigvard Thomasson.

diet. Sedan dess består hans kost i huvudsak av potatis, lök och råkost.

Blir det inte enformigt?

– Nej, inte alls. Tvärtom. Det är bra att inte behöva grubbla över vad man ska ha till mat. Jag äter likadant varje dag. Och sen vilar jag middag.

Att dieten har varit bra är tydligt. Sigvard Thomasson är med i farten, pigg och frisk. □

från alla. På den tiden har ju patienten hunnit bli antingen väldigt sjuk eller också frisk. Det finns ingen synkronisering inom sjukvården. Man slösar resurser.

Stig är kritisk till mycket på lasaretten. Är man väl utskrivna är man också ute ur maskineriet. Ingen håller reda på uppföljning. Det saknas goda rutiner, anser han.

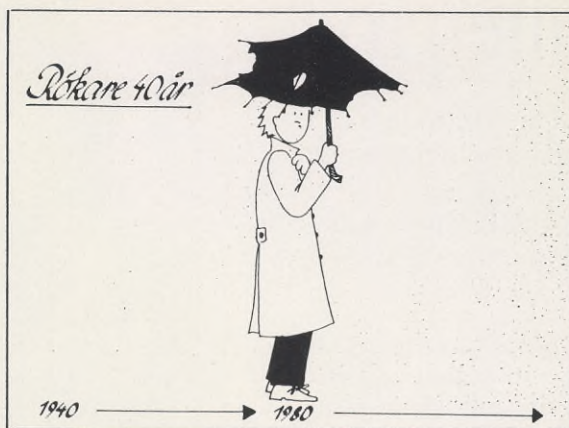
– Det viktigaste just nu är att kämpa mot nedskärningen på lungkliniken och nedläggningen av åldringsvården, säger Gustav.

Det är femtio år sedan Gustav for till Stockholm för att protestera mot tvångslagen. Stig väntade bland de övriga på Lugnet. Nu ligger han på Växjö lasarett. Stort, ljus och effektivt. Med en nybyggd medicinklinik där avdelningen för lungsjuka hotas med nedskärningar.

Mottot 1939 var att förebyggande åtgärder, god sjukhusvård och effektiv eftervård är en god samhälls-ekonomi. Visst har mycket blivit bättre sen dess. Men mottot står sig.

– Vi var framsynta, konstaterar Stig och Gustav. Förebyggande åtgärder och eftervård är ju vad vi i hjärt- och lungsjukas föreningar arbetar för fortfarande.

Text och foto: Tonie Andersson



Docent Karl-Henrik Robèrt har tagit fram ett rökavslutningsprogram som bla bygger på hans egna erfarenheter av att sluta röka. Karl-Henrik Robèrt engagerar både på arbetet och fritiden för vår hälsa och miljö. Senast aktuell som initiativtagare till den landsomfattande kampanjen "Det naturliga steget".

Det första steget till rökstopp

Sätt dig ner i lugn och ro. Ta en cigarett.

Så kan man börja sluta röka.

En som fimpat är docent Karl-Henrik Robèrt. Han har tagit fram ett rökslutarprogram som bla bygger på hans egna och andra läkares erfarenheter.

Eget beslut viktigt

Programmet består av bilder, frågor och ljudband. Där finns inga pekpinor eller moralkakor. Inte heller några försök att skrämmas. I stället handlar det om att motivera rökaren att lägga av.

– Beslutet att sluta måste kännas som rökarens eget, säger Karl-Henrik Robèrt.

Programmet kan sammanfattas i fem faser:

Reningssystemet slås ut

□ Berättar varför det är farligt att röka.

För varje dag blir vi allt mer beroende av att ha ett bra reningssystem. Det beror på att luftföroreningarna ökar.

Men de flimmerhår som är luftvägarnas reningssystem slås ut helt av tobaksröken. I stället bildas en hård skrovlig yta.

Rökningen utsätter den oskyddade ytan för ämnen som bly, kolos, kadmi-

um, arsenik, nitrosaminer m.m. På sikt leder det till lungcancer. Den skrovliga ytan är alltså ett förstadium till lungcancer.

Moder natur frikostig

□ Berättar hur mycket det lönar sig att sluta, hur frikostig moder natur är med att reparera skadorna.

Riskerna rasar. Efter bara fem år är man nere på nästan samma risknivå som en som aldrig rökt.

Konditionen ökar, smaken och lukten blir bättre, man vaknar fräschare på morgonen, huden blir friskare osv.

Avlivar myter

□ Avlivar myter om påstådda positiva effekter av rökningen.

Det gäller tex att rökningen skulle höja förmågan att koncentrera sig.

I själva verket ligger rökaren alltid under den koncentrationsnivå hon skulle ha om hon inte rökte.

□ Tar död på myterna om att skadorna av rökningen inte är så stora.

Ett exempel är påståendet: Min farfar blev 90 år och han rökte som en borstbindare.

Sanningen är att farfar i början inte rökte "modernt", dvs han rökte mindre

än 10 cigaretter om dagen. Under större delen av hans liv var luftföroreningarna också mycket mindre än nu.

Besvären inte så svåra

□ Beskriver att abstinensbesvären inte är så svåra egentligen.

Att sluta tillföra kroppen nervgiftet som den vant sig vid kan ge besvär. Men som regel sitter de i högst en vecka och bara ett par minuter åt gången.

Sedan kan vanans makt göra sig påmind upp till ett halvår i värsta fall.

– Då är det också viktigt att vara förberedd med kunskaper, slutar Karl-Henrik Robèrt.

Vad håller på att hända?

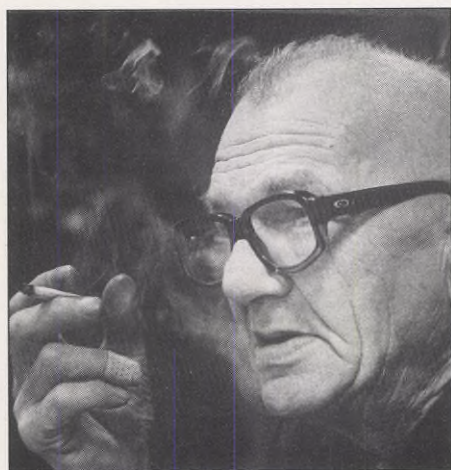
Programmet kostar 195 kronor. Det kan beställas hos Statshälsan, Prevab, ordermottagningen, 37187 Karlskrona. Tel 0455-19435.

Programmet kan också köpas på apoteken för 195 kronor.

(Ur Rädsla livet 2/87)

Teckningarna är hämtade ur rökslutarprogrammet. De har gjorts av Camilla Hoffman.

Laglig rätt till rökfrid



RHL sprider information om rökningens skadeverkningar.

Rökningen är bokstavligen på väg ut.

På de undanskymda bord där icke-rökaren för några år sedan fick leta efter små svärlästa skyltar som anvisade "rökfritt" finner vi numera orden "rökning tillåten". Ofta på demonstrativt avstädade bord utan ett askfat inom synhåll.

Tiderna har i sanning förändrats. Snart är rökning endast tillåten utomhus.

Några av de länder som är medlemmar i EG har redan fattat beslut om rökfria offentliga miljöer och rökfrid på arbetsplatserna. Den svenska tobaksutredningen som tillsattes förra året kan knappast lägga sig under den nivån om Sverige ska behålla sin framtoning som värnare av folkhälsan inför närmandet till den europeiska gemenskapen.

NTS anser att man med stöd av hälsoskyddslagen kan få en mängd allmänna och kommunala lokaler rökfria utan att behöva invänta tobaksutredningen.

Enligt hälsoskyddslagen definieras en sanitär olägenhet så här: "En störning i miljön som kan vara skadlig för människors hälsa och som inte är ringa eller helt tillfällig."

RHL kan påverka

Det är kommunernas miljö- och hälsoskyddsnämnder som ska ansvara för hälsoskyddet och undanröja sanitära olägenheter. Exempel på sådana loka-

Man borde stämna staten

Vem bär ansvaret för att människor förstör sig själva och andra med gifter som tillhandahålls av staten?

Bernt Andersson är fd storrökare och alkoholist. 1983 fick han svåra astmaanfall och det gick sakta upp för honom att han blivit allergisk mot rök. Han slutade röka och klarade med hjälp av antabus att sluta med spriten.

– Min yngsta pojke kallade antabus-tabletterna för "medicin som gör pappa allergisk mot alkohol", säger Bernt och skrattar.

Bernt funderar mycket över frågan om vem som bär ansvaret för allt elände som cigaretter och sprit ställer till – är det den enskilda människan eller staten? Eller kanske ett gemensamt ansvar?

Som fabriker

– Jag skulle vilja stämna staten, säger Bernt. Tänk på alla tungmetaller och cancerframkallande ämnen som spys ut! Inte av fabriker utan av varje människa som röker. Ammande mammor tillåts gå omkring som kemiska fabriker.

Sverige har skrivit under deklarationer mot kemiska stridsmedel, säger Bernt. Cyanväte får inte användas tex. Det är just vad rökande föräldrar utsätter sina barn för. Bernt blir upprörd över inkonsekvensen.

Obetänksamma rökare

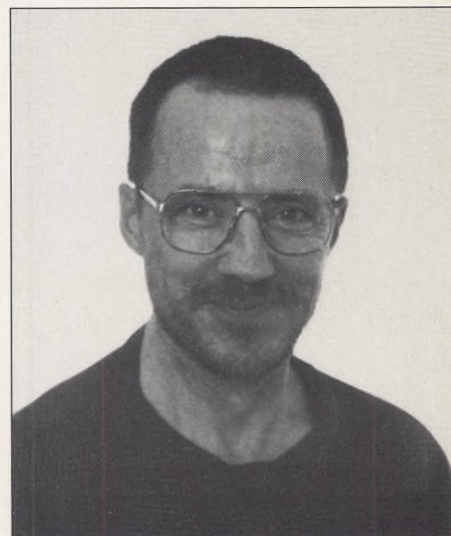
Bernts rörelsefrihet är mycket begränsad eftersom han numera inte alls tål tobaksrök. Det finns rök i trapphuset, i hissen och i det inbyggda centrumet. När Bernt uppmanar rökarna att ta hänsyn betraktas han som besvärlig.

ler är foajéer, omklädningsrum, kafeterior och inomhustorg.

Här har hjärt- och lungsjukas lokal-föreningar en viktig uppgift. Ända sedan Riksförbundet bildades för 50 år sedan har vi arbetat med förebyggande hälsovård och eftervård. Varje lokal-förening ansvarar för att den egna kommunen uppmärksammar hjärt- och lungsjukas behov av rökfrid i offentliga lokaler.

Lyckad aktion

Ett lyckat exempel på åtgärder i folkhälsans tjänst hämtar vi från RHL:s lokal-förening i Strängnäs. Kafeterian på Eskilstuna lasarett var tidigare näst intill helt rökfria. Det fanns visserligen



– Det känns svårt att betraktas som besvärlig när man inte tål rök.

– Jag började själv tro att min rökallergi var enbart psykiskt betingad. Så kom jag till Åre sjukhus och träffade massor med folk som hade upplevt detta att inte bli tagna på allvar.

Behärska paniken

På Åre sjukhus fick Bernt lära sig hantera paniken när ett astmaanfall är på väg. Att andas långsamt, in genom näsan och ut genom munnen. Spänna ut buken så att mera luft får plats. Utandningen ska ske långsamt, med läpparna som när man visslar.

– Det hjälpte mig mycket. Jag har fått bort sprayerna tack vare andningstekniken. Och vattengympan är det bästa som hänt mig! Värken i bröstkorgen släppte.

Motion är viktig för astmatiker, säger Bernt. □

ett par bord för ickerökare, men där klarade inte astmatiker och lungsjuka av att sitta pga rökridåerna från intilliggande bord. Dessutom spred sig röken från kafeterian över hela foajén och krånglade till livet för alla med känsliga lufttror.

Man diskuterade rökningen i lokal-föreningen och beslöt sig för att agera. Landstinget fick en skrivelse om problemet, vilket resulterade i ett generellt rökförbud i samtliga allmänna och gemensamma lokaler inom Sörmlands läns landsting.

Föreningens initiativ fick alltså starkt gensvar. Lokalpressen skrev uppskattande och hela aktionen var en framgång för föreningen. □

forts från sid 3

vissa har oerhörda svårigheter att sluta röka har Tommy inget svar på.

– Många av RHL:s medlemmar är storrökare som inte lyckas sluta, trots läkarförbud. Det ställer ju till en del problem vid sammankomster i föreningarna, eftersom många har väldigt känsliga luftrör och lungor.



Därför ska rökfria möten vara en självklarhet i RHL. Men jag inte rökarna utan rökningen, råder Tommy. Ta pauser så rökarna hinner gå ut.

Tobaksfri dag 31 maj

Den här kongressperioden arbetar RHL huvudsakligen med förebyggande insatser och eftervård. Tommy sitter med i en arbetsgrupp tillsammans med representanter för Riksförbundet mot Astma-Allergi (RmA) och Nationalföreningen för upplysning om tobakens skadeverkningar (NTS). Under våren har de arbetat med den Internationella Tobaksfridagen, instiftad av WHO. Den infaller den 31 maj och årets tema är "Kvinnor och rökning".

– Jag hoppas att våra lokalföreningar tar tillfället i akt att informera om sambandet mellan rökning och hjärt-, kärl- och lungsjukdomar. Vi bör inrikta oss på medelålders rökare. Man blir inte odödlig av att sluta röka, men genom att inte röka, äta vettigt och motionera kan man leva frisk.

– Det gäller att lära sig lägga liv till åren i stället för år till livet, säger Tommy.

Röda och vita fläckar

Som organisationskonsulent i RHL är det Tommys uppgift att bistå våra lokalföreningar. Det kan bli snärjigt att tillgodose alla önskemål om stöd och hjälp i olika frågor.

Sedan Tommy började på RHL 1986 har han besökt varenda lokalförening och länsförening, sammanlagt 147 stycken. Att hans framfart sätter sina spår kan vi bla avläsa i bildandet av nya föreningar i hans spår.

Korpilombolo, Ystad, Ängelholm, Kungsbacka, Lidköping...

Tommy framhåller att Korpilombolo kom till helt utan hans inblandning, men faktum är ändå att signaler om nybildningar duggar tätt och att medlemsantalet ökar.

På väggen i Tommys rum hänger en stor Sverigekarta med 147 röda knappnålar, en för varje förening. Det finns vita nålar på kartan också. De markerar "vita fläckar". 20 sådana visar var Tommy anser det möjligt att försöka starta föreningar. Förutsättningarna beror bla på befolkningstäthet, geografiskt läge och närhet till annan ort med en förening för hjärt- och lungsjuka.

– Om Länsförening eller Centralorganisation beslutar sig för ett startförsök hjälper jag till med planering och genomförande.

Det gäller att sammanställa erfarenheter och idéer från olika håll och förmedla dem på ett lättillgängligt sätt, tycker Tommy. Därför har han skrivit en enkel handbok som heter "Så här gjorde vi när vi startade en ny förening". Den finns att beställa kostnadsfritt från RHL.

Användbart stöd

Tommys arbete genomsyras av hans övertygelse att varje åtgärd ska vara till för medlemmarna. Informationen i cirkulären ska vara handgriplig och användbar. Erfarenheter ska spridas, enkelt och lättillgängligt. Positiva förebilder ska göra föreningsarbetet inspirerande.

Det händer att samarbetet gnisslar i en förening. Man kallar på Tommy som får den känsliga uppgiften att försöka reda ut problemen.

– Mitt mål med besöket är alltid att få dem som är oense att bli överens om vad det är man inte är överens om. Det kan tyckas självklart men är inte alltid så enkelt. Först därefter kan man börja diskutera en lösning.

Inspirerad av medlemmarna

Just nu är Tommy engagerad i förberedelserna inför RHL:s stora jubileumsfest. Tusen och en saker ska klaffa i kringarrangemangen i Kungsträdgården.

– Det är ett splittrat, mångfasetterat och många gånger ganska slitsamt arbete att vara RHL:s organisationskonsulent. Jag vill verkligen passa på att understryka att jag hämtar kraft och inspiration hos medlemmarna.

Därför vill jag vara ute bland medlemmarna i organisationen så mycket som möjligt. Det är på lokalplanet vi genomför huvuddelen av vår verksamhet. Jag ser fram emot uppföljningsbesök och nya kontakter. □

forts från sid 4

– Frågan om rätt och orätt, lagligt och olagligt ville domstolen inte ta ställning till, tyvärr, sade han.

Fallet fick stor publicitet i Sydney-tidningarna, och Chesterfield-Evans som genom missödet blev en galjonsfigur inom anti-tobaksrörelsen i Australien, blev kort därefter ombedd att ta över ledningen för BUGA UP. Själv säger han att han gör mera nytta om han försöker förhindra skador från att uppkomma än genom att försöka reparera dem med skalpell och tråd.

Tobaksbranschens försvar

Tobaksbranschen ser BUGA UP som en samling vandaler utan respekt för lag och ordning, och ser en strävan efter ett totalitärt, kommunistiskt samhälle som en förlängning av deras aktiviteter. Det är lagligt att sälja tobaksvaror – då ska det också vara lagligt att annonsera dem, är branschens huvudprincip. BUGA UP har självsvåldigt tagit på sig rollen att vara reklam-censur.

BUGA UP menar att tobaksbolagen spenderar miljoner på att övertala folk till dumma beslut, att deras marknadsföring i stor utsträckning siktar in sig på barn och ungdom och att tobaksreklam är socialt oansvarig.

Med 300 dödsfall relaterade till rökning per vecka i Australien (befolkning 16 miljoner) är frågan om moraliskt ansvar inte så lätt att skaka av sig.

BUGA UP har ett gott öga till Marlboro, "skolpojksigarretten", eftersom man siktar in sig särskilt på marknadsföring som riktar sig till barn och ungdom. Affischtavlor nära skolor har hög prioritet. En stor triumf över Marlboro var när två medlemmar lyckades göra om en jättetavla på en byggnad mitt i reklamkvarteren i North Sydney. Det tog minst en och en halv timme och massor av människor tittade på, men någon polisbil kom inte.

Idéerna sprids

Idéerna från Australien har spridit sig till andra länder. Nya Zeeland har en egen BUGA UP-grupp och COUGH UP i England arbetar efter samma linjer.

En förening av 3000 amerikanska läkare, DOC (Doctors Ought to Care), ägnar sig också åt att parodiera cigarett-reklam och driver anti-rökkampanjer.

Vad som hänt i Australien sedan 1979 är ganska remarkabelt. En grupp som började med tre affischklottrare har blivit en viktig opinionsbildare.

David har inte slagit Goliat ännu men verkar vara på god väg. □

Slaveri eller frigörelse

Det här händer med
kroppen när du röker:



Hjärnan
sämre arbetskapacitet,
giftberoende

Tänderna
ökad tandlossning,
missfärgning

Ansiktet
rynkor, gråtning,
livlös hud

Halsen
risk för cancer i struphuvud
och munhåla

Lungorna
kronisk bronkit,
emfysem, cancer

Hjärtat
kärlkramp, infarkt

Ryggen
påskyndar nedbryning
av diskarna

Underlivet
penis- eller livmoder-
halscancer

Ben och fötter
sämre blodförsörjning,
risk för kallbrand och
amputation

Mer än hälften av alla ensamstående mödrar är rökare. Barns blodblyhalt sammanhänger med föräldrarnas rökning. Flera timmar efter det att en cigarett har fimpats förblir gifthalterna förhöjda i luftskiktet nere vid golvet, där våra små passiva rökare kryper omkring.

Barn är känsligare än vuxna för olika gifter. Rökexponerade barn får ofta astma och allergi eller frekvent snuva och öronkatarrer. Trots att vi dagligen får rapporter om rökningens risker ökar rökningen i den grupp där den borde vara som lägst – bland de unga kvinnorna.

Barnens inställning till rökning styrs också av de vuxna förebilderna i hemmet. Barn till rökare börjar själva röka i högre utsträckning än barn till icke-rökare.

Barnen skadas

Rökande kvinnor har svårare att bli gravida. När de sedan lyckas drabbas de 3 gånger oftare av utomkvädehavandeskap än icke-rökarna. Mödrar som röker under graviditeten har foster som utvecklas långsammare än normalt. De föder mindre barn än icke-rökare och dessa barn löper dubbelt så stor risk att

När männen drar ner – då ökar kvinnorna.

För 25 år sedan rökte mer än hälften av alla män i Sverige. Nu har siffran för männen sjunkit till 27 procent, medan kvinnorna under samma tid har ökat. Tyvärr är rökning ett område där könen nu är jämlika.

Mest ökar rökvanorna bland unga, utbildade, lågavlönade kvinnor.

få leukemi eller tumörer före 16 års ålder.

Passiv rökning

I Sverige har passiv rökning godkänts som arbetsskada sedan en kvinna som aldrig rökt avled i en typisk tobaksrök-cancer. På hennes arbetsplats rökte de flesta och ingen vädring tilläts.

Yrkesgrupper som är värst utsatta för passiv rökning är flygvärdinnor och servitriser. De "röker" en cigarett i timmen under arbetstid.

Varför röker kvinnor? Det finns inte mycket forskning om kvinnors rökning. Klart är att orsakerna skiljer sig från männens. Kvinnor måste alltid legitimeras sina behov av pauser. Där fyller rökningen en funktion. Mest röker de kvinnor som har minst möjlighet att påverka sin situation.

Frivilliga insatser

Tobaksbolagen satsar enorma summor på reklamkampanjer som speciellt riktar sig till ungdomar. Sverige har varit ett föregångsland när det gäller att för-må människor att sluta röka, men nu tappas vi mark.

Staten tar in 4 miljarder varje år på tobaksskatt. Om ett öre från varje cigarett-paket avsätts till anti-rökpropaganda ger det 6 miljoner. Men när övriga Norden, USA och ett flertal länder inom EG satsar på anti-rökpropaganda förlitar vi oss på frivilliga insatser.

RHL förebygger

I RHL har vi tagit beslut om att göra en kraftfull insats i förebyggande syfte. Lokalföreningarna kan – i samarbete med andra organisationer – göra mycket för att motivera rökarna att sluta.

Tobaksfridagen den 31 maj är ett bra tillfälle att informera. Årets tema är "Kvinnor och rökning". □

Status-reportern

Inga Wirsén, medlem i lokalföreningen i Linköping, har deltagit i ett seminarium om kvinnor och rökning vid Hälsouniversitetet i Linköping. Inga var Status reporter för en dag. Vi tackar för ett fint arbete. Anteckningarna har bearbetats för Status av Tonié Andersson.

Fantasieggande men svårt

Handikapporganisationerna i Västerbotten deltar i ett ABF-projekt. Man ska studera framtiden.

Ett tjugotal blivande cirkelledare samlades i Lycksele.

Florence Persson från Umeå var en av deltagarna. Hon fick problem med att ta sig in i framtiden.

– Jo, säger Florence eftertänksamt. Har man mycket fantasi går det kanske. Annars har man svårt att se vad cirkelarna ska leda till.

Svårt att fantisera

Några av deltagarna tände ordentligt på materialet. De släppte loss fantasin och såg ett framtida samhälle där människorna svävar runt med propeller på ryggen. Som Karlsson på taket.

– Men vi i RHL-gruppen var mer realistiska, berättar Florence. Vi valde att skapa en stad med 30000 invånare. Sen fantiserade vi om den samhällsservice som skulle finnas där.

Studiematerialet består av en enkel handledning med frågeställningar och ett par skrifter om hur samhället kan komma att se ut om 50 år. Meningen är att materialet ska kunna utökas beroende på den inriktning respektive studiecirkel väljer. Varje cirkel får också ett sällskaps-spel och en videofilm.

Ovanligt arbetssätt

Det är ett ovanligt studiematerial och ett ovanligt arbetssätt. Ingen cirkel kommer att bli den andra lik. Därav försöksprojektet.

– Det är inte så lätt att få medlemmarna till studiecirkel, tycker Florence. De flesta vill göra något som går att ta med hem. Visst finns de som vill lära sig om lagar och om vår organisation också. Men att avsätta över ett år till en studiecirkel om framtiden...

Ska RHL-arna i Västerbotten se det som en spännande utmaning att försöka forma ett samhälle för kommande släkter. Eller lämnar man arbetet med att utforma framtiden åt andra? □

Psykosocial rehabilite

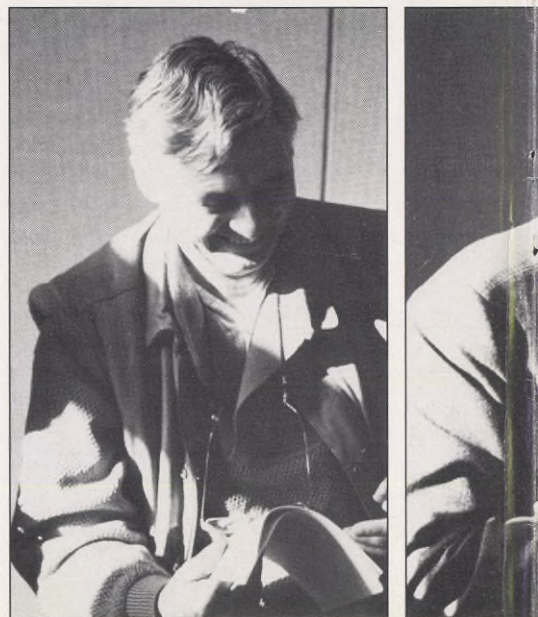
Människor med hjärt-kärlsjukdomar och deras anhöriga är några av de viktiga grupper vi inom RHL har att bistå. Att tillsammans med drabbade värna om stora och alltjämt växande grupper är en grannliga uppgift som kräver både hårt arbete och gott omdöme men också öppenhet för utveckling och förändring.

Samtalets lov

En sedan länge beprövad metod inom RHL för att värna och stötta hjärt-kärlsjuka och anhöriga är samtalsgruppen i studiecirkelform. Vi vet genom erfarenhet under den här tiden att dessa samtalsgrupper spelat mycket stor roll för mångas möjligheter och förmåga att "komma igen" efter tex en hjärtinfarkt. Vi har med all önskvärd tydlighet förstått att samtalet mellan människor med liknande erfarenhet är en mycket värdefull och viktig rehabiliteringsform. Jag är tom beredd att hävda att samtalet i sig, bortsett från ämnet man samlar sig kring, många gånger kan kännas som ett viktigt steg framåt. Min erfarenhet säger mig nämligen att när människor med liknande intressegemenskap kommer samman så sätts ofta kvalitativa processer igång – man talar om sådant som ligger en nära hjärtat. Dra nu för den skull inte slutsatsen att studiematerialets tid är förbi, för det tror jag skulle vara att ta i lite för mycket.

Studiematerialet som vägvisare

Studiematerialet behövs för att leda in gruppdeltagarna på "rätt" frågor och diskussioner. Det behövs för att ange ramen inom vilket område samtalsgruppen verkar och det behövs för att lotsa deltagarna förbi de allra vanligaste föreställningarna om "hur det är". Dvs studiematerialet hjälper gruppen att fördjupa resonemanget och därigenom höja kvalitén i samtalen. Med kvalitét menar jag här samtalsgruppens gemensamma förmåga att skapa nya livsstrategier för hjärt-kärlsjuka och deras anhöriga.



Både som själv drabbad och anhörig förändras förutsättningarna för livet efter en infarkt. Oftast dock inte så oerhört mycket som man genast tror och är rädd för. Det är många frågor som helt naturligt dyker upp i ens medvetande vid sjukdomen. Det är frågor kring varför sjukdomen drabbade just mig och om livet kommer att fortsätta. Frågor som kretsar kring hur det blir i familjen i framtiden: ekonomi, samliv och sociala kontakter. Var för sig kan varje sådan fråga kännas hotfull för den enskilde

ring – en bortglömd vårdform



Som framgår av bilderna kan psykosocial rehabilitering vara mycket lustfylld. Fyra studiecirklar har utvärderat RHL:s nya studiematerial. Det är framtaget i samarbete med vårdhögskolan i Halland. Huvudförfattare är Bengt Fridlund och Cathrine Hildingh.

och allt som oftast blir de tillsammans ett besvärligt ok som man måste få hjälp med. Sjukvården i vårt land är i många stycken mycket bra. Vi har en akutsjukvård som förmår ta hand om oss på ett nära nog tillfredsställande sätt. Vad som däremot kräver ett påpekande är att vår sjukvård är alltför lite inriktad på den psykiska och sociala ef-

fekten av tex en hjärtinfarkt. Ser vi dessutom på den anhöriges möjlighet att få stöd antar bristen skrämmande proportioner.

Alla vet – men ändå...?

"Alla" vet idag att psykosocialt stöd är oerhört viktigt för hjärt-kärlsjuka och deras anhöriga. Men alltför få landsting

känner sig beredda att satsa de resurser som krävs för att erbjuda denna rehabiliteringsform. Nu är jag av den uppfattningen att vi inom RHL är de som är bäst skickade att klara denna form av rehabilitering och är övertygad om att vi även i fortsättningen är beredda att göra det. Önskvärt vore dock att våra insatser fick lite större uppmärksamhet och åtminstone några resurser från landstingen för just den psykosociala rehabiliteringen. Som ju egentligen är ett landstingsansvar.

RHL:s nya studiematerial

Med anledning av att vi inom organisationen visat oss så duktiga på att hjälpa varandra att komma vidare efter hjärt-kärlsjukdomar, är det väldigt roligt att här och nu få meddela att vi till hösten kan erbjuda er ett nytt studiematerial för den psykosociala rehabiliteringen.

Det nya studiematerialet är ett resultat av ett fruktbart samarbete mellan RHL och vårdhögskolan i Halland. Huvudförfattare är Cathrine Hildingh och Bengt Fridlund, bägge involverade i ett forskningsprojekt kring psykosociala effekter för människor med hjärt-kärlsjukdomar.

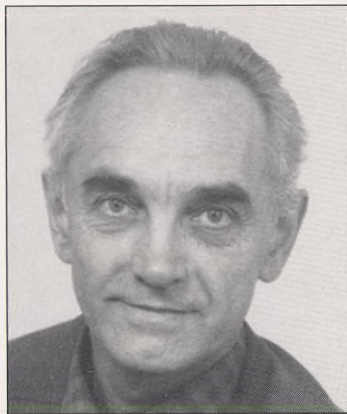
Modellen för studiematerialet är utvecklad från ett värdefullt rehabiliteringsarbete som genomförts på Varbergs sjukhus under några år tillbaka.

Under det senaste halvåret har vi tillsammans med 16 entusiastiska RHL:are prövat och utvecklat materialet. Fyra studiecirklar har noggrant granskat och värderat såväl innehåll som form och så gott som alla har uttryckt sig i positiva ordalag kring materialet. Vi har ingående resonerat om huruvida grupper med hjälp av detta material fått vägledning att samtala om de psykosociala effekterna och därigenom chans att finna nya livsstrategier.

Alla vi som nu varit med i den här processen känner oss övertygade om att detta studiematerial blir ett nytt och viktigt hjälpmedel för oss att utveckla den psykosociala rehabiliteringen för alla som drabbas av hjärt-kärlsjukdomar och deras anhöriga. Min förhoppning är att du också kommer att känna tillfredsställelse över att delta i en samtalsgrupp kring detta material när det nu kommer ut under hösten 1989.

Text: Ronny Weylandt

Foto: Ronny Weylandt/Tonie Andersson



Sponsring och annan finansiering

I den allmänna debatten möter vi allt oftare begreppet sponsring. Vanligtvis förknippar vi det med näringslivets bidrag till idrotten och ibland även till kulturen. Men sponsring finns också inom handikapprörelsen. Och det är ett problem som vi borde diskutera oftare och öppnare.

Vad är då sponsring? Enligt ordboken är det finansiell verksamhet i syfte att få reklam. För att förstå nyanserna rätt är det dock nyttigt att erinra sig att skattelagstiftningen inte medger företag – eller enskilda – rätt till avdrag för gåva till välgörande och kulturella ändamål eller till ideella föreningar. Det är mot den bakgrunden som man får se sponsringen: beräknande marknadsföringsmetoder blandas med stöd till olika verksamheter. Genom att göra en gåva i form av reklam blir den avdragsgill.

Vad betyder då detta i pengar? Låt mig förtydliga med ett exempel. Om ett läkemedelsföretag bekostar en broschyr för 10000 kronor som en handikapporganisation ger ut och där företaget får ett positivt omnämnande så betraktas kostnaden i skattehänseende som avdragsgill marknadsföring. Om inte utgiften skulle vara avdragsgill så hade företagets beskattningsbara vinst ökat med samma belopp och därmed hade 52 procent gått i skatt. Om det är ett större vinstgivande företag, som tex läkemedelsföretag, så utgår dessutom en vinstdelningsskatt på ungefär 20 procent. Exemplet visar alltså att av de 10000 kronor som företaget betalar så är alternativet till bidraget att företaget betalar 7000 kronor i skatt. Den verkliga kostnaden blir egentligen bara 3000 kr, resten är minskad skatt.

Skulle det då vara fel av oss inom handikapprörelsen att ta emot

sponsringspengar? Naturligtvis inte när det är fråga om rimlig ersättning för tex annonsering. Det jag vill peka på är att det indirekt är samhället som satsar de stora pengarna. Och om företaget då är lite extra generöst, så är det samhället som satsar de stora pengarna. Och om företaget då är lite extra generöst, så är det samhället som får "betala" det mesta av generositeten!

* * *

Jag vill dessutom peka på att i tasselmarkerna mellan reklam och gåva finns det även andra faror som lurar. Det som jag främst tänker på är tendensen att låta vårt handikapp, och människors medlidande, bli ett kommersiellt gångbart reklamområde. Och inte bara eget handikapp utan även andras, ja inte minst barns handikapp kan nyttjas. En sådan exploatering är både skadlig för självkänslan och dessutom undergräver den vårt intressepolitiska arbete. En grundläggande princip måste ju vara att inga människor eller deras "lidande" får behandlas som medel. Allra minst för ekonomisk vinnings skull.

Kunde man då inte lösa en del av problemet genom att samhället gjorde alla gåvor till ideell och kulturell verksamhet avdragsgilla?

Nej, det löser inte det grundläggande problemet. Även då skulle en handikapprörelses intäkter bli beroende av medlidande hos de som har pengar. Vi skulle också frestas att visa upp våra funktionshinder så hjärtnipande som möjligt. Gåvofinansiering är också beroende både av vilken status sjukdomen/handikappet har och vilken ångest som "lidandet" utlöser. Nej, för mig framstår det som rimligast att gåvor beskattas i vanlig ordning och att influtna medel fördelas i demokratiska former efter de behov som kan föreligga.

Den trend som vi ser utvecklas, där stödet från samhället blir allt snålare och organisationernas finansiering alltmer blir beroende av sponsrade gåvor med hjälp av medlidande, är olustig. I dag möter vi ju till och med sådana bakvända förhållanden som att sjuka och handikappade samlar in pengar för att skänka till samhället. Till exempel viss önskad utrustning. Detta kan inte vara rätt.

Här behöver handikapprörelsen göra den pågående utvecklingen tydlig och öka medvetenheten. Vi bör samla oss till gemensamt kraftfullt anspråk på att samhället tar sitt ansvar.

* * *

När det gäller finansieringen av verksamheten inom vårt förbund vill jag göra en liten återblick. Jag startar tillbakablicken i den verksamhet som vi bedrev i mitten av 40-talet i lokalföreningarna i norra Ångermanland. Det var dels sanatorieföreningen Nyttä och nöje, dels den sk Konvalescentföreningen.

En viktig aktivitet var då den så kallade julinsamlingen. Vid sanatorierna fanns sedan tidigt en väl inarbetad insamlingsverksamhet med både bössor och listor i början av december. De pengar som flöt in användes framförallt som penninggåvor inför julen till patienter och behövande konvalescenter. Jag var med både om att organisera insamlingar och att i "understödskommittén" fördela julgåvor och särskilda bidrag. I takt med att välståndet ökade i samhället och socialvården förbättrades och inte minst genom en ökad medvetenhet hos oss som medverkade så försvann insamlingsverksamheten.

Det var också betydelsefullt att i förbundets policy ingick att få bort insamlingsverksamheten. Förbun-

dets egen verksamhet grundades i ekonomiskt avseende på utgivning- en av Status – en då lönsam tidning. Efterhand gav dock Status allt mindre överskott och bidragen från samhället var helt otillräckliga. I det lä- get kom rikslotteriet att bli en viktig inkomstkälla. Lotteriet var inte jäm- förbart med insamlingsverksamhe- ten utan byggde framförallt på män- niskors intresse för spel och chans- ning på turen.

När även lotteriet blev otillräckligt för en expanderande verksamhet kom gåvor att återigen spela en allt större roll. Visst fanns och finns det mindre trevliga inslag i tex Radio- hjälpen men den bedömdes också ge möjlighet till viktig informations- spridning.

I dag är testamenten och liknande gåvor en viktig inkomstkälla. Jag vill inte att vi skall misskreditera männi- skors önskan att av fri vilja testamen- tera pengar till verksamhet som de vill stödja, men vi måste även här vara medvetna om att sådana gåvor kan följa sjukdomars status och människors ängslan. Även här finns alltså en gräns mot tiggeri grundat på värdjanden till medlidande.

* * *

Men, säger några, visst är det ibland en svår balansgång när det gäller att få in pengar. Men verksamheten kos- tar ju slantar! Hur skall vi klara utgif- terna?

Ja visst, jag inser problemen. Och som jag berättade inledningsvis så har jag också varit med om att orga- nisera tiggeri. Men jag har också följt debatten under årens lopp och tycker mig ha blivit medvetnare om riskerna. Och det är också mot den här bakgrunden som jag ser på sponsringen. I den finns onekligen en risk för en kommersialisering av medlidande och det bör vi vara på vår vakt emot.

Med den här krönikan vill jag där- för belysa problemen och stimulera till en öppnare diskussion. RHL:s policy har varit aktsamhet på det här området. Vi ser ju också i dag vår verksamhet som ett arbete i folkhäl- sans tjänst. Det är ett arbete som för- tjänar samhällets ökade stöd. Detta är en viktig princip.

Till sist ytterligare en fundering: har vi inte alltför låga medlemsavgif- ter? Om vår verksamhet är viktig, och det är den, så bör vi som med- lemmer själva kunna betala mer för vad vi får ut av Nytt och nöje.

Lars Sjöman

Waranprover blir gratis

Samtidigt som finansministern föreslår att de fria läkemedlen ska tas bort från och med nästa år beslutar socialdemokraterna i Malmö kommun att Waranpro- verna ska vara gratis.

Waran är ett blodförtunnande medel. Det används bla av patienter som haft blodpropp eller infarkt eller genomgått klaff- eller kranskärlsoperationer.

I Malmö kommun finns ca 1000 pa- tienter som använder Waran. För att lä- karen ska kunna kontrollera att dose- ringen är riktig måste man ta prover. Nu får patienten betala 50 kr för varje prov.

Reformen beräknas kosta omkring en halv miljon kronor.

Väldigt dyrt

Antalet hjärtoperationer ökar och allt- fler blir beroende av blodförtunnande medicin.

Tore Leijon, ordförande för hjärt- och lungsjuka i Malmö, är nöjd med be- slutet om avgiftsfria prover.

– Många tyckte det blev väldigt dyrt och lät bli att ta proverna. 50 kr är en stor utgift. Särskilt för dem som måste ta provet varje vecka.

En del andra avgiftsbelagda sjuk- vårdstjänster blir också gratis: blod- provstagning, omläggning av bandage och hembesök av sjuksköterska. □

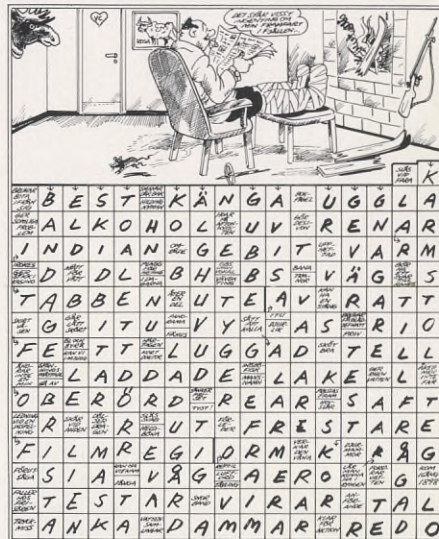
Lösning och pristagare till Bildkryss nr 2/89

1:a pris 100 kr: Tutti Eriksson
Limhamnsvägen 10B, 9 vån
21759 Malmö

2:a pris 75 kr: Albert Karlsson
Rönstigen 7
31141 Falkenberg

3:e pris 50 kr: Birger Lövgren
Gallejaur
93081 Glommersträsk

4:e pris 50 kr: Tora Persson
Tallvägen 43
95400 Gammelstad



Tankar
från
jordlivet

Text: Erik Ransemar
Ill: Jane Peltoniemi



Lindring vid nervskador
och kärlkramp

Elstimulator håller smärtan borta

Tack vare ett odramatiskt ingrepp kan ett växande antal människor erbjudas ett nytt liv. En liten dosa opereras in i kroppen. Med hjälp av en sändare och en gummiplatta som man för över huden kan man sedan stimulera nervtrådar att blockera smärtsignaler. Människor som försökt lindra sin kroniska värk – tex vid svår kärlkramp – med starka mediciner kan nu kasta pillren och "stänga av" smärtan med hjälp av den lilla dosan.

Smärta är en varningssignal. Den visar att något är fel och får oss att reagera reflexmässigt. Utan smärta skulle människan inte överleva.

Men det finns skador där smärtan inte försvinner trots alla försök att undanröja orsaken till den. Många människor tvingas leva med en värk så svår att den blir rent invalidiserande. Det kan då vara nödvändigt att försöka lindra symptomet istället för orsaken.

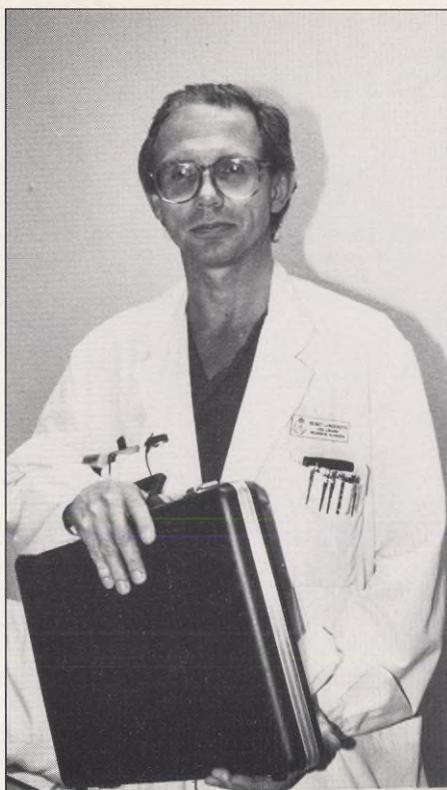
Elstimulering gammal metod

I många fall där värken beror på ryggskador, nervskador, cirkulationsrubbingar, bältros eller bensår kan elektrisk stimulering vara effektiv. Idén är inte ny men det har tagit många år från forskningsresultat till praktisk verklighet.

Faktum är att människor med svår huvudvärk eller gikt redan för 2000 år sedan rekommenderades att bota värken genom beröring med en elektrisk rocka tills den smärtande kroppsdelen domnade bort av de elektriska urladdningarna. Men först 1965 formulerades den teori – port-kontrollteorin – som blev början till en snabb utveckling inom området.

Hjärnans eget morfin

Människan söker med olika medel lindra värk och smärta. Genom att massera och gnida ett smärtande område kan



Bengt Linderoth, avdelningsläkare på neurokirurgen, med den attachéväska som innehåller elektroniken med vilken han programmerar den inopererade dosan.

man få lindring. Nu kan vi vetenskapligt förklara det som människor vetat i årtusenden, nämligen att beröring och värme hjälper när det gör ont. Eller som det kan formuleras med hjälp av portkontrollteorin: genom att öka beröringsimpulserna stänger man smärtporten och då blockeras smärtimpulserna.

På hieroglyftavlor har man funnit texter som visar att människor redan före Kristi födelse använde vallmofrön som smärtstillande medel. Vallmofrön innehåller den substans av vilken vi framställer morfin och är än idag ett av de få medel vi har att ta till för att lindra starka smärtor.

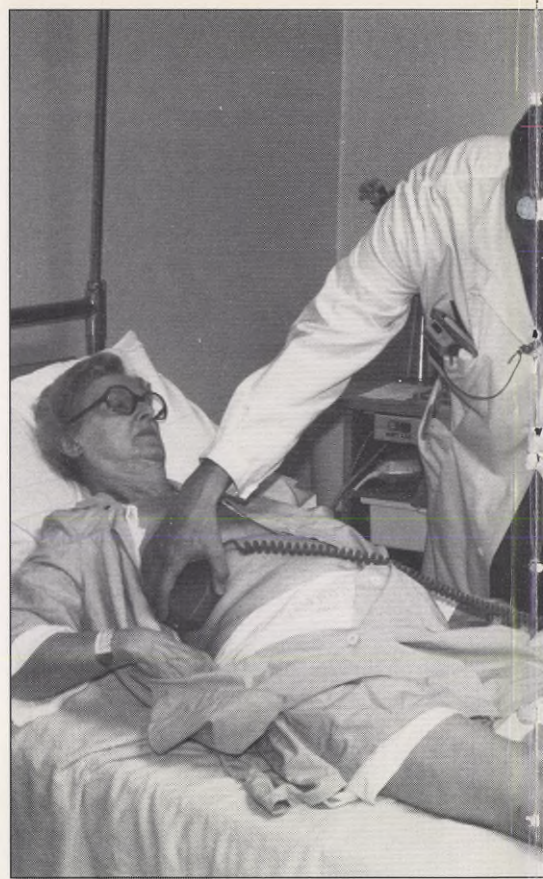
Vid elektrisk stimulering av nervtrådarna frisätter kroppen egna smärthämmande substanser som liknar morfin. De kallas endorfiner.

Ökad cirkulation

Det har visat sig att personer som har smärtor i ben och fötter pga cirkulationsstörningar blir hjälpta av elektrisk nerv och ryggmärgsstimulering. Blodgenomströmningen förbättras i förkalkade blodådror. När blodflödet ökar lindras smärtan. Detta medför att man i en del fall kan undvika amputation. Att elektrisk nervstimulering har denna effekt är ännu relativt okänt.

Pengar och prioritering

Trots lyckosamma resultat och mycket nöjda och tacksamma patienter är



Bengt Linderoth programmerar Anna Erikssons avläsningsinstrument. I midjan under huden ligger

elektrisk nervstimulering fortfarande en behandling som kommer ett fåtal patienter till del. Att det är så beror på flera faktorer: kunskap om och acceptering av nervstimulering som behandlingsmetod, patienturval och ekonomi.

En smärtdosa kostar 15–30000 kronor. Sjukvårdskrisen tvingar fram prioriteringar.

Kön av behövande är lång, men metoden hjälper inte vid alla typer av smärtor. Läkarna vid de neurokirurgiska klinikerna är mycket noggranna med att patienter som kan komma ifråga väljs med omsorg. Tyvärr är det inte alltid de som lider mest som kan hjälpas effektivt. Vissa typer av cancersmärter går tex inte att stänga av med nervstimulering. Metoden lämpar sig framför allt vid nervsmärter och smärta pga dålig cirkulation.

Kontrollerar smärtan

Omkring 200 svenskar per år får en smärtdosa inopererad. Själva operationen går snabbt, det tar ungefär 20 minuter, men utredningsarbetet och förberedelserna inför operationen är tidskrävande. Efter tre-fyra dagar på sjukhus åker patienten hem med sin nervstimulator.

När elektroderna laddas känner patienten hur en kittlande värme sprider sig och smärtan tonar bort.

Text: Tonie Andersson
Foto: Tommy Eriksson



Smärtstimulator. I väskan finns elektronik och Anna smärt-dosa.

Elstimulator

Retningselektroder opereras in i ryggmärgskanalen – epiduralrummet. Elektrodena kopplas till en liten dosa – inte helt olik en pacemaker – som placeras in under huden strax ovanför midjan. Med en sändare och en gummiring kan patienten stimulera huden över det område där smärt-dosan finns placerad. Värken tonar snabbt bort och försvinner för 2–6 timmar.

Patienten lär sig snabbt att styra styrkan i den elektriska retningen.

Port-kontrollteorin

På sin väg mot hjärnan för att registreras passerar smärtimpulserna ett antal port-kontroller som reglerar smärtan. Smärtsignaler och beröringssignaler löper i skilda nervbanor genom kroppen.

I ryggmärgen finns kontrollceller. Genom dem kan smärtsignaler och beröringssignaler påverka varandra. Upptäckten av detta samband gjorde att man prövade olika metoder att via kontrollcellerna dämpa smärtsignalerna. Den viktigaste port-kontrollen finns i ryggmärgen. Genom elektrisk stimulering av nervtrådarna där kan man hindra smärtimpulserna att överföras till hjärnan.

Mycket nöjd med dosen



– Behandlingen är inget undermedel men smärtstimulatorn är ändå det bästa som hänt mig, säger Anna Eriksson. Bensåren har förbättrats och kallbranden har försvunnit.

Anna Eriksson, 72, från Farsta i södra Stockholm fick sin smärtstimulator i oktober förra året. Hon lider av kärlekskramp i hjärtat och har sedan början av femtiotalet haft problem med bensår som har orsakat mycket svåra smärtupplevelser med ständig värk. För att dämpa smärtan har Anna varit tvungen att konsumera stora mängder värktabletter. Hösten 1988 drabbades hon av kallbrand i tårna på vänster fot. Det blev vändpunkten för Annas del. Efter noggranna undersökningar beslutade läkarna på Karolinska sjukhuset att operera in en ryggmärgselektrod kopplad till en smärtstimulator av den mest avancerade sorten.

Det är en modell som har inbyggd automatik och kan ställas in på olika styrka och olika tidsintervaller. Smärtstimulatorn programmeras enkelt med hjälp av en elektronisk apparat som ryms i en attachéväska. Vid normal användning räcker batteriet i cirka tre år.

Anna har sin smärtstimulator inställd så att den är igång 40 sekunder, därefter stänger den av i två minuter innan den återigen aktiveras i 40 sekunder. Så håller den på hela dagarna. På nätterna stänger hon av med hjälp av en speciell magnetring som placeras mot huden där stimulatorn ligger inopererad.

Efter ett halvår med smärtstimula-

torn har kallbranden i vänsterfoten försvunnit och Anna kommer troligen att få behålla sina tår. Bensåren finns kvar men utvecklingen har vänt och sårytorna minskar. Den ständiga värken har avtagit så att Anna har kunnat minska ned konsumtionen av smärtstillande tabletter.

– Det här är det bästa som hänt mig, säger Anna Eriksson. Smärtan från själva såren påverkas inte men apparaten ger stor lindring. Den ständiga värken i benen har försvunnit tack vare smärtstimulatorn.

– I början hade jag problem med vätskebildning kring den inopererade dosen som lade sig på tvären. Nu har vätskebildningen gått tillbaka och jag har ökat några kilo så att apparaten ligger väl inbäddad.

– Behandling med smärtstimulator är inget undermedel men det är en behandlingsmetod som fler patienter borde få prova på. Landstingen bör satsa på att utveckla behandlingsmetoder som kan ge ett bättre liv för oss som tvingas leva med ständigt smärta.

Anna är mycket nöjd med de positiva resultaten av behandlingen och hoppas att så småningom bli helt återställd.

Text och foto: Tommy Eriksson

forts sid 18

En suverän manick

En vanlig blindtarmsoperation förändrade Torgils Haquinius liv. Operationen tog tolv minuter. Smärtorna blev kvar i tio år.

Tack vare sin smärtstimulator kan Torgils Haquinius umgås med familj och vänner och arbeta som förr.

– Utan smärtosan hade jag legat tre meter under jorden nu, säger han med övertygelse. Den är helt suverän. Jag har gått med fruktansvärda smärtor sedan blindtarmsoperationen för tio år sedan.

Med kronisk smärta och upprepade sjukhusvistelser blev Torgils stingslig och folkskygg.

– Jag beundrar min hustru för att hon orkat med. Jag levde med min starka smärtstillande medicin som jag tuggade i mig som sockerpiller.

Efter otaliga undersökningar hade Torgils turen att bli remitterad till neurokirurgen på Karolinska. Där fanns docent Björn Meyerson, svensk pionjär på ryggmärgsstimulering. Äntligen fick Torgils hopp om behandling.

Förberedelser och utprovning av elstimulatorn skulle kräva tio dagars sjukhusvistelse, det var Torgils förberedd på. Det största problemet är att placera de härfina elektroderna exakt på tusendelen rätt i ryggmärgskanalen för att smärtan ska försvinna. Patienten väcks ur narkosen för att avgöra om smärtan blockerats innan smärtosan slutgiltigt läggs in under huden.

För Torgils blev det extra krångligt. Det tog nästan två år och 33 operationer innan blockaden lyckades.

– Det var det värt! Jag hade varit död utan min dosa.

Elektroderna består av platina inplastad i silikon. De kan behöva bytas ut eftersom kroppens vätskor fräter på silikonet. Torgils har varit med om detta en gång och blev glatt överraskad av hur enkelt det gick.

– Vävnaderna hade bildat kanaler, så den nya elektroden hamnade rätt direkt.

Vid ett tillfälle skrev Björn Meyerson till sina patienter för att informera om

att pengarna var slut på neurokirurgen. Skulle fel på smärtosan uppstå kunde patienterna inte få någon hjälp förrän nästa budgetår.

– Då blev jag verkligen skrädd. Utan smärtosan är jag inne i ”knarksvängen” igen. Jag fick svåra abstinensbesvär av all medicin och det tog lång tid innan jag var avvänjd. Nu klarar jag mig helt utan.

God samhällsekonomi

Det är obegripligt att inte neurokirurgen får resurser att behandla dem som har svåra kroniska smärtor, tycker Torgils.

– Nu kan jag arbeta – och betala skatt. Min familj fungerar, mitt sociala liv fungerar. Innan jag fick min smärtosa var jag sjukskriven och åt mängder av dyr medicin.

En elstimulator till dem som behöver det måste vara samhällsekonomiskt lönsamt, anser Torgils.

Text: Tonie Andersson

Vid Karolinska sjukhuset finns en grupp patienter med smärtstimulatorer som är intresserade av att bilda en sektion inom NHR (Neurologiskt Handikappades Riksförbund). Intresserade kan kontakta NHR, tel 08-140320.

Var med i Status stora fototävling

Talesättet Tiden läker alla sår är både sant och osant.

Medlemmarna i våra föreningar har fått lära sig leva med sin kroniska hjärt- eller lungsjukdom. Den oro och ångest man drabbades av vid insjuknandet bleknar och kan med tiden hållas i schack.

Ju bättre stöd från omgivningen dess snabbare tillfrisknande, det vet vi inom hjärt- och lungsjuka. Därför anstränger vi oss extra för att alla som kommer nya till våra föreningar ska känna sig väl omhändertagna. Gemenskap och omtanke är en viktig del i föreningsverksamheten.

Ändå glömmet vi ibland hur viktigt det är att lyssna till den som oros, att visa förståelse och dela med oss av egna erfarenheter. Vi umgås med dem vi redan känner och ser inte signalerna från den som står ensam och utanför.

Vår fototävling går ut på att visa just detta:

- gemenskap eller utanförskap
- att vara med i gruppen eller att stå vid sidan av
- att känna trygghet med kamraterna eller osäkerhet inför dem.

Välkomna med tävlingsbidrag från hjärt- och lungsjukas föreningsliv.

Ange ditt namn, adress och telefonnummer på bilden. Skriv svagt annars förstör du bilden. Fäst inte lösa lappar på bilden med metallgem. Lägg en hård kartongskiva i kuvertet för att skydda bilden. □

Så här gör du:

Skicka din bästa bild till ”Gemenskap – utanförskap”
RHL
Box 9090
10272 Stockholm

Vi måste ha din bild senast 15 september -89.

Det här kan du vinna:

Första pris: 500 kr
Andra pris: 300 kr
Tredje pris: 200 kr
4–10 pris: Filmrullar

Reglerna är enkla:

- Du får bara tävla med en bild.
- Du måste vara amatör.
- Bilden du skickar in till oss får inte tidigare ha vunnit i någon fototävling.
- Färg eller svartvitt, dia eller papperskopior – det tekniska spelar ingen roll. Alla typer av bilder får vara med.
- RHL förbehåller sig publiceringsrätten till de insända och prisbelönta bilderna.
- Vill du ha din bild tillbaka måste du skicka med ett adresserat och frankerat svarskuvert.



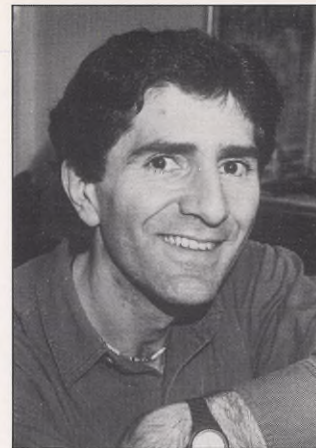
Benny Örtenblad



Katarina Torfason



Margareta Sarri



Georges Guedj

Nyfikna läsare vill veta mer om författarna

Sedan Status bytte ansikte har många läsare hört av sig med uppskattande kommentarer, synpunkter och förslag. Tack för det! Tidskriften behöver uppmärksamma och engagerade läsare.

Novellens återkomst har hälsats med glädje. Men man saknar presentation av författarna. Vi ska genast bättra oss på den punkten. Här följer i efterhand en kort presentation av de författare som medverkat under våren.

Morfar

Status 1/89

Benny Örtenblad är uppvuxen i Västerbotten. Den norrländska rytmen finns kvar i språket, trots att hon numera är upplänning.

– Jag tycker det är så oerhört viktigt att också människor utanför över- och medelklassen skriver om sina erfarenheter och tankar, säger Benny.

Benny har utvecklat sitt författarskap genom att gå "den långa vägen". Det gällde att övervinna såväl yttre som inre hinder: sjukdom, fattigdom och bristfällig skolgång.

Det har blivit dikter, noveller och kulturartiklar samt en novellsamling. Nu arbetar Benny på en roman om barndomen.

En gnutta ömhet 1983.

Kakor och hundbett

Status 2/89

Margareta Sarri föddes en svinkall decembarnatt 1944 i farstun på Allmänna BB av en mor som kom från Kiruna. Denna bakgrund – samt en norrbottning – fick henne att utvandera. Efter 10 år i Norrbotten vände hon åter med tre barn, men utan norrbottning.

– Jag visste hela tiden att jag skulle bli författare. Redan i skolan visste jag det – utan att berätta det för någon förstås.

– Jag växte upp i en bildningsfientlig medelklassmiljö och ett hav av komplex. Med tiden lyckades jag – gravt överårig – avlägga såväl studenter som en fil kand. Men det satt hårt inne.

Margareta Sarri har skrivit 8 böcker. Då Simon . . . , Under hallonträdet och Du fjällhöga Nord utspelar sig i Norrbotten och handlar om det samiska klassamhället i kollision med kolonisationsmakten Sverige.

Man borde . . . , Ta dej en slav och Mor ror handlar om kvinnofrigörelse, hopp och besvikelser. Konfetti tar upp kvinnoförtrycket när det drivits till sin spets: kvinnomisshandel. Kära Karina är en LL-bok (Lättläst för vuxna).

Då Simon Fjällberg med flera kom till insikt 1971

Man borde hänga sig i en tall 1972

Ta dej en slav 1975

Mor ror, åran är trasig 1978

Under hallonträdet 1980

Du fjällhöga Nord 1983

Konfetti 1986

Kära Karina 1987

Vilken karl som helst Status 3/89

Katarina Torfason är född i Svenska Österbotten i Finland. Temat i Katarinas böcker är kärleken: sökande, längtande, missförstådd. Det handlar om kvinnor som på olika sätt försöker manövrera sig genom sin verklighet och förändra den.

– Kärleken får inte se ut hur som helst – ändå gör den det, säger Katarina i en kommentar till sin bok "Vilken karl som helst" (1988).

Mia är en flicka som växer upp på landsbygden efter kriget. Om hennes erfarenheter och utveckling från barn till vuxen handlar flera av Katarina Torfasons böcker. Den sista delen – Mia och Roffe – är just klar. (Samtliga utgivna på Opal.)

Bröllopet 1979

Flickan och mästaren 1980

Mia och Strömkarlen 1981

Första gången 1985

Ormens kyss 1987

Lehaim – en skål för livet

Status 4/89

Georges Guedj är född i Marseille i södra Frankrike. Han är 34 år och har bott i Sverige sedan 1980.

– När man frågar mig varför jag har flyttat till det kalla Sverige brukar jag svara att det är för kärleks skull. Mitt liv här skiljer sig från mitt förra, franska liv. Men jag var en annan människa då. Jag hade andra drömmar, inga barn, inga tankar om framtiden.

Nu bor Georges i Karlstad med sin familj. Han har tre barn, en flicka och två pojkar. Han jobbar på sjukhus. I mitten av juni blir han färdig med sin sjuksköterskeutbildning.

– Jag hör fortfarande hemma i Marseille och längtar rätt så ofta efter staden som bullrar naken under solen, och naturen runt omkring, vild och vit och dammig i hjärtat av Provence. Mest längtar jag efter havet, Medelhavet, som gör staden till ett skepp, utan gränser.

Georges Guedj vann andra pris i LO:s novellpristävling 1989. Han har inte givit ut någon bok men priset kanske kan bli en uppmuntran till fortsatt skrivande. □

Behåm – skäl för livet

av Georges Guedj

Jag ska berätta en sak för er som måste stanna mellan er och mig: Rachel bar aldrig några underbyxor, och det behövde hon inte, hur vädret än var. Det var praktiskt när hon var ute på stan eller på torget för att handla fulla kassar av doftande grönsaker. Hon ställde sig i ett hörn, särade på benen och lyfte lite grand på de mörka kjolarna. Sen var det bara att kissa, och det var ingenting märkvärdigt med detta bara en liten citrusfärgad bäck som rann ner mot trottoarkanten.

Tro nu inte att vi inte hade någon toalettt hemma. Det hade vi och vatten också. Men Rachels muskulatur hade blivit slapp i den delen av kroppen. Det var bara att stå och låta det rinna. En gång för länge sedan hade Rachel varit en vacker kvinna med mörkt hår och vit hud. Men nu, när hon fött åtta barn, ville inte kroppen vara med längre.

Hon liknade en grekisk amfora med smala axlar och bred midja. Jag vill inte prata om hennes bak som fyllde upp hela trottoaren och som släppte ljudliga prutter. Hennes ansikte var mjukt och runt som en fullmåne med grova ögonbryn. Hennes ögon var små och stränga, utan illusioner. De visste allt om livet.

Händerna visste också ganska mycket. De visste hur krossat durumvet skulle rullas i den doftande baljan av olivträd för att bli lätta och luftiga cous-cousgryn. Av detta nästan dagliga arbete hade hennes händer blivit mjukare och fetare. Det fanns alltid några cous-cousgryn under naglarna.

Jag var Rachels yngsta barn. När jag var en liten skrikande baby tog mina yngsta systrar hand om mig. De brukade leka docka med mig medan mamma med de två äldsta städade hela huset.

Jag var dockan. De klädde på och av mig, badade mig i det stora badkaret, lindade mig, kramade mig och gungade mig till sömns.

De gjorde med mig allt sånt flickor brukar göra med dockor. De hade väldigt roligt med mig och slapp torka golvet. Deras namn var så fantastiska, det ena vackrare än det andra. De hette Sarah, Hannah, Emilie. Dessutom hade jag två bröder.

När jag tänker efter har jag inget minne av den mjölk som rann direkt från mammas monstruösa bröst till min lilla mun. Jag har inte heller något minne av hennes hud som säkert doftade lavendel och var vit och mjuk som jäst deg gjord på vetemjöl. Det enda jag kommer ihåg är den långa svarta kjolen som aldrig blev blöt. Och det var bevis på en viss skicklighet så ofta som hon kissade ute.

Redan vid sju års ålder fick jag följa mamma varje dag genom Algers gator till torget. Det var en sagolik plats, rik på dofter och färger där fransmän och infödda blandade sig i en virvlande högljudd folkmassa.

Rachel handlade. Hon knuffade och puffade. Hon kunde till och med pruta som en äkta matförsäljare. Hon lyckades fylla sin korg trots de få slantar hon hade med sig. Jag fick bära hennes korg, och det värsta var i trappan när vi äntligen kom hem. Inte för mig men för henne. Hon flåsade som en drunknande flodhäst, förbannade Gud, som var oskyldig, sin mor, far och alla andra som bar ansvar för hennes enorma äderbräcksben.

Pappa var skraddare. Han började dagen med att bedja till Gud att få slippa fler barn. Han gungade fram och tillbaka, mumlade mellan tänderna med

den långa sidenschalen över axlarna och kalotten på huvudet. Han kunde boken han höll i handen utantill men fattade inte ett enda ord av det han läste.

Hebreiskan, det var rena grekiskan för honom. Han bara mumlade. Guds språk är en hemlighet för oss människor brukade han säga.

Och farfar som bodde hemma hos oss svarade Inch-Allah! som betyder om Gud så vill. Men Gud lyssnade inte ens till pappa. Han skickade honom ännu fler barn som tyvärr dog under eller efter förlossningen.

Varje gång det var dags igen tog farfar av sig jackan, hängde den på en stol och skickade pappa efter barnmorskan. Med uppkavlade skjortärmar gick farfar fram och tillbaka utanför rummet där barnmorskan samvetsgrant tillämpade all kunskap hon hade om att förlösa små skrynkliga skrikande barn.

Under tiden vandrade pappa genom staden och bad Gud att sluta skoja med honom på det viset. Snart skulle han inte orka mer, speciellt nu när Rachel började likna en tunna och tog så mycket plats.

Han hade större och större svårighet att sova på nätterna därför att madrassen sjönk ner på hennes sida när hon lade sig bredvid honom. Det gjorde att pappa som var lätt och mager som en utbränd tändsticka rullade tätt intill henne och Rachel som trodde att han inte hade nog med alla barn de redan hade skällde och slog honom för att han skulle flytta på sig. Pappa gjorde det och höll sig med all sin kraft i sängkanten. Tyvärr släppte han taget varje gång han somnade.

Men när farfar hängde sin jacka för att ha händerna fria och hjälpa till med

Rachel kunde pruta som en äkta mattförsäljare.



III Rune Jonsson

förlossningen, kom jag smygande och plockade all växel som fanns i fickorna. Sen skällde farfar på pappa som han trodde var skyldig och sprang efter honom för att slå honom med käppen.

Med dessa pengar sprang jag till Monsieur Ben Zemouls konditori som fanns på en liten gata bakom det stora torget. Där köpte jag en ost- och pistaschpaj och ett dussin av den sortens Rahat-Lokoum som Rachel älskade. Hon åt upp dem i ett nafs och ville alltid ha mer.

För att tillfredsställa hennes frenetiska behov av söta och läckra delikatesser hade jag till och med blivit kommunist. Varje söndag brukade alla kommunistungdomar träffas på Café de l'Horloge som låg i början av Rue de Champ de Maeuvre. Var och en av oss fick sin plomberade röda bössa med hammaren

och skäran på. Sen sprang vi genom Algers gator för att samla pengar till partiet.

Jag hade skaffat mig en egen sådan bössa med lös plombering som jag använde för att samla pengar. Den riktiga gömde jag på ett säkert ställe. Jag var rätt så duktig. För att vara mer effektiv hade jag målat mig en skylt: "För kommunistpartiet mot framtiden". Jag var ganska liten då men jag höll den högt upp på en pinne så att den syntes från långt håll. Jag visste vart jag skulle gå, vilka kvarter, vilka gator, till och med vilka människor jag skulle be om en slant. När dagen led mot sitt slut återlämnade jag den riktiga bössan med några mynt i och sprang iväg, fickorna fyllda.

Varje söndag kväll kom jag hem, på knäna, trött och smutsig med svetten

rinnande ner på ryggen. Tyst satt Rachel i köket. Hon väntade på mig och kartongen med Monsieur Ben Zemouls konditorisymbol på. När pengarna från mina kommunistiska aktiviteter inte räckte till stal jag olika ägodelar av mer eller mindre värde.

En dag, då Rachel led av abstinensbesvär och var omöjlig tog jag farfars käpp, den med guldkrycka. Farfar hade fått den av sin pappa och jag, jag sålde den för att få pengar till mjukt färskt Rahat-Lokoum som smälte i munnen som smör, för Rachels skull. För henne skulle jag gjort precis vad som helst.

Farfar blev förstås hysterisk nu när han inte längre hade nån käpp att slå pappa med. Som vanligt trodde han att pappa var skyldig. Mamma sade ingenting.

En dag försvann pappa helt och hållet. På kvällen fanns han där, morgonen därpå var han borta. Vissa som hade känt honom sa att de hade sett honom springa genom staden rak i ryggen med tre araber bakom sig. De bar stora knivar glänsande i solen.

Det är kanske värt att säga att pappa som var skräddare drabbades av otur jämt och ständigt. Kanske någon hade kastat det onda ögat på honom? Han hade fått beställning på kostymer av tre rika köpmän. De hade betalat honom i förväg. Med pengarna hade pappa köpt de finaste sidentyger han hittat på marknaden. Tyvärr blev han slagen och rånad på väg till sin lilla affär.

När de tre köpmännen kom tillbaka för att hämta sina dräkter hittade de en lapp på den låsta dörren: Stängt tills vidare. Den har jag också sett och jag förstod vad den innebar. Jag blev bara ledsen. Men de tre köpmännen tog det väldigt illa.

Det sägs att pappa sprang ända till Konstantine där han bodde i ett slumkvarter och inte längre kallade sig Kal-far utan Robert. Men jag vet inte. Konstantine ligger ju trettio mil härifrån.

Farfars hjärta orkade inte med att pappa svek familjen på detta viset. Det stannade för gott när farfar höll på att säga "Nu kommer jag aldrig att få reda på var min..."

Mamma skrumpnade ihop som ett russin. En hel vecka satt hon inlåst i sitt rum, utan dryck eller mat. Det hördes ingenting därifrån. Vi visste inte om hon grät eller vad hon gjorde. När hon kom ut hade inte ett enda hårstrå ändrat sig på hennes huvud. Allt såg ut som förut. Men hennes ögon var mjuka och varma.

– Lehaïm, sa hon.

– Vadå lehaïm, frågade jag.

– Jo, lehaïm, skål för livet.

Jag tog den sedel hon sträckte fram och innan hon skulle ändra sig sprang jag till Monsieur Ben Zemouls konditori.

OJ OJ... PROPPFULLT MED KOSING... JAG BLIR ALLDELES TÄRBGD AV GLÄDJE...

					FICK SLITA ONT	HAR LEVT LÄNGE VÄSTERBYS ARENA	SLÄS IBLAND	BLIREN OCH ANNA RIPA ICKE FÖRTY	
					SPÄNNANDE SPEL				
					STYRAN-ORDNING				
					FÄR VI DRAS MED TILL VÄREN		FINNS MED I SKALAN	BAKSLAG	
					ÄR MED STYRELSEN HONORAR				MUNK-NAMN
TOP-PAR		TAR LÅNGDEN	FÖD-KROK	PLÅT-LÅDA	SLITNA KAN STÅ I EN STOL				
				VENER				TID-NINGS STATI-STIK	
ÄTER VISSA OFTA			GÖR MÅNGA GUB-BAR						
DRÄ SPAKEN RUNT				GÖR EN DEL BYTET	POKKE			MÅLET FÖR NY-FÖDD	
			SÄLJA BILLIGT	ÅKER-BYGGE		SNUSK-PELLE	KLOK SKRIVAN-DE MO-BERG	EN ANDERS-SON I REGE-RINGEN	
ÄR DEPRI-ME-RAD									HA EN FÖR-KÄNSLA
ÄR TILKAN BÄA PÅ	VIRKE LÄGGA UPP I HÖG				RENO-VERA				
TVILLING POKAR LOKAL-VÄRDARE					FÖRE MI SLÄS PÅKET			KORS-ORDS-BUSKEN NR. ETT	
					SKRI-BENT				

Status 4

BILDKRYSS

Lösningar skall vara märkta "Bildkryss nr 4" och måste vara Status redaktion, Box 9090, 10272 Stockholm, tillhanda senast den 15 juli.

Fyra priser utdelas, ett på 100, ett på 75 och två på 50 kr. Lösning och pristagare meddelas i Status nummer 6/89.

Namn _____

Adress _____

Postadress _____



Från mina horisonter

Gillöga heter en liten ögrupp som ligger långt ute i Stockholms skärgård. Det är en mycket vacker plats som består av ett antal låga öar, kobbar och skär. En gång i tiden bodde folk därute och levde av fiske och jakt. Numera är det bara sommargäster som bor i de välbevarade stugorna och sjöbodarna. Landhöjningen har gjort det svårt att komma in med båtar i de grunda vikarna och vattnen runt ön är fyllda av förrådiska grynor. Bilden häröver tog jag vid ett besök i slutet av förra sommaren. Med den bilden vill jag önska alla RHL-are en riktigt fin sommar.

Under sommaren ordnar många av våra föreningar bussresor för medlemmarna. För de medlemmar som är alltför sjuka för att orka följa med på långresor brukar föreningarna ordna en kortare dagsresa till något intressant mål. Det är ett bra exempel på den berömda RHL-andan som visar att vi bryr oss om varandra. Alla kan inte delta i allting, men

det bör finnas alternativ som ger möjlighet för flera att delta.

Sommarens stora resmål ser ut att bli RHL:s jubileumsfirande i Stockholm 10 och 11 juni. Då kommer det mängder av bussar med glada och förväntansfulla RHL-are. Föreningarna i Kopparbergs län har till och med chartrat ett speciellt RHL-tåg för att åka till Stockholm. Det ska bli roligt att möta alla gamla och nya RHL-are vid de två jubileumsarrangemangen.

Lördag 10 juni kl 15–18 är det stor mottagning i Blå Hallen i Stockholms stadshus. Då har föreningarna och andra organisationer möjlighet att uppvakta den pigga 50-åringen. RHL bjuder på en enkel buffé bestående av sallad, lättöl och bröd. Blå Hallen är en av Stockholms största samlingslokaler. Av säkerhetsskäl är deltagarantalet begränsat. Det krävs speciella entrékort för alla som vill komma in. Vill du veta mer så tag kontakt med styrelsen i din egen lokalförening.

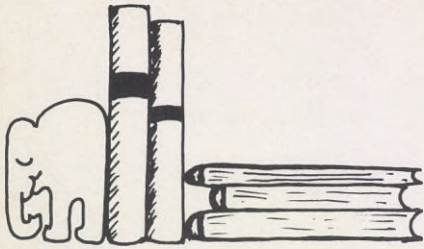
Ett litet turisttips till dig som besöker Stockholms stadshus. Om du har bra kondition och inte är höjdrädd så bör du passa på tillfället att ta dig upp i stadshustornet. I tornet finns en hiss som går upp till 45-metersnivån. Därefter får man gå i sluttande gångar inne i den tjocka tegelväggen

och i långa trappor. Det är jobbigt men är väl värt besväret. Utsikten från terrassen 76 meter upp är fantastisk. I tornet finns också ett litet museum med statyer.

Söndag 11 juni kl 13–16 blir det stor artistgala i Kungsträdgården mitt i Stockholm. Det är ett utomhusarrangemang så vi får hoppas att vädergudarna är vänligt inställda och bjuder på solsken med behaglig värme. Förutom ett intressant scenprogram med kända artister kommer vi att ha ett antal aktiviteter vid sidan av scenen. Vi kommer att visa hjärt-lungräddning och att sälja RHL-lotter. Det blir möjligt att testa sitt kolesterolvärde och vi säljer RHL:s jubileumsbok som finns i en begränsad upplaga. Hjärtklubben "Viking" deltar och berättar om erfarenheterna hur det känns att byta hjärta. Föräldraföreningen för hjärtsjuka barn deltar och presenterar sin verksamhet. Om allt går enligt planerna kommer även landstinget att delta genom att visa upp en speciell hjärtambulans utrustad med defibrilator. Det är med andra ord laddat för ett minnesrikt jubileumsfirande i Kungsträdgården.

Vi ses i Stockholm. Ha en skön sommar!

Text och foto: Tommy Eriksson



Victors kokbok

Victor Waldenström är kocken som vill lära ut konsten att laga gourmetmat med ett minimum av fett.

Idén med kokboken kom i samband med att Victor Waldenströms fettreducerade recept publicerades i en facktidskrift för stomiopererade. Resultatet blev att stomiterapeuter ville lära sig mer om hur man med enkla metoder kan laga fettsnålt utan att förta matglädjen.

Det Suveräna Köket är en inspirerande kokbok. Bilderna är förförskt läckra. Recepten är kortfattade och lättöverskådliga, liksom listan över ingredienser.

Titel: *Det Suveräna Köket*
Förlag: *Prisma*
Ca-pris: *260 kr*

Lovisa i Brölöse Levnadsråd

*Äta litet, dricka vatten,
Roligt sällskap.*

*Sömn om natten,
Käckt arbete.*

Drägligt bo.

Stilhet någon stund om dagen.

Det är lagen

För min hälsa och min ro.

Röda stugan, vita knutar.

Jag här vill bo, tills livet slutar.

När jag var 13 år fick jag dessa levnadsråd av en mycket fin gammal dam. Jag tyckte väl då att det inte var mycket att hänga i granen men nu har jag lärt mig att råden innehåller mycken visdom för oss alla.

Charles Kling

Hjärtat finns på kassett

RHL:s studiematerial "Hjärtat – funktion, sjukdomar, eftervård" finns utgivet på kassett.

Det är alltså fullt möjligt för synskadade att delta i våra studiecirklar. Kontakta ABF för närmare information.



Tack Status

Status är en fin och innehållsrik tidning. Jag tycker att artiklar om olika människooöden är speciellt intressanta. Och fakta om sjukdomar.

Själv är jag klaffopererad. Jag saknar en koppling mellan mig själv och arbetsplats-försäkringskassa-sjukhus. Alla verkar vänta på något besked utan att det händer något. Fast man själv vill så väldigt mycket så tröttnar man till slut.

Marianne Karlsson

Satsa på rehabilitering

Man kan klart konstatera att det finns ett otroligt dåligt intresse för eftervård i landstingets regi.

Inom verksamheten privatvård har det vuxit upp en flora av mer eller mindre ljusskygga företag även om det finns en del inrättningar som erbjuder bra rehabilitering. Är man stadd vid god kassa så kan man naturligtvis åka utomlands.

Dyrbara privata vårdcentraler skall hållas under armarna och få stora bidrag av skattemedel som går oavkortat till människor som är motståndare till offentlig vård.

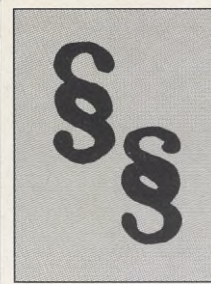
Jag hade den förhoppningen att man efter det sista valet skulle rätta till orättvisorna, men besvikelsen är stor.

Enligt en uppgift jag har finns det bara ett landsting där hälsovård och rehabilitering bedrivs i egen regi, nämligen Österåsen i Västernorrland. Antagligen har beslutsfattarna i norr ögonen öppna.

På Riksförsäkringsverkets sjukhus i Nynäshamn finns en avdelning där man har hjärtrehabilitering för infarkt- och by-pass-patienter. Detta är en mycket bra verksamhet som ovillkorligen måste få fortsätta. Där blandas promenader, samtal, gymnastik, provtagningar och information på ett mycket bra sätt.

Landstingspolitiker rekommenderas ett studiebesök där för att vakna upp ur sin törnrosasömn och lite grann reflektera över livets bistra verklighet.

Sune Johansson



Skriv till:
FRÅGOR
OM JURIDIK
RHL
Box 9090
10272
STOCKHOLM

Förbundsordförande Bo Martinsson svarar på läsarnas frågor

Fråga: Jag är änklings sedan några år tillbaka sammanboende med en jämnårig kvinna. Min hjärtsjukdom har försämrats och jag håller för troligt att jag kommer att avlida före min sambo. Vi har båda vuxna barn. Jag vill att mina barn ska arva mig men jag önskar också att min sambo kan bo kvar i min villa under sin levnadstid. Är detta möjligt att förena?

Svar: Du kan genom ett testamente förordna om att Din sammanboende efter Din bortgång skall ha nyttjanderätt till Din fastighet under sin livstid. Detta skall då respekteras av Dina barn under förutsättning att förordnandet inte kränker Dina barns rätt till laglott. Laglotten är hälften av vad de skulle få om de ensamma skulle arva Dig. De kan då begära jämkning i förordnandet om nyttjanderätt. Jämkning skall då ske, om fastigheten är den huvudsakliga tillgången i boet och nyttjanderätten beräknas komma att utnyttjas under så lång tid att värdet av fastigheten för arvingarna blir tämligen litet.

Fråga: Hur utfaller en skilsmässa om ett par skiljer sig och den ena maken bor kvar pga bostadsbrist? Går skilsmässan tillbaka eller...?

Om skilsmässan är godkänd, räknas man då som sambo eller är man inneboende? Vilken lag gäller? Hur är det när man har minderåriga barn?

Svar: Om dom på äktenskapsskillnad har meddelats har det inte någon betydelse, om den ena maken bor kvar i hemmet på grund av bostadsbrist. Skilsmässan går alltså inte tillbaka. Då jag utgår ifrån att makarna inte återupptagit samlivet räknas den kvarboende som inneboende. Sambolagstiftningen gäller inte utan närmast hyreslagstiftningen. Om det finns minderåriga barn i hemmet saknar betydelse.



65000 utdelade i Umeå

RHL:s forskningsmedel som är destinerade till regionsjukhuset i Umeå ska användas till projekt som gagnar hjärt- och lungsjuka. Förbundsstyrelsen har beslutat att dela ut sammanlagt 65000 kr till fyra olika projekt.

Bert-Ove Olofsson och **Håkan Forsberg** får 20000 kr för att genomföra en studie av hjärtfunktionen hos barn med svår dystrophia myotonica.

Tage Strand får 20000 kr för att undersöka vilka patienter med cerebrovaskulär sjukdom som gynnas av initial vård på en CVS-enhet.

Martin Thunell och **P-O Nylander** får 15000 kr för att forska om Sarcoidos.

Gunder Johansson och **Göran Hallman** får 10000 kr för ett projekt angående förebyggande av hjärt-kärlsjukdom hos skolungdomar.

RHL:s forskningsnämnd i Umeå har till uppgift att granska forskningsansökningarna, utfärda rekommendationer och sammanställa underlag för beslut i RHL:s förbundsstyrelse. Nämndens ledamöter är: P O Wester, Torkel Åberg och Leif Rosenhall (samtliga överläkare vid regionsjukhuset), Mary Frank, landstingsråd i Västerbotten, Mary Erixon och Bo Månsson, RHL.

Spiegel för små och stora

Vid ett styrelsesammanträde på HCK i Vilhelmina demonstrerades en spegel som med ett enkelt handgrepp kan ställas in i önskat läge.

Produkten är ett bra handikapphjälpmedel, tycker styrelseledamöterna. Om spegeln placeras på offentliga inrättningar kan alla använda den – långa och korta, rullstolsbundna och barn.

Karin Dahlberg på HCK-kansliet i Vilhelmina, 0940-12175, kan lämna rekommendationer och information om inköpställe.

Demokratikampanj

Statens handikappråd inleder en kampanj för demokrati åt handikappade.

– Den dåliga utvecklingen av handikappåtgärderna ökar klyftorna i samhället. Handikappade får det allt svårare att leva som andra, säger Bengt-Olof Mattsson.

År 1983 ställde sig både regeringen och riksdagen bakom ett program för handikappfrågorna. Programmet är mycket bra. Men det efterlevs inte – varken av staten, landstingen eller kommunerna. Målen för handikappolitiken blir allt mer avlägsna. Människor med handikapp har i praktiken inte rätt att förflytta sig som de vill. De får inte heller den personliga hjälp som behövs.

– Alltså ifrågasätts grundläggande demokratiska rättigheter, konstaterar Bengt-Olof Mattsson.

Statens handikappråd ska nu genomföra en demokratikampanj under de närmaste två åren.

Handikappersättningens regler tolkas olika

Det är uppenbart att kostnader och behov av hjälp varierar med typen av handikapp. Men hur och när olika handikappade får sina ansökningar om ersättning beviljade beror på vilket tryck man har på försäkringskassan i allmänhet – och bedömningen hos de enskilda kassorna.

Detta framgår av en artikel i Social Forskning.

Vissa handikappgrupper tycks ha lättare att få gehör än andra, tex utvecklingsstörda eller människor i livets slutskede. Vidare krävs ofta ett organiserat tryck från många med samma handikapp. Det underlättar också om man tidigare haft någon form av förmåner.

Det är också av avgörande betydelse vilken del av landet man bor i. I vissa län avslås var tionde ansökan, i andra avslås hälften!

Social Forskning utges av DSF och kan beställas skriftligt hos Jan Frimansson, DSF, Socialdepartementet, 10333 Stockholm.

RHL:s konvalescenthem



Långasjöns semesterhem

Det har sett hotfullt ut för Långasjöns semesterhem i Blekinge. Hela våren har man sökt utbildad personal och föreståndare. Risken var stor att Långasjön inte skulle öppnas denna sommar.

– Men nu har allt ordnat sig, meddelar Alva Bengtsson, som varit semesterhemmets föreståndare i 37 år. Nu har vi en sjuksköterska som också blir föreståndare och dessutom två biträden. Gamla och nya besökare får chansen till rekreation på Långasjön. Vi hälsar alla hjärtligt välkomna.

Den 11 maj slås dörrarna upp för de 16 första gästerna. Sedan tar man emot fram till sista augusti. Alla kan söka. Läkarintyg bifogas.

Långasjöns konvalescenthem öppnar i år den 11 maj och har öppet tom den 31 augusti 1989. Dagavgiften är 320:–. Platsansökan per tel 0454-26011.

Svanholmens Vilohem öppnade den 1 april och har öppet tom den 30 september 1989. Dagavgiften är 310:–. Platsansökan per tel 040-186610.

Björkefors konvalescenthem håller öppet tom 31 augusti 1989. Dagavgiften är 600:–. Platsansökan per tel 0565-27166.



Tina Steinback leder uppskattad Örebro-gympa.

Tankar blir verklighet

Länge har funnits tankar i Örebro att komma igång med aktiviteter i form av motion för hjärt- och lungsjuka. Studieansvarig Brita Forsberg kontaktade Landstingets Friskvårdcentral, som besökte ett föreningsmöte och informerade om sin verksamhet samt erbjöd föreningen sina tjänster.

Birger Öhrman propagerade och tog upp namn. När träffarna startade samlades 18 medlemmar i ändamålsenligt anpassade lokaler.

Programmet för träffarna upptar dels cirkelstudier om Hjärtat, därefter följer gymnastik. Ledare är Tina Steinback med erfarenhet från sjukvård. Hon genomför ett rörelseprogram till musik, uppskattat av deltagarna.

Sonja Hellkvist, en av deltagarna, säger att det är lagom jobbigt. Sonja har tidigare provat gymnastik Lätt-Lätt, men ansåg sig inte klara den. Musikgympan är rolig och uppskattas av deltagarna.

Efter den ca 2 timmar långa träffen följer en pratstund som också kan innebära promenad beroende på väderleken.

Curt Frivert är ny som ordförande i föreningen. Han ingår i gruppen och framhåller att det inte medför kostnader för föreningen eller deltagarna. Frivert har också förhoppningen att denna kurs följs av flera i höst. Värdefullt för deltagarna är att kunna motionera, att komma igång efter olika besvär och operationer.

Börje Johansson



Föreningen i NV Skåne har delats i två: Klippan och Ängelholm.

Föreningen i Ängelholm

Ingvar Larsson hälsade ett 50-tal medlemmar samt inbjudna Tore Leijon, Malmö, som sitter i förbundsstyrelsen, välkomna till föreningens första årsmöte.

Styrelsen fick följande sammansättning: Ingvar Larsson, Eva Agerström, Siv Johansson, Kjell Paulsson, Åke Johansson, Lars Eric Johanson och Knut Nilsson.

Föreningen bildades i november 1988 och har nu 230 medlemmar.

Gymnastik bedrivs med två grupper i Ängelholm. 35 deltagare har sjukgymnast Berit Velden som ledare. I Åstorp är Kerstin Nilsson, Klippan, ledare för en grupp. Det finns goda möjligheter att en gymastikgrupp startar i Båstad till hösten. En promenadgrupp startade i Ängelholm den 5 april.

Tore Leijon var mycket imponerad och berömde föreningen och medlemmarna för det sätt de arbetar och ställer upp.

Åke Johansson

Föreningen i Åsele

Föreningen har 400 medlemmar, så verksamheten är rätt så omfattande.

Nyligen höll vi möte med samtliga kommittéer, kontaktombud och arbetsgrupper. De olika arbetsuppgifterna genomgicks och fördelades. Då Åsele är en glesbygdskommun delades den upp i områden så varje kontaktombud har sitt område att verka för.

Alla medlemmar skall känna sig välkomna i RHL. Friskvård och motion ligger i förgrunden. Medlemsvård överhuvudtaget bör bli en centralfråga. Vi har en sommarresa på gång där resmålet är Värmland. RHL har bildat en sång- och teatergrupp som övar och står i för kommande uppträdande.

Vid Älgsjö fåbodas är det tänkt att anordna friskvårdsverksamhet där deltagarna har möjlighet till rekreation, utflykter och gymnastik.

För att tillgodose medlemmarnas önskemål hålls medlemmöten på olika platser inom kommunen. Dessa möten är ofta förenade med dans och sång,

kaffe serveras, lotterier utförsäljes. Vinsterna är ofta sponsrade, behållningen blir då större.

Kjell-Johan Bågner

Föreningen i Linköping

Ordföranden Holger Lindbergh kunde hälsa ett 80-tal medlemmar välkomna till årsmötet. Av verksamhetsberättelsen framgick att det gångna året har präglats av en livlig verksamhet med möten, resor och andra aktiviteter. Ett 30-tal medlemmar har deltagit i studiecirklar och ett 50-tal hjärtsjuka medlemmar har flitigt motionerat i 3 gymnastikgrupper. Tillsammans med övriga föreningar i länet kommer resor att anordnas till förbundets jubileumsfestligheter i Stockholm.

Räntepengarna från K W Petterssons fond tilldelades i år Föräldraföreningen för hjärtsjuka barn och ungdomar. Ett beslut som de närvarande medlemmarna underströk med en stor applåd.

Gustav Vinge



Föreningen hjälpte mig tillbaka

För nästan exakt ett år sedan kom jag hem från sjukhuset efter att ha haft tre hjärtinfarkter inom loppet av en månad. Hur jag kände mig? Trött, men mycket glad och tacksam för det enorma arbete som personalen på Malmö Allmänna Sjukhus hade lagt ner för att rädda livet på mig.

Väl hemma tog tröttheten överhand. Bara att laga mat var ett nästan oöverstigligt hinder. Att gå nedför en liten trappa kändes som att ha sprungit en mil. När jag promenerade gick det så sakta att en 80-årig farbror med käpp nästan sprang om mig. Naturligtvis påverkade det mitt humör. Att från ena dagen ha varit fullt arbetsför till att inte duga något till.

På sjukhuset hade jag fått en broschyr från RHL om hjärtinfarkt. På baksidan fanns en stämpel där det framgick att det fanns en lokalförening i Malmö. En dag tog jag mod till mig och ringde dit. Den dagen tror jag att min verkliga rehabilitering började. En underbar Eva pratade med mig lugnt och länge. Fick mig att förstå att det var naturligt att

känna som jag gjorde. Hon uppmanade mig på alla sätt. Jag fortsatte att ringa då och då. Hon lyssnade och stöttade och föreslog att jag skulle resa till RHL:s rekreationshem Svartholmen på 14 dagar. Där träffade jag många trevliga människor, fick underbar mat, gjorde längre och längre promenader och kände att jag orkade mer och mer för varje dag. Tack Eva för att du fick mig att tro på mig själv igen.

Det bästa jag gjort

När jag kom hem fick jag börja på gymnastik som sjukhuset anordnade. Under de 20 gånger som jag gick där kom jag underfund med att jag kunde träna mig till att bli starkare. Framför allt lärde jag mig att det inte var farligt att gymnastisera. Sjukgymnasterna uppmanade oss att fortsätta på den gymnastik som RHL i Malmö anordnar. Jag gick dit och det är det bästa jag gjort sedan jag blev sjuk. Första gångerna tyckte jag att Gert-Ove hade ett väldigt hårt program och trodde aldrig jag skulle orka med. Men vad jag bedrog mig! Vi orkar mer och mer för varje gång. Tack vare att Gert-Ove är en så bra ledare går det. Han säger till oss att jobba i vår egen takt, men han får oss att göra lite mer för varje gång. Och vi gillar det. Han be-

römmar och får oss att känna oss duktiga.

Får "gnälla" och skratta

Även socialt betyder gympan väldigt mycket. Träffar trevliga människor som har samma erfarenheter som jag. Får "gnälla" lite, skratta mycket och komma underfund med att jag inte är ensam om mina krämpor.

Det har faktiskt hänt en massa saker på detta året. Jag arbetstränar 4 timmar om dagen och hoppas – nej jag *vet* – att inom en snar framtid kommer jag att känna mig frisk. Vad jag också lärt mig under det gångna året är att uppskatta livet på ett helt annat sätt. Ingenting är självklart och man börjar tänka på vad som är väsentligt i livet. Många "måste" har jag kommit underfund med inte är nödvändiga, men jag kan ta tillvara småsaker på ett helt annat sätt. Inget ont utan att det har något gott med sig.

Varför jag skriver det är brevet? Jo, det kanske finns någon som just kommit hem från sjukhuset och känner samma tvivel om tillfrisknande som jag kände. Misströsta inte! Det blir bra. Har du möjlighet att vara med i gymnastik så tveka inte, gå med! Du kommer inte att ångra dig. Jag tror att alla mina gympakompisar instämmer.

Gertrud Strömwall

Lokalföreningen Nacka–Tyresö–Värmdö

Ett 70-tal glada och förväntansfulla personer hade samlats för att njuta av en härlig middag med efterföljande dans när föreningen firade sitt 10-årsjubileum.

Som gäster hade vi nöjet att se representanter från såväl Nacka Sjukhus som från RHL, FHLIS samt flera av lokalföreningarna i länet.

Att man hade roligt under kvällen bevisas väl bäst av att någon till och med gick hem utan skor på nattkröken.

När föreningen anordnade en hjärtlungdag i Domus rönnte utställningen stort intresse. Ett 40-tal besökare anmälde sig till kurs i hjärt-lungräddning.

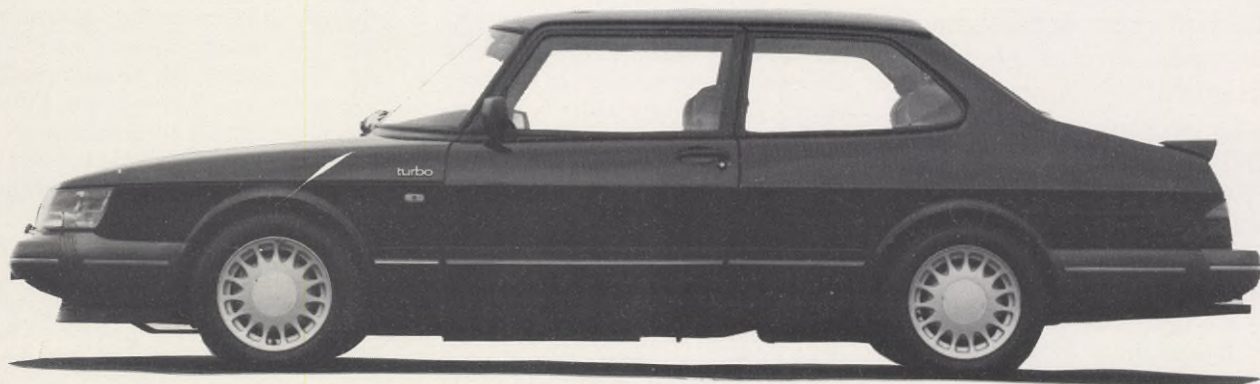
Gunnar Eckerrot



Hjärt-lungdagen blev lyckad: ett 40-tal Domus-kunder anmälde sig till kurs.

TOPPENVINST i RHL-Lotteriet 1989

SAAB 900 Turbo 2d 1989 års modell



9.060 st spännande vinster till en sammanlagd vinstsumma på över 900.000:—

Presentkort på Domus/ICA • Luxor Microvågsugn • Luxor Hembageri
Luxor Dubbelkassettradio • Linnevaror, hushållssaker m m

De Hjärt- och Lungsjukas Rikslotteri 1989 – RHL-LOTTERIET

Vid rekvisition av **minst 5 lotter** i samsändning
– portofritt

Härmed beställes

..... st lotter att sändas per postförskott

..... st lotter à 10:– att sändas varje månad
fr o m april t o m sept 1989 mot postförskott

Dragningslista medföljer gratis.

Namn

Adress

Postadress

Var god texta!

Sänd ej pengar med denna rekv.

Status 4/89

Frankeras
med
brevporto

RHL-Lotteriet
c/o Lotteriservice AB
Box 235
124 02 BANDHAGEN

**LOTTPRIS
10 KRONOR
REKVIRERA NU!**



Dragning verkställd före
lottförsäljningens början



Försäljningstid:
1 april–30 september 1989



**Ni ser genast om
lotten ger vinst!**

MATIMAJ



Foto: Bengtowe Angare

- Kokt gädda
med pepparrotssås
- ★
- Sallad med röda bönor
och tonfisk
- ★
- Ängamat
- ★
- Den röda fisksoppan
- ★
- Filfromage
med jordgubbar
- ★
- Utflyktspiroger
- ★
- Korgbröd
- ★
- Utflyktssmörgåsar
- ★
- Barley Water

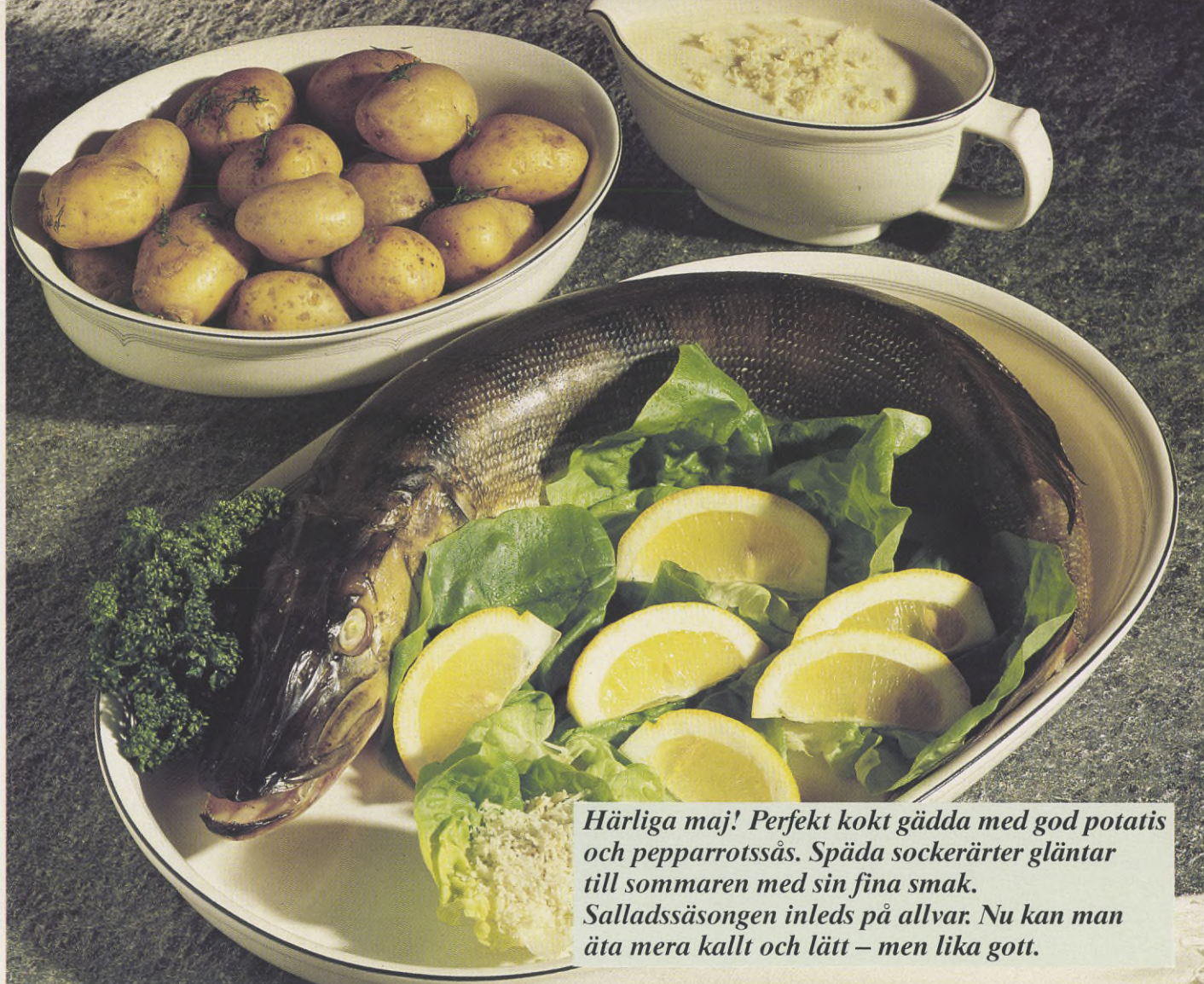
Majmaten går i fiskens tecken och utflykternas. Prova att koka fisken så här, i låg temperatur i ugnen. Det är helt överlägset och mycket bekvämt och enkelt.

Ängamat känns för mig som en riktig "primörrätt" även om det numera går att köpa alla ingredienserna hela året runt. Gammaldags mjölk är i min och många smak alldeles för fettrik som mjölk men varför inte använda den som grädde?

Så till utflyktsmaten: Ett par brödrecept som alla klarar av. Det stenmalda mjölet är en specialitet för Konsumbutikerna. Finns det inte i din butik, tag en blandning som tex bondbrödsmjöl eller ett annat "mellangrovt" men inte vanligt grahamsmjöl enbart. Det ger ett mycket smuligare bröd. Typ lantvetemjöl eller rågsikt är alternativ.



Hälsningar
Ulla Ingesson



Härliga maj! Perfekt kokt gädda med god potatis och pepparrotssås. Späda sockerärter gläntar till sommaren med sin fina smak. Salladssäsongen inleds på allvar. Nu kan man äta mera kallt och lätt – men lika gott.

Korgbröd av bondbrödsmjöl 2 runda bröd

25 g jäst
25 g margarin
6 dl vatten
2 tsk salt
18 dl (ca 1 kg) bondbröds-
mjöl

Smula sönder jästen i en bunke. Smält margarinet i en kastrull. Tillsätt vattnet och värm till 37°.

Rör ut jästen med lite av degspadet, tillsätt resten av degspadet, salt och nästan allt mjölet. Spara lite till utbakningen.

Arbeta kraftigt till en smidig deg. Låt degen jäsa övertäckt i bunken ca 45 minuter.

Tag upp degen på bakbordet. Knåda den med några få tag, bara så mycket att gasblåsorna från jäsningspressas ur.

Dela degen i två lika delar och forma dem till run-

da bröd. Lägg dem till jäsnings i två mjölade flätade korgar. Låt dem jäsa övertäckta 25 minuter. Stjälp sedan försiktigt över dem på smord plåt så att den från korgen mönstrade sidan kommer uppåt. Låt bröden jäsa ytterligare 5–10 minuter utan bakduk.

Värm under tiden ugnen till 250°. Sätt in bröden i 250° ugnsvärme men sänk samtidigt temperaturen till 200°. Grädda 25–30 minuter. Låt bröden svalna, gärna utan bakduk.

Utflyktssmörgåsar

Välj bröd som inte smular eller går sönder. Mängden är naturligtvis individuell men tag gärna till lite i överkant så att det finns några smörgåsar i reserv om utflykten blir längre än beräknat. "Grunda" med sallatsblad under de olika fyllningarna.

Fyllning nr 1 Fisk med currysma

Lagom till 4 dubbelsmörgåsar. Kanske blev det fisk över från middagen eller tonfisk från salladsrätten?

1–1 1/2 dl kokt rensad fisk eller tonfisk
3 msk gräddfil
(+1 tsk majonnäs, gärna lättmajonnäs)
curry – börja med 1 kryddmätt

Fyllning nr 2 Kryddgrön färskost

Lagom till 4 dubbelsmörgåsar.

1–1 1/2 dl Keso eller hemgjord färskost
1 msk finhackat kryddgrönt (persilja, dill, gräslök)

Varmt eller kallt i termos

Varmt te och kaffe är året-runt-drycker – naturligtvis. Men varför inte prova med något kallt, läskande för en gångs skull även om du har

passerat barn- och ungdomsåren.

Kallt te med citron är alltid läskande och gott, lika så vanligt citronvatten. Stoppa några isbitar i termos!

Eller gör en sats av den kungliga drycken – Barley Water.

Barley Water ca 1 1/2 liter

2 citroner
5 msk korngryn
2 liter vatten
1/2 dl socker

Borsta citronerna och skala av det gula skalet tunt med potatisskalare. Koka gryn under lock i vattnet ca 20 minuter. Håll den heta blandningen över citronskal. Låt den kallna.

Pressa citronerna och tillsätt saften. Söta och sila drycken. Barley Water är gott både som kall måltidsdryck och som alkoholfri drink.

Gädda kokt i ugnen på låg temperatur

5-6 portioner

1 färsk och fin gädda
1-1 1/2 kg
(eller någon annan mager fisk, tex kolja eller småtorsk)

Sätt ugnen på 100°. Rensa fisken, skölj den hastigt i kallt vatten. Lägg fisken i en långpanna och sätt in den i ugnen. En fisk i den här storleken blir kokt på 45-70 minuter.

Tag bort skinnet och flytta över fisken på ett varmt serveringsfat.

Pepparrotssås

4 portioner

4 dl fiskbuljong
(eller 3 dl buljong + 1 dl mjölk)
1 msk mjöl
2-2 1/2 msk riven pepparrot
(1/2 msk margarin)

Rör eller skaka ut mjölet i en redningsbägare med lite kall mjölk eller kallt vatten. Håll det under omrörning i buljongen. Låt såsen koka 3-5 minuter, rör om då och då. Smaksätt med riven pepparrot. Rör till sist ner margarinklicken.

Färsk kokt potatis ska det naturligtvis vara till fisken. Man kan kosta på sig en liten "extra" utanför den ordinarie portionen som du säkert har lärt dig.

Socketärter är gott till den nykokta gäddan. De första brukar finnas att köpa omkring midsommar, färsk vill säga. Men numera finns de djupfrysta, året runt som en liten smak av försommar.

Filfromage med jordgubbar

8 portioner

2 tsk gelatinpulver
2 msk kallt vatten
4 dl A-fil, Kefir eller vanlig filmjölk
2 dl krossade jordgubbar
2 msk strösocker
1 l jordgubbar

Blanda gelatinpulvret med kallt vatten i en kopp. Sätt koppen i en kastrull med hett vatten tills gelatinet har löst sig. Håll blandningen i filmjölk. Blanda i jordgubbsmoset och sockret.

Fördela i portionskålar eller glas.

Ställ fromagen kallt i åtminstone 1 timme.

Servera tillsammans med färsk jordgubbar.

Sallad med röda bönor och tonfisk

4-6 portioner

1 burk tonfisk (i vatten)
1 burk röda bönor (S & W)
1-2 huvuden grönsallat
1 liten purjolök
1 gul eller grön paprika
1 zucchini eller 1/2 squash
2-3 tomater

Sås

3 dl avrunnen filmjölk
1/2 tsk salt
1 tsk finstött dragon
1 tsk fransk osötad senap
finhackad dill

Öppna burkarna och låt vätskan rinna av genom ett durkslag. Skölj grönsakerna. Strimla purjolök och paprika. Skär zucchini i tunna skivor och tomaterna i klyftor.

Lägg upp de olika grönsakerna i grupper på en bädd av grönsallatsblad på ett stort serveringsfat. Blanda salladssåsen i en skål men håll den inte över salladen. Låt var och en servera sig själv. Naturligtvis kan man koka bönor själv istället för att köpa dem färdiga på burk.

Ängamat (redd grönsakssoppa)

4 portioner

3-4 små morötter, ca 150 g
100 g socketärter
(eller 2 dl spritärter)
100 g färsk spenat
8 små blomkålsbuketter
6 dl vatten
1 1/2-2 tsk salt
4 dl Gammaldags mjölk
1 msk vetemjöl
hackad persilja

Ansa grönsakerna, skiva morötterna och skär socketärterna i breda strimlor om de är stora. Spenaten kan vara hel eller strimlad.

Koka upp vatten och salt. Lägg i grönsakerna och koka dem mjuka. Börja med morötterna som tar lite längre tid, därefter blomkål och socketärter, sist spenatbladen. Men låt ingen sort bli mera än mjukkockt. Tag upp grönsakerna med hålslev och lägg dem i en soppskål eller serveringsgryta.

Rör ut vetemjölet med lite kall mjölk, tillsatt resten av mjölken och håll redningen i det varma grönsaksspadet under omrörning. Låt koka några minuter. Håll den het över grönsakerna, strö över hackad persilja och servera soppan tex med ostsmörgåsar.

Den röda fisksoppan

4-8 portioner

3 gula lökar
1-2 msk olja eller margarin
1 burk tomater (400 g)
3-4 msk tomatpuré
8 dl-1 l vatten
2 fiskbuljongtärningar
1 lagerblad
1/2 tsk smulad basilika
2 pressade vitlöksklyftor
400-600 g fryst torsk- eller spättafile
1 tsk salt
1 burk (400 g) musslor med spad
1 röd eller grön hackad paprika

Skala och grovhacka löken. Fräs den mjuk i fett i en gryta. Tillsätt tomater med spad - hela tomater skärs först i bitar - dessutom vatten, tomatpurén, buljongtärningarna och alla kryddor. Koka under lock ca 10 minuter.

Skär fisken halvtinad, torsken i stora tärningar, spättan i mindre bitar. Salta lite på fisken. Sjud den sedan i soppan 4-5 minuter. Lägg sist i musslorna med spad och paprikan, hetta upp soppan och smaka av den.

Servera soppan med bröd.

Utflyktspiroger

16 st

Magra piroger av fullkornsvetemjöl

25 g margarin
2 1/2 dl mjölk
25 g jäst
3/4 tsk salt
1 msk socker
6-7 dl (ca 400 g) stenmalet vetemjöl

Smält margarinet i en kastrull. Håll i mjölken och värm till 37° (fingervarmt). Smula sönder jästen i en bunke. Rör ut den med lite av degspadet. Tillsätt resten av degspadet, salt, socker och nästan allt mjöl, spara lite till utbakningen.

Arbeta ihop till en deg. Bearbeta den väl, den ska kännas smidig och släppa bunkens kanter. Jäs den övertäckt i bunken ca 45 minuter. Förbered fyllning under tiden (se nedan).

Tag upp degen på mjölat bakkbord och knåda den med några lätta tag. Kavla ut degen till en fyrkant 40x40 cm. Sporra eller skär den till 16 rutor, ca 10 cm i diameter. Fördela fyllningen. Vik ihop och tryck till degkanterna väl med en gaffel. Pensla med uppvispat ägg. Låt gärna pirogerna vila på plåten ca 15 minuter. Grädda pirogerna mitt i ugnen 15-20 minuter i 225° ugnsvärme.

Fyllning till 16 piroger

2 dl (ca 200 g) kokt fisk, torsk, kolja eller lax
2 hårdkokta ägg
1/2 dl finhackad dill
3 msk gräddfil
2 kryddmått salt
1/2 kryddmått svartpeppar

Rensa fisken, finfördela den. Mosa äggen med en gaffel. Blanda alla ingredienser. Räkna med 1 1/2 msk till varje pirog.

Status gör sommaruppehåll

Nästa nummer utkommer 25 september.

Läsarna önskas en riktig skön sommar!



13 cigaretter per dag = 4745 fimpar per år.

Vet du att...

en **tjugondel** av alla cancerfall i Sverige skulle försvinna om:

alla kvinnor regelbundet kontrollerades med cellprov

alla kvinnor regelbundet kontrollerades med mammografi

all överdriven fetma försvann

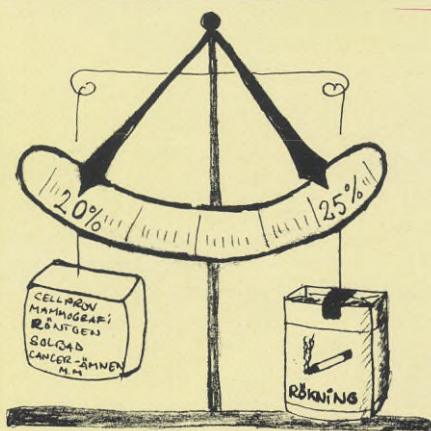
alla slutade dricka alkohol

alla röntgenundersökningar upphörde

alla slutade solbada

alla cancerframkallande ämnen försvann från arbetsplatsen.

Allt detta tillsammans, alltså!



Vet du att...

en **fjärdedel** av alla cancerfall i Sverige skulle försvinna om:

tobaksbruket upphörde.

10 goda råd till dig som vill sluta röka

1. Förbered dig noga. Välj rätt tillfälle, dvs när du är i god balans både fysiskt och psykiskt. Helst bör du sluta tvärt. Väldigt få kan sluta genom att minska antalet cigaretter efter hand.
2. Prata igenom ditt beslut med dina närmaste. Se till att du har stöd hemma om ditt humör tillfälligtvis förändras.
3. Försök få med dig några andra. Det är lättare att dela problemen och glädjas åt framgångarna.
4. Tänk igenom dina rökvanor innan du slutar. Om du känner dina egna rök-rutiner är det lättare att ta upp striden.
5. När du bestämt ett datum för att sluta röka, så håll fast vid det.
6. Förbered dig praktiskt, ha inte cigaretter på dig.
7. Tänk efter om du behöver ändra riskabla situationer, tex undvika kaffe och alkohol.
8. Det kan vara bra att inte sitta kvar vid middagsbordet när du ätit färdigt. Res dig upp med en gång och gå gärna en runda.
9. Se till att du har frukt eller grönsaker hemma.
10. Ställ inte för höga krav på dig själv. Den första tiden är svårast och du kanske inte klarar av alla plikter lika bra som vanligt.