

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.



9017

Status

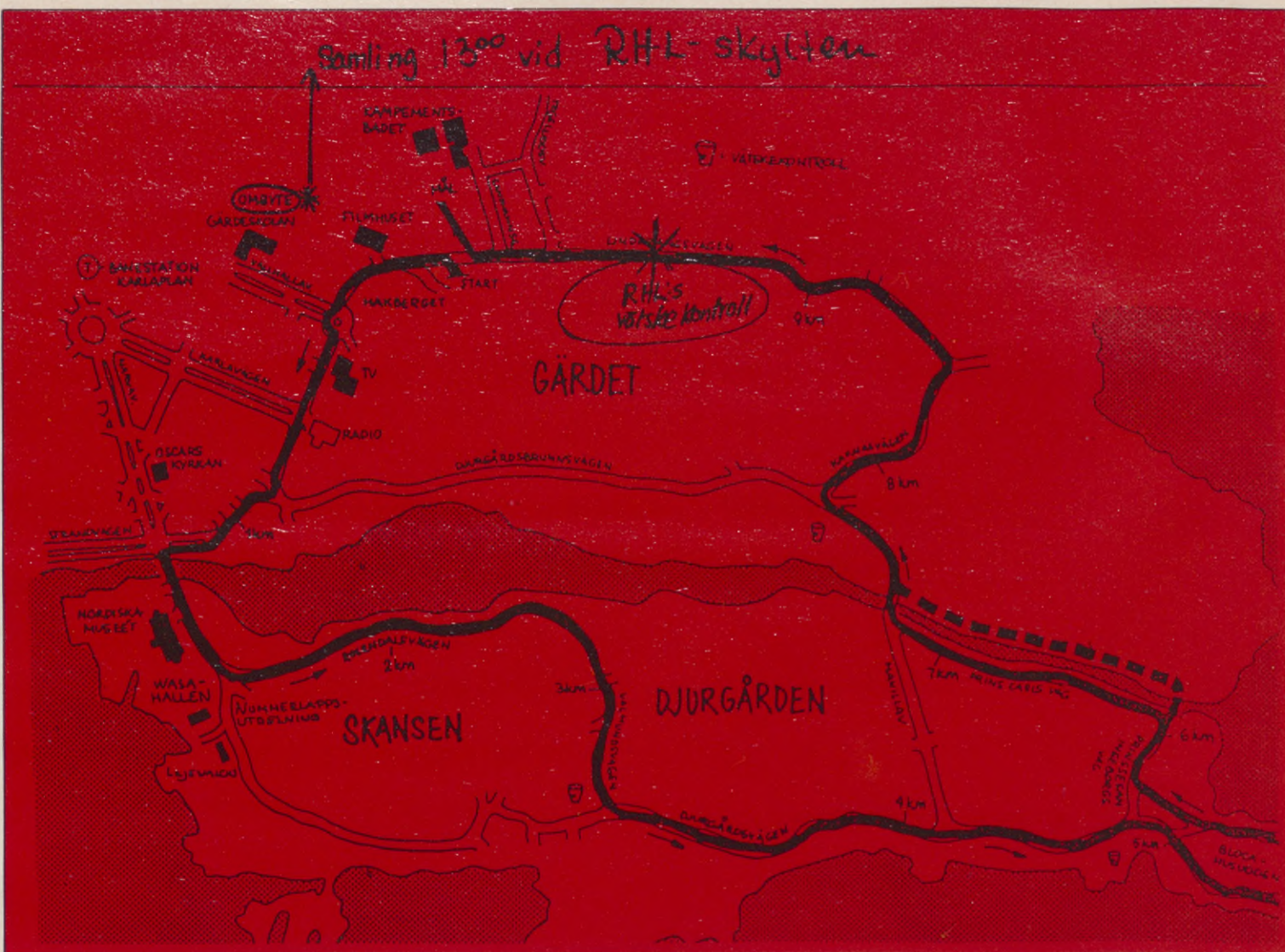
Nr 7
Nov
1990



Organ för Riksförbundet för hjärt- och lungsjuka



0



RHL-tjejer ”sprang” milen!

Överallt där människor finns samlade, där skall också RHL finnas med och synas. Den tanken har tjejerna på RHL:s kansli i Stockholm förvandlat till handling genom att ställa upp i ”Tjejmilen”. RHL:s röda kepsar och vita T-shirts med budskapet ”Friskvårda” skulle synas bra i vimlet, var det tänkt. Hur det gick till i verkligheten berättar Bo Månsson i text och bild i denna verkligt skakande rapport.

I år skulle RHL:s deltagande i tjejmilen organiseras på bästa möjliga sätt. Ingen skulle försvinna i vimlet bland tiotusentals tjejer. En fast träffpunkt skulle upprättas på Gärdet i Stockholm. Sedan skulle samtliga deltagande noggrant följas under hela loppet. Så blev det bestämt av de som bestämde. Så det var

bara att se till att anmälningsavgifterna inbetalades, att tröjor och mössor med RHL-märket skickades ut och att *alla* blev informerade om var och när vi skulle träffas på Gärdet. Nu skulle väl ändå inget kunna bli fel.

Tummen på kartan

Jag hade lovat att se till att det på raksträckan innan målet upprättades en alldeles egen RHL-kontroll med läskande kalla drycker och att denna kontroll synes på långt håll. Sagt och gjort. Pia, som ”vickade” på vaktmästeriet, fick i uppdrag att ordna fram lämplig skylt med tillhörande stång. Eivor och Anki H bestämde *exakt* var skylten skulle vara på Gärdet. Jag var nog mer vag i min bedömning om var vätskekontrollen skulle vara. Det blev bestämt på ett ungefär. – Här, sa jag och satte tummen på kartan. Information om förbundets insatser under tjejmilen spreds bland alla anställda på kansliet och bland Stockholmsföreningarna.

Skylt, bord, stol

På morgonen den 26 augusti var det bara att packa in skylt, bord, stol, kylväska med läskande drycker med mera, med mera i bilen och tidigt köra den till lämplig plats utmed raksträckan. Tursamt nog hittade jag en alldeles utmärkt parkeringsplats i slutet av raksträckan. Bra, nu behövde jag inte bära bord, stol och kylväska så långt.

Var är Gärdesskolan?

Med skylten i hand promenerade jag bland hundratals tjejer mot Gärdet och ”träffpunkten”. Väl framme blev jag emellertid konfunderad. Tog fram kartan jag fått och blev ännu mer konfunderad. Var låg Gärdesskolan? Samma fråga hörde jag bakom mig och upptäckte att Eivor med dotter och väninna också hade svårt att hitta skolan. Efter att ha konsulterat flera personer ”hittade” vi skolan och fann då att verkligheten inte överensstämde med kartan, eller



Här ser vi idrott rätt nyttjad. Med RHL-kepsen på skulden blir människan både gladare och vackrare.

om det nu var tvärtom. På vakt utanför skolan upptäcktes vi dock av Birgitta.

Skylten upp

Så i en liten, men väl samlad tropp tågade vi till Gärdet och när vi väl satt upp skylten började RHL-tjejerna dras till den som... ja, ni vet! Så nog syntes den. Slutligen var alla där, åtminstone vid något tillfälle för det skulle värmas upp, bytas om och kissas. Det senare tog minst 10 minuter med tanke på köerna framför toaletterna. Huxflux var alla borta för den gemensamma uppvärm-

ningen. Vi supportrar tågade mot starten för att heja på de våra.

Starten går

Eliten iväg, snabbspringarna iväg, joggarna iväg, promenerarna iväg och så vidare. Inte såg jag någon RHL-are starta i vimlet av 30000 tjejer. Det var som ett enda stort fascinerande färgglatt lämmeltåg. Men vi klappade i händerna och vinkade till alla röda mössor vi såg.

Äntligen hade de sista startat. Iväg för att upprätta RHL:s alldeles egen vätskekontroll. Men det var lättare sagt

än gjort, dels måste vi trängas med hundratals åskådare som hade precis samma strålande idé som vi, och dels började eliten komma i mål. Såg faktiskt en skymt av segrarinnan Grethe Weiss.

Ensam på rätt sida

Så stod vi då mittemot platsen där jag parkerat bilen och nu gällde det bara att ta sig över gatan. Sicksackande bland springande tjejer tog jag mig över. Ann-Marie med Berra, Birgitta och Marianne med Björn tvekade, en tvekan som skulle visa sig bli ödesdiger. De kom inte över förrän loppet var kört, eller heter det slut. Så där stod jag med alla kalla drycker och på andra sidan stod de andra med RHL-skylden, men vi kunde vinka och gestikulera till varandra. Anki H, som försvann under uppvärmningen dök senare upp och var den enda som var på rätt sida, det vill säga min. När våra tjejer kom springande uppstod det viss tvekan om vart de skulle vända sig. Men humöret och orken var på topp, alla som såg oss log och vinkade.

En upplevelse

När de allra flesta löpt förbi, tog sig de andra över till min sida, så att åtminstone de kunde bli lite förfriskade. Att träffas efter milen var bara inte att tänka på bland tusentals mer eller mindre trötta tjejer. Men det var en upplevelse att se alla dessa tjejer i alla åldrar, former och stilar ta sig igenom milen med ett strålande glatt humör.

Nästa års tjejmil skall planeras ännu bättre, om det nu går. Eller det kanske blir roligare, när man tvingas improvisera?

Text och foto: Bo Månsson

Här står Bo Månsson stolt och glad över att ha hittat rätt – om än vid sidan om.





Foto:
Vingresor

Åk med till Kanarieöarna!

I februari 1991 återvänder Riksförbundet för Hjärt- och Lungsjuka till Kanarieöarna.

RHL:s rekreativresa vintern 1991 går till Playa del Inglés, Gran Canaria, ett resmål som RHL haft tidigare och funnit bra och trevligt.

Vi åker med Vingresor. Resan subventioneras av förbundet med 700 kr per deltagare. Priset före subvention är 5825 kr. Deltagarna betalar alltså 5125 kr per person inklusive avbeställningskydd, flygtilllägg och garanti. I priset ingår frukost.

Avresa från Arlanda lördagen den 23 februari kl 8.55. Avresa från Gran Canaria lördagen den 9 mars kl 14.55, hemkomst lördagen den 9 mars kl 21.25 till Arlanda (med reservation för ändring av avgångs- och hemresetiderna).

Sjuksköterska och RHL-representant följer med på resan.

Vi kan erbjuda våra medlemmar 40 platser. De som tidigare varit med på RHL:s resor kommer i andra hand vid uttagningen till resan. Vi gör så för att de som inte rest med RHL tidigare skall få en chans att komma med. **Men alla kan anmäla sig.**

I priset ingår flyg Arlanda-Gran Canaria tur och retur med inkvartering i 2-rumslägenheter för två personer på hotell Sunwing Playa Inglés. Vi har *inga enkelrum*.

Anslutningsresan

RHL svarar för anslutningsresan om kostnaden överstiger 100 kr tur och retur hemorten-Stockholm, då resan sker med järnväg II:a klass. RHL bekostar inte anslutningsresor med reguljärt flyg såvida inte flygresan blir billigare än II:a klass järnväg. Åker du bil blir ersättningen endast vad biljetten i II:a klass järnväg kostar.

OBSERVERA! Du får själv boka anslutningsresor till och från Stockholm. Anledningen hertill är att det visat sig mer praktiskt och fördelaktigt att resenärerna själva beställer anslutningsresor, än att detta görs av oss. När du betalar dina anslutningsresor sänder du in kvittona till oss, varefter vi betalar dessa till dig minus 100 kr som är din egenavgift för anslutningsresorna.

Förbundet betalar hotellrum i Stockholm med 100 kr i egenavgift per natt under förutsättning att resenären icke hinner fram i tid till Arlanda eller kan ta sig hem från Arlanda vid återkomsten. De som önskar hotellrum i Stockholm måste ange detta på anmälningsblanketten. Bokning måste ske genom förbundet.

Hotellet och resmålet

Vi citerar ur Vingresors broschyr: "Hotell Sunwing Playa Inglés har ett utmärkt läge i ett hotell- och villaområde. Lokal trafik. Med ca 10 minuters promenad till närmaste köpcentrum. Hotellet består av sex byggnader. I centrumbyggnaden finns restaurang, bar, frisör och minilivs. Mitt i anläggningen ligger trädgården och det trevliga poolområdet med solstolar, parasoller och sötvattenpooler.

På Sunwing Playa Inglés bor ni i trevliga lägenheter. De är inte så särskilt stora, men istället är mycket satsat på komforten. Lägenheterna är trevligt möblerade med ljusa, fräscha möbler. Alla har möblerad balkong eller terrass. Alla lägenheter har matplats och ett litet kök avskilt med en 'halvvägg'. Telefon och Radio Sunwing. Bad, dusch och wc. Alla lägenheter har ett sovrum och ett vardagsrum. Städning fem dagar i veckan, ej diskning.

Adressen kan vara bra att ha: Avenida Gran Canaria, 35100 Playa del Inglés. Telefon 009-34-28-765708.

**Mer att läsa
om resan
på sid 14, 15, 16 och 23**

Organ för Riksförbundet
för hjärt- och lungsjuka

Årgång 53

Ansvarig utgivare:

Bo Månsson

Redaktör:

Tonie Andersson (tjl)

Vik redaktör:

Erik Ransemar

Förbundskansli:

Hornsbruksgatan 28
Postadress: Box 9090
10272 Stockholm
Telefon: 08-669 0960
Blomsterfondens
postgiro: 900011-8
RHL:s postgiro: 950011-7

Tryckeri:

Kringel-Offset, Södertälje

Prenumerationspris:

Helår 75:-

Produktionsplan 1990

Nr	Manus- stopp	Annons- stopp	Distri- bution
8	15 nov	15 nov	20 dec
1/91	15 jan	15 jan	25 feb
2/91	15 febr	15 febr	25 mars
3/91	15 mars	15 mars	25 april

Annonspriser:

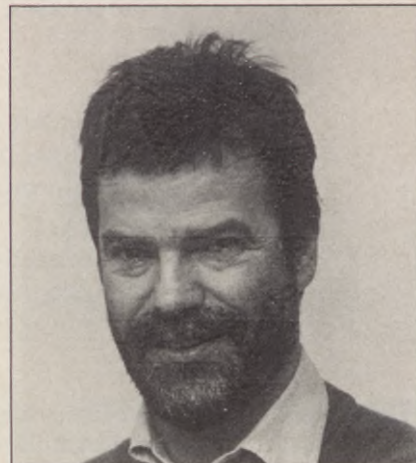
Omslaget, 1/1-sida	6500 kr
omslag, sid 2-3	6300 kr
1/1-sida text	6000 kr
1/2-sida text	3200 kr
1/4-sida text	1700 kr

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:

Bo Månsson.



Jag tror på dig!

Om Du, som läser detta och som är medlem i RHL eller på annat sätt stödjer förbundet, hjälper till med att sprida information om Din lokalförening eller Ditt förbund, så får det *resultat*.

Om Du ser till att allmänheten får bättre kunskaper om hur det är att vara hjärt- eller lungsjuk så kommer deras inställning att förändras och bli mer positiv. Om Du också informerar hälso- och sjukvårdspersonalen om vårt arbete så får de större förståelse för vad vi försöker uppnå. De kan i sin tur sprida detta vidare till andra patienter. För vem kan bättre informera om hur livet som sjuk eller anhörig är än Du som har en personlig *erfarenhet*.

Om Du tar varje tillfälle i akt och sprider upplysning om vad vi arbetar för inom RHL. Att vi anstränger oss att förbättra eftervården, att vi försöker arbeta förebyggande och att vi gör insatser då det gäller akutsjukvården. Då är jag övertygad om att det kommer att skapas opinion för våra frågor och på sikt avsevärt förbättra vårt anseende bland *allmänheten* och ge positiv effekt för våra medlemsgrupper.

Om Du och jag hjälps åt så kommer vi tillsammans att göra RHL betydligt bättre känt. Det är välkänt att om vi tror på varandra och på vår egen kraft så kan vi tillsammans göra kraftfulla insatser så att de hjärt- och lungsjuka får det bättre.

Bo Månsson

Revisorerna föreningslivets doldisar

Några tänker på revisorn som siffergranskare, andra ser honom som den som tar hand om bokföringen och ger råd inför årsbokslut men det är inte många som vet vad föreningens revisor gör eller vilket ansvar han har.

Hur omfattande är uppdraget egentligen? Vad är skillnaden mellan förbundets revisorer och föreningarnas?

– Det är verkligen roligt att Status uppmärksammar revisorernas arbete. Dels för att revisorerna kan bidra med mycket som förtydligar och effektiviserar föreningsarbetet, dels för att visa medlemmarna vad man kan läsa ut av revisionen, säger förbundsrevisor Tore Arvidsson.

Parhästar sedan 20 år

Förbundets revisorer väljs på kongressen. Tore Arvidsson och Gunnar Eriksson har innehaft detta förtroendeuppdrag sedan början av 70-talet. De har en likartad bakgrund. Båda fick TBC som unga och kom i kontakt med de lungsjukas förening i samband med sanatorie- och konvalescenthemsvistelser.

Gunnar började som ordförande i patientföreningen på Uttran och avancerade till vice ordförande i förbundet innan han åtog sig att vara RHL:s revisor. Han läste på Hermods under sanatorietiden och har hunnit vara kommunalkamrer i Björklinge norr om Uppsala och chef för kamerala sektionen på Bostadsstyrelsen. Nu är Gunnar pensionär sedan ett par år och framförallt glad att slippa de långa arbetsresorna mellan Björklinge och Stockholm.

Tore flyttade från Småland via Linköping till Stockholm. När han som 23-åring åter insjuknade i TBC, denna gång i njuren, gick han med i föreningen för hjärt- och lungsjuka. Nu deltar Tore i ett projekt som pågått ett par år. Det gäller att få fram en verksam medicin mot förhöjda blodfetter.

– Med egna erfarenheter av både hjärt- och lungsjukdom har jag dubbel anledning att engagera mig i RHL, säger Tore, som arbetar på Bankspektionen och ännu har några år kvar till pensionen.

Ekonomi är svårt

– Revisorernas granskning löper ständigt, ungefär som ett hjul som snurrar, säger Tore. Det ska finnas en återspeg-

ling mellan den verksamhet som föreningen bedriver och medlemmarnas reaktioner på denna verksamhet. Det ska gå att avläsa om verksamheten stämmer med de budgeterade kostnaderna.

Bokföring och budget måste följa vis-



*Gunnar Eriksson,
medlemsrevisor i RHL,
kan räkna sig till pionj-
rerna i förbundets verk-
samhet.*

sa fastställda regler. Problemet är att väldigt många, också i förbundsstyrelsen och representantskapet, får "tomma ögon" när det blir dags för revision. Tore och Gunnar önskar sig pedagogiska hjälpmedel för att göra granskningen mer lättbegriplig. Där kan Status fylla en uppgift genom att redogöra för RHL:s resurser och hur de fördelas, anser de.

Prislapp på besluten

– Vi har fört fram tankar till förbundsstyrelsen på en uppdelning av verksamheten för att kunna följa kostnaderna för de genomförda åtgärderna var för sig. Det skulle också göra det lättare för medlemmarna att avläsa resultatet.

Idén går ut på att dela in kongressens beslut i olika projekt: rehabilitering, lungsjukvård, hjärt-lungräddning osv. Styrelsen diskuterar innehåll och uppläggning för varje projekt mera i detalj och därefter sätter man "prislapp" på de olika aktiviteterna. Därmed blir det lättare för alla att följa arbetet och avläsa vad olika insatser kostar.

Text: Tonie Andersson

*Placera
dina spar-
pengar där
du har
ditt hjärta.*

HUMANFONDEN

Vilket ansvar har revisorn?



Tore Arvidsson, som civilekonom väl skickad för uppdraget som medlemsrevisor i RHL.

Årsmötet är en viktig händelse inom varje förening. Det är då vi sammanfattar ett års ansträngningar. Har styrelsen följt besluten och skött ekonomin? I verksamhetsberättelsen avlägger styrelsen sin rapport och medlemmarna försöker utläsa hur man lyckades.

Det är då som föreningens doldisar träder fram.

Under hela året för revisorerna en undanskymd tillvaro men på årsmötet tar de till orda och säger kärnfullt och ödesmättat:

"Revisorerna har granskat..."

Sedan föreslår de att mötet beviljar styrelsen ansvarsfrihet. Detta förfarande gör att många tycker att revisionsberättelsen som föredras för årsmötet är innehållslös. Som om det fanns en tyst överenskommelse att det inte ska förekomma några anmärkningar.

Att ingen kritik förs fram behöver inte alls innebära att revisorn inte funnit brister, inte heller att revisorn varit alltför passiv.

Ren eller oren

Meningen med revisionen är inte att vänta till årsmötet och ställa ut styrelsens tillkortakommanden till allmän beskådan. Om revisorerna har tagit sitt uppdrag på allvar och löpande granskat styrelsens arbete har de rättat till och förbyggt felaktigheter och fört fram förslag till förbättringar under året.

När arbetet fungerat på detta sätt under året återstår för revisorerna endast att förelägga årsmötet en "ren revisionsberättelse":

"Vi har granskat verksamhetsberättelse och räkenskaper samt styrelsens arbete för år 1990. Vi tillstyrker att resultat och balansräkning fastställs, samt att styrelsens ledamöter beviljas ansvarsfrihet för det gångna verksamhetsåret."

Anmärkningar

Om revisorerna finner brister eller försummelse som kan leda till ersättningskyldighet för styrelsen redovisas detta i en "oren revisionsberättelse":

"Vi har granskat verksamhet och räkenskaper och funnit väsentliga brister i den interna kontrollen. Det är angeläget att åtgärder snabbt vidtas för att undanröja dessa brister."

En anmärkning av allvarlig natur leder ofta till ett avstyrkande av ansvarsfrihet. Är det en mindre betydelsefull sak kan ett tillrättsläggande kompensera skadan. Då nöjer sig revisorn oftast med en skriftlig erinran.

Revisorernas uppgift

I våra läns- och lokalföreningar är det årsmötet som väljer revisorer för två år i taget.

Revisorernas uppgift är att granska räkenskaperna, ta ställning till eventuella överträdelser och bedöma om styrelsens kontroll över verksamheten är tillfredsställande.

Detta arbete pågår fortlöpande, tex genom att ta del av styrelseprotokoll och kvartalsrapporter om det ekonomiska läget. När verksamhetsåret är slut granskas bokslutet och årsredovisningen. Därefter sammanställer revisorerna en revisionsberättelse.

Text: Tonie Andersson

Revisorernas arbete bygger på förtroende

Tore Arvidsson och Gunnar Eriksson är inte de enda revisorerna i förbundet. På kongressen väljer vi också en revisionsbyrå som ska syssla med räkenskapsrevision.

Varför behöver vi så många revisorer? Vad är det för skillnad på deras arbete?

Mats Bondeson är auktoriserad revisor på BDO Feinstein Revision AB. Det är ett bolag med ca 75 anställda. RHL är en av kunderna. Revisionsbyrån är auktoriserad och tar betalt för sina tjänster. Tore Arvidsson och Gunnar Eriksson är förtroendevalda och arbetar ideellt. Till skillnad från revisionsbyrån behöver de inte ha total sakkunskap.

Forts sid 11



*Mats Bondeson
auktorerad revisor.*



Han ringde vid elvatiden på förmiddagen en söndag.

Med halvlåg röst sa han:

– Det är Sigvard. Nu är polisen här för att hämta mig. Dom ringde nyss på dörren. Men jag kommer inte att släppa in dom. Vad ska jag göra? Dom kommer att slå sig in med hjälp av låsmed om jag inte öppnar.

Jag kände ett ögonblick den instängdes ångest, hopplöshet och förnedring. Jag kunde inte göra något i den här stunden. Det skulle ta mig över en timme att komma in till stan. Jag skulle möjligen kunna bli vittne till en polishämtning, om nu inte polisen snabbt kom in i hans lägenhet. Polishämtningen skulle säkert ske helt enligt reglerna.

Nej, Sigvard hade i denna stund ingen hjälp att vänta sig. Det enda han kunde företa sig var att då och då tala med mig i telefon. Vem skulle han få hjälp ifrån? Det fanns inte några tidningar intresserade av en rutinmässig hämtning till ett mentalsjukhus. Det skulle i så fall vara om man kunde förespegla något drama-tiskt.

Men Sigvard var inte den som hoppade ner från femte våningen och förresten låg hans lägenhet på andra våningen. Han hade inga skjutvapen hemma och hade han haft några så

kunde han ändå inte använda dem. Han var inte någon stor och kraftig person, som kunde sätta sig till våldsamt motstånd.

Men det kunde kanske finnas några författare som var beredda att ställa upp, kanske någon av de många som skrivit på upprop mot tvångsintagningar på mentalsjukhus i andra länder. Eller varför inte några av vänsterns många barrikadgestalter? Här fanns ju en möjlighet att förvandla teorierna till handling.

Jag ringde på måfå till några författare, journalister och politiker, som jag kände. Ingen svarade. Det märkliga var att ingen av alla dessa, som jag väntat mig någon form av respons av, var hemma denna söndagsförmiddag. Jag frågade mig:

– Är det här inte fullständigt meningslöst? Vem engagerar sig i en totalt okänd människas liv i våra dagar? Vem ställer upp för en lite snurrig man som socialläkarna vill plocka in en tid på mentalsjukhus? Det här är ju inte någon känd författare? Inga politiska motiv kan tänkas ligga bakom hämtningen? Nej, här var det Sverige och det var söndag och det var på väg att bli vår igen.

Jag väcktes i mina funderingar av ett nytt telefonsamtal. Klockan var tjugo minuter över tolv. Jag hörde oväsen och buller genom telefonluren. Sen kom en man till telefonen. Han talade om att han var kriminalinspektör. Jag uppfattade inte hans namn helt klart. Jag tyckte att han sa Fällidin, men jag har alltid haft svårt att uppfatta namn i presentationsögonblick. Jag fick för en hundra del sekund känslan av att han drev med mig men den känslan försvann när han började tala med mig.

– Han är lite upprörd, sa han om mannen som han skulle hämta. Men jag är van vid sådana här hämtningar.

Han lät lugn och sympatisk.

Jag förstod senare att han hade haft all anledning att vara lugn. Det hade stått ytterligare en polisbil utanför huset beredd att rycka in om något skulle hända. Det berättade Sigvard senare för mig.

– Jag förstår, sa jag. Du gör ditt jobb. Tag det lugnt bara.

Intelligentare än så blir inte replikerna i ovana situationer, även när man sitter hemma vid skrivbordet och kan tala fritt och obesvärat.

För en fyra, fem år sedan ringde Sigvard till mig första gången. Han hade sett mitt namn i en tidning. Sen hade jag telefon från honom då och då. Han var en man som i sina expansiva perioder kunde ringa till "Gud och hela världen" som det med en bra överdrift brukar heta om personer som Sigvard. Jag vet ganska väl till vem han ringde och för vem han la fram alla sina idéer om miljövård, bättre trafik, återvinning av papper etc, för han berättade det mesta för mig efteråt.

Han ringde statsministrar och regeringsledamöter, riksdagsledamöter och kommunalpolitiker lika väl som tidningsredaktioner, socialfolk och poliser och han hade en märklig förmåga att slå sig fram genom alla besvärliga telefonväxlar. Men hans otålighet var inte den vanliga medborgarens och det var naturligtvis inte bra. Vem kan bedömas som frisk som tror att goda idéer kan förverkligas omgående? Självklart ingen.

Jag var också hemma hos honom några gånger och såg honom i hans mest intensiva samlarperioder. Han var nämligen samlare på mycket för att inte säga allt av det som andra bara kastar. Han var som Pippi Långstrump en saksamlare. Men det är bara i sagorna som saksamlare får finnas, framförallt om de bor i moderna lägenheter i en storstad. Har de dessutom någon gång i livet råkat ut för att bli inskrivna vid mentalsjukhus är det definitivt omöjligt för dem att vara saksamlare.

Nej, saksamlaren skall bo för sig själv i en stuga på landet. Helst långt ut i ödetrakterna dit inga nyexaminerade läkare beger sig och socialvårdens tjänstemän nöjer sig med kontroller per telefon därför att hembesöken blir alltför strapatsrika. Likheten inför lagen gäller inte i ödemarken och det får ödemarkens folk acceptera och ibland kan det vara till deras fördel.



Inte var det många rader som du skrev
Men det blev i alla fall
ett vänligt brev
Många som långt flera rader skriver
bara meningslösa floskler sprider

Text:
Erik Ransemar
Teckning:
Sven Björnson

En bok av ett nytt slag

Vad skall vi ha historisk kunskap till? Frågan kan besvaras på olika sätt. Ett viktigt svar är att den skall ge oss perspektiv på nuet och tankar om framtiden.

Dessa två mål, perspektiv och tankar, uppfyller **Den oändliga vandringen**, Handikapphistorisk årsbok 1990 (Bokförlaget Fingraf), på ett utmärkt sätt. Boken är också lättillgänglig och förtjänar stor uppmärksamhet.

I tolv uppsatser författade både av etablerade forskare och amatörforskare presenteras olika infallsvinklar på ämnet handikapphistoria. Spännvidden sträcker sig från Sofokles drama Oidipus över franska revolutionen till den kring 1970 bildade radikala oppositionsgruppen Anti-Handikapp.

Som prov på hur historisk kunskap kan belysa just nu aktuella frågor kan nämnas Eva Palmblads bidrag Raskultivering. Uppsatsen är ett stycke svensk nutidshistoria som ger direkt intressanta perspektiv på den idag pågående diskussionen om fosterdiagnostik. Under 1900-talets första decennier talades det öppet om hur arvsmassans kvalitetsmässigt skulle komma att försämrans om inte människans fortplantning reglerades. Oblygt och uppriktigt redovisades det att det var konstellationen av arvsanlag som bestämde individens värde och därmed också ställning i samhället.

Det sades att individen hade en moralisk plikt mot samhället att inte "alstra barn" av mindervärdig kvalitet, "oduglig till nyttig samhällstjänst". Samhället hade å sin sida, för att skydda sig självt, rätt till ingripande mot individen. Diskussionen ledde bla fram till 1934 års steriliseringslag. Då, liksom ofta nu, till-

Detta är den första årsboken i vårt land med temat handikapphistoria. Den har redigerats av Bo Andersson, Claes Olsson och Erik Ransemar.

delades läkarna en nyckelposition i sociala värderingsfrågor.

Även de övriga uppsatserna i årsboken är väl värda bekantskap. Det gäller inte minst Bo Anderssons finstämda och fantasifulla essä om blindhet och sårformåga, Strövtåg med Oidipus, Harriet Björnheims porträtt av Oskar Österberg, en föregångare inom dövundervisningen, ger kunskap om de dövas tvåspråkighet och om teckenspråkets logik, och genom Erik Ransemars får vi intressanta uppgifter om den första sanatorieromanen.

Vilhelm Ekensteen ser i ett 20-årigt perspektiv tillbaka på den debatt som i slutet av 1960-talet fördes kring det relativa handikappbegreppet och handikappfrågans radikalisering och politisering. Ekensteens uppsats På folkhemets bakgård & Anti-Handikapp är på-



Den oändliga vandringen

HANDIKAPPHISTORISK ÅRSBOK 1990

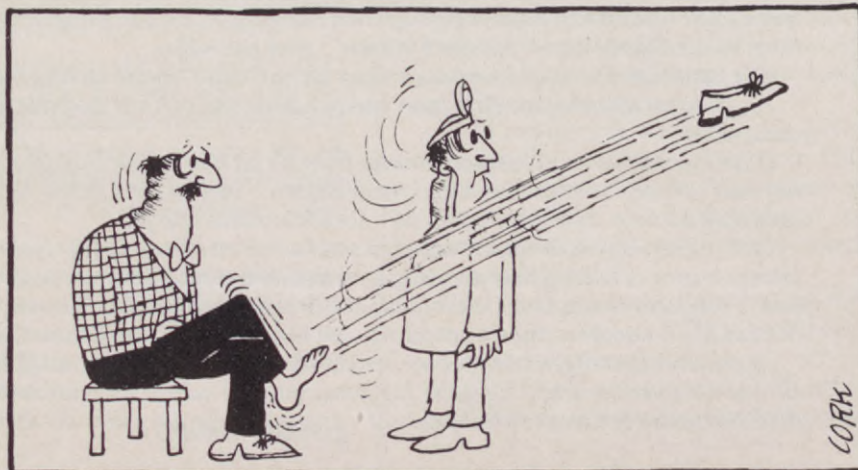
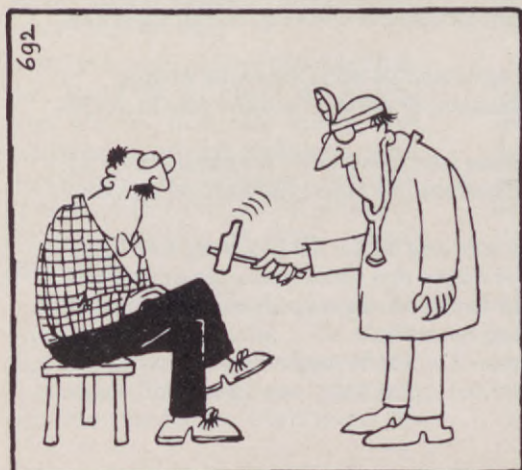
Fingraf

de en tillbakablick och ett uppfordrande inlägg i debatten om framtidens handikappolitik.

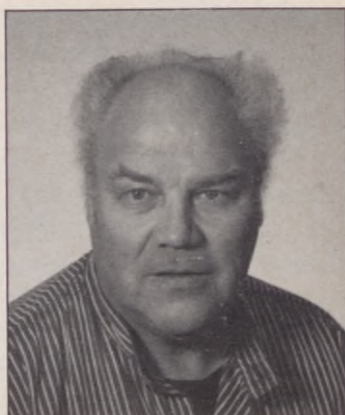
Handikapphistorisk Årsbok 1990 är den första årsbok som Handikapphistorisk förening ger ut. Den livaktiga föreningen har under sin korta existens redan hunnit anordna seminarier och föreläsningar. I föreningens uppgifter ingår både att inspirera till studier, att verka för att källmaterial tas tillvara och att sprida kunskap om funktionshinder i ett historiskt perspektiv. Årsboken är ett viktigt bidrag i detta arbete och ingår i årsavgiften för medlemmar i Handikapphistoriska föreningen. Den kan också köpas i bokhandeln.

Boken är värd en stor läsekrets. Här ges stoff för eftertanke och inspiration till fortsatt aktivitet.

Lars Östman



Rädd är man ofta



Här hemma i vårt eget lilla arkiv finns drygt 7000 brev från människor som känt ett behov av att få tala med någon som lyssnar... att få berätta om sig själv och sin egen livssituation.

Under en rad av år ansvarade jag

och min hustru för en kuratorsavdelning om sex- och samlevnadsfrågor i en av våra största dagstidningar. Under ett antal senare år kunde jag – som medansvarig i radioprogrammet "Förmiddag i P 1" – studera reaktionerna av att jag i startprogrammet

bad lyssnarna skriva till oss och berätta på temat "Det är jag rädd för".

Jag har suttit och bläddrat i det här arkivet – läst, smakat på minnen, funderat. Här är ett av alla dessa brev:

Kära ni! Jag kan förstå att ni får mest brev om besvikelser och trista saker i livet. Då kan det väl vara skönt att få ett brev om att det kan bli bra också.

Därför vill jag skriva och berätta om hur det har blivit för mig och min man sedan vi hamnat i en helt annorlunda situation i livet – min man blev sjukpensionär, nämligen, och först trodde vi ju att hela vår tillvaro skulle slås i spillror.

Undan för undan har det visat sig att det mesta ändå går att klara av – även om det blir en balansgång många gånger och även om det blir med ett litet nödrop ibland.

Det som verkligen har hjälpt oss och som har blivit så bra är vårt sexuella förhållande och det som då är så bra, det är att det blivit så lugnt och stillsamt. Det har blivit kravlöst på något sätt. Jag tror att vi nu – båda två – upplever vår lyckligaste period tillsammans i livet!

Förut kände jag kraven så stora. En ömsint smekning i medelålderns dagar, lite småfnittrigt tafsande på varann i ungdomens yra – och genast ansåg han att vi måste i säng och ha samlag. Och hur det än gick eller blev så borde jag då alltid visa honom min beundran och tacksamhet genom att få en stor orgasm.

Nu – efter hans hjärtinfarkt och därpå följande krämpor och hans sjukpension – har vi faktiskt pratat igenom det där. Vi har upptäckt och lärt oss att det verkligen kan löna sig att man börjar prata med varann på allvar. Man kan faktiskt – man borde alltid våga – prata med sin livskamrat om sådant som hör hemma i de djupa känslorna och i det, som ju ändå är förutsättningen för att man ska kunna leva tillsammans med sin värdighet i behåll.

Det händer ofta numera att han säger att det känns litet bittert att han inte visste och begrep – medan han var ung. Numera säger han att han känner sig lugn och harmonisk, att han finner en ny sorts glädjefylld njutning i att inte längre behöva vara en karla-karl. "En tjur i sängen", som han säger.

Det fantastiska är ju att han också säger att han alltid trodde att han måste ställa upp på mina krav som kvinna.

En frukt att njuta av, nu efter hans sjukpensionering och vår ändrade livssituation, är alltså att vi kan prata ut om sådana saker.

Bland annat har vi ju kunnat komma fram till att han ställde upp på någonting som han trodde var mina krav – då, när han var ung och sedan också, i medelåldern – medan det i själva verket handlade om hans egna krav på sig själv i egenskap av man. Inte ställde upp på – försökte ställa upp på.

Själv tycker jag det är underbart att få smeka och att bli smekt (det tyckte jag som ung flicka, det tyckte jag som medelålders hustru och det tycker jag i dag som livskamrat med samma man). Att få känna den varma närheten av hud mot hud – och inte mer än det. Och ibland, om det känns så just då, lite mer... lite heta och stegrad puls och en utlösning. Men aldrig – numera – med krav på sig som om det skulle handla om Guinness rekordbok.

Jag skriver egentligen bara för att berätta att det kan vara skönt att få leva resten av sitt liv med en man som tvingats skruva ner överkraven på sig själv. Jag gissar att vi är många kvinnor som gjort den upptäckten, vare sig det gäller män med sjukpension eller med folkpension – inte minst när det gäller det sexuella.

Ett brev bland många. Själva under-tecknandet av det här brevet är ståtligt nog: "Hustru, mormor, farmor, älskarinna, kvinna, livskamrat". Det är ju som att läsa en saga.

Det finns många sagor i alla dessa brev från människor i Sverige. Goda och fina sagor, men oftast – faktiskt i en ganska förfärande majoritet – onda sagor. Ja, inte ens sagor utan kusliga realiteter, som berättar om hur svårt det ändå är för alltför många människor i vår omskrutna välfärd.

Berättelser om hur påtvingad ensamhet bryter ner livsglädje och ork att leva vidare. Berättelser om mobbning på arbetsplatsen, om elaka arbetskamrater och oförstående representanter för myndigheter och vårdapparat.

"Det är jag rädd för" – skriv och berätta om det. Så uppmanade jag lyssnarna till radioprogrammet Vara tillsammans, som gick en gång i veckan i tre års tid.

Det blev som att dra upp en dammlucka. Det visade sig finnas här i landet ett nästan ofattbart behov av att få berätta om just detta i förhållande till just sig själv.

Undan för undan blev det som en röd tråd i allt detta berättande. Man var rädd för att "inte duga"... inte "vara bra nog"... inte orka med i "alla deras krav". Man var rädd för att förlora hälsan, att bli långvarigt sjuk... att "bli till en börda".

Oftast sken det igenom hur rädd man var inför tanken på lång sjukdom – inte så mycket inför sjukdomen som sådan, utan inför tanken på hur det skulle låta på jobbet... vad arbetsledningen skulle tycka, vad arbetskamraterna skulle anse... att man skulle betraktas som en svikare, att man i fortsättningen skulle bli en belastning i ackordsgänget... att man i fortsättningen (om man nu alls skulle kunna komma tillbaka) inte längre var "bra nog".

Rädd är man väldigt ofta här i landet. Rädd för att något ska hända, som gör att man inte längre kan hänga med i prestationskraven på arbetsplatsen (sen får kungen och andra höjdare tycka vad de vill om slapphet och maskning på svensk arbetsmarknad).

Rädd är man. Rädd för att bli knäckt, sjuk och ynklig. Och samtidigt oförmögen att göra något åt det, som utgör hotet mot ens egen ork och motståndskraft: överkraven på

sig själv i jämförelse med grannen på andra sidan staketet, barnens och ungdomarnas prylkrav, massmedias och reklamvärldens bombardemang av hur livet ska levas i bubbelpooler nästans i Västindien – prestation, prestation, prestation... hur skulle man annars kunna få ihop till det, som till slut bryter ner ens förmåga att skaffa fram pengar till det som man ska kunna skaffa för det som man får ihop när man presterar ännu mer.

Rädd är man och värst av allt blir det, när man i en grupp, ett arbetslag, ett kollektiv, ett kamratgäng, en bostadsrättsförening, en kommun, ett parti – en nation... värst blir det när man är rädd inför något som man tror att man måste vara rädd för – utan att riktigt veta vad det är man är rädd för... och varför.

Och vad ska vi då göra åt detta?

Ja, varför inte ta vara på klokskapen och de nyvunna erfarenheterna hos brevskrivarskan i den här kolumnen. Att börja prata med varann – på djupet. Att våga börja vara lite seriösa i samtal, även när det hettar till och börjar brännas. Det handlar ju ändå om vår snart enda chans att överleva med värdigheten i behåll. Den enkelt mänskliga värdigheten...

Jag har ett fint litet ordspråk: "Det är bättre att köra huvet i väggen än att aldrig använda det..." Det är ingen dålig levnadsregel – jag har sagt det förr och jag säger det igen.

Eller för att vara riktigt seriös och hänvisa till det högsta av allt, landets statsminister Ingvar Carlsson. Så här sa han i ett av talen på höstens stora partikongress:

"Vad jag har talat om är att det ibland är nyttigt att se sig själv i spegeln. Att inte använda så stora ord, att ansvara för ett bättre och varmare samhälle vilar på dig och mig, på oss tillsammans. Inte på några andra – för det finns inte några andra.

Jag har inget yrkande, heller inget förslag. Man kan inte yrka eller besluta om solidaritet och medmänsklighet. Men man kan verka för ett samhälle där solidariteten blir naturlig och medmänskligheten självklar."

Det kommer antagligen alla statsministrar att säga från sina talarstolar. Fortsättningen är sedan hur vi medborgare ställer upp på dessa statsmannasord...

Gunnar Västberg

– Här sysslar vi med räkenskapsrevision, säger Mats Bondeson. Väldigt kortfattat kan man säga att det innebär att kontrollera siffrorna och se till att de redovisas rätt samt att se till att redovisningen följer stadgar, beslut och lagar.

Tore Arvisson och Gunnar Eriksson har till uppgift att sköta förvaltningsrevisionen. Det innebär att de granskar förbundsstyrelsens arbete för att kontrollera att vidtagna åtgärder överensstämmer med de aktiviteter som kongressen fattat beslut om.

– För att få en direktkoppling mellan förbundsstyrelsens beslut och de ekonomiska ramarna läser vi alla styrelseprotokoll, säger Mats Bondeson. Ta 50-årsjubileet till exempel där förbundsstyrelsen anslag en miljon att fördelas på olika aktiviteter. Genom att samarbeta med Tore och Gunnar var det lätt för oss att stämma av det ekonomiska utfallet.

– Det är RHL:s medlemmar som är våra uppdragsgivare, de har valt oss på kongressen, säger Mats Bondeson. I det dagliga arbetet representeras de av Bo Månsson och Bengt Dahlström, förbundets sekreterare och kassör. I RHL har man väldigt många transaktioner och vi kan inte kontrollera varje post. Därför ser vi till att kansliets rutiner säkerställer en rätt redovisning. Dessa rutiner kontrollerar vi vid vår granskning.

För att revisorn skall kunna utföra sina arbetsuppgifter är det viktigt att man har förtroende för honom. Förtroendet bygger till stor del på det faktum att revisorn är kompetent, oberoende och har tystnadsplikt.

Har RHL god ekonomi?

RHL:s fasta inkomster består av statsbidrag (2 milj i år) och förbundsavgifter (1,1 milj). RHL-lotteriet och intäkter från Status ger en halv miljon.

Utgifterna för information, organisation, kurser, Status och Föräldraföreningen är tre miljoner. Därtill kommer personal-, lokal- och kontorskostnader på nära sex miljoner.

För att kunna driva verksamheten i nuvarande omfattning är RHL beroende av att få in 4,5 miljoner i gåvor, testamenten och fondmedel.

– Vi märker en minskning av gåvor och detta är oroande. Det ekonomiska läget kommer också att bli kärvare på 90-talet. Vi får kostnadsökningar på grund av nya skatteregler och eventuell momsbeläggning.

Det är revisorernas uppgift att ge råd, tex om placering av RHL:s fondmedel på ca 15 miljoner (till forskning och bidrag till hjärt- och lungsjuka) för att få bästa möjliga avkastning utan risktagande.

Text: Tonie Andersson



Han kupar händerna som en lotusblomma och tittar på mig med sina stora runda åttaårsögon.

Palten

Av Maibrith Karlsson
Ill: Sven Björnson

Doris frågade om jag ville ha en palt med mig hem när jag hämtade Magnus hos henne efter arbetet.

Klart att jag ville. När tackar en pitebo nej till en palt och Magnus hade redan ätit.

Vi åker hem och jag sätter på palten i en liten kastrull med skaft. När vattnet börjar koka går jag till sovrummet och har ett ärende in i klädskåpet. Då känner jag plötsligt obehagskänslan i magen, den där diffusa känslan! Tankarna rusar av och an. Ett anfall på gång! Nu igen! Besvikelsen slår ett järngrepp om mig. Ska det bli ett lättare eller svårare? Jag blir rädd. Ska axeln åka ur led nu igen under krampen? Gode Gud

vart ska jag ta vägen! Vad har jag nu gjort för fel? Jag har ju sovit och ätit ordentligt. Skött mig som jag ska med medicinen. Rädsla, undran, ilska, självanklagelser och vetskapen om att anfall är på väg snurrar runt i mitt huvud.

Magnus sitter i vardagsrummet och ser ett barnprogram på TV. Han ska slippa se det här, tänker jag och går ut i köket. Tänker inte klart. Är rädd och stressad och vet inte vart jag ska ta vägen. Vill helst krypa ur mitt eget skinn. En odefinierbar känsla bemäktigar mig.

I köket stryker jag förbi spisen. Kastrullen åker ned på golvet. Så småningom hamnar jag också där, raklång utmed spisen. Jag vet vad som händer. Jag är inte medvetlös.

– Jag har en kramp, ligger i kokande vatten. Kan inget göra mer än att förtvivlat, hjälplöst vänta till dess krampen

är över. Stressen och paniken har förbytts i både kamp och förtvivlan. Axeln åkte inte ur led den här gången. Den tortyren kom jag undan.

Magnus kommer in och lägger en kudde under mitt huvud. Han förstår vad som har hänt. Jag börjar få igen känslan. Det gör ont på flera ställen, mest på låren. Så småningom orkar jag darrande kravla mig upp. Stapplar in i badrummet och får av mig kläderna, yllekjol och ylletröja bland annat – det är vinter. Så småningom lägger jag blöta, kalla frottéhanddukar på de ställen jag har bränt mig. Jag kvider och märker att jag även bränt mig på högra bröstet och högra skinkan. Magnus finns där omkring mig. Tyst och intensivt assisterar han mig. Jag känner hur han ger mig av sin energi. Han känner att jag behöver

den. Vilken lycka att det inte är han som har bränt sig.

Ringer distriktssköterskan som vill att jag ska åka till Umeå sjukhus. Vad då, tänker jag. Jag orkar inte klä på mig och sätta mig i en taxi.

Ringer till dagmamma och talar om vad som hänt. Magnus ska vara hos någon och jag vet att han får vara där. Hon är både dagmamma och barnvakt. Kvinnan är en skänk från ovan. Magnus har varit där i sju år nu.

– Jag och min man kommer direkt, säger hon.

– Satans palt, muttrar hon, när hon kommer in genom dörren. Varför skulle jag skicka den med dej.

– Det är väl för tusan inte din eller paltens fel, kvider jag.

– Magnus och jag går hem till oss. Vi tar kläder med åt honom och ser till att

allting är släckt och i sin ordning här. Min man kör dig till sjukhuset, fortsätter hon. Hon tänker och handlar snabbt när det gäller.

– Jag varken orkar, vill eller kan klä på mig, säger jag. Morgonrocken och färskinnsplåsen får räcka.

– Klart att det gör, säger Doris.

Jag stapplar och kvider omkring där i trosor och bh, med handdukar lindade runt låren. Försöker hålla kalla, blöta handdukar på de andra brännställen.

Bertil – dagmammans man – kör lugnt. Hans Renault spinner som en katt. Jag stönar och stänkar som en gammal och illa skött Austin.

– Du får förlåta att jag stönar, säger jag till honom. Jag har ont så in i helvete.

– Stöna du, jag fattar väl att du har ont, men när vi är framme får du säkert något som tar bort smärtan.

På akuten får jag en smärtstillande spruta och livet förvandlas till rena himmelriket.

Calle, min sambo sedan ett år, är på tjänsteresa och ska komma hem nästa kväll. Jag ringer hans föräldrar i Skåne för att höra om de vet på vilket hotell han bor. Han har träffat dem någon dag tidigare.

– Det hörs som om du ringer ifrån automat, säger pappa Göran. Ja, jag är i Umeå och Calle kommer hem i morgon med flyget så jag skulle kontrollera med vilket plan han kommer, svarar jag.

– Är allt bra eljest, frågar han. Ja, det är det, svarar jag. Vet hur förskräckta de blir om de hör att jag ligger på Umeå sjukhus plastikkirurgavdelning med brännskador.

Jag har legat på sjukhuset ett par nätter då en väninna och några arbetskamrater besöker mig. Magnus är också där.

– Men varför gick du in i köket, frågar någon. Varför stannade du inte i sovrummet? Ja, varför. Hade jag kunnat svara på det, hade jag nog inte behövt ligga här, suckar jag. Jag vill "gå bort ifrån mitt anfall". Det känns bättre att röra på sig. Om jag försöker lägga mig ner kan jag plötsligt fastna i ett visst läge utan att ha lagt mig ner. Vad händer då? Om axeln åker ur led kan jag slå mig väldigt hårt. Mig veterligt finns det ännu ingen makt i världen som kan stoppa ett påbörjat anfall. Och att lägga mig ner lugnt i en säng med ryggen först gör jag inte. Då kommer jag istället på alla fyra framstupa.

– Men du får lägga dig, när du börjar känna anfallet, tycker någon.

Det känns skönare att stå upp och jag får bättre åt mig luft då, tycker jag. Ibland kan jag hålla mig kvar stående med viss anspänning när jag lutar mig mot något.

– Ja, ja, men nog vore det väl bättre om du la dig ner direkt!

Bry dig inte Maibrith, tänker jag. Vi

pratar inte om samma sak. Hon pratar utifrån sitt och jag inifrån mitt. Det går inte att förklara, tänker jag och blir lite lessen. Hur många miljoner ord och hundratusen gester jag än använder är det ändå bara fragment jag sprider som förklaring.

Om jag berättar för henne att jag någon gång legat i sängen men hamnat längst ner vid en sänghörna. Gled eller stöttes ur sängen av kramperna och hamnade med överkropp och huvud på golvet inkilad mellan sängen och en fåtölj. Med känslan av att enorma krafter styr min kropp. Huvudet dunkades mot golvet med nacken i ett hårt obekvämt läge. Att nacken höll. Den är stark. Klockan var fem på morgonen och jag bodde ensam med Magnus som låg och sov i sitt rum.

Vi pratar om brännsår. Får dem om lagda två gånger varje dag. Första dagen fick jag åka ner till sjukhusfotoateljén och få dem plåtade. Blåsorna var höga. Det var djupa tvåor och treor enligt sjukhusets klassificering. Läkarna hade börjat prata om infektionsrisk med att låta dem sitta kvar. Jag undrade om de skulle göra något dumt men vågade inte opponera mig. Man är så liten och utlämnad när man ligger där mellan de ljusgrårandiga lakanen innanför Kapernaums murar.

Jag tittar på ena vaden och ser att jag har ett brännmärke där också, när Magnus, som mest lyssnat tidigare, plötsligt, allvarligt och ivrigt, kommer in i samtalet. – Men mamma, där låg ju paltan. Den tog jag upp med händerna och la i kastrullen och jag kände ingenting. Säger han och kupar händerna som en lotusblomma, medan hans älskade, öppna ansikte lyser förundrat och han tittar på mig med stora, runda, djupa och varma åttaårsögon.

MAIBRITH KARLSSON presenterar bäst sig själv genom följande rader:

"Från 1972 bor jag i Vännäsby tre mil från Umeå. Arbetar som sekreterare på Sveriges lantbruksuniversitet.

Jag är mor till en son som är nitton år, och som har lärt och lär mig mycket om livet. Österländsk medicin, filosofi och religion intresserar mig mycket. Liksom musik, natur, kläder, människor och vår kost. Samt att skriva ner tankar, känslor och händelser. Jag fick epilepsi för sexton år sedan och i september i år opererades jag för en hjärtumör som orsakat symptomet. Den upptäcktes genom magnetrontgen."



Foto:
Vingresor

På Gran Canaria finns det!

När man vill glömma vinter och kyla åker man till Gran Canaria. På Gran Canaria finns det mesta som gör resan trevlig. Kilometerlånga, breda sandstränder, sex-sju soltimmar om dagen och spännande utflyktsmål i bitvis slösande vacker natur. Gran Canaria är störst av Kanarieöarna om man ser till invånarantalet, men bara nummer tre av de tio bebodda Kanarieöarna om man ser till storleken, dvs knappt större än Öland.

Mycket att välja

En hel del, bla kan du på dagarna ligga vid Sunwings pool som är ordentligt stor, nästan som en liten lagun. Runt poolen väntar sköna solstolar och parasoller. Blir du hungrig eller törstig har du restaurangen inom bekvämt avstånd. I den stora trädgården håller VingSport till. Här bjuder man på motion i samarbete med Friskis & Svettis om morgnarna och ordnar vattenpolo,

volleyboll eller någon annan aktivitet då och då på eftermiddagarna. Här finns också tennis och bordtennis.

Med Sunwings stora nöjesutbud behövs du inte lämna hotellet. Underhållning redan till eftermiddagskaffet. Show, gästartister och Sunwings egen stora cabaret. Dans till det skandinaviska husbandet. Och Night-wing, diskomusik blandad med hederliga "gamla tryckare", senare på kvällen. Det låter väl trevligt.

Utflykter

Nu skall ni inte bara roa er, utan en sådan vacker ö skall ni se mera av. Slit er från de sköna stränderna och poolerna och de lata dagarna och följ med så skall ni få se ett Gran Canaria som få känner till. Ett vackert, spännande Gran Canaria, fjärran från det solbrända ökenlandskapet nere vid öns sydspets. Några förslag på utflykter:

Stora ö-turen visar dig det mesta av

öns allra bästa sidor. Storslagna vyer, grönskande bananplantager och små rara byar kantar vår väg. Heldagsturen inklusive frukost och lunch, ca 210 kr.

Grottaren är dels en spännande resa i tiden till guanchernas (Gran Canarias urinvånare) forna hemvist, dels en naturupplevelse utöver det vanliga.

Grisfest, klassikern bland kvällsutflykter, är fortfarande lika populär. Ca 170 kr inklusive god mat, vin, dans och uppträdande.

Anmälan

Vidstående anmälan om deltagande i denna resa skall vara RHL tillhanda senast den 15 december 1990 och då skall även läkarintyget insändas. Fyll även i om du har deltagit i RHL:s rekreationsresa tidigare och i så fall vilket år.

För att anmälan skall anses definitivt insändes 800 kr per deltagare samtidigt med anmälan till postgiro 950011-7. Märk talongen "RHL - Kanarieöarna".

Om ytterligare upplysningar önskas går det bra att kontakta Ann-Cathrin Hjorth eller Bengt Dahlström på telefon 08-6690960 eller skriv till RHL, Box 9090, 10272 Stockholm.

Råd inför resan

För att göra våra rekreationsresor ännu trevligare, tänkte vi skriva ner några rader som vi tycker att Ni skall tänka på när Ni reser utomlands.

För det första, när Ni begär läkarintyget, kontrollera det tillsammans med Er doktor så att Ni får med allt som är aktuellt och viktigt. Läkarintyget skall vara skrivet av den läkare som behandlar Er för hjärt- eller lungsjukdomar. Där skall även stå alla sjukdomar Ni har eller haft, all medicinering Ni har. Det låter naturligt i många öron men är inte alls så naturligt för läkarna tydligen. Detta är en garanti för att Ni skall kunna bli behandlad om Ni blir sjuk på platsen.

Om Ni undrar över något så har RHL våra telefonnummer. En annan sak som ofta brister är att de patienter som ibland får åka till akutmottagningar eller lungkliniker för sin astma inte har med sig lämpliga läkemedel, tex Teofyllamin eller Cortison. Be Er läkare om att få läkemedel med Er, då ger vi Er det på platsen vid behov.

En annan viktig sak är bagaget. Se till att väskan har hjul eller att Ni har en vagn avsedd för resväska eftersom bussarna inte alltid stannar utanför hotell och flyg. Det är oftast en bit att gå med bagaget.

Hälsningar från Aino och Lisbeth

Insändes till
Riksförbundet för hjärt- och lungsjuka (RHL)
Box 9090, 10272 Stockholm

Insändes senast den 15 december 1990

Anmälan till RHLs rekreationsresa till Kanarieöarna 23/2–9/3 1991

För att anmälan skall betraktas som definitiv insändes samtidigt anmälningsavgiften kronor 800 per deltagare till vårt postgirokonto nr 950011-7, varvid på talongen anges resmål.

Texta tydligt eller använd maskinskrift!

Namn

Adress Tel bostaden/.....

Postnr och postadress

Personnummer Tel arbetet/.....

Lokalförening **OBS!** För hjärtsjuka deltagare erfordras läkarintyg som tillstyrker deltagande i RHL:s lättvårdsresa. Detta måste vara insänt senast den 15 maj 1990.

Medresenär

Namn

Adress Tel bostaden/.....

Postnr och postadress

Personnummer Tel arbetet/.....

Eventuella anslutningsbiljetter bokas av resenärerna själva. Sänd sedan in kvitto på betald anslutningsresa, så betalar RHL tillbaka anslutningsresans pris förutom kr 100:– som är egenavgiften.

Icke rökare Rökare

Om övernattningsrum önskas i Stockholm före eller efter resan angiv datum.
RHL betalar den logikostnad som överstiger 100:– under förutsättning att logibeställningen sker genom RHL.

OBLIGATORISK RESEFÖRSÄKRING INGÅR EJ.

Glöm ej kontrollera att passet är giltigt!

SJUKDOM OCH MEDICINER

Närmast anhörig, namn + tel bost Tel arb

Medicinsk grundsjukdom

När debuterade sjukdomen

Vårdats på sjukhus tiden

Ordinerad medicin

Allergi eller ogynnsam reaktion för något preparat

..... den/..... 19.....

.....
Underskrift

Resebestämmelser

För RHL:s rekreativresor gäller Svenska resebyråföreningens allmänna resevillkor.

Utöver dessa gäller följande:

1. Deltagarna skall vara **medlemmar** i RHL. Även medresenären.
2. För hjärt-, kärl- eller astmasjuka medlemmar erfordras läkarintyg som **tillstyrker** deltagande i RHL:s resor.
3. Även andra sjuka bör konsultera läkare om deltagande i resan är tillrådligt. Deltagande i resan sker på eget ansvar.
4. En förutsättning för deltagande i resan är att resenären själv skall kunna sköta sitt dagliga liv.
5. Deltagare **måste** vara reseförsäkrad. Försäkringen skall täcka akut sjukdom, olycksfall, fördrade hemtransporter och resgodsförlust.
6. De medlemmar, som icke tidigare deltagit i RHL:s rekreativresor, äger företräde vid uttagandet av deltagare.
7. Föräldrar till hjärt- eller lungsjuka barn och ungdomar äger rätt att ensamma eller tillsammans med sina barn delta på samma villkor.
8. Medlemmar med minderåriga barn, för vilka barnpassning ej kan ordnas, kan delta i RHL:s rekreativresor och medtaga sina barn, om möjlighet finns att ordna plats för dessa utanför det antal platser som RHL bokar för medlemmarna. Kostnaden för barnen svarar medlemmarna själva för (alternativt subventionering av kostnaderna för dessa barns deltagande provas särskilt).
9. Rekreativresorna subventioneras av RHL med belopp som beslutas av förbundsstyrelsen för varje resa.
10. Det slutgiltiga uttagandet av deltagare åvilar RHL efter hörande av medföljande sjuksköterska.

Läkarintyg

Läkarintyg som tillstyrker deltagande i resan måste insändas av de som är hjärt-, kärl- eller astmasjuka. Läkarintyget skall insändas tillsammans med anmälan eller ett meddelande om när läkarintyget kommer. (Det kan vara svårt att få tid för ett läkarbesök under den tid som anmälan skall göras.) Blankett för läkarutlåtande, se sid 16.

Rekreativresan innebär att du förväntas klara dig på egen hand, men att vi har med sjuksköterska som en trygghetsfaktor. Du skall själv kunna bära ditt bagage till och från flyget, alla andra har sitt eget bagage att bära.

Det är viktigt att läkarintyget utformas så att det framgår helt tydligt vilka sjukdomar och mediciner m m som deltagarna har. RHL:s rekreativresa är ingen behandlingsresa och det är därför viktigt att deltagarna är i sådan kondition att de kan klara sig själva.

Vi har inte tecknat kollektiv reseförsäkring, då många resenärer numera har hemförsäkring som täcker även utlandsresor. Kontrollera med ditt försäkringsbolag att din hemförsäkring ger fullgott skydd under resan. Du som inte har försäkring kan teckna sådan med ditt försäkringsbolag.

Läkarutlåtande

för sökande till RHL:s rekreativresor

Sökandes efternamn och alla förnamn

.....

Bostadsadress

Postnr och postadress

.....

Skriv tydligt! Använd gärna skrivmaskin.

Diagnos:

Kort anamnes och status:

.....

Ordinerad medicin och dess dosering:

.....

Härmed tillstyrkes deltagande i RHL:s rekreativresa:

..... den /

.....



I stället för blommor

– tänk på –

RHLs BLOMSTERFOND

för

Hjärt-, Kärl- och Lungsjuka

RHL tar emot gåvor på postgirokonto

900011-8

Minnesadress utfärdas

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



RIKSFÖRBUNDET FÖR HJÄRT- OCH LUNGSJUKA

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





FRÅN LOKALFÖRENINGARNA

Holger Lindberg, Linköping:

Det är viktigt att medlemmarna får kontakt

I Linköping har styrelsen för Hjärt- och Lungsjukas förening sedan ett par år tillbaka diskuterat en rad olika åtgärder för att stimulera kontakten mellan styrelsen och föreningens medlemmar, berättar *Holger Lindberg* i anslutning till den debatt som uppstått i Status om hur RHL:s lokalorganisatörer bör arbeta.

– Det är viktigt att medlemmarna ställer krav både på den egna styrelsen och på samhället, när det gäller handikappfrågor och speciellt naturligtvis hjärt-, kärl- och lungsjukdomar.

Vårt fleråriga samarbete med hjärt- och lungklinikerna har resulterat i att klinikpersonalen berättar om vår förening för patienterna i samband med informationen inför utskrivningen från sjukhuset.

Vi vet att det finns brister när det gäller den personliga kontakten med våra medlemmar. Den enda kontakt många har är det informationsblad som styrelsen ger ut tre till fyra gånger per år. För att nå de medlemmar som sitter ensamma har vi etablerat ett kontaktnät. Vi har delat in oss i geografiskt avgränsade områden. I varje sådant område har vi utsett en intresserad kontaktperson med uppgift att hålla kontakt med "sina" medlemmar. Det fungerar bra, tycker vi.

Holger Lindberg, som är ordförande i föreningen i Linköping, har ingen brist på idéer om hur en lokalförening inom RHL skall verka för att vara både intressebefrämjande och trivselfrämjande. Med många exempel visar han att föreningen i Linköping aktivt arbetar i den andan.



Medlemmarna i Hjärt- och Lungsjukas förening i Helsingborg har varit på en halvdagsresa. 80 medlemmar åkte i två bussar.

– Utfärderna för våra medlemmar är en viktig uppgift för vår förening, säger *Sture Lantz*, ordförande i föreningen.

Han får medhåll av *Gurli Bergqvist* och *Sven Agendal* som ingår i utfärds-kommittén. En enkät bland medlemmarna visar att flertalet vill ha halvdagsresa av olika skäl. Deltagarantalet i den här utflykten bekräftar detta.

Trevlig dagsresa med Älvsbyns RHL

Hjärt- och Lungsjukas Förening i Älvsbyn har varit på en mycket uppskattad studieresa till Hälsans Centrum i Svanstein. Vi såg deras motions-, sim- och gymhall och informerades om de program som ingick i verksamheten. Många aktiviteter stämde överens med RHL:s program om friskvård och eftervård.

Efter besöket i Svanstein for vi till Övertorneå, där vi mottogs av Hjärt- och Lungföreningens kassör och dess studieorganisatör. De berättade om sin föreningsverksamhet och guidade oss sedan runt i samhället.

Det var en trevlig dagsresa.

Martin Lundström

Hjärt- och Lungdag som lyckades bra

RHL i Åsele arrangerade i slutet av september en mycket lyckad Hjärt- och Lungdag, rapporterar sekreteraren i föreningen, *Karl Johan Bågren*. Förutom förbundssekreteraren *Bo Månsson* medverkade läkaren *Viveka Sievertz-Svensson* och landstingsrådet *Mary Frank*.

Ordföranden i föreningen, *Åke Eriksson*, framhöll med skärpa att föreningen vill ha kvar Vindelns hälsohem, men *Mary Frank* kunde bara hänvisa till landstingsmötet i november. Själv ville hon dock ha hälsohemmet kvar.

En givande informationsdag som för övrigt inleddes med sång av Filadelfiakören, ett framträdande som blev mycket uppskattat.

**En bra bild
helst i svart-vitt
och en slagkraftig text
på tio rader
kan säga mer
än två A4-sidor.**

Marit Paulsen:

Även själen äter mammans köttbullar

Text: Tonie Andersson
Foto: Janerik Henriksson
Svenskt Pressfoto

Det minsta man kan säga om Marit Paulsen är att hon är rättfram. Hon säger vad hon tycker, träffsäkert, slagfärdigt och kryddat med svordomar.

Som expert på matfrågor skriver hon artiklar och medverkar i debatter och seminarier. Hittills har hon satt strålkastarljuset på hanteringen i produktionsledet. Nu drabbar hon konsumenterna med anklagelser om okunnighet och likgiltighet.

Marit Paulsen är vår meste matdebattör. Med oförtröttlig energi hävdar hon att det går att saluföra mat som är frisk, näringsrik och god. Utan att tveka går hon i närkamp med producenter och fabrikanter. Även om Marit Paulsen inte direkt är någon småvuxen person påminner kampen ändå om den mellan David och Goliat.

Men Marit är välinformerad och till synes oförtröttlig. Hon pekar på bristerna i livsmedelshanteringen och kräver åtgärder. Påhejad av oss konsumenter driver hon sina krav på förbättringar. Vi har vant oss vid att hon har rätt och att hon för vår talan.

Då vänder plötsligt denna trofasta vapendragare sina granskande ögon mot oss och utbrister:

– Den allmänna svenska konsumenten kan inget om matråvara och tillverkning!

Dialog med publiken

Nej, rädd av sig är hon som sagt inte. På Korpens årligen återkommande mässa Prima Liv var Marit Paulsen ett av de publikdragande namnen. "Även själen äter mammans köttbullar" var rubriken på hennes föreläsning, bara det ett tecken på att hon är en dam som inte drar sig för okonventionella lösningar.





I förhoppningen om att hon skulle locka många åhörare hade man placerat henne i mässans största hörsal, en hangarliknande lokal med dålig akustik och slamriga bänkrader. Marit är känd för att föra samtal med sina åhörare. Vi var ett par hundra personer som ur halvdunklet beskådade föreläsaren på det upplysta podiet. Jag var nog inte ensam om att undra hur hon skulle bära sig åt för att få kontakt med den anonyma massan i salongen.

Marit Paulsen kisade mot oss genom glasögonen. Hon tog god tid på sig, som om hon betraktade var och en av de bleka ansiktsvalerna där ute i mörkret. Sedan gjorde hon något som de flesta föredragshållare anser vara rena självmordet: hon inledde med en fråga till publiken. (Chansen att få ett svar är nämligen näst intill obefintlig och resultatet blir en för alla pinsam tystnad.)

– Vill ni äta strålbehandlad mat? frågade hon.

– NEJ! ropade vi med eftertryck. Sedan var samtalet igång.

Vansinne med bestrålning

Det finns mängder av undersökningar på effekterna av bestrålad mat. Ingenting talar för att det skulle vara farligt, tvärtom. Det är en bra konserveringsteknik. Detta är särskilt betydelsefullt för livsmedelshanteringen i U-länderna där lagringsmöjligheterna är dåliga.

– Tror ni inte på experterna? frågade Marit och fick ännu ett rungan-de nej till svar.

– Hur mår vi i själen av att tvingas äta bestrålade köttbullar när vi sammankopplar dem med kärnkraft? Det är dags för oss att lägga andliga dimensioner på den mat vi äter. Så länge människor anser att det är förenat med ohälsa att äta mat som är nära förbunden med kärnkraftshantering, så är det vansinnigt att kalla bestrålningen för ofarlig, anser Marit Paulsen.

Vi må ha hur många undersökningar som helst på metodens förträfflighet, den är ändå skadlig eftersom vi misstror den. Därför ska bestrålade varor bort från den svenska marknaden. Vi konsumenter måste kräva vår självklara rätt att få tillgång till obestrålade och obesprutade produkter.

– Hur ska det gå till? Jag är glad om jag lyckas köpa en påse potatis utan att behöva kassera minst en tredjedel som är grön, rutten eller massakrerad av plockmaskinen, sade en av åhörarna.

Fem personer = folkstorm

Svenska konsumenter är alltför tysta och snälla, tyckte Marit och berättade att man på Potatisodlarnas Riksförbund betraktar det som en folkstorm om det ringer fler än fem personer på en och samma dag för att framföra klagomål på potatisen.

– Sätt upp handlarens telefonnummer invid telefonen. Ring varje gång du har fått ofräscha produkter. Ring grossister och producentorganisationer. Du betalar dyrt för varorna. Använd din självklara rätt att kräva fullgoda produkter!

Marknaden är fri och varenda konsument kan påverka den genom medvetna inköp. Framtiden kräver att vi är aktiva konsumenter. Genom inköpen påverkar vi de facto hur världens resurser används.

– Granska förpackningarna och använd dina vardagskunskaper. Val-situationerna är många: svenskt eller importerat, obesprutat eller med tillsatser, produkter från tredje världen eller ej. Det är din och min moraliska skyldighet att välja medvetet.

Miljöfrågorna är det allvarligaste hotet både mot individen och kollektivet, menade Marit Paulsen. Genom att välja kvalitet när vi köper kläder och möbler så sparar vi energi och resurser. Både i tillverkningsprocessen och sopherteringen.

Hela världen på tallriken

– Vi har bokstavigt talat hela världen på tallriken varje gång vi äter. Miljöförstörelsen, de globala rättviseproblemen, föräldraansvaret, ar-

betsfördelningen av vardagssysslorna i familjen – alla symbolvärden finns koncentrerade på vår tallrik. Vi måste omsätta samtalen vid middagsbordet till konstruktiv, medveten konsumentmakt.

Kräver den svenske konsumenten alltför lite? Är det därför köttet i Sverige är så dåligt, undrade en kvinna i publiken.

Hon fick medhåll från flera håll. Utbudet utomlands är större, styckningen är bättre och varorna är billigare. Man behöver inte åka längre än till Danmark för att få godare kött. Köper man fläsk där så går det att knapersteka, något som är stort omöjligt här hos oss.

– I Sverige styckar vi köttet så att delarna blir fett- och benfria. "Svensk styckning" kallar man det för i Danmark. Det är ett resultat av att vi konsumenter har krävt magert kött. Vi vill inte heller betala för ben som vi inte kan äta, men resultatet blir att smaken försvinner och köttet blir torrt.



Först hade Marit sagt att den svenske konsumenten kräver för lite. Sedan säger hon att när vi ställer krav så gör vi det fel. Temperaturen steg i salen. Satt människan och menade att vi var okunniga?!

Okunniga konsumenter

Det vore olikt Marit Paulsen att inte utmana.

Javisst, hon tycker att bristen på kunskap är stor hos konsumenterna, men också hos grossisten och inom handeln. I vårt land är det endast in-

dustrin som får hennes uppskattning. Där finns gedigen kunskap om matråvaror och tillagning.

– En glad gris har underhudsfett, men det köttet går inte att sälja. Det hävdar man både inom handeln och på Lantbrukarnas Riksförbund. Vår jakt på kalorier utarmar kvaliteten. Faktum är att endast 15 procent av konsumenterna efterfrågar kvalitet. Då drar man lätt slutsatsen att människor inte kan laga mat.

För att göra det smaklösa köttet tilltalande för öga och smaksinne serverar vi anrättningen med en doftande gräddsås. I takt med att köttet blivit magrare har försäljningen av grädde ökat. Konsumtionen har fyrdubblats på 20 år.

– Att vi inte längre kan knapersteka fläsket beror helt enkelt på att Scan sprutsaltar fläsket av produktionstekniska skäl. Böndernas eget företag förstör alltså det som bönderna själva gör för att förbättra kvaliteten på grisen. Konsum har ett par små charkfabriker som fortfarande saltlakar. Det gäller för den kunniga konsumenten att efterfråga just de produkterna.

Reglerna fördyrar

Svenska matråvaror är rena och fria från sjukdomar och parasiter. Vi har mindre av bekämpningsmedel och antibiotika än på andra håll. Vi har förbud mot bestrålning av kött, frukt och grönsaker, men inte mot att importera bestrålade produkter. Allt detta är viktigt att hålla i minnet så här i EG-tider.

Den svenske konsumenten vill inte ha bestrålad, ”död” mat. Men vi uppför oss som om maten faktiskt vore ”död”, som om vi aldrig hört talas om bakterier, mögel och virus.

Vi har, enligt Marit Paulsen, ett gigantiskt regelverk kring vår mathygien. Hon frågar om vi verkligen är så okunniga att staten måste ingripa med regler för att vi ska kunna undvika magsjukdomar.

Marit Paulsen har i många år följt prisutvecklingen på mat men har ingen förklaring till varför den svenska maten är så dyr jämfört med övriga Europa. Bönder, industri och handel gör inga oskäliga vinster. Lönerna är inte höga i livsmedelskedjan. Vad beror då de höga priserna på? Kan det vara det rigorösa kontrollerandet som gör vår mat så dyr?

Konsumentrevolution!

Tanken svindlar! Ska vi ge avkall på kontrollen inom livsmedelshanteringen? Har vi aldrig varit sjuka förr, så blir vi väl då. (Samtidigt kan man konstatera att åtta av tio danska

kycklingar – för att ta Danmark som exempel ännu en gång – är salmonellasmittade utan att danskarna lider av ständiga magåkommor.)

Marit Paulsen pekar på det faktum att reglerna för kyla, hygien, arbetsmiljö, djurvård, slakt och försäljning leder till en brist på konkurrens. Sverige har ett par stora industrier och tre grossister till vilka samtliga butiker är knutna. Marit ger exempel från den egna dyrköpta erfarenheten. Det är svårt att hävda sig med småskalig mattillverkning (ett projekt inom Låt Hela Sverige Levakampanjen) mot denna massiva maktkoncentration.



Det är regelverket och bristen på konkurrens som fördyrar vår mat, tror Marit Paulsen. Det kan medvetna konsumenterna ändra på genom att gå samman och ställa krav på större utbud och bättre kvalitet till lägre pris.

Låter det övermäktigt? Ingenting är omöjligt, anser Marit Paulsen och avslutar med en sann berättelse ur livet som inger hopp om att man faktiskt kan åstadkomma förändringar.

– Ni minns kanske skogsbesprutningarna, säger Marit. Vi var elva stycken som åkte ner till Stockholm och ställde oss på Sergels torg med plakat och banderoller för att protestera. Det blev en väldig uppståndelse och man införde förbud mot besprutning. Om elva käringar kan stoppa skogsbesprutningarna, hur många tror ni krävs för att göra revolution i Sverige?

Låt oss samlas för att göra konsumentrevolution!

Råd vid utlandsresan

Det är givetvis omöjligt att anpassa råden generellt, varje individ är unik. Det är därför lämpligt att inför utlandsresan diskutera med sin ordinarie läkare om vilka problem som kan uppstå. Oftast kan detta klaras av med ett telefonsamtal eller brev. Ibland kan det vara motiverat att ha med sig ett brev utomlands med diagnos samt vilka läkemedel man använder.

En utlandsresa betyder ofta att man ändrar sina rutiner, kanske promenerar mer än vanligt, sitter långa stunder stilla i olika former av kommunikationsmedel. Förbered gärna resan genom att träna upp konditionen. Orkar man mer får man oftast ut mer av resan. Har man tendens till svullna ben kan man träna sig att pumpa med vadmuskulaturen så att inte benen svullnar då man sitter länge, kanske i värme.

Under utlandsresan, lev inte destruktivt utan bygg istället upp hälsan. Var måttlig med alkohol framför allt om du medicinerar. Ge kroppen lite tid att anpassa sig till nytt klimat och nya levnadsformer.

Läkemedel. Vistelse i varmt klimat kan betyda betydande vätskeförluster. Vid medicinering med tex urindrivande medel eller betablokerare (används ibland efter hjärtinfarkt för att sänka blodtrycket) kan blodtryckssänkning uppträda med yrsel och ostadighet som följd. Vätskeförluster i samband med magtarminfektioner med kräkningar eller diarré har samma effekt. Ersätt uppkomna vätskeförluster. Nitroglycerin sänker även blodtrycket och kan ge samma symptom i varmt klimat eller vätskeförlust.

Pacemakerbehandling. Flygplatsernas vapendetektorer känner av den inopererade hjärtstimulatorens. Däremot störs inte pacemaker av dessa. För att undvika diskussioner berätta att du har pacemaker, visa eventuellt upp ditt pacemaker-ID eller annan handling så behöver du inte gå igenom vapendetektorn. Glöm inte medföra handling som beskriver vilken pacemakertyp du har (fabrikat), typ av pacemaker samt hur den är inställd om den är programmerbar. Detta är nödvändiga uppgifter om du av någon anledning behöver ta EKG utomlands för tolkning av detta.

Ur Trygg-Hansas skrift:

Råd inför utlandsresan till personer under medicinsk behandling.



Elisabeth Källman:

Friskvård fem år i följd

Det har blivit på modet att anordna friskvårdsresor av skilda slag. Det ligger liksom i tiden. Det rimmar ju också med vad vi inom vår organisation skall syssla med – att inte bedriva sjukvård, men friskvård.

Inom Stockholms län har vi kunnat erbjuda medlemmarna friskvårdskurser fem år i följd.

Idén växte fram då medlemmar som under året gick i någon form av motionsgymnastik påpekade, att de under sommarmånaderna tappade så mycket av sin under året uppbyggda kondition. De önskade få möjlighet till träning även under sommaren.

Samtidigt var vi mer och mer på det klara med att läkarna ganska entydigt talade om motionens betydelse för hälsan, medan själen, eller psyket fortfarande hos många var i obalans. Den som drabbats mår dåligt, och den anhörige mår heller inte alls bra.

En stimulerande uppgift

Att anordna sommarkurser för de hjärt- och lungsjuka och deras anhöriga blev därför en intressant och stimulerande uppgift. Att det hela lades upp som en kurs hade en litet annan innebörd än de annars så upp-

skattade rekreationsresorna som föreningarna anordnar.

En kurs ställer krav på ett aktivt deltagande, och fordrar samtidigt en väl förberedd kursledning som arbetar mot ett visst mål.

Målet för en sån här verksamhet har varit att höja deltagarnas kondition, att genom uppmuntran, stöd och stimulans visa att man under trygga förhållanden klarar av mycket mer än man själv tror. Det har givit många ett ökat självförtroende och större självtillit.

De trygga förhållandena har inte bara varit att ledarna varit kunniga i att bedöma och behandla sjukdomstillstånd av olika slag, utan kanske än mer byggt upp av den samhörighet och närhet som gruppen under veckan utvecklat. Att någon vågar sätta ord på sådant som man kanske aldrig talar med någon om. Eller att inför gruppen plötsligt våga börja gråta och tala om den ångest som infinner sig när man skall sova på natten. På dessa kurser förekommer både mycket skratt och gråt. Det är ju en bild av livet. Och kurserna har just handlat om detta – *livet*.

Kostinformation

På programmet – som av många i början upplevts som massivt – har vi lagt in kostinformation, föreläsningar om hur vår kropp är uppbyggd och hur den påverkas av medicinerna

och vikten av att vara väl uppvärmd innan man anstränger sig.

När det gäller frågor omkring livskvalitet har detta lagts upp i form av grupparbeten där var och en fått lov att vid något tillfälle redovisa gruppens resultat. Efter stundtals vilda protester från en del som sagt sig aldrig kunna tala inför en grupp, har även de fått uppleva den tillfredsställelsen att ha klarat av något som de inte trott sig kunna.

Eftersom det aldrig förespeglat oss att alla skulle bli vegetarianer har vi medvetet lagt kurser på sådana ställen där vi fått vanlig rejäl husmanskost. Det har även ingått i kursen att lära sig att ta för sig måttligt och att inte ta om. Att sluta äta när man inte är hungrig längre, det är också en svår disciplin.

Positivt tänkande

Det är ingen sinekur att vara kursledare för en friskvårdsgrupp. Vad som helst kan egentligen hända och man får inte stå handfallen för någonting. Nätterna går åt att planera nästa dags verksamhet, beroende på hur långt man kommit under dagen.

Men att få uppleva hur medlemmar, som inte kunnat vara utan sina lugnande tabletter på flera år, *glömer* att ta dem, eller kommer till kursen utan kryckor, och efter ett par dagar slänger kryckorna och promenerar själva, är upplevelser som ger en nya krafter, skriv upp det!

Att plocka fram barnasinnen och släppa litet på alla "måsten" är något som har varit en ledstjärna vid dessa veckor. Att lära sig att inte alltid säga: – Det kan jag inte, utan vända på det och säga: – Jag skall försöka, det är det som kallas positivt tänkande.

Jag vill tacka alla deltagare under åren, som har gjort det möjligt att genomföra dessa kurser. Veckor som även har givit dess ledare många fina impulser för det fortsatta arbetet för de hjärt- och lungsjuka!