

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

Nr 8  
Dec  
1991



Organ för Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund



*God Jul och Gott Nytt År*



I Status serie om rehabiliteringsmodeller och alternativ behandling för hjärt- och lungsjuka presenteras här förbundets lättvårdsresa. Tidigare artiklar är införda i Status nr 5/91 (Svenska Re), nr 6/91 (rekreationsresa för hjärtsjuka) och nr 7/91 (alternativvård i Polen).



Hela gänget samlat för gympapass. Klädsel: RHL-mössa och friskvårdströja. (Plaggen kan beställas från Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund.)

När ett trettiotal människor med samma sjukdom som gemensam nämnare vistas två veckor under samma tak bör vi ta tillfället i akt och prata livsstil, kost och kondition, tycker Aino Eurenus. Hon har länge propagerat för att vårt eftervårdsprogram ska ingå som en naturlig del vid förbundets utlandsresor.

Den första lättvårdsresan för lungsjuka, arrangerad av Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund, genomfördes i mitten av oktober. Den gick till Fuengirola i södra Spanien.

– Jag är mycket lycklig över att den blev av, säger Aino.

Aino Eurenus var ledare på resan tillsammans med Lisbeth Pedersen. Båda är utbildningskonsulenter vid Röda Korset. De har lång erfarenhet av förbundets utlandsresor, bland annat just från Hotel Javisol i Fuengirola. Den gången reste de med en grupp hjärtsjuka. Deltagarnas utvärdering visade på en hel del brister. Hotellet städades bara en gång i veckan, det fanns heltäckningsmattor och maten var inte hjärtvänlig.

– Jag har nog aldrig gruvat mig så mycket i förväg som inför den här resan, berättar Aino. Jag hade helst sett att deltagare med lungsjukdomar hade fått bo på ett bättre anpassat hotell.

För Aino är det viktigt att vi lever som vi lär både på det privata planet och vid förbundets arrangemang. Förbundet arbetar för att sprida kännedom om eftervårdsprogrammet, förbättra miljön och minska riskfaktorerna. Det gäller självklart också vid val av destination för lättvårdsresan.

– Det bör vara en självklarhet att vi kräver allergiserade rum och daglig städning. Jag är själv astmatiker och vet hur viktigt det är med en bra miljö för att man ska orka med dagsprogrammet.

Aino är knuten till förbundets verksamhet genom en hel spindelväv av omständigheter. Det började med Föräldraföreningen, där familjen blev medlem eftersom ett av barnen har medfött hjärtfel. Senare blev hon aktiv i lokalföreningen och är sedan några år ordförande i hjärt- och lungsjuka i Sundsvall. Vid årets kongress valdes hon till förste suppleant i förbundsstyrelsen.

Det är i sin egenskap av sjuksköterska Aino medverkar vid förbundets utlandsresor. Men det är hennes yrkeskunnande som pedagog och utbildare som gör sig gällande när hon talar sig varm för vårt eftervårdsprogram.

– Kunskap om den egna sjukdomen, astmaskola, ökad motion och förbättrade kostvanor det är grundstenarna i en god

## Lättvårdsresa för lungsjuka: Kost och motion för ny livsstil



Morgongymna i det fria. Det vackert röd-vita sällskapet som motionerar varje morgon klockan 8 väcker viss uppmärksamhet. Alice och Ingrid granskar Everts klädsel. Stina och Brita i bakgrunden funderar över om overallen ska på eller av. (Foto: Anna-Stina Karlsson.)

livsstil. Vi har ett bra arbetsmaterial i förbundet som vi kan vara stolta över, säger Aino. Då ska vi se till att använda det också.

Lisbeth är själv vegetarian. Hon har kosinformation och motion på sin lott på Lättvårdsresan.

Många lungsjuka kommer knappt utanför hemmet på grund av sitt handikapp. Är det några som behöver träffas igen efter en lättvårdsresa så är det denna grupp. Därför har Aino föreslagit förbundsstyrelsen att få ordna en uppföljning i vår.

Egentligen anser hon att en lättvårdsresa för lungsjuka bör förläggas till Sverige. Luften i de svenska fjällen är hög och frisk. I Åre finns ett sjukhus som specialiserat sig på lungsjukdomar. Där ligger också Årevidden, ett handikapp-

anpassat hotell med mycket bra sammanfatt kost.

– Och med mycket bra konferenslokaler, säger Aino sammanbitet. Det spanska hotellet saknade nämligen för andra året i rad konferensmaterial. Det ställde till stora problem när vi skulle visa hjärt-lungräddning på video och lungorna på overhead.

De nämnda motigheterna till trots blev det en mycket lyckad resa. Aino och Lisbeth är imponerade av deltagarna. De visade en kämpanda utan like. Trots de svåra problem många lungsjuka har, särskilt på morgnarna, kom hela gänget villigt till morgongympan. Den som inte orkade gå satt på en stol. Men delta, det skulle man!

Utvärderingen av lättvårdsresan för lungsjuka visar att deltagarna är nöjda med programmet. Syftet var att öka på grundkonditionen, att få lära sig om lungsjukdomar och att lära sig mer om kostens betydelse för hälsan. Sist men inte minst skulle man få lära känna andra lungsjuka och ha en trevlig tid tillsam-



Ett pass i varmbadhuset.

mans. Om målsättningen att förändra sin livsstil till det bättre lyckades kommer väl att visa sig när man ses i Åre till våren.

För egen del har Aino skaffat sig en testcykel som hon kör en mil om dagen på. Hon är fast besluten att visa att hon lever som hon lär!

Text: Tonie Andersson  
Foto: Aino Eurenus

### Vad är en lättvårdsresa?

Rekreation kombinerad med ett fast program på förmiddagarna.

### Vem får delta?

Hjärt- eller lungsjuka medlemmar och deras anhöriga.

### Vem arrangerar resan?

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund.  
För mer information: kontakta Bengt Dahlström, tel 08-669 09 60.

### Utdrag ur dagboken

#### Söndag

Efter frukost fick vi information om astma. Vi blåste i PEF-mätare och noterade våra värden. Resten av dagen tillbringade vi på playan.

Efter diverse trubbel med menyn fick Stina Nyström en puss på kinden av Rafael. Övriga damer blev avundsjuka och började smida planer för att alla skulle komma i åtnjutande av samma ynnest.

#### Måndag

Lisbeth leder morgongympan ute i det fria klockan 8.00. Aino talar om lungornas uppbyggnad och funktion.

Därefter bussutflykt till bergsbyn Mijas.

#### Onsdag

Dagens ordspråk: Den enda människa du kan ändra, är dig själv.

Idag diskuterade vi vad som är hälsa: att bli vän med sig själv, bo bra, ha ett arbete som man trivs med, närande föda. Arvsanlag tycks ha mindre betydelse.

#### Torsdag

Stora gruppen åkte på heldagsutflykt till Granada. Vi som inte orkade hänga med tog en tur med Aino till hamnen i Marbella.

#### Fredag

”Skolan” igen klockan 10.00. Idag blev det avslappningsövningar.

På kvällen var Rafael i högform. Han dansade till allsöng.

#### Måndag

Varma bad på finska hälsocentret På Baheria Girasol vi simma, gymna och kasta boll Evert tog en tango, det är hans paroll.

#### Onsdag

Aino fastslår att hjärt-lungräddningstekniken ska sitta i ryggmärgen.



# Status

NR 8 1991  
ÅRGÅNG 54

Status utkommer 8 ggr per år  
Upplaga 30000 ex

## UTGIVEN AV

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund

## ADRESS

Hornsbruksgatan 28  
Box 9090, 10272 Stockholm

## TELEFON

Växel 08-6690960  
Telefax 08-6682385

## POSTGIRO

Hjärt- och Lungsjukas fond 9000 11-8  
Hjärtebarnsfonden 9000 11-8  
Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds  
postgiro 9500 11-7

## REDAKTÖR

Tonie Andersson

## ANSVARIG UTGIVARE

Bo Månsson

## UTGIVNING

25 feb, mars, april, maj,  
sept, okt, nov, dec  
Manus- och annonsstopp  
6 v före utgivning

## SÄTTNING OCH MONTERING

▲ Södertälje

## TRYCKERI

Kringel-Offset, Södertälje

Redaktionen ansvarar inte för insänt,  
ej beställt material. Vi förbehåller oss  
rätten att redigera insända bidrag.  
Eftertryck förbjudes utan  
redaktionens medgivande.

## INNEHÅLL

- ▶ OMSLAG: Ill: Lena Hvarfner ..... 1
- ▶ LÄTTVÅRDSRESA FÖR LUNGSJUKA ... 2-3
- ▶ FÖRÄNDRING PÅ SAHLGRENKA ..... 5
- ▶ ORÄTTVIS EFTERVÅRD ..... 6-7
- ▶ NOVELL Ljus i mörker..... 8
- ▶ SVERIGE MOT FRÄMLINGSFIENTLIGHET 10
- ▶ BILDA NY FÖRENING ..... 12-13
- ▶ RANSEMARS BYRÅ ..... 17
- ▶ MATSIDORNA ..... 21-23

## LEDARE

### Vi är en resurs...

Jag är övertygad om att vi i det här förbundet är en bra resurs som kan bidra till att de hjärt- och lungsjuka får förbättrade och förändrade levnadsvillkor. På vår kongress satte vi upp målet att utveckla vårt eftervårdsprogram. För att på bästa sätt kunna göra det måste vi bli mer kända. Vi måste således förbättra vår marknadsföring till alla och envar.

**Du som medlem** är självfallet den största resursen vi har. Det är Du som bäst kan sprida kännedom om att vi finns till, vad vi gör för de hjärt- och lungsjuka och vad vårt eftervårdsprogram innebär för våra medlemsgrupper. Du kan också engagera Dig i våra föreningar genom att delta i deras sammankomster eller kanske till och med bli förtroendevald eller varför inte blir utbildad till motions- eller samtalsledare. Det är nämligen så att det är Dina kunskaper och erfarenheter som bidrar till förbundets framåtskridande.

**Vi som organisation** är ock-

så en resurs, både på lokal, regional och central nivå. Vi kan samla ihop alla våra kunskaper och erfarenheter och försöka utnyttja dem på bästa möjliga sätt i våra kontakter med politiker och myndighetspersoner. Goda kunskaper och väldokumenterade erfarenheter är de allra bästa förutsättningarna för att vi på ett bra sätt skall kunna argumentera för vår sak, dvs att de hjärt- och lungsjuka skall få det bättre. Hållbara argument är i sin tur en förutsättning för att vi skall kunna påverka opinionen i rätt riktning och på så sätt uppnå det som vi har föresatt oss.

**Tillsammans** är vi en stark resurs, som kan bli starkare om vi ännu bättre utnyttjar de resurser som finns bland oss alla. Tag dessa funderingar med dig över helgfirandet så att vi kan starta föreningsarbetet 1992 med de allra bästa förutsättningar.

*GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR!*

BO MÅNSSON  
Förbundssekr

## KOMPRIMERAT

### Myt och verklighet

Hjärtkirurgerna har vid upprepade tillfällen framställts som ett trötande skrå. Först var det Bjarne Semb på Karolinska, sen barnhjärtkirurgerna, därefter inre stridigheter på Sahlgrenska och nu senast transplantationsverksamheten. Det kommer larm om oroväckande slarv och komplikationer.

Vi får en myt om prestigebundna hjärtkirurger. En sådan stämpel är svår att tvätta bort, även om utredningar visar att oron är obefogad. Det är därför med lättnad vi tar del av omorganisationen på Sahlgrenska (se sid 5). Alla behöver vi arbetsro för att kunna koncentrera krafterna på det vi är anställda för. Detta måste i hög grad gälla

vid operationer. Under Sture Larssons ledning verkar det vara på väg att ordna upp sig för personalen. Och därmed för patienterna!

Omkring Status finns också en myt. Många medlemmar tror att det inte är någon idé att "skicka in något" eftersom det så sällan kommer med. Det stämmer inte med verkligheten. De allra flesta bidragen från lokalföreningarna kommer in. Visserligen förkortade ibland. Detta just för att alla ska få plats.

Status är medlemmarnas tidning. Kom med tips om vad just du vill läsa om i Status nästa år!

TONIE ANDERSSON  
Redaktör



# Förändring till det bättre på Sahlgrenska

Thoraxkliniken på Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg har under lång tid skakats av stridigheter. Detta har på olika sätt drabbat patienterna, och ryktet om kirurgernas bristande kompetens har väckt stark oro.

Uppgiften att thoraxkirurgiska enheten hade onormalt många komplikationer vid kranskärls- och klaffoperationer gjorde att Socialstyrelsen kopplades in.

Nu har man organiserat om på kliniken och utsett en ny chef. Dödsfallen vid hjärtopperationer har minskat dramatiskt och man håller på att införa datoriserad kvalitetskontroll.

Det ser ut som om patienterna kan se sina operationer an med tillförsikt.

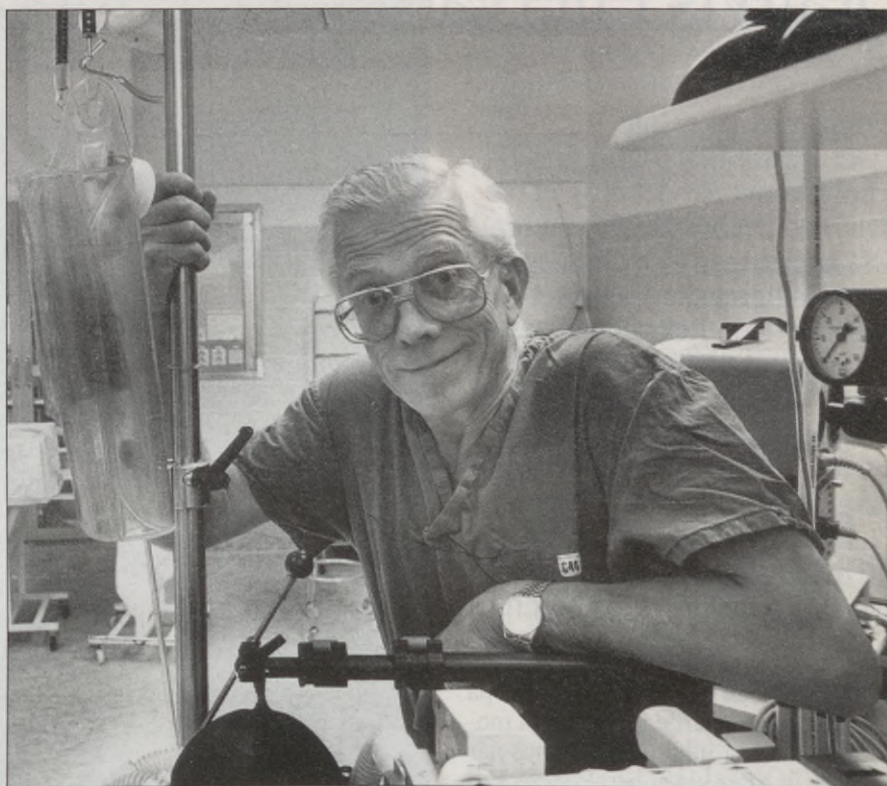
Det är Socialstyrelsens uppgift att granska sjukvårdens kvalitet. När det kom rapporter om missförhållanden vid thoraxkliniken på Sahlgrenska tillsatte man en utredning.

– Sahlgrenska är ett regionsjukhus med stora resurser. Där ska man ta om hand de allra svåraste fallen. De mindre komplicerade kan man remittera till Scandinavian Heart Center tex, säger Olof Edhag, överdirektör vid Socialstyrelsen.

Det är förklarligt, menar han, att Sahlgrenska därmed också får ett större antal komplikationer vid operationerna. Utredningen visar att det inte finns anledning att rikta kritik för bristande kompetens mot någon enskild kirurg. Däremot fann han att klinikens rutiner för uppföljning av kvalitet och säkerhet varit bristfälliga.

Divisionschefen Gösta William-Olsson trädde tillbaka i avvaktan på resultatet av utredningen. Redan innan den var klar utsåg dock sjukvårdsnämnden Sture Larsson till ny chef för thorax. Nu pågår där en omfattande omorganisation.

Många patienter har helt naturligt blivit starkt oroade. Under första halvåret i år dog 3,1 procent av patienterna vid klaff- och kranskärlsoperationer. Patienter från Skaraborgs län (som köper 200 platser/år på Sahlgrenska



Docent Sture Larsson har utsetts till ny chef för thoraxkliniken på Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg.

vittnade förra året i närheten av upprörande brister. Patienter kallades till operation, förbereddes med tvättning och lugnande spruta – för att sedan få klä sig och åka hem. Under två veckor skickades 17 patienter hem utan att ha blivit opererade.

## Tackade för anmälan

Hjärt- och lungsjukas förening i Lidköping protesterade. I föreningen fanns flera medlemmar som väntat förgäves på Sahlgrenska. Man kontaktade sjukhusledningen på Sahlgrenska, Cardiologföreningen och patientombudsmannen.

– Tänk om fler patienter gjorde som ni, sa patientombudsmannen och tackade för anmälan.

– Det är viktigt att patientorganisationerna är aktiva och har åsikter om sjukvården, anser Ingrid Frisell, ordförande i Lidköpingsföreningen. Hon är inte rädd för att protestera och granska kritiskt. Att det uppskattas är hon säker på. Många hör av sig och tackar.

– Det är klart att man förargar en del politiker, men man måste ligga efter beslutsfattarna. Det är lika självklart som att man ska framhålla det som är bra. Personalen på Sahlgrenska thora-

klaxlinik är alldeles underbar. Hela personalen är go. Det vi önskar dem nu är arbetsro.

## Skräddarsydda operationer

Den nya divisionschefen Sture Larsson anser att det varit positivt med kritiken mot Sahlgrenska. Den möjliggör förändringar.

Man ska införa internutbildning, höja taket för den interna debatten och besätta sju tjänster med fast anställda läkare. Man räknar med att kunna öka antalet operationer med 50 procent. Väntetiderna på hjärtopperation kommer att minska. Efter "larmet" är antalet döda under operation nu nere i 1,1 procent (= 3 döda på 279 opererade), en siffra som står sig gott internationellt. Sjukhusets 22 kirurger ska samarbeta i team så att deras kompetens direkt anpassas till svårighetsgraden vid respektive operation.

Att få ett "skräddarsytt" kirurgteam torde vara en åtgärd som har stora chanser att åter ge patienterna förtroende för thoraxkliniken på Sahlgrenska.

Text: Tonie Andersson  
Foto: Stefan Berg/GP



# Orättvis eftervård väckte Ingrids engagemang

– Pengarna räcker inte.

Det svaret fick Ingrid Frisell av politikerna när det drog ut på tiden med hennes klaffoperation.

Så småningom blev hon opererad på Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg. Hon fick till och med gå på rehabiliteringsgymnastik hemma i Lidköping. Men elva månaders väntan på operation blev upptakten till hennes starka engagemang i sjukvårdsfrågorna.

– Det är ju inte klokt att en sjuk människa ska uppmanas att tänka på landstingets ekonomi!

Ingrid Frisell och hennes rumskamrat på thoraxkliniken begärde att få delta i motionsgympa vid Lidköpings sjukhus när de skrevs ut efter klaffoperationen. Vid samma tidpunkt opererades ytterligare två patienter från Skaraborg på Sahlgrenska. De kom från Skara och Hova. Där finns ingen motsvarande rehabilitering.

Ingrid och Gerd återhämtade sig snabbt tack vare gymnastiken. Långsammare gick det för dem som blev utan eftervård. Detta kunde inte Ingrid stilla sig på. Hon tog upp frågan i hjärt- och lungsjukas förening och man beslöt skicka en skrivelse till länsjukvårdsnämnden. En kopia gick till Jan Ejderbäck, klinikchef på cardiologen vid Kärn sjukhuset i Skövde (KSS).

I skrivelsen konstaterar föreningen att information och eftervård fungerar för infarktpatienter. Varför finns ingen sådan uppföljning för patienter som fått pacemaker eller hjärtklaffar? Man påpekar också att vården fungerar olika inom länet. Vad är det som säger att patienter i Lidköping ska ha en bättre eftervård än de som bor i Skara?

## Infarktpatienter mer nedgångna

Dr Ejderbäcks svar kommer snabbt. Han håller med föreningen om att det är viktigt med information och eftervård. Men klaff- och pacemakerpatienter kan inte utan vidare informeras tillsammans med infarktpatienter. Informationen om riskfaktorer bör inte utan vidare tillämpas på dem. Uppföljningsbehovet är också mindre hos dem som genomgår en klaffoperation än en by-pass-operation. Eftersom



Föreningen i Lidköping ligger på landstinget med skrivelser och uttalanden i lokalradion.

– Men man ska också ha tid för lättare samvaro, säger Ingrid Frisell. Vi ska läsa om Skagen-målarna. I vår reser vi dit.



sjukvården är hårt pressad måste resurserna gå till den som bäst behöver dem, avslutar dr Ejderbäck.

Vad svarar man då från länsjukvårdsnämnden? Jo, att presidiet tagit del av föreningens och klinikchefens synpunkter. Ordföranden Eris Kölbi meddelar att man ställer sig bakom det svar dr Ejderbäck lämnat.

– Där har de tydligen inga som helst egna ståndpunkter, kommenterar Ingrid torrt.

Tankarna som kommer efter en operation kan väl inte vara så olika för de här grupperna, tycker Ingrid. Själv hamnade hon i en djup vågdal efteråt. Detta trots bra information före, tidigare erfarenhet av en hjärnoperation samt med starkt stöd av man och barn.

– Och riskfaktorerna! Motion, kost, tobak, stress! Ingrid höjer ögonbrynen: Det trodde jag var bra för alla människor att få information om.

## Intressepolitik inte detsamma som partipolitik

Ingrid är upprörd över hur lättvindigt många politiker skjuter ifrån sig frågan om medborgarnas rätt till ”god vård på lika villkor”, som det står i hälso- och sjukvårdslagen.

I Lidköping har det varit tal om att lägga ner flera avdelningar vid sjukhuset. Förslaget har väckt våldsamt motstånd. Invånarna har samlats till demonstrationer och protestmöten. Vid ett sådant möte försökte Ingrid få svar på hur sjukvårdspolitikerna i Skaraborgs län tänker lösa vårdgarantin som träder i kraft den 1 januari nästa år.

– Vårdgarantin innebär att ingen ska behöva vänta mer än tre månader på sin operation. Jag frågade rent ut om man kan lova att klara detta, men jag fick inte något svar.

Många politiker är bra, men några är som vindflöjlar, tycker Ingrid. Hon kan tänka sig att föreningen söker samarbete med en politiker som är verkligen seriös och kunnig i sjukvårdsfrågor. Många i föreningen är emellertid oroliga för att det kan uppfattas som ett ställningstagande för något specifikt parti.

## Fler föreningar ger styrka

Det är inte lätt att driva intressepolitiska frågor gentemot myndigheterna.

– Ensam är inte stark, säger Ingrid.





*Ingrid Frisell är kritisk till att förbundet endast delar ut informationsbroschyren "Din nya hjärtklaff" till thoraxklinikerna. Det gör att många läkare inte känner till den.*

*– Förbundssekreterare Bo Månsson har sagt mig att den ska delas ut efter operationen. Jag tycker det är väldigt viktigt att patienterna får den i god tid före operationen, säger Ingrid, som själv hade stora nytta av att studera broschyren tillsammans med sin familj. Därmed blev det lättare att ställa frågor till läkaren.*

Det ger trygghet att ha en förening bakom sig. Vår förening i Lidköping bildades 1989. Fram till dess hade vi endast en länsförening i Skaraborg. Nu har vi fått

en förening i Skövde också. Jag hoppas på fler! Det ger bredd och styrka.

Ingrid var själv med om att bilda föreningen i Lidköping 1989. Hon hade just

varit på utredning och stod i kö till operation. Eftersom hon hade siktat inställt på allt vad som skrevs om hjärt- och kärlsjuka, uppmärksammade hon affischerna där länsföreningen inbjöd till informationsmöte. Hon tog med sig sin Gunnar. Mötet slutade med att de 66 deltagarna beslöt att bilda en lokalförening. Både Ingrid och Gunnar ställde upp i interimsstyrelsen.

Idag är det en livaktig förening med 186 medlemmar. Ingrid är ordförande.

### Vård på lika villkor

Detta att hjärt-, kärl- och lungsjuka återhämtar sig snabbare om de får information och träning, det är Ingrids käpphäst. Hon kan inte acceptera att detta skulle gälla enbart för infarktpatienter. Föreningen i Lidköping arbetar på att samtliga sjukhus i länet ska erbjuda patienterna rehabilitering.

– Vi bör gå genom länsföreningen och uppvakta landstingspolitikerna och presentera förbundets eftervårdsprogram, säger Ingrid. Vi kanske tar med någon från förbundsstyrelsen för att få extra tyngd bakom våra krav.

**Text och foto: Tonie Andersson**

### Tips från Lidköping

- Skrivelser till politiker och myndigheter ska vara korta och kärnfulla. Ge kort bakgrund. Formulera ett krav. Namnge en person från föreningen som kan ge mer information. Begär svar.
- Kom ihåg att förse skrivelsen med datum och adressat.
- Följ upp hur de behandlar "våra frågor" genom att gå på kommunfullmäktiges möten. Visa politikerna att vi har dem under uppsikt.
- Informera lokaltidning och radio.

### Information inför klaffoperation

"Din nya hjärtklaff" är en broschyr som Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund har tagit fram i samarbete med läkare vid Lunds lasarett. Patienten ska få den på thoraxkirurgen i samband med operationen.

Broschyren finns att beställa hos Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund Box 9090, 102 72 Stockholm tel 08-669 09 60.

*Läs mer om föreningsverksamheten i Skaraborgs län på mittuppslaget, sid 12-13.*



# Ljus i mörker

av Harry Moum

Det var dan innan dopparedan och den fjärde krigsjulen gläntade på dörren.

Stan låg i halvmörker även om det var mitt på dan. De höga bergen som sträckte sig mot skyn stängde solen ute. Dessutom var det halv snöstorm över det lilla industrisamhället på Norges västkust.

**M**amma, pappa, lillebror och jag bodde i ett litet rött hus med vita knutar alldeles intill fabriksarbetarnas hyreskaserner. Nu stod vi några pojkar i slyngelåldern och kurade i det stora öppna valvet intill området.

Dagen innan hade en kontingent SS-trupper anlänt. Från östfronten, sades det. För att vila upp sig. Två av dem passerade oss på skidor på väg till förläggningen. För oss, som mer eller mindre hade fötts med skidor på benen, var det mer än våra skrattmuskler kunde tåla att se dem spreta iväg. Det ekade av bubblande skratt i portgången.

Skidorna åkte all världens väg. Mau-sergevären slängdes ned från axeln, sedan kom de springande rakt emot oss.

Snabbt var vi inne i den långa vedbodgången och gömde oss stående upprätt bakom den öppna ingångsdörren. Soldaterna ramlade in med påsatta bajonetter. Vi kunde se dem genom springan mellan dörren och väggen. Det hela verkade överkligt, som en slowmotion-film. Något varmt och vått letade sig längs med byxbenet. Sen var det över. Jag kan ännu i denna dag inte begripa varför vi inte blev upptäckta.

Under natten hade vinden mojnät. Snön föll stilla. Flyglarm, som vi var så vana vid, uteblev. Att gå i kyrkan var det inte tal om. Prästen hörde till dem.

Julgran hade vi fått av min morbror som var halvtidsbonde. Julgranspynt hade vi från tiden före invasionen. Det blev pysslat särskilt mycket kring julgranen de här åren. Från vår evakueringsvärd hade vi fått några torkade revben av får som skulle ångkokas på enpinnar.

Potatis och kålrot hade vi hemma. Julmaten var räddad.

Snön föll hela dagen och julaftonens kväll var den halvmeterhög och lyste upp något i allt det mörka.

Från luftvärnsställningen strax intill hördes Heinz spela Oh Tannenbaum på sin musette. Annars var det mest Lili Marlene som hördes från den kanten.

Vi skulle just lägga oss då det bankade hårt på ytterdörren. Pappa öppnade, men ropade omgående på mig. Jag läste nämligen tyska i skolan och mina kunskaper behövde tas i anspråk.

Utanför stod en något äldre SS-officer. Det blänkte i mössans dödskallemärke och SS-tecknen på vapenrocken. Nedanför trappan hade två soldater gjort halt.

Bitte abblenden, sade han, faktiskt vänligt och visade vart. Vi hade glömt mörkläggningsgardinen framför ett vådringsfönster. Officeren gjorde artigt honnör och vandrade vidare. Under tiden han hade uniformsrocken öppen hade jag emellertid uppfattat att han hade en liten bibel eller var det en psalmbok instucken mellan två öppna knappar på jackan. Även de mest förhårdade har sina stunder.

Under mellandagarna hände inget ovanligt om man nu inte kunde tolka Gestapos passivitet som något sådant. Från vårt köksfönster kunde vi nämligen se över den forsande älven rakt mot herrarnas ingångsdörr. På nätterna kunde man vakna av att det knarrade under patrullerande SS-soldaters kängor, men de stannade aldrig till och så somnade man om.

Varje dag var jag iväg och hämtade

den halva liter mjölk som familjen hade tilldelats på grund av att vi hade en baby, min lillebror.

Sällan glömmar jag "svenskesuppen", också det en halvliter som delades ut i Café Smedjan i Folkets Hus. Näringsrik och med köttbitar i. Det hände att jag smuttade på den på vägen hem. Det är säkert mig förlåtet. Det är inte lätt att vara en hungrig tonårsgrabb i ransoneringstider.

Mammas bästa väninna hade legat på sjukhuset under en längre tid tärd av lungsjukdom. Mannen brukade komma till oss på väg från sjukhuset och berätta om hur det stod till.

Sent på nyårsaftonen kom beskedet om att hon hade gått bort. Det väckte förstämning även om det var väntat. Vi försökte att tänka framåt vid tolvslaget och hoppas på fred. Himlen lyste upp i ett norrsken, som inte var av denna världen. Kanske var det ett tecken om bättre tider.

Under nyårsdagen fick vi höra att en pojke hade fötts under det nya årets första timmar. Även det tog vi som ett gott varsel.

Första lektionstimmen efter lovet var åter kriget och ondskan där. Någon hade under nattens mörker målat V-tecknet på alla broar med Kong Håkons signum i det öppna V:et. Gestapo arresterade urskillningslöst och vår historielärare åkte med i vägen.

Det gick trots allt mot ljusare tider. I maj månad slogs alla ljusen på i vår lilla stad.

Kriget hade tagit slut.



# God uppslutning på "Mulleskola"



Ledare för "Mulleskolan" är fr v Bernt Berglund, Sigvard Söderqvist och Anna-Lisa Andersson. Deltagarna visade sin uppskattning och tackade dem med smyckade kvastar.

Vandring i natursköna Domän-marker lockade 40 hjärt- och lungsjuka från Västerbergslagen. Alla går med plockepinnar för att rensa markerna från skräp.

Hjärt- och lungsjuka i Västbergslagen, Dalarna, har valt en egen och framgångsrik Dalamodell. För att slippa nyttja länets samlade sjukvård, den sk Dalamodellen, har medlemmarna valt att i stället gå i skolan, närmare bestämt en egen variant av Mulleskolan.

Medlemmar från Hjärt- och Lungsjuka i Västerbergslagen har gått på "Mulleskola" i 10 veckor. Uppslutningen har varit stor med sammanlagt 40 deltagare som vandrat på Domänverkets stiggvänliga natursköna marker. Gökotta, fiske, svamp- och bärplockning ingick också i "undervisningen", där kunskaper förmedlades av goda friluftssälskare. Vi har lärt oss att vara tillsammans och den friska luften har gjort oss friskare. På avslutningssammankomsten läste Bernt Berglund en söt historia. Aktivitetsgruppen tackade ledarskapet, som fick ta emot blomsterporrydda kvastar smyckade med allmogeband.

**Text och foto: Thure Larsson**





## Sverige mot främlingsfientlighet

– Nu är det dags att bygga upp ett massivt motstånd mot den främlingsfientlighet som växer och gror i vårt land. Här ska ingen behöva känna sig utsatt och frukta för sitt liv bara för att han eller hon är främling.

Det säger Leif Berglund, kulturchef på ABF och initiativtagare till uppropet mot främlingsfientlighet.

Till hjälp har han Hans Alfredson, känd av hela svenska folket, som engagerat sig i frågan och lånar ut sitt namn. Intresset från allmänheten har av genväret att döma också varit gott.

120 organisationer, däribland Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund, har redan ställt sig bakom uppropet, liksom HCK.

– Organisationerna förbinder sig vid att arbeta för ökad förståelse för invandrare och deras situation. De ska verka mot rasism och arbeta för en positiv grundsyn hos svenskar i gemen för icke svenskar i gemen, som besöker eller bosätter sig i Sverige, berättar Leif Berglund.

Leif Berglund ska också bjuda in samtliga företrädare för de organisationer som ställt sig bakom uppropet till ett möte den 10 december i år. Där ska en kommitté bildas med representanter från svenskt kultur- och organisationsliv. Tanken är att kommittén ska ta initiativ till en informations- och upplysningsverksamhet om främlingsfientlighet och rasism.

**Text: Ulrika Askegård**

Förbundsstyrelsen ställde sig vid mötet den 18 november bakom detta upprop, undertecknat av författaren, regissören, Skansenchefen m m Hans Alfredson efter ett initiativ från Leif Berglund på ABF.

Styrelsen för Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund uppmanar läns- och lokalföreningar att verka i uppropets anda.

## Sverige mot främlingsfientlighet

”Alla människors lika rätt och lika värde är utgångspunkten för svensk grundlag, demokrati och tradition. Ingen i vårt land får missgynnas med hänsyn till ras, hudfärg, nationellt eller etniskt ursprung. Med dessa viktiga värderingar som grund har Sverige byggts till ett bra land att leva i.

Tendenser till främlingsfientlighet och rasism har dock på senare tid dykt upp i hela Europa. Förteelserna omspannar allt från direkta våldsdåd mot flyktingar och flyktingförläggningar till rasistisk propaganda. I spåren sprids rädsla och osäkerhet bland invandrare, flyktingar och övrig befolkning. I vårt land har utvecklingen varit något lugnare. Ändå finns främlingsfientliga tendenser också här. Skulle de växa sig starka, står viktiga humanistiska värden på spel.

Främlingsfientlighet måste motarbetas var den än dyker upp. Därför uppmanar vi alla i vårt land, såväl

medborgare som organisationer och företag, att var och en på sitt sätt aktivera sig mot detta. Det är dags att en bred, folklig opinion går samman mot främlingsfientligheten och arbetar för ett tolerant Sverige.

För att bekämpa främlingsfientligheten har vi startat ett upprop som vi hoppas att du vill ställa dig bakom. Det är vi redan många som har gjort. Alla som skriver på uppropet förbinder sig att verka mot främlingsfientlighet, efter egen förmåga. Alla insatser – stora som små, är lika viktiga.

**Vi vill att det svenska samhället, nu och i framtiden, ska genomsyras av tolerans och respekt människor emellan, oavsett etniskt och nationellt ursprung. Vi vill att alla människor ska behandlas och bedömas utifrån de egna handlingarna.**

Låt oss hjälpas åt!”

*Hans Alfredson*

## Satsning på TV-bingo

Förbundsstyrelsen prövar nya vägar för att få in pengar.

Humanfonden, Hand i hand-lotteriet och bingo i TV är några exempel.

Det ekonomiska läget i landet är kärvt, något som också sätter sina spår i förbundet. Vi är helt beroende av statsbidrag och gåvor. En minskning inverkar drastiskt på verksamheten.

Hittills har förbundsstyrelsens ansträngningar att finna nya inkomstkällor inte slagit väl ut.

Humanfonden som startade förra året har nu en behållning på 10 miljoner. 46 folkrörelseorganisationer är anslutna till den. Tanken med Humanfonden är att den som vill stödja Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund genom sitt sparande i fonden avstår 2% av förmögenhetsvärdet till förbundet. Försöket att få våra medlemmar att flytta över sina sparpengar till fonden har gett magert resultat.

– Det är bara ett tjugotal medlemmar som sparar där, berättar Bengt Dahlström. Han tror det beror på att förbundet har många äldre medlemmar som är obenägna att pröva nya sparförmer.

### Dyra och okända lotter

Hand i hand-lotteriet genomfördes i samarbete med Svenska Diabetesförbundet. Av 10 000 lotter såldes endast 1 300 av vårt förbund.

Lotteriet pågick under våren, parallellt med RHL-lotteriet. Det kan vara ett av skälen till att det ”kom bort”. Ett annat skäl kan vara priset: 50 kronor.

– Kampen om lottköparna hårdnar, säger Bengt Dahlström. Staten tar allt mer av marknaden. Förr hade folkrörelserna 34% av marknaden, nu har vi 18%.

Den senaste i raden av förbundets satsningar är FSL-bingo i TV4.

– Bara de nu inte lägger ner TV4, suckar vår hårt prövade förbundskassör.

**Text: Tonie Andersson**



## Högvinsterna i RHL-lotteriet

Hur känns det att vinna högsta vinsten i RHL-lotteriet? Erfarenheten är få förunnad, men Mats Johansson, 23 år, från Bromölla kan ge svar på tal. Det var nämligen han som tog hem Volvon vid dragningen i mitten av oktober i år.

– Toppenhärligt, utbrister Mats Johansson och skrattar förtyg. Jag kunde inte tro att det var sant. Min sambo, som varit på posten och hämtat dragningslistan, väckte mig tidigt en morgon. Jag hade jobbat natt och var allt annat än pigg, minns Mats. Beskedet gjorde mig klarvaken. Det blev ett glädjetjut!

När ska du hämta bilen?

– Faktum är att jag redan sålt den. Vi

1991 års vinster fördelades enligt följande:

<b>Vinst 1</b>	<b>Volvo 460 GL 4 d 5-vxl -91 års modell</b>	till Bromölla
<b>Vinst 2</b>	<b>Presentkort resa eller Konsum/ICA</b>	(ej uthämtad)
<b>Vinst 3</b>	<b>Luxor färg-TV 7006 +video 3781</b>	till Umeå
<b>Vinst 4-5</b>	<b>Luxor stereo 8400</b>	till Haninge, Ösmo
<b>Vinst 6-10</b>	<b>Minolta Riva Zoom kamera</b>	till Motala, Norrköping, Föllinge (2 vinster ej uthämtade)
<b>Vinst 11-20</b>	<b>Minolta sportkikare 8x40</b>	till Långsele, Kallinge, Kungsgården, Domsjö, Gråbo, Nusnäs, Kalix, Uppsala, Visby

har redan en Volvo Combi och eftersom vi ska köpa hus passar det bättre att lägga pengarna på det. Vinsten kom

verkligen i rättan tid, säger Mats Johansson.

**Text: Ulrika Askegård**

## Vårt nya lotteri

Förbundet ska anordna ett "Hjärt- och Lungsjukas Rikslotteri" under perioden 1 april till 30 september 1992. Antalet lotter blir 250 000. Lotterna kommer att kosta 10 kronor styck. Lotteriets styrelse kommer att bestå av kända namn som: Bo Martinsson, ordförande, Bo Månsson, sekreterare, och Bengt Dahlström, lotteriföreståndare.

## Pluggbitar

Nu kan föreningarna beställa nya ark med "pluggbitar" från kansliet, tel 08-669 09 60.

Lämna ett ark (med förbundets logo och informationstext om verksamheten i hjärt- och lungsjukas föreningar) till lokaltidningen.

Flera av våra föreningar har varit verkligt framgångsrika och fått in flerspaltiga pluggbitar.

Det är fin gratisreklam!

## Väntetider till kranskärlsoperationer

september 1991

<b>Karolinska sjukhuset, Stockholm</b>	<b>12 veckor</b>
<b>Akademiska sjukhuset, Uppsala</b>	<b>16 veckor</b>
<b>Linköping</b>	<b>12 veckor</b>
<b>Lund</b>	<b>10 veckor</b>
<b>Sahlgrenska, Göteborg</b>	<b>44 veckor</b>
<b>Örebro</b>	<b>16-17 veckor</b>
<b>Umeå</b>	<b>25 veckor</b>

## Hjärtresor till Svenska Re

Fyra gånger om året, januari, april, oktober och december, anordnas 2-veckors gruppresor för personer med hjärt/kärlsjukdomar till Svenska Re's rehabiliteringsanläggning i San Augustin på Gran Canaria. Resorna leds av svenska hjärtläkare och sjukgymnaster, som specialiserat sig på rehabilitering av personer som drabbats av hjärtinfarkt, genomgått by-passoperation eller lider av angina pectoris.

Behandlingen sker dels i form av specialinriktad konditionsträning, dels i form av information om kost, livsföring, fortsatt träning m.m. För deltagande krävs läkarremiss, arbets-EKG och hjärt/lungröntgen.

Behandling vid Svenska Re innebär normalt att patienten är sjukskriven och att arbetsgivaren svarar helt eller till större delen för kostnaderna. Det finns även möjlighet att erhålla bidrag från försäkringskassan. Behandlingsavgiften är för patienter från Re-företag 9900:- och för övriga 9000:-. Därtill kommer kostnader för resa och logi.

För närmare information kontakta SVENSKA RE, 10330 Stockholm, tel 08/762 60 90/91.



# Det är skön konst att kunna bilda en förening

Hannu Silvenius sitter i foajén till mötelokalen. Han har kallat Skövdeborna till ett informationsmöte. Han har satt upp affischer och delat ut flygblad. Han har ställt upp på intervju i lokaltidningen.

Hannu hoppas kunna bilda en lokalförening för hjärt- och lungsjuka.

Om trettio minuter kommer han att veta om han lyckats.

När Hannu Silvenius hamnade på Kärnsjukhuset i Skövde med infarkt fick han ett kuvert med information från länsföreningen i Skaraborg. Han anmälde sig som medlem, men började ganska snart fundera över om det inte fanns underlag för att bilda en lokalförening i Skövde. Det hade ju lyckats så bra i Lidköping tidigare.

Nu sitter han och väntar i en lokal som hans arbetsgivare, Volvo, har ställt till förfogande. Han har förberett sig noga. Det har blivit många samtal med Sten Johansson som är ordförande i länsföreningen och Tommy Eriksson som är organisationskonsulent vid förbundskansliet. Ett trettiotal av länsföreningens medlemmar bor i Skövde. Dem har han inte haft så mycket kontakt med hittills. Många vill ju vara passiva medlemmar, säger han. Mest hjälp har han fått av en kollega. Denne har också lovat att ställa upp i en interimstyrelse, om det skulle bli aktuellt.

– Det ska bli väldigt spännande att se om mitt arbete ger resultat, säger Hannu och sneglar mot ytterdörren. Ännu har ingen kommit, men det är fortfarande en kvart innan mötet ska börja.

Hannu tycker att han gjort allt han kan. Blir det trots detta ingen förening blir han inte ledsen, säger han.

## Förväntansfulla deltagare

Plötsligt är det som om korken dragits ur en flaska. Mötesdeltagarna strömmar in. Det blir till slut ett 70-tal. Lokalen fylls. Väldigt många har lockats av programmet. Det ska bli hjärt-lungräddning och information av klinikchefen vid thorax.

Lennart och Betty May Vestberg såg affischen på banken. Lennart är by pass-opererad. Han är nöjd med den information han fick på sjukhuset. Han ingick i en grupp som fick samtala med läkare och dietist. Betty May tycker att hon som anhörig också blev väl omhändertagen

av personalen. Ändå hoppas de nu få lära sig mer. Efter mötet visar det sig att informationen om förbundets eftervårdsprogram blev den stora behållningen för deras del. Det är bra med motionsgymnastik som är särskilt avpassad för hjärtsjuka, tycker båda.

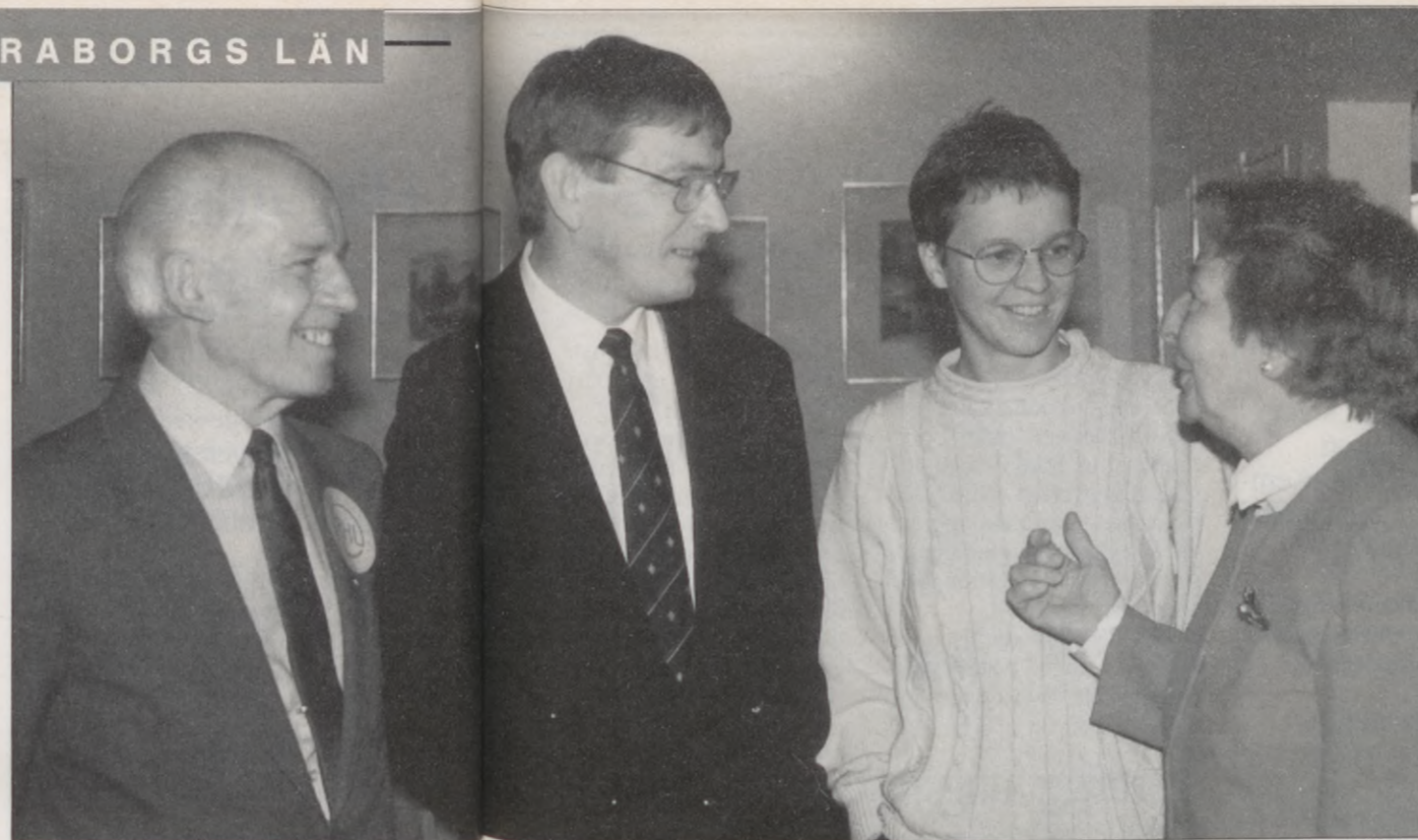


Ännu vet Berit Thieme inget om hur mötet ska sluta för hennes del. Hon har just anlänt. Innan hon ska gå hem kommer hon att ha tackat ja till en post i styrelsen.

Berit Thieme är också by pass-opererad. Hon kommer i första hand därför att hon hoppas att möta någon av dem hon lärde känna på sjukhuset. I motsats till Lennart Vestberg tycker Berit att det psykiska stödet på sjukhuset var otillräckligt. Om det blir en förening hoppas hon att den ska satsa på ett förbättrat stöd till patienterna efter operationen.

Efter kaffepausen förstår Hannu att allt kommer att gå vägen. Det blir en förening.

– Det finns hur mycket som helst att göra, säger han. Information till de anhöriga ligger honom själv särskilt varmt om hjärtat. Och till allmänheten. Det är vanligt att folk i brist på kunskap tycker synd om den som har ett handikapp.



Tommy Eriksson i en övertalningskampanj under kaffepausen. Det behövs ett namn till styrelsen.

– Vi kan inte allt som friska kan, men synd om oss är det inte! Det är bara det att vi inte klarar *allt!*

Text och foto: Tonie Andersson

## Starta en förening

För den som är intresserad av att starta en lokalförening finns det en liten handbok som visar hur man gick tillväga i Lidköping. "Så här gjorde vi när vi startade en ny förening", heter den.

Beställes från vaktmästeriet på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund, tel 08-669 09 60.



En nöjd Hannu Silvenius i centrum för interimstyrelsen i den nybildade lokalföreningen i Skövde: frv Gun Edvardsson, Rune Lundin, Berit Thieme och Erwin Renner.

## Antalet föreningar ökar stadigt

Den nybildade Skövdeföreningen får 2 000 kr och en ordförandeklubba i startbidrag från förbundet. Man begärde också största möjliga bidrag från sin länsförening.

Yngve Björk är en äkta kassör, dvs han är känd för att hålla hårt i länsföreningens pengar. Denna kväll är Yngve Björk emellertid generös. Det är klart att föreningen i Skövde ska få ett rejält bidrag. Både han och Sten Johansson,

ordförande i länsföreningen, tycker att det är roligt att för-eningsaktiviteten ökar. Med många lokalföreningar när man medlemmarna bätte. De tycker att Skara och Mariestad är på tur.

Länsföreningen bildades 1958. Att det dröjt mer än trettio år innan den första lokalföreningen kom beror på att det saknats folk som drivit frågan. Nu ser man fram emot att få koncentrera sig på det som en länsförening ska syssla med, nämligen sjukvårdsfrågor. Och så ska man stötta lokalföreningarna.

Rune och Gunvor Lundin i samtal med Jan Ejderbäck, klinikchef på thorax och Görel Eriksson, kurator vid Kärnsjukhuset.

– Den här föreningen blir ett värdefullt tillskott. Den kan ta vid efter sjukvården. Vi har begränsade resurser och måste ta hand om nytillkomna patienter. De som fått eftervård i tre månader kan sedan slussas över till föreningen.

## I vimlet:

Görel Eriksson, 25 år

kurator på KSS Hjärt- och lungmedicinavdelning i Skövde

– Jag är här för att få veta mer om de hjärt- och lungsjuka patienternas erfarenhet av sin sjukdom. Min förhoppning är att jag på ett bättre sätt ska kunna bemöta patienterna. Jag vill även fungera som en länk mellan sjukhuset och Hjärt- och lungsjukas förening i Skövde.

Görel Eriksson tänker bli passiv medlem eftersom hon anser att en hjärt- och lungförening kan göra ett vettigt jobb.

– Den för de drabbades talan mot politiker. Den kan skapa mer resurser för medicinskt, socialt och psykosocialt omhändertagande. Det förvånar mig att inte fler inom hjärt- och lungsjukvården på KSS är här på mötet idag.

Elisabeth Sjögren, 53 år

vårdbiträde inom den öppna vården i Skövde

– Jag är här för att få veta mer om hjärt- och lungräddning som ska presenteras under kvällen. I mitt jobb råkar jag ofta in i situationer där kunskapen om detta är ett måste. Intressant är också att det faktiskt finns en eftervård även för de hjärt- och lungsjukas anhöriga. Det visste jag inte så mycket om in-nan jag kom hit idag.

– Det behövs verkligen en förening för de hjärt- och lungsjuka i Skövde. Föreningen kan skapa gemenskap, trygghet och väcka idéer hos de sjuka. Den kan också öka deras möjligheter till motion.

Elsa Vilson, 76 år

med en hjärtinfarkt bakom sig

Elsa fick reda på att det skulle bli ett startmöte genom en broschyr i brevlådan.

– Jag är själv hjärtsjuk och blev intresserad när jag läste broschyren. För mig som bor ensam skulle det vara ett stort stöd att vara medlem i en sådan här förening. Jag tror att den kan skapa ett gott kamratskap bland alla hjärt- och lungsjuka i Skövde.

Text: Ulrika Askegård



## Emfysem – en formidabel utmaning

Vid Oskarshamns lasarett påbörjas vid årsskiftet en satsning på lungrehabilitering.

– Varför är intresset för lungsjukdomar så litet i Sverige? Dr Joep Perk har varit vid Brompton Hospital i England för att studera behandling av emfysempatienter. Nu lägger han upp en treårig studie i samarbete med Regionsjukhuset i Linköping.

Det blir allt fler fall av emfysem. Det är priset för 30 års rökning, säger Perk. Han ser sjukdomen som en formidabel utmaning. Det gäller till att börja med att få människor att söka hjälp tidigt i sjukdomsskedet.

Det finns en hel del man kan göra för att underlätta för patienten. Men för att kunna påstå att det man gör verkligen hjälper måste det finnas bevis. I den planerade studien ska man på känt vetenskapligt maner studera två likvärdiga grupper på 50–60 patienter.

Patienten får till att börja med den behandling som traditionellt ges på sjukhuset. Efter tre månader delas patienterna genom lottning in i två grupper. Den ena gruppen får god, traditionell vård under ett år. Den andra gruppen får gå i en lungrehabiliteringsgrupp under tre veckor. Därefter följer man under ett år ett program som liknar det för eftervård vid infarkt. Pa-

tienten får information av kurator, sjukgymnast, läkare, dietist och arbetsterapeut.

### Anhöriga är viktiga

Sjukgymnasten lär ut andningsteknik och visar vilka hjälpmedel som finns. Patienten får styrketräna för att kunna använda rätt muskler för att få maximal effekt vid andningen. Arbetsterapeuten gör hembesök och ordnar med tekniska hjälpmedel. Dietisten lägger upp kostförslag som ger tillräcklig näring. Särskilt viktigt är detta för emfysemsjuka, eftersom de förbrukar mängder av energi i andningsarbetet.

Läkaren ordinerar mediciner och syrgas. Hela detta team-arbete hålls ihop av sjuksköterskan. Och sist men inte minst: den anhörige är mycket viktig i det arbetet.

Status kommer att följa projektet under våren.

Text: **Toni Andersson**

## Bidrag till vistelse på konvalescenthem

Hjärt- och lungsjuka som behöver en tids vila på ett konvalescenthem kan söka bidrag från förbundet. Följande regler gäller:

- Vistelsen ska vara minst 14 dagar.
- Förbundet kan lämna bi-

drag på 200 kronor per dag i högst 14 dagar. Beslut fattas av kansliledningen.

- Ansökan sker på särskild blankett som rekvideras från Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund, tel 08-669 09 60. Bifoga läkarintyg.

## Risk för förväxling

Kongressen beslutade att förbundets fond skulle ändra namn från RHL-fonden till Hjärt- och lungsjukas fond.

Det har visat sig att Svenska nationalföreningen för hjärt- och lungsjukdomar inregistrerade namnet Hjärt-Lungfonden hos Patent- och Registreringsverket 1990. Därför protesterar man mot att vår kongress antagit ett namn som är snarlikt Nationalföreningens.

I ett PM som styrelsen fått ta del av säger Nationalföreningen att "Hjärt-Lungfon-

den kan komma att mista en del av namnets distinktivitet om Hjärt- och lungsjukas fond tillåts existera parallellt med Hjärt-Lungfonden."

Förbundsstyrelsens AU har kontakter med Hjärt-Lungfondens chef Björn Lilliehöök och fondens advokat för att finna en lösning. Under tiden använder förbundet det gamla namnet: RHL-fonden.

## Kartlägg lungsjukdomar i Norden

Nordiska Hjärt- och Lung-handikappades Förbund, NHL, har tagit initiativ till en kartläggning av hur lungsjukvården fungerar i de nordiska länderna. En preliminär sammanställning tyder på att lungsjukdomarna, främst de obstruktiva (astma, kronisk bronkit och emfysem) ökar. Även infektionssjukdomar i andningsorganen ökar, liksom olika slag av allergier. Samtidigt sker nedskärningar av den slutna vården. NHL ser det som sin uppgift att motverka dessa nedskärningar samt att verka för att resurser tillskapas så att långtidsrehabilitering av lungsjuka i samtliga länder byggs upp.

NHL vill också arbeta för

att förebygga lungsjukdomar. Detta kan ske genom individuellt riktade insatser om tobaksrökningens betydelse för uppkomsten av lungsjukdomar. Även luftens föroreningar påverkar direkt människors försvarsmekanismer. I hela Norden behövs förändringar i såväl tankesätt som handlingsmönster för att minska luftföroreningarna.

Vid sammanträdet diskuteras även EG-frågan och då särskilt hur ett utökat europeiskt samarbete kan komma att påverka inflytandet för våra medlemmar och organisationer. Inflytandefrågorna är viktiga och en förutsättning för att tex utveckla hälso- och sjukvården.

## Förbundets logo och förkortning



# HL

Nu står det en gång för alla klart hur namnet på vårt förbund ska förkortas. På Förbundsstyrelsens senaste sammanträde beslutades att

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund ska förkortas "HL". Förkortningen ska dock användas med stor försiktighet, betonar styrelsen.





## NYHYTTAN

I HJÄRTAT AV BERGSLAGEN

erbjuder dig som har kärlekskramp, höga blodfetter eller redan har haft infarkt till Nyhyttans

### HJÄRTPROGRAM

som är nyckeln till minskade besvär. Våra erfarenheter, som är mycket goda, visar att under en tre-veckors vistelse går kolesterolhalten i genomsnitt ner 25 %, triglyceriderna 26 % och blodtrycket normaliseras.

Även risken för nya proppar minskar.

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund ger bidrag.

Välkommen med din anmälan.

## NYHYTTAN

713 81 NORA TEL 0587-604 00



Ja, tack! Jag vill gärna veta mer om Nyhyttans

- BEHANDLINGAR     DIABETESPROGRAM  
 HJÄRTPROGRAM     RYGGSKOLA  
 VIKTPROGRAM     KONTAKTA MIG

NAMN \_\_\_\_\_

ADRESS \_\_\_\_\_

POST NR \_\_\_\_\_

TELEFON \_\_\_\_\_



Låg intensitet



Motionsprogram nr 1 för lungsjuka  
Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund

## Motionsprogram för hjärt- och lungsjuka

Beställ Hjärt- och lungsjukas eget motionsprogram genom förbundskansliet

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

Motionsprogram nr 1 för lungsjuka    125 kr  
Motionsprogram nr 1 för hjärtsjuka    125 kr  
Motionsprogram nr 2 för hjärtsjuka    125 kr

## Plocka fram medlemsbeviset! Du kanske har vunnit!

Har Du vunnit i medlemslotteriet? Fins numret på Ditt medlemsbevis med på dragningslistan här nedan så har Du vunnit en handduk i Hjärt- och lungsjukas medlemslotteri.

Handduken kommer med posten om Du skickar ett brev med Ditt namn och medlemsnummer till

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund  
Box 9090  
102 72 Stockholm

Vinst på nummer:

58120	44611	33219	40301	56266
53212	53143	14901	21364	48377

Vi bryr oss om! Nr: 055213

~~Östra Sjukhuset~~

Box 5555

533 02 LUNDSBRUNN

HJÄRT- och LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND

Box 9090, Hornsbruksg 28, 102 72 Stockholm. Tel: 669 09 60

HJÄLP OSS  
HJÄLPA!



DE ÄR DAGS ATT TA UT SPARKEN.....  
MEN FÖRST MÅSTE VI JOBBA  
MED DOM HÄR SOM BLEV  
KROKIGA  
FÖRRA  
VINTERN  
NÄR JAG  
KOM I  
VÄGEN  
FÖR  
SNÖ-  
PLOGEN

MUN-  
FUKT

POST-  
HUS  
ÄR PISA  
TORNET

SÄNA  
PENGAR  
SKATTAS  
INTE  
NITEN

SÄTRA  
PÅ  
PLATS  
GILLAR  
BAD

OMOGET  
GER  
TIPS-  
PENGAR

SKR  
A  
G  
L  
S  
O  
R

BILDAR  
OFTA  
BI-  
LAR

SKÄR  
SOS

ROS  
DUB-  
LINBO

OLYCKI-  
GUDIN-  
NA

STYRDE

TAPPADE  
VÄRME

AUGUSTI  
MAN

VAPEN-  
SLAG  
TAVLAN

ADELS-  
FOLK

POST-  
LAPP  
SVOR-  
DOM

GILLAR  
TUNFA  
VIKTOR  
TRÄD

LÄR  
TA UT  
SIN  
RÄTT

FICK  
HÖST-  
FÄRG

KÖTT-  
BIT

BIL-  
DAR →  
POLI-  
SEN

LÄS-  
MAGNUS  
VITS-  
BENNA

FALL

LÄGGA  
IN  
GRYT-  
MAT

ZIDS-  
SKEDEN

SMUTS-  
FRI

VÄL-  
LADE

STREK  
MED  
TEKKEN

VILA

BANER  
HÄRDE-  
DALS-  
ORT

JAKT-  
HUND

BLIR  
OFTA  
INBU-  
RAD

ANGER  
ORD-  
NING

SAVRAD

# Status 8

## BILDKRYSS

Lösningarna skall vara märkta "Bildkryss nr 8" och måste vara Status redaktion, Box 9090, 102 72 Stockholm, tillhanda senast den 15 januari.

Fyra priser utdelas, ett på 100 kr, ett på 75 kr och två på 50 kr. Lösning och pristagare meddelas i Status nummer 3/92.

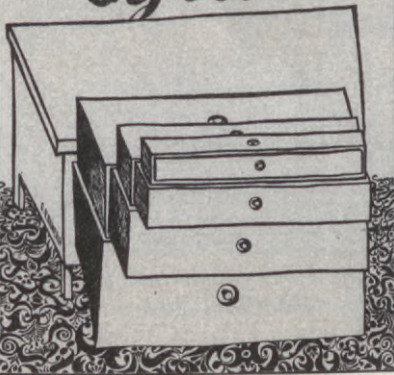
Namn \_\_\_\_\_

Adress \_\_\_\_\_

Postadress \_\_\_\_\_



# Ransemars byrå.



av Erik Ransemar

Vintern överfaller Sverige och ingen vet vad man skall göra åt det. Det påminner på något sätt om den politiska situationen i Konungariket Sverige. Krisen överfaller landet och ingen vet vad man skall göra åt en kris.

Det hjälper inte att köpa fler snöskyfflar. Nu gäller det istället att spara på snöskyfflarna. Krisen skall bekämpas med sparsamhet, inte minst om det gäller kommunalt inköpta skyfflar. Privat inköpta skyfflar är undantagna. De anses i dagens läge gynna den inhemska skyffelindustrin

– vilket är högst respektabelt.

Det föll inte mycket snö i fjol i min hemtrakt. Det väntas inte så mycket i år heller. Fråga mig inte varför. Numera är väderleksprognoseerna så många i allt fler kanaler att jag inte längre behöver spå i de onämnbarsa småting som min mor spådde i. Att hennes spådomar slog in beror enbart på att hon inte hade några akademiska examina.

Skulle mot alla odds verkligen snö värre än i fjol överfalla oss har jag egentligen bara ett recept. Å andra sidan är det en utväg för nästan alla ledande befattningshavare inom alla kommunala sektorer. Alla skyffelkunniga i Stockholm bildar Stockholms fria skyffelörening. (Bor man i Åsele bildar man Åsele fria skyffelörening. Jag är mycket noga med att inte bli missförstådd.)

Varför det skall heta "fria" skyffel-förbund vet jag inte. Det är en fil kand i Stuvsta som hittat på det. Det gör sig bättre, säger han. Eftersom varken jag eller han förstår vad som menas med en "fri" snöskyfflare kan ingen beskylla oss för politisk eller religiös tillhörighet.

Alltså står vi där alldeles fria med varsin skyffel i handen egenhändigt inköpt och väntar på snön. Naturligtvis kommer den inte just den natten vi väntar vid milan eller vad snöfallandet kallas på poetiskt språk i postmodernismens era. Vi går istället hem

och beslutar oss för att bilda en stödförening för korvgubben vid Mariatorget som just nu hotas av miljö- och hälsovårdsnämnden.

Medan vi sitter i värmen och har allt svårare och svårare att förstå det moderna samhällets allt mer stupidiösa renhållningsideal börjar det snöa som aldrig förr och via lokalradion hör vi att det inte finns en enda snöskyfflare på miltals omkrets. Vi tycker att detta är något högst märkligt tills någon upptäcker att klockan är en bra bit över elva på natten. Då går vi hem. Som tur är har vi tagit var sin snöskyffel med oss, annars hade vi väl aldrig kommit hem den natten.

Hade vi nu inte haft Föreningen för fria snöskyfflare hade vi inte haft något att stödja oss på när vi halkade omkring i snön den enda natten då det snöade ordentligt i Stockholm. Och hade vi inte kommit på svenskens geniala patentrösning, nämligen att det alltid behövs en förening för att lösa alla uppkommande problem, hade vi riskerat minst två benbrott den där natten då vi bildade Stödföreningen för varmkorvgubben vid Mariatorget som ersättning för Föreningen för fria snöskyfflare som vi felaktigt trodde inte behövdes.

Strängt taget vet jag inte vilken förening som är viktigast. En del säger, att det alltid är den förening som man bildat sist som är viktigast. Men jag vet inte. Det är ju inte så roligt att leva med ett benbrott även om det är av övergående natur.

Å andra sidan är det ju inte heller så roligt att pulsa fram i oskyfflad terräng när det finns snöskyfflar. Är det någon som vill bli med i Föreningen för använda snöskyfflar så tar redaktionen emot anmälningar. OBS! Sänd inte med någon snöskyffel! Redaktören har inte en aning om hur en använd skyffel ser ut. Det är inte heller någon idé att konsultera herr Andersson. Han har nämligen varit kommunalarbetare i sin ungdom.

Det är inte utan att vi ser med oro på framtiden. Finns det någon i regeringen som kan skyffla?

PS. I krönikan i nr 6 påstods det att Sten Bergman hade en enorm stämma. Nu hade jag skrivit att Bergman hade en sonor stämma, dvs en klangfull, klingande stämma. Någonstans är det uppenbarligen dåligt med klangfullheten. DS.

## Lösning och pristagare till Bildkräys nr 6/91

1:a pris 100 kr:

Yngve Almehult  
Björnståhlsgatan 2  
12148 Johanneshov

2:a pris 75 kr:

Ingvar Gillström  
Häggvägen 24  
83200 Frösön

3:e pris 50 kr:

Eyvor Nilsson  
Skebokvarnsvägen 312, 6 tr  
12450 Bandhagen

4:e pris 50 kr:

Yngve Ahltin  
Bruksvägen 2  
87300 Bollstabruk

PRASSLAR  
OVALER  
KELAR  
PANTGLAS  
RYA  
NED  
HARE  
TIKKRITIK  
PARASIT  
SLINGRA  
ELVA  
ABUTVISPADE  
PÅLAVE  
PSALM  
NIALA



## FRÅN LOKALFÖRENINGARNA



### Hjärt- och lungsjukas förening invigde ny hjärtavdelning på Sahlgrenska

Sahlgrenska sjukhuset har samlat sina hjärtmottagningar i en gemensam öppen mottagning som skall kunna ta emot 12 000 patienter varje år. Tidigare fanns det fem olika mottagningar med olika specialitéer, med en mängd dubbelarbete som följd.

Samarbetet mellan Sahlgrenska och Hjärt- och lungsjuka i Göteborg har tagit ett stort kliv framåt under det senaste året. Därför blev ordförande Björn Strömberg ombedd att företa den officiella invigningen av en ny hjärtavdelning på Sahlgrenska, vilket han gjorde med den äran.

I stället för att klippa band som brukligt är knöt Björn med en rejäl knut ihop fem sidenband, representerande de tidigare avdelningarna. Det sättet att inviga blev mycket uppskattat.

TV:s Västnytt var på plats och gjorde en intervju med Björn Strömberg. Således en lyckträff även för förbundet. Det är inte varje gång vi uppmärksammas i TV eller radio! (Fast för Göteborgs och Bohus läns del har det duggat tätt det senaste året.)

Den nya öppna mottagningen får en liten avdelning för patienter som skall ligga inne någon dag för observation. Sahlgrenska är först med att ge en sådan möjlighet på en öppen mottagning.

Nytt är också att där finns en sjuksköterska för väntelistans patienter. Hon skall stötta och informera. Oroliga patienter skall få någon att direkt vända sig till utan onödiga krusiduller. Sjuksköterskan kommer att hålla kontakt med de läkare som sköter prioriteringen.

Thoraxkirurgen kommer att effektivisera sin verksamhet. Det behövs både för att beta av den redan nu långa kön och för att möta satsningar på angiografier vid andra sjukhus i regionen. Scandinavian Heart Center har med sin transportabla röntgenutrustning genomfört kranskärlsröntgen vid Mölndals sjukhus på 27 patienter.

Sammanfattningsvis kan man med fog påstå att hjärt- och lungsjukas föreningar numera accepteras som sjukvårdens samarbetspartners i Göteborgs och Bohus län. Det finns flaskhalsar kvar här och där vilket förstås sporrar till ytterligare insatser.

Harry Moum

### 50-årsjubileum i Eskilstuna



Föreningen i Eskilstuna firar 50-årsjubileum med supé, hyllningstal och presenter. Frv Irma Johansson, Eric Bergqvist, Bo Månsson, Ingemar Pettersson, Gunnar Jäfvvert och Siri Bergqvist. (Foto: Lasse Widegren, Folket.)



Vivalla-Lundbys Seniordansare gjorde en uppskattad dansuppvisning.

### Föreningen i Örebro

Hjärt- och lungsjukas förening i Örebro hade en Hjärt-lungdag i Mariebergs Köpcentrum i slutet av oktober. Många besökare tog del av det informationsmaterial som föreningen delade ut. Många var också intresserade av demonstrationen i hjärt-lungräddning. Örebro Musiksällskap, under ledning av Runar Staf, framförde några av musikens pärlor. Dessutom utförde Vivalla-Lundbys Seniordansare en uppskattad dansuppvisning. Föreningen fick även nya medlemmar.

Curt Frivert

### Föreningen i Lövsta, Umeå

Hjärt- och lungsjukas förening i Lövsta, Umeå, har haft medlemsmöte. En läkare inledde sammankomsten med information om influensor och vaccinering – speciellt av den influensa som väntas under vintern. Efteråt fick de som önskade ta sitt vaccin. En bra service på kvällstid och utan köbildning.

Tyvärr hade många medlemmar ej sett annonsen och missade därför utbudet. Efter kaffedrickning informerade ordföranden dels från årets hjärt-lungskongress, dels från ordförandekonferensen 16–18 oktober. Mötesdeltagarna fick även ge förslag till arbetsplan för föreningens verksamhet under kommande år.

Florence Persson

#### Skriv till Status Box 9090, 102 72 Stockholm

Skriv och tipsa om en bra uppläggning, en fin information, ett lyckat arrangemang.

Skriv och berätta om sådant som gick snett, misslyckande, blev fel.

Allt är erfarenheter som vi kan lära oss av.





# Full rulle i nya lokaler

Invigningen av handikappför-  
eningarnas lokaler i före detta  
Centralskolan lockade över 2 000  
Kirunabor. Totalt flyttar åtta för-  
eningar och HCK in i lokalerna.

Kiruna kommun har gjort en bra satsning  
för sina handikappade, även om notan  
går på 1,3 miljoner kronor. Förmodligen  
är Kiruna först med att ordna lokaler där  
samtliga föreningar har både administra-  
tion och verksamhet på samma ställe.  
Det sjuder av liv och verksamhet redan  
nu. Lokalerna består av totalt 400 m<sup>2</sup>  
golvyta. HCK, Hörselskadades förening  
och Hjärt- och lungsjukas förening har  
egna kontor med anställd personal. Övri-  
ga har plats i kontorslandskap. En festsal  
för 150 personer, sammanträdesrum och  
ett hypermodernt kök finns också.

Samtliga samlingslokaler har hörsel-  
slinga, stomitolett, automatiska dörr-  
öppnare och handikappramper.

### Uppmärksamman pacemaker

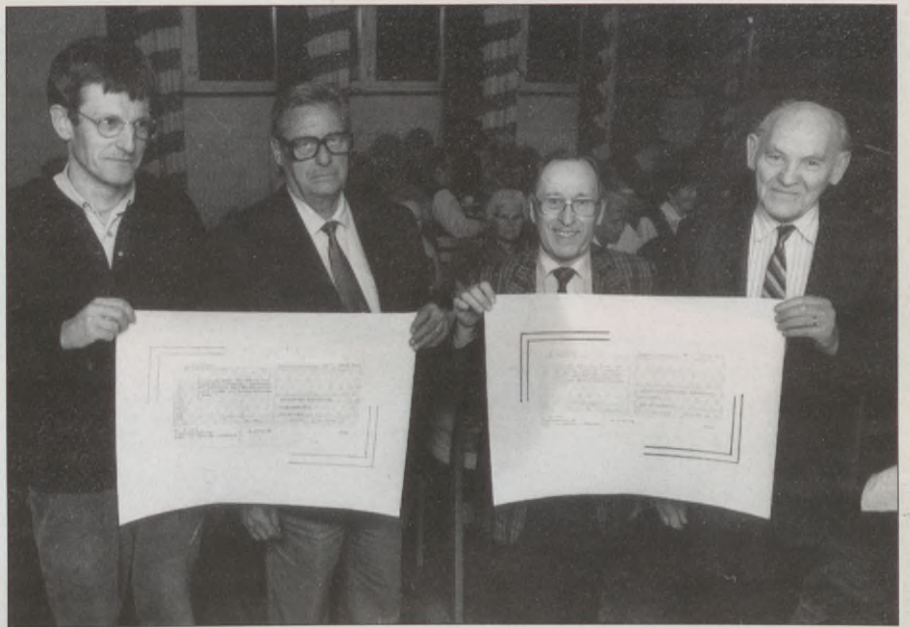
Lördagen den 12 oktober, dagen för in-  
vigning av EGNA LOKALER, var en  
dag som många handikappade i Kiruna  
väntat på. Dagen till ära hade man ordnat  
"Öppet hus" där föreningarna berättade  
om sin verksamhet och demonstrerade  
hjälpmedel av olika slag.

Kommunalrådet Bengt Ek blev deko-  
rerad med mörka glasögon för att på ett  
konkret sätt kunna sätta sig in i hur en  
synskadad ser sin vardag. Med en vit stav  
fick han orientera sig fram.

Vår egen lokalförening hade ordnat  
med demonstration av en pacemaker – ett  
vanligt men osynligt hjälpmedel. De-  
monstrationen tilldrog sig stor uppmärk-  
samhet. Handikappidrotten saknades  
inte heller. Det blev uppvisningsmatcher  
i bordtennis och judjutsu som är en ovanlig  
idrottsgren för handikappade och något  
som handikappgrupperna i Kiruna vill  
införa i sin repertoar.

### Telefon i present

Kommunalrådet Bengt Ek invigningsta-  
lade och överräckte en fin tavla som före-



Dr Lars Olov Hemmingsson (tv), Thorax-kliniken, Umeå, och förbundsordförande  
Bo Martinsson får motta varsin check på 60 000 kronor till forskning från före-  
ningen i Härnösand. Ivan Thavelin och Eric Ljungdahl (th) överräcker gåvan.  
(Foto: Björn Grankvist, Västernorrlands Allehanda.)

## 120 000 kronor till forskning

Vid Hjärt- och lungsjukas förening i  
Härnösands Trivselträff överlämnades  
från insamlade gåvomedel inte mindre  
än 120 000 kronor. Därav 60 000 kro-  
nor till riksförbundets fond, med desti-  
nation till lungforskning, och 60 000  
kronor till Thorax-kliniken i Umeå för  
forskning på hjärtsjukdomarnas områ-  
de.

Förbundsordförande Bo Martinsson  
som symboliskt mottog riksförbundets  
gåva, informerade om förbundets alla  
fondmedel och hur dessa disponeras

för särskilda forskningsprojekt. Över-  
läkaren vid Härnösands sjukhus, dr  
Lars Olov Hemmingsson, mottog gå-  
van till Thorax-kliniken i Umeå. Dr  
Hemmingsson informerade också om  
nya rön inom forskningen om hjärt-  
sjukdomar. Vid sjukhuset i Härnösand  
utför man hjärtoperationer med stor  
framgång.

PRO:s sångkör framförde glada och  
trevliga sångnummer, där publiken, ca  
100 personer, fick delta.

**Ivan Thavelin**

ställde LKAB:s industriområde. Läns-  
HCK:s ordförande Arne Pettersson tala-  
de på länets och Riks-HCK:s vägnar.  
Han uttryckte sin oro över den framtid vi  
nu går till mötes. Tal hölls också av  
DHR:s länsordförande Östen Sandberg,  
ordförande Manfred Johansson från Hör-  
selskadades förening i Norrbotten, samt  
vice förbundsordförande Ulf Bergström  
från Synskadades Riksförbund. Social-  
nämndens ordförande Gunnel Essling  
tackade för ett gott samarbete och lyck-  
önskade föreningarna till de nya lokaler-

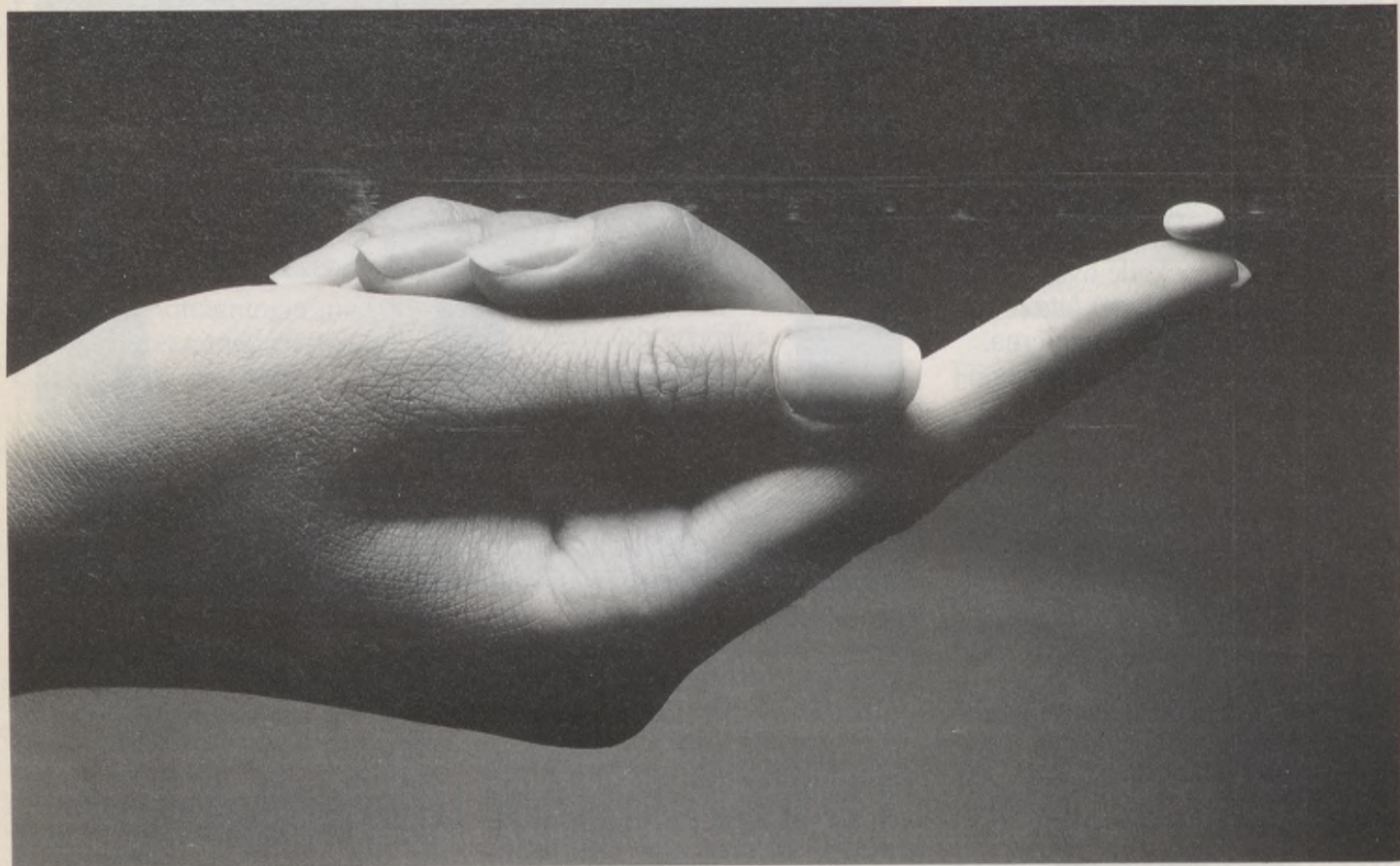
na. Hon överlämnade också en telefon  
med abonnemang.

Chefen för äldre- och handikapp-  
omsorgen Kerstin Torebäck har varit en  
pådrivande länk och en "spindel i nätet".  
Hon hade inga blommor att ge, men lova-  
de sitt hjärta i arbetet för de handikappa-  
de. Kirunas politiker och tjänstemän var  
talrikt församlade, vilket bådade gott för  
goda relationer. Kvällen avslutades med  
dans. Ungdomens uppslutning var gläd-  
jande.

**Torsten Lövbo**



# Nu kan du köpa vitlökstabletter på apoteket.

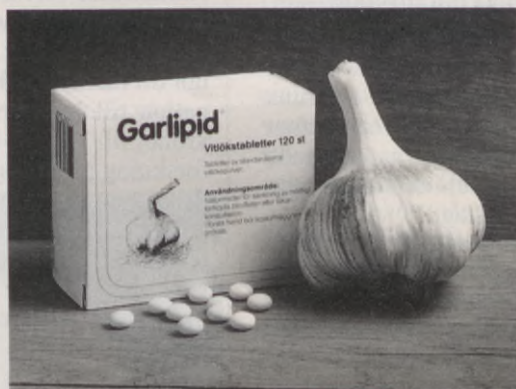


För att kunna utnyttja den färska vitlöken's positiva effekter, är det viktigt att den färdiga vitlökstabletten verkligen innehåller en så hög halt av de verksamma ämnen från vitlöken som möjligt.

Garlipid vitlökstabletter är därför tillverkade under farmaceutisk kontroll av torkad färsk vitlök med en standardiserad halt av allucin (0,6 mg/tablett).

Garlipids effekt är dokumenterad i flera kliniska prövningar och produkten är registrerad som läkemedel i bl a Tyskland.

Nu finns Garlipid som registrerat naturmedel på apoteket.



**Garlipid<sup>®</sup>**  
Vitlökstabletten på apoteket.

Användningsområde: Naturmedel för sänkning av måttligt förhöjda blodfetter efter läkarkonsultation.

I första hand bör kostomläggning prövas. Dosering: 2 tabletter 3 ggr dagligen.

Garlipid, 120 st vitlökstabletter, är ett registrerat naturmedel, nr 91-5054.

Har ej genomgått för läkemedel föreskriven kontroll.





- Marinerad ansjovis
- ★
- Gravad strömming
- ★
- Julskinka
- ★
- Hemlagad senap
- ★
- Rödkålssallad
- ★
- Grön julsallad
- ★
- Lättstuvad grönkål
- ★
- Vörtbröd
- ★
- Apelsiner i kryddig lag
- ★
- Sherrymarinerade apelsiner med äggskum

# Mat till helgerna

Foto: Bengt-Owe Angare

Tänk att det är jul redan! Ibland undrar man om det verkligen hinner gå ett helt år mellan varven. I går morse såg jag den första stora julgranen på ett torg i Stockholm. (Den 14 november skriver jag detta.) Att få de stora träden på plats tar cirka en månad. De tänds inte ännu men finns ändå som en påminnelse.

Nu gäller det att inte gripas av jäktet och stressen. Vi behöver inte som i gamla tider börja med att slakta, brygga öl och baka redan i oktober. Egentligen är det dumt att ställa till med en riktig storstädning också. Vid jul är det ju som mörkast. Inte ser man om fönstret är lite randigt.

Tänd många ljus, ta i måttligt med matlagning och julstök och använd istället den lediga tiden till att umgås med vännerna.

Så till julmaten. Visst har den förändrats även om traditionerna från äldre dagar lever kvar. Vi äter mer sallader och grönsaker än förr. Jag tror att många hushåll har minskat på antalet rätter och kakor.

Var och en har sina egna recept, som kanske följt med ända sedan barndomen.

Här kommer jag med några bidrag och idéer, lite prat kring hanteringen av julskinkan, några "gröna" rätter m.m.

En riktigt skön jul och ett gott nytt år önskas alla läsare!



Ulla Ingeson



Några sorters sill brukar finnas på de flesta julborden. Recept på vanlig inlagd sill har kanske de flesta. Jag vill dela med mig av provkökets favoriter. Här en jättegod ansjovisrätt. Den som vill köper ansjovisfiléer. Själv tycker jag att det är värt besväret att rensa hel ansjovis.

## Marinerad ansjovis 4–5 portioner

12–15 ansjovisar  
1 röd lök  
cirka 1 dl hackad dill

### Marinad:

1 1/2 msk vinäger  
1 krm vit- eller svartpeppar  
3 msk olja  
1 msk vatten

Rensa ansjovisarna: tag bort ryggbenet och filéa fiskarna. Skala och finhacka löken. Blanda marinaden.

Lägg filéerna på ett fat med dill och finhackad lök i ränder ovanpå. Häll över marinaden och låt stå kallt någon timme före servering.

## Gravad strömming 4–8 portioner

1–1 1/4 kg orensad strömming eller småsill eller 600–700 g strömmingsfilé

### Ättikslag:

5 dl vatten  
1 dl ättiksprit  
1 msk salt

Rensa, bena och skölj fisken. Blanda till ättikslagen. Låt de dubbla filéerna ligga i ättikslagen tills fiskköttet är vitt och ogenomskinligt. Små strömmingar behöver ca 4 timmar, större eller småsill 6–8 timmar.

Tag upp filéerna och låt dem rinna av i ett durkslag. Drag därefter av skinnet.

### Sås med majonnäs

1 dl lättmajonnäs  
1 dl gräddfil  
2 msk osötad senap  
1 tsk salt  
15 grovstötta vitpepparkorn  
1 dl finhackad dill  
(1–2 pressade vitlöksklyftor)

Blanda majonnäs med gräddfil och övriga ingredienser. Varva de avrunna filéerna med såsen i en skål eller burk. Låt den stå i kylskåpet minst ett dygn.

Den gravade strömmingen håller sig ungefär en vecka.

## Julskinka

Skinkan representerar en betydande del av mattraditionen. Den vill man inte misslyckas med.

Vanligast i butikerna är styckade skinkor, som väger 2,5–5 kg. De benfria är populärast. De är ofta bättre putsade och ger absolut de vackraste och jämnaste skivorna. Benfri skinka säljs i nät. Låt detta sitta kvar under hela kokningen eller ugnstekningen. Den som vill ha större skinkor får köpa hel ostyckad som väger 8–10 kg. Eftersom en sådan skinka inte är förpackad, saknar den tillagningsanvisning.

Ugnsbaka eller sjuda, det är en smaksak. Ugnsbakad skinka blir saftigare och ger lite, men koncentrerat spad. Sjudningen ger en skinka med kortare och torrare konsistens. Man får i gengäld mycket mera spad.

### Ingen "blötläggning" behövs

Nutida julskinkor behöver bara spolvas av i kallt vatten före tillagning. Det är förresten bara salt i det yttersta skiktet, som hinner dras ut vid vattläggning.

Använd helst kötttermometer, både vid stekning och sjudning. Stick in hela röret på termometern och se till att spetsen med känselkroppen hamnar mitt i skinkan. Kom ihåg att mycket bra och nyttig information finns tryckt på förpackningen!

Till sist: Julskinkan tas fram från kylskåpet in i "stugvärmen" många gånger under helgen. Det begränsar dess hållbarhet. Välj därför inte en större skinka än vad som beräknas gå åt under cirka en vecka. En stor skinka kan man dela efter tillagningen, griljerna ena halvan och frysa in den andra till ett senare tillfälle.

## Lutfisk

För många är lutfisken lika viktig som skinkan. Bra upplysningar finns på förpackningen. Den som har tillgång till en mikrovågsugn väljer givetvis att laga fisken på det bekväma sättet. Ärtor är en vanlig grönsak som tillbehör. Senapssås med sting får man med hjälp av den hemlagade senapen, som är lätt att göra om man har en matberedare. Varför inte ge bort en sats som julklapp i en trevlig burk?

## Hemlagad stark senap ca 300 g

ca 1/2 dl brunt senapsfrö  
ca 1/2 dl gult senapsfrö  
2 dl varmt vatten  
1 1/2 msk vinäger  
1 msk socker  
1 tsk salt  
3 msk olja  
2 tsk dragon

Blötlägg senapsfröna i varmt vatten 8–10 timmar eller över natten så mjuknar de. Montera matberedaren med stålkniven. Häll senapsfröna med sitt blötläggningssvatten i blandarskålen. Tillsätt vinäger, socker och salt. Sätt igång maskinen och låt den gå 3–5 minuter, tills senapen fått en krämig konsistens av de gula fröna. De bruna finns kvar som små korn. Tillsätt olja och smulad dragon och låt maskinen gå ett par varv så att allt blandas. Ös över senapen i en glasburk med skruvlock. Förvara i kyl- eller svalskåp.

**Bra att veta:** Lite crème fraiche eller vispgrädd som blandas i senapen strax innan den används ger en något mildare smak.

Tänk om rödkål fanns året runt, som vitkål! Tyvärr, säsongen är alldeles för kort. Passa på, njut och fortsätt att köpa och äta den röda kålen så länge den finns kvar.

## Rödkålssallad 4–6 portioner

ca 5 dl finstrimlad rödkål  
1 liten purjolök  
1 rårivet äpple  
hackad persilja

### Salladssås:

1 msk vinäger  
2 kryddmått salt  
1 kryddmått svartpeppar  
1/2 tsk stött kummin  
2 msk olja  
2 msk vatten

Skölj och finstrimla purjolöken. Blanda alla ingredienser i en serveringsskål.

Blanda såsen och häll den över salladen. Strö över den hackade persiljan.

Grönkål förtjänar ett bättre öde än att bara vara garneringen på skinkfatet.

Färsk om än lite slokande kan den användas till soppa, stuvad eller ingå i en sallad. Grönkål innehåller många nyttigheter, den är järn- och kalkrik tex.

## Grön julsallad 4 portioner

1/2 purjolök  
2–3 blad strimlad grönkål  
1 medelstor grovt riven palsternacka  
1 röd eller gul strimlad paprika  
ca 1/2 l strimlad salladskål  
1/2 avokado i bitar

### Salladssås:

1 dl gräddfil  
1dl lättfil

Skölj och strimla purjolöken. Förväll den i kokande lättsaltat vatten cirka 1 minut. Låt den rinna av i ett durkslag.

Blanda alla grönsaker i en serveringsskål. Blanda såsen och häll den över salladen.

## Lättstuvad grönkål 4 portioner

1 medelstort stånd färsk grönkål  
eller 400 g djupfrysad kål  
1 1/2 msk vetemjöl  
1 dl mjölk  
1 msk margarin  
1–2 krm salt  
nymalen peppar  
(riven muskotnöt)

Rensa och skölj färsk kål, repa bladen från de grova stjälkarna. Strimla bladen, koka dem i saltat vatten cirka 10 minuter. Slå bort spadet, finfördela kålen, gärna i matberedare. Häll över i en kasstrull.





*Maten för julborden är en blandning av äldre och senare tillkomna rätter. Skinka och lutfisk får sällskap av goda sallader. Sillrätterna saknas inte. Till efterrätt äter vi gärna gula goda apelsiner.*

Eller tina den djupfrysta kålen i kastrullen. Rör ut mjölet med mjölken, lägg i margarin och koka upp under omrörning. Låt koka 3–4 minuter. Smaka av med salt, peppar och ev riven muskotnöt.

Det är flera sorters matbröd som hör julen till i mitt hushåll. Dit räknas absolut hembakat vörtbröd.

### Vörtbröd 4 limpor

50 g jäst  
100 g fast eller  
1 dl flytande margarin  
1 liter svagdricka  
(eller porter och svagdricka blandat)  
1 msk salt  
1/2 dl mörk sirap  
1 tsk malda kryddnejlikor  
1 msk malet pomeransskal  
3,5 l (cirka 2 kg) rågsikt

Dela sönder jästen i en bunke. Smält fast margarin i en kastrull. Tillsätt svagdricka (por-

ter + svagdricka). Värm till fingervarmt (37°).

Eller värm blandningen och rör ut jästen med lite av degspadet. Tillsätt resten av degspadet, flytande margarin, salt, sirap, kryddor och nästan allt mjöl. Spara lite till utbakningen. Arbeta ihop till en deg. Jäs den övertäckt i bunken cirka 1 timme.

Arbeta degen på mjölat bakkbord. Forma den till 4 limpor och lägg dem på tvären i en smord långpanna. Pensla med lite matolja eller smält margarin mellan limporna så att de inte jäser ihop. Låt limporna jäsa övertäckta cirka 30 minuter. Grädda i nedre delen av ugnen cirka 40 minuter i 200°. Låt bröden svalna under bakduk.

Citrusfrukter äter vi året runt. Till jul brukar apelsinerna vara särskilt fina. Här kommer förslag på två goda apelsindesserter.

### Apelsiner i kryddig sås 4 portioner

3 medelstora apelsiner

**Lag:**  
2 dl vatten  
3 msk socker

**Smaksättning:**  
1 bit hel, torkad ingefära  
eller en bit hel kanel  
1/2–1 tsk anis

**Garnering:**  
1/2 dl hackade nötkärnor

Skala apelsinerna och tag bort det vita. Skär dem i 1/2 cm tjocka skivor.

Blanda vatten och socker i en kastrull. Tillsätt någon av smaksättningarna. (Krossa ingefäran något i en mortel.) Koka upp lagen och låt den sjuda cirka 5 minuter. Sila ifrån kryddorna.

Lägg apelsinskivorna i en skål och håll den heta lagen över dem. Låt svalna eller kallna helt. Strö över hackade nötter. Servera med lite vaniljglass.

### Sherrymarinerade apelsiner med äggskum 4 portioner

3 medelstora apelsiner  
1/2–1 dl halvtorr sherry  
2 ägg  
1–2 msk socker  
1 tsk Vanila  
(1–2 msk flagad sötmandel)

Skala apelsinerna, tag bort det vita. Dela frukterna i halvor eller fjärdedelar. Skiva dem tunt, lägg dem i en skål och håll över sherry. Låt dra i minst 30 minuter.

Gör äggskummet strax före serveringen. Blanda ägg, socker, Vanila och knappt 1 dl av marinaden i en liten skål. Sjud i vattenbad under omrörning tills den tjocknar. Det ska bli en pösig kräm.

Häll krämen över apelsinskivorna och garnera ev med rostad flagad mandel.



Vid adressändring: klipp ur adressetikett  
tillsammans med uppgift om ny adress till

UNIVERSITETSBIBLIOTEKET  
SVENSK PERIODIKA  
BOX 510  
751 20 UPPSALA

\*\*\*\*

# LIVSKVALITÉ är att bo i Åre



*Kanske är bilden tagen från just den plats där du kommer att  
dicka ditt morgonkaffe en vacker vårdag i maj.*

**HSB** bygger just nu 147 lägenheter i bostadsrätt med fjällvärldens vackraste utsikt.

Det är en viktig del av livskvalitén att få bo i en lugn miljö med vacker natur.  
Ändå med bara några minuter till all kommunal och kommersiell service.

Från ettor på 49 kvm till fyror på 101 kvm fördelade på sex vackra hus som reser  
sig mot berget öster om Åre by.

Bästa läget för den som vill bo i Åre.

Kontakta HSB så får du veta mer.



**HSB Jämtlands Län**

Box 244, 831 23 Östersund

Tel. 063 -12 70 30

## Intresseanmälan

Jag vill få mer information om Brf Torpet, Åre

Namn .....

Adress .....

Postadress .....

Telefon .....