

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

9
1984



Organ för Riksförbundet för hjärt- och lungsjuka



Tema: Hjärtats Dag

Barnen får dela på 311 000:-



Jag var aldrig gift med Roland. Han var svetsare och medlem i Metall. När Roland dog stod jag där med våra sex barn. Det var fruktansvärt. Minsta barnet var tre år och det äldsta tretton. Jag är kommunalare och arbetar som städerska sex timmar om dagen på ett sjukhus.

Själv fick jag inte något av Rolands TGL-försäkring eftersom vi inte hade bott tillsammans den senaste tiden. Men barnen har fått 311 000 kronor att dela på. De pengarna är insatta på bank och tack vare att de finns behöver jag inte oroa mig för barnens ekonomiska trygghet. Jag har till exempel kunnat köpa dem var sin cykel.

Vet inte vad jag skulle tagit mig till om jag inte haft dessa pengar.

Lisa kan tack vare TGL (tjänstegrupplivförsäkringen) kvittera ut 311 000 kronor för sina sex barns räkning.

Det är resultatet av det kollektivavtal som facket slutit på Rolands arbetsplats. Arbeta därför aldrig utan avtal på arbetsplatsen.

Trygghet för arbetande människor är en del av den rättvisa och frihet som facket alltid kämpat för. När LO drev igenom TGL var det ett steg på den vägen!



(Namnen är fingerade och bilden arrangerad eftersom de efterlevande vill vara anonyma.)

Organ för Riksförbundet
för hjärt- och lungsjuka

nr 9 okt 1984 årgång 47

Ansvarig utgivare:
Bo Martinsson

Redaktör: Gunilla Lockne

Förbundskansli:

Hornsbruksgatan 28
Postadress: Box 9090
102 72 Stockholm
Telefon: 08-69 09 60
Postgiro: 90 00 11-8

Tryckeri:

Kringel-Offset, Södertälje

Prenumerationspris:

Helår 55:–

Produktionsplan:

Nr	Manus- stopp	Annonss- stopp	Distri- bution
10	20 okt	20 okt	1 dec

Annonsspriser:

1/1 sida 3 500 kr

1/2 sida 1 800 kr

1/4 sida 950 kr

1/8 sida 500 kr

Omslagets sista sida 3 900 kr

Omslagsbild:

*Hjärtats Dag-
märket med
kampanjens slogan
Med hjärtat,
för hjärtat.*

Bo Martinsson:



Hjärtats Dag igen!

Sedan våren 1977 har RHL gått ut med det årliga arrangemanget Hjärtats Dag. Vi har vid dessa möten fått kontakt med ett stort antal människor och även lyckats knyta nya medlemmar till våra organisationer. Våra Hjärtats Dags-möten har även blivit uppmärksammade i massmedia och vårt förbund har därför blivit välkänt i allt större kretsar. Detta gäller den stora allmänheten, kommunala förtroendemän, övriga handikapporganisationer samt olika samhällsorgan. Åtskilliga gånger har vi pekats på den stora folksjukdom som hjärt- och kärlsjukdomarna kommit att bli i vårt samhälle. Omkring en halv miljon människor anses vara berörda av hjärt- och kärlsjukdomar. Detta innebär att sjukdomstillståndet hos olika individer är av mer eller mindre allvarlig karaktär. Våra uppgifter inom förbundet är växlande. Vår förebyggande verksamhet väger tungt. Jag tänker på friskvård i ordets bästa mening. Frågor om kost, om motion samt om bruk av tobak och alkohol får en framträdande plats, när vi var och en på sitt håll strävar efter att förebygga sjukdomen eller begränsa dess följder. Om man sedan tar ytterligare ett steg och möter de individer som drabbats av en hjärtinfarkt, kommer kraven att bli något andra. Här kräver vi av sjukvårdshuvudmännen, att man har en god beredskap för att mycket snabbt kunna ta hand om patienterna. På vissa håll har man i anslutning till välfungerande infarktmottagningar och intensivvårdsavdelningar kunnat konstatera en bristande ambulansberedskap. Erfarenheter av dessa slag gör det angeläget för oss att peka på att några minuters tidsvinst i samband med transporten till sjukhuset kan betyda att patienten överlever. Vi anser det också viktigt, att ambulanspersonalen får en sådan utbildning att viss sjukvård även kan utövas under transporten för att om möjligt rädda liv. På vissa orter har sjukvårdshuvudmännen ansett, att ambulanspersonalens utbildning endast skulle behöva avse ren transporttjänst. Vi vänder oss mot en sådan syn och vi tror också att vi har ambulanspersonalens fackliga organisationer med på våra krav. Erfarenheter från utlandet har visat att man kan komma långt med en förebyggande verksamhet av denna art knuten till ambulansväsendet.

När patienten fått sin vård på sjukhuset är det angeläget, att han eller hon rehabiliteras så långt som det någonsin är möjligt. I många fall kan en rehabilitering leda till att patienten kan fullgöra sina tidigare arbetsuppgifter eller sättas in på ett annat arbete. I andra fall kan sjukdomen ha givit så allvarliga skador att förtidspensionering måste komma till stånd. I båda fallen är det angeläget att samhället sätter in betydande resurser för att sörja för en fysisk och en psykisk rehabilitering. Detta kan ske genom medverkan av våra organisationer, genom medverkan av korpiddrotten

Forts nästa sida

samt med de resurser som finns i form av sjukgymnaster och andra verksamma inom sjukhusväsendet. Vår principiella ståndpunkt är att samhället bör svara för denna rehabilitering, eftersom den rimligen ingår i vårdkedjan. Där detta inte ännu har skett har vårt förbund satt igång rehabiliteringsverksamhet utformad på olika sätt men finansierad av våra organisationer. Det är klart, att vi för att en pionjärinsats skall komma till stånd är beredda att av våra begränsade resurser ta initiativ till och sätta igång sådan verksamhet. Däremot anser vi att efter en övergångstid skall sjukvårdshuvudmännen ta över uppgiften.

När vi går ut till våra Hjärtats Dagsmöten söker vi med kampanjens alla medel som symboler av olika slag samt publiklockande evenemang dra uppmärksamheten till oss. Vi hoppas också att dessa aktiviteter skall vinna uppmärksamhet i massmedia och att en stor del av den svenska allmänheten kommer att känna till aktiviteten.

För 1985 har vi velat peka på två speciella punkter på vårt program. Den ena är kampen mot tobaksrök-

ningen. Det är nu klart konstaterat att tobaksrökning ökar riskerna för hjärtsjukdomar liksom även för vissa andra sjukdomar som exempelvis kronisk bronkit. Vi är medvetna om att det för den som under årtionden varit vanerökare är svårt att komma ifrån sin vana och att kanske inte endast goda råd kan leda fram till ett beslut att avstå. Vi anser därför att sjukvårdshuvudmännen har en skyldighet att tillmötesgå den som har en allvarlig strävan att komma ifrån sin vana med en medicinskt inriktad avvänjning. Sådan avvänjning sker med framgång på många håll men är inte överallt en naturlig uppgift för sjukvårdshuvudmännen.

Under de senaste tio åren har tobaksrökningen särskilt bland män här i landet minskat avsevärt och framför allt har i det offentliga livet vid sammanträden, föreningsmöten och dylikt tobaksrökningen bannlysts. Vi är nöjda och glada över dessa framsteg, men vi önskar komma vidare. För den som någon gång reser utomlands och besöker de större flygplatserna i mitten av Europa är det markant hur

mycket sämre miljön är på dessa flygplatser än i vårt land beroende på utbredd tobaksrökning i lokaler av alla slag. Man behöver heller inte komma längre än till vårt södra grannland förrän man finner att tobaksrökningen är ett naturligt inslag i sammanträdeslivet, vilket vi nu är glada att vi är befriade ifrån.

Med anknytning till detta sistsnämnda är jag inne på den andra huvudpunkt, som vi skall ta upp vid våra Hjärtats Dags-arrangemang 1985. Vi vill gärna trycka på luftföreningarnas betydelse för medborgarnas hälsotillstånd. Förutom den självförvaldade luftförening som rökarna åsamkar sig och andra har vi i det moderna industrisamhället stoffer i luften vars skadeverkningar vi knappast kan överblicka. Även på arbetsplatserna kan skadevallande luftföreningar finnas, som på kort eller lång sikt orsakar stora skador.

Det är därför angeläget att vi tillsammans med andra handikapporganisationer bedriver en stark opinionsbildning för att luftföreningarna skall kunna förebyggas.

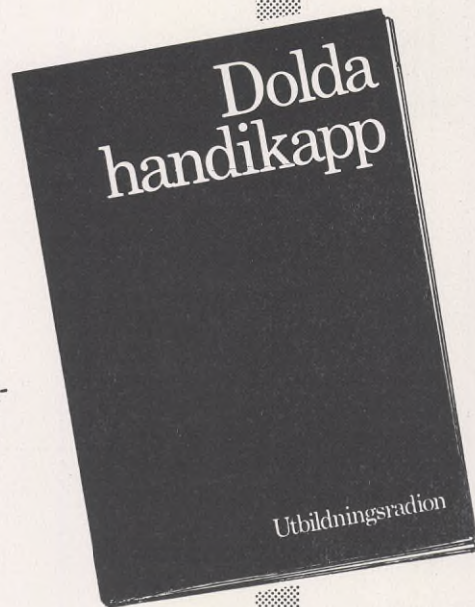
En värdefull bok om de dolda handikappen!

Boken inleds med en översiktlig artikel och därefter följer intervjuer med tolv handikappade. Varje intervju inleds med en kort och lättfattlig faktatext om handikappet.

De handikapp som tas upp är: astma-allergi, blödarsjuka, celiaki-komjölksintolerans-lactosintolerans, cystisk fibros, diabetes, epilepsi, hjärtsjukdomar, inkontinens, laryngektomerades problem, mag- och tarmsjukdomar (stomi), njursvikt och psoriasis.

Boken som är utarbetad i samarbete med de olika handikapporganisationerna, är illustrerad med fotografier och försedd med en utförlig lista med tips på andra böcker om olika handikapp. Finns även som talbok.

96 sidor, ca-pris i bokhandeln 34:-
Kan även beställas direkt från Utbildningsradions förlag, Telefon: 08-784 5773,



Hjärtats Dag – ett roligt jobb

Hjärtats Dag anordnas av många av RHLs lokalföreningar en gång om året. Första gången var 1977 – det var då det började. Många medlemmar kan berätta om hur hårt man arbetade det året med att förbereda och genomföra Hjärtats Dag-kampanjen – den största informationssatsning som förbundet någonsin hade gjort i sin då 40-åriga historia.

Nils-Olof Westberg höll i kampanjträdarna på förbundskansliet under det första året och har därefter aktivt deltagit i många Hjärtats Dag-arrangemang runt om i landet.



Nils-Olof Westberg är ofta anlitas som talare och konferencier på Hjärtats Dag – här ses han i talarstolen vid årets firande i Växjö.

Då Hjärtats Dag startades 1977 var syftet i första hand att rikta uppmärksamheten på de hjärtsjukas situation och att informera om hjärtsjukdomar och om RHL. Hjärtsjuka var då en relativt ny medlemsgrupp inom förbundet och man hoppades att genom kampanjen värva fler hjärtsjuka som medlemmar. Dessutom ville man stärka förbundets och lokalföreningarnas ekonomi.

Det var förbundskongressen i juni 1976 som beslutade att anordna en kampanj med namnet Hjärtats Dag. Den förbereddes noggrant under hösten och vintern. En särskild kommitté fanns på förbunds nivå som arbetade med planeringen. Man började med att samla ordförandena i de 24 länsorganisationerna till information och genomgång. Därefter utsågs HD-kommittéer i varje län och kontaktmän i alla lokalföreningar.

– Jag engagerades av förbundet i februari 1977 för att på heltid arbeta med kampanjen, berättar Nils-Olof Westberg.

Läkarstöd viktigt

– Kampanjen inleddes med att vi hade en rikspresentation i Svenska Läkaresällskapets lokaler i Stockholm.

Till den inbjöd vi representanter för massmedia. Professor I G Porjé talade om nyttan av hjärtrehabilitering under rubriken "Hjärtat – en riksangelägenhet" och vidare talade vår förbundsordförande Bo Martinsson, Tord Axelsson, Bengt Dahlström och jag själv.

Det var viktigt för oss att få hjärtläkarnas stöd. Under åren har vi också haft stor hjälp av många läkare som bl.a. ställt upp som talare på Hjärtats Dag.

Vi presenterade också kampanjen vid informationskonferenser i varje län med medicinska föredrag, bildband mm.

Många bidrog

– Det arbetades för högtryck under den här tiden, minns Nils-Olof Westberg, som höll i kampanjträdarna på förbundskansliet. Vi försåg läns- och lokalorganisationerna med material och informerade massmedia.

Nils-Olof är angelägen att betona

att det var ett lagarbete där både förtroendevalda och den anställda personalen på förbundskansliet deltog.

– Mycket av det material som arbetades fram till kampanjen och som bland annat presenterades som skrivna bulletiner, kan fortfarande vara till nytta, menar han.

– De innehåller förslag till många aktiviteter och program som kan användas även under den mörka årstiden.

– Vi lät trycka affischer, klistermärken och dekaler med kampanjens slogan "Med hjärtat för hjärtat".

– Affischerna satte vi bland annat upp på postkontor runt om i landet. I Stockholm spred vi över 30000 flygblad som informerade om Hjärtats Dag.

– 78 föreningar i landet anordnade Hjärtats Dag första året. Det var två tredjedelar av alla lokalföreningar som förbundet hade då.

– Det om något är väl ett bevis på hur starkt förbundet är då medlemmarna tillsammans arbetar för något, säger Nils-Olof Westberg.

– För små föreningar, med få aktiva medlemmar, var nog kampanjen i arbetsammaste laget, eftersom den var så ambitiöst upplagd. Att många medlemmar tog ut sig märkte vi bla på att antalet deltagande föreningar sjönk till ett 50-tal följande år.

– Efter första året hade ju inte heller Hjärtats Dag samma nyhetens behag.

Varierande program

Hjärtats Dag-programmen runt om i landet bjöd på ett väldigt spektrum, från brett upplagda arrangemang till anspråkslösare.

– Jag besökte mellan 20 och 30 platser det första året, säger Nils-Olof Westberg, och det var mycket roligt att se de fina program som bjöds.

– Ett av de bästa program jag såg var i Härnösand. Där hade man en musikkår som spelade marscherande från Stora Torget till Folkets park och sedan följde ett oerhört omfattande program i Folkets park med både information och underhållning.

– Det var en mycket vacker dag med strålände vårsol. Men för arrangören var det vackra vädret en nackdel, ty människor föredrog att njuta av våren på annat håll.

– Bara ett 100-tal personer kom till Hjärtats Dag i Folkets park. Jag tyckte verkligen synd om ordföranden i Härnösandsföreningen, Gun-Britt Lindén, och hennes medhjälpare som arbetat så hårt med förberedelserna.

– En annan Hjärtats Dag jag minns med stor glädje hölls i Dorotea Folkets hus. Även där hade man föredrag



– Det är viktigt att blanda information och underhållning på Hjärtats Dag, tror Nils-Olof Westberg, som under åren varit med på många Hjärtats Dag runt om i landet.

och artistuppträdanden och programmet avslutades med allmän dans.

– Det var fantastiskt att se så många glada "infarkt-gubbar och -gummor" svänga runt i dans. Det var en oerhörd stämning – en stämning som inte ens de talrika myggen kunde lägga sordin på.

Egen teaterpjäs

Stockholmsföreningen FHLIS, hade ett stort arrangemang på Skansen. Förbundsordföranden Bo Martinsson talade, Ann-Charlotte Björling sjöng och Elisaweta och ABF-teatern spelade ett teatercollage, Landet Normalien, som skrivits speciellt för Hjärtats Dag-kampanjen. Den teaterföreställningen spelades på ett 20-tal platser i landet.

– Det är möjligt att pjäsen var i ambitiösaste laget med tanke på att den skulle spelas utomhus vår- och somrardagar. Att spela teater utomhus är alltid svårt, eftersom det är så mycket som distraherar åskådarnas intresse.

– I Lycksele finns en mycket vacker Folkets park och där spelades pjäsen med parkens gamla allmogestugor som bakgrund. Även den dagen och den inramningen är ett oförlömligt minne för mig. Och tänk alla fina Hjärtats Dag-arrangemang nere i våra sydligaste regioner...!

– Genomgående gjorde föreningarna mycket fina program, jag har bara kunnat nämna några här, men många är värda att berätta om.

Uppföljningar

– På hösten hade vi uppföljningskonferenser, där vi samlade deltagarna i Hjärtats Dag-kommittéerna i länen och utbytte erfarenheter och laddade upp och planerade inför nästa års kampanj.

– Första året var Hjärtats Dag koncentrerat till perioden april–juni. Men många föreningar ville att arrangemangen skulle få spridas över en längre tidsperiod. Våren kommer ju olika tidigt i olika landsändar, betydligt senare i övre Norrland än i Skåne t.ex. Dessutom kan det vara svårt att finna talare till alla platser om arrangemangen hålls samtidigt, menade man.

– Nu efteråt, när vi sitter med facit i handen, kan man fråga sig om det inte hade varit lyckligare att anordna Hjärtats Dag på en och samma dag i hela landet. Det skulle kanske ha haft större genomslagskraft och givit mer uppmärksamhet.

– Kanske är våren fel tid för ett arrangemang av det här slaget. På våren vill människor vara ute i skog och mark, pyssla i trädgården eller åka till

sommarstugan. Det vore kanske lättare att få publik på hösten.

De resultat som uppnåddes, både inom och utanför förbundet, under de första tre åren som det anordnades Hjärtats Dag har varit viktiga för det fortsatta arbetet. Men det har varit svårt att behålla entusiasmen ute i föreningarna. Det behöver nog blåsas nytt liv i Hjärtats Dag.

Det fortsatta arbetet

– Kanske är tiden nu mogen att ha Hjärtats Dag på en och samma dag i hela landet och då presentera tex någon ny och betydelsefull medicinsk insats som berör hjärt- och lungsjuka.

– Föreningarna i varje län skulle kanske gå samman om en gemensam Hjärtats Dag, i stället för att var och en ordnade sitt eget program. Platsen för arrangemangen kunde sedan alternera inom länet från år till år.

– Att blanda upp informationen med underhållning tror jag är nödvändigt. Det får inte bara vara seriösa programpunkter.

– Föredragen får inte vara för långa. 10–15 minuters anföranden av läkare eller dietist räcker.

– Kanske skall anförandena avslutas av frågestunder, där föreningarna förberett ett antal frågor av allmänt intresse som läkare eller dietist sedan pratade kring lite mer "lättsmält".

Att lämna ordet fritt för publiken att ställa frågor tror inte Nils-Olof Westberg är att rekommendera. Då blir det gärna frågor bara om den egna sjukdomen och medicineringen och frågor som bara är av intresse för en eller ett par personer.

– Under de år jag varit åhörare, talare och konferencier på Hjärtats Dag runt om i landet så har jag kunnat märka att läkaranförandena i allmänhet blivit mer lättillgängligt och populärt hållna, säger han.

Men han tycker att medicinska föredrag behöver illustreras med bildmaterial.

– Att framställa bra bildband och filmer som kan användas i sådana sammanhang vore nog en klok satsning av förbundet.

– Mitt intresse för RHL och Hjärtats Dag är fortfarande mycket stort. Om någon form av förnyelse kunde genomföras skulle jag själv, om det kunde vara till någon hjälp, gärna ställa upp och än en gång försöka dra ett strå till den "stack", som nu i närmare tio år verkligen legat mitt eget – än så länge friska – hjärta mycket, mycket nära, avslutar Nils-Olof Westberg.

Text: Gunilla Lockne

Foto: Stefan Nilsson

SÄNK BLOD- TRYCKET.

HÖGT BLODTRYCK är en folksjukdom. Var tionde svensk lider av det. Du kan själv göra något.

Ät lite nyttigare.

Skär ned på rökningen.

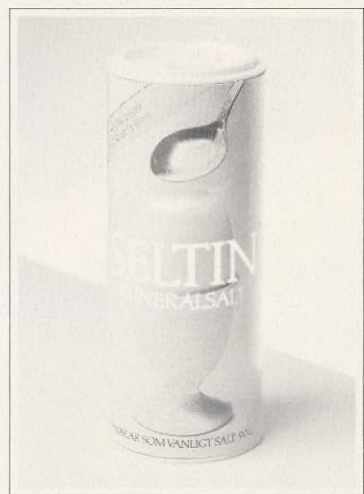
Rör på dig.

Byt ut ditt vanliga salt mot Seltin.

Seltin är framtaget i samråd med läkare.

Seltin innehåller förutom vanligt salt också kalium och magnesium. Kalium motverkar det vanliga saltets tendens att höja blodtrycket.

Magnesium minskar risken för rubbningar i hjärtrytmen. Så om du vill må lite bättre, leva lite sundare – utan att sluta salta. Salta med Seltin.



SELTIN® Mineralsalt.

Finns i livsmedelshandeln och på apotek.

Utvecklat i samråd med läkare.

Hjärtats Dag-fester

– I Växjöföreningen har vi firat Hjärtats Dag flera år i rad. Årets arrangemang hölls i Folkets park söndagen den 25 augusti och drog drygt 250 personer, berättar Nils-Eric Jadeberg som är kassör i Växjöföreningen.

Hovmanstorps musikkår spelade i parken medan människor samlades. De som önskade kunde gå en tipspromenad – och samtidigt som de fick röra på sig hade de chansen att vinna pris.

Övriga programpunkter hölls inomhus. Nils-Olof Westberg – känd HD-talare (se intervju sidan 5) talade om hjärt- och kärlsjukdomar och om hur man skall leva för att minska riskerna att drabbas av sådana sjukdomar. Han talade särskilt om kosten och hur man skall äta för att må bra. Friskvårdskonsulent Monika Gustavsson talade också om hur viktigt det är med rätt kost. Jubelklockorna underhöll med ett program med klockspel och sång. Skådespelaren Pär Sörman från Kronobergsteatern

sjöng och spelade till eget ackompanjement på gitarr och andra instrument.

– I en paus i programmet serverades kaffe och då förrättade vi också draging i de lotterier vi sålt lotter till, säger Nils-Eric Jadeberg. Ett av lotterierna var enbart för medlemmar i föreningen. Vi hade sänt med en lott i varje medlemskallelse och de medlemmar som kom till Hjärtats Dag deltog i en utlottning.

– Det kom drygt 250 personer till vårt arrangemang i år. De flesta satt och lyssnade på hela programmet, från klockan 13.30 till 17.30, det var helt fantastiskt.

Artist som drar

Även Tingsryd, några mil från Växjö, hade en mycket välbesökt Hjärtats Dag i år.

– Vi höll till i Hantverkarstugan i Södra Sandsjö, berättar ordföranden Hjördis Andersson.

– Den är mycket vackert belägen vid en sjö, och har en servering som är känd för sitt goda kaffe och för 19 sorter hembakade kakor.

Hantverkarstugan är ett mycket populärt utflyktsmål, som är väl inarbetat och ofta har artistuppträdanden. Som underhållare på Hjärtats Dag hade Tingsrydsföreningen engagerat Harry Brandelius.

– Han drar alltid mycket folk. Det kom mellan 550 och 600 personer, trots att vädret inte var särskilt vänligt.

– Vi öppnade vårt program med att Älmhults musikkår och drillflickorna spelade och marscherade på gräsplånen utanför serveringen. Men sedan kom regnet och det fortsatta programmet fick flytta inomhus.

Tingsryds spelmän underhöll med musik. Informationskonsulent Gunilla Lockne från RHLs förbundskansli talade om förbundets arbete och om hjärt- och lungsjukvården i landet och Kerstin Nilsson från Landstingets häl-

Hovmanstorps musikkår gav utomhuskonsert på Hjärtats Dag i Växjö Folkets park innan information och underhållning inomhus tog vid. (Foto: Stefan Nilsson)



- på olika sätt



I Tingsryd anordnades Hjärtats Dag för andra gången och lokal-föreningens ordförande Hjärdis Andersson kunde glädja sig åt att programmet drog en stor publik. På bilden är det Drillflickorna som marscherar till musik från Älmhults musik-kår. (Foto: Gunilla Lockne)

Harry Brandelius och hans ackompanjator Ingemar Hedberg underhöll på Hjärtats Dag i Tingsryd. (Foto: Gunilla Lockne)



soupplysning i Växjö talade om hur man bör äta för att minska risken för sjukdomar. Minska på sockret och fett i kosten – det var bla budskapet till åhörarna som satt och mumsade på husets goda kakor.

Utställning

I Föreningen för hjärt- och lungsjuka i Stockholms län (FHLIS) har flera lokalsektioner de senaste åren låtit Hjärtats Dag få formen av en utställning.

Stockholmssektionen hade en utställning uppställd den 3–7 september i Gallerian, ett inomhuscentrum mitt i Stockholm.

– Det var jobbigt, men roligt, säger Britt Henriksson. Vi når väldigt många människor genom att stå i Gallerian. Det sägs att centret genomströmmas av 80000 personer per vecka.

– Vi var sex personer som jobbade i skift och trivdes ihop, ”såldes FHLIS” och såldes RHL-lotter.

Forts nästa sida

Hjärtats Dag i Sigtuna hade formen av en utställning, där man informerade om hjärt- och kärlsjukdomar och om förbundet. FHLIS ombudsman Elisabeth Källman (på bilden med mikrofon i handen) höll korta anföranden och svarade på frågor. (Foto: Gunilla Lockne)



– Vi ställde upp våra utställnings-skärmar och hade ett bord med utlagda broschyrer och annat informationsmaterial. Med hjälp av en bärbar mikrofon och förstärkare lockade vi till oss åhörare.

– Det är lättare att nå folk i ett inomhuscentrum än utomhus.

Dietist Louise Malmberg var med nästan varje dag och pratade nyttig och hjärtvänlig mat.

– En del människor rynkade på näsan och andra ville veta mer. Efter att vi varit i Gallerian fick vi så många anmälningar till våra kostcirklar att vi fick dubblera cirklarna. Och vi har fått nya medlemmar över hela länet.

FHLIS' ombudsman Elisabeth Källman var med i Gallerian och pratade om de nya lagarna inom sjukvården och om "hjärtliga frågor". Med 20 års praktik inom sjukvården så vet hon vad hon pratar om och kunde svara på många frågor.

– Det är skrämmande att folk i allmänhet vet så lite om vår verksamhet och därför är det intressant och givande att få "sälja FHLIS", tycker Britt Henriksson.

Premiär i Sigtuna

Sigtunasektionen av FHLIS anordnade Hjärtats Dag för första gången – en vacker fredag i slutet av augusti.

– Vi ställde upp våra utställnings-skärmar och vårt bord framför det gamla rådhuset mitt i stan. Men i Sigtuna var det betydligt svårare att få publik än i inomhuscentret Gallerian, säger ombudsman Elisabeth Källman.

– Det är mycket turister i Sigtuna och några stannade och köpte lotter, men gick sedan vidare.

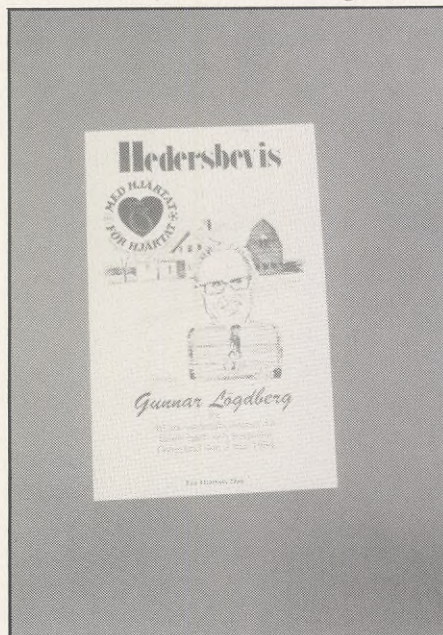
Elisabeth Källman höll korta anföranden om hjärt- och lungsjukdomar och om RHL och dess läns- och lokal-föreningar, men det var få som stannade och lyssnade.

Draghjälp

– Då Märstasektionen anordnade Hjärtats Dag i Märsta centrum dagen därpå hade vi draghjälp av att det hölls andra aktiviteter där samtidigt. Mycket folk var ute och handlade och många stannade upp och lyssnade på oss, ställde frågor och köpte lotter.

– Det är svårt att veta varför ett program fungerar bra på vissa platser, men inte på andra. Ibland tycks det

Till den som Jämtlandsföreningen väljer till Hjärtats Dag-profil överlämnas ett hedersbevis. (Foto: Sven Widegren)



vara rena tillfälligheter som spelar in. Man får helt enkelt pröva sig fram tills man finner rätt form för varje plats, tror hon.

Svårt utomhus

I Östersund har Hjärtats Dag anordnats varje år sedan 1977. Alltid första måndagen i maj månad.

– Vi delar ut flygblad om Hjärtats Dag och annonserar i lokalpressen. Det brukar komma mellan 200 och 350 personer, säger ordföranden Sven Widegren.

– De senaste två åren har vi hållit till på Storsjöteatern och vi har alltid programmet inomhus och på kvällstid.

– Max två timmar brukar programmet ta och vi varvar information och underhållning.

– Medicinsk information har vi alltid med, men den får inte ta mer än högst 20 minuter. Vi har funnit att det är bättre att ha flera korta inslag än ett långt sammanhängande. Ibland gör vi informationen som en utfrågning, där konferenciern ställer frågor till en läkare.

Hjärtats Dag-profil

– För att dra uppmärksamheten till förbundet och dess arbete så brukar vi varje år välja en Hjärtats Dag-profil.

– Vi började med en underhållare och därefter har vi haft en kommunalpolitiker som jobbar mycket för handikappfrågor, och en läkare. I år blev vår föreningskassör sedan 40 år tillbaka, Gunnar Lögdberg, Hjärtats Dag-profil.

Text: Gunilla Lockne

Kosten betyder mycket

Att det är viktigt att äta rätt om man vill minska riskerna att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, det vet nog de flesta idag. Men många tycker att det är svårt att tillämpa råden om hur man bör äta.

– Jag tror att all kostinformation måste kombineras med praktisk undervisning i matlagning, säger dietist Louise Malmberg, som i många år lett matlagningskurser hos Föreningen för hjärt- och lungsjuka i Stockholm (FHLIS).

– Först då man lärt sig laga mat på ett nytt sätt kan man ändra på sin matsedel, den erfarenheten har dietist Louise Malmberg.



Det förekommer en uppsjö av olika kostråd i tidningar och böcker och olika hälsoentusiaster rekommenderar olika slags kost. Hur skall man veta vad man bör följa?

– Rent allmänt bör man nog hålla sig till de råd som Livsmedelsverket och Socialstyrelsen går ut med. De är bra för flertalet människor, säger Louise Malmberg. Grundlig forskning ligger till grund för de råden.

– Håller man sig till dem så kan man sedan själv välja om man vill äta blandkost, vegetabilisk kost, vegan-kost eller någon annan kombination.

Helvegetarianer och andra som propagerar för en viss slags kost, tar inte hänsyn till att det finns människor som pga sjukdom inte kan äta deras kost.

– Det går ju inte att rekommendera människor, som tex är allergiska mot grönsaker, att bli halvvegetarianer.

Allsidig mat bäst

– I fråga om mat bör man nog inte vara extrem åt något håll, ty då får

man ibland negativa effekter, som man inte tänkt sig. Det beror främst på att man ännu inte vet allt om alla ämnen i kosten.

– Det är bara genom maten man kan få i sig alla näringsämnen man behöver. Det är fel att tro att man kan äta ensidigt och näringsfattigt och sedan reparera det med vitaminpiller och andra piller.

– Det är tex bara ett begränsat antal vitaminer som finns i vitamintabletter.

– Att äta piller och andra preparat från hälsokostaffär är inte bättre än att äta motsvarande preparat från apotek. Det är inte piller utan näringsriktig mat man bör satsa på.

Missuppfattningar

De råd Louise Malmberg i första hand ger människor som behöver lägga om sin kost är att de skall äta mindre socker, och mindre fett och äta mer grönsaker. Många säger: jag äter mycket grönsaker och de menar då tomater, gurka och sallad.

– Men sådana grönsaker innehåller inte mycket mer än vatten. Man bör i stället äta mer grönsaker som ger mycket fiber och näringsämnen: rotfrukter, ärtor, morötter, blomkål, vitkål, brysselkål, broccoli och liknande matiga grönsaker.

– Man måste minska totala mängden fett. Man får inte i sig mindre kalorier genom att äta fleromättade fetter, i stället för mättade. Det är skillnad på kvalitet men inte på kaloriinnehåll.

När det gäller rekommendationen att minska på sockret så tror många människor att de äter bättre om de väljer sockerfria produkter. Men ordet sockerfritt innebär bara att sockret är utbytt mot en sockerersättning, och sockerersättning ger inte mindre energi än vad socker gör. Sockerfria kakor innehåller dels kaloririka sockerersättningar och dels är de mycket feta. Därför är de inte ett dugg nyttigare än bakverk med vanligt socker i.

– Man dricker sig till mycket energi, som man inte är medveten om. Juice, saft, mjölk, innehåller mycket energi, även om de är osötade.

Olika slags fett

Kvinnor drabbas inte av hjärt- och kärlsjukdomar under sin fertila ålder.

Forts nästa sida

Men efter menopausen ökar riskerna att de skall insjukna och från 60-årsåldern har de samma andel hjärt- och kärlsjukdomar som män.

– Män och kvinnor lagrar överflödsfett på olika ställen på kroppen, påpekar Louise Malmberg. Hos kvinnor lägger sig ofta övervikten runt höfterna – det är deras fettreserv för graviditet och amning.

Hos männen däremot lägger sig fett på magen och det fettets omsätts lätt och därför påverkar det blodfetterna mer än kvinnornas fett på höfterna.

– Magra män med kalaskula löper stor risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar. Det är när midjemåttet överstiger höftmålet som riskerna ökar.

Kost för hjärt- och kärlsjuka

De bantningsråd som finns i tidningar är i de flesta fall alltför kortsiktiga och lättköpta. De slås upp på ett tilltalande sätt och det utlovas snabba resultat. Men det är sällan de snabba resultaten blir bestående.

– De flesta människor med högt blodtryck eller hjärt- och kärlsjukdo-

mar behöver gå ned i vikt. Deras situation förbättras avsevärt om de får bort sina överflöds kilo, säger Louise Malmberg.

– Vanligen är det blodfettvärdena som behöver sänkas och det kan man göra genom att minska på fett i kosten och äta fleromättat fett i stället för mättat, minska på sockret och kolesterolet.

Alla med hjärt- och kärlsjukdomar har inte för höga blodfettvärden, men även de som inte har det kan behöva ändra sin kost. Varje individ måste

bedömas individuellt och få råd efter sin situation.

Lätt förhöjda blodtryck kan man komma till rätta med genom kost- och motionsbehandling.

Kosten är inte allena saliggörande.

Man måste motionera, avstå från att röka och vara måttlig med alkohol. Dessutom påverkas vi mycket om vi trivs med tillvaron eller inte. Rekommendationerna måste kopplas till individens situation och levnadsvanor.

Över hälften av de människor som har hjärt- och kärlsjukdomar drabbas så småningom av diabetes. Men genom att äta rätt kan man fördröja uppkomsten av diabetes eller hålla den under kontroll så att man ej behöver medicinera.

– Den kost som diabetiker rekommenderas skulle alla människor må bra av att äta, anser Louise Malmberg. Det är idealmaten.

Utän socker och med mycket grönsaker, samt med regelbundna måltider, minst tre huvudmål och 1–2 mellanmål per dag, vilket inte betyder mera mat utan en bättre fördelning av maten över dagen.

Text: Gunilla Lockne

Foto: Anders Nyström

Friskvårda



SCARSDALEMETODEN har fått många överviktiga personer att gå ned upp till 9 kilo på 14 dagar – och det utan att känna någon hunger eller använda någon form av medicin!

TAPPA KILON UTAN ATT TAPPA HUMÖRET



Härmed beställer jagex av **SCARSDALE METODEN** 29:– inkl. moms.

Frankeras ej
Lundequistska
Bokhandeln
betalar portot

Namn _____

AB Lundequistska
Bokhandeln

Adress _____

Postnr _____

Svarsförsändelse
Kontonummer 11754041
751 00 UPPSALA

Postadress _____

Steral luftrenare lindrar hö(st)snuvan

Det är just nu Du som allergiker eller astmatiker behöver luftrenaren STERAL. Den renar luften effektivt från pollen, sot, damm, tobaksrök, bakterier, djurepitel, mikroorganismer m.m. Posta kupongen så får Du broschyr och prislista över STERAL luftrenare samt uppgifter om hur Du kan köpa eller hyra någon av de fyra storlekarna.

WICUM AB

Marknadsavdelningen, Industrigatan 2, 774 00 AVESTA
Telefon 0226-505 70 • Telex 405 96 MATSSON S

JÄ TACK, JAG VILL VETA MER OM STERAL LUFTRENARE

FRANKERAS
EJ WICUM
BETALAR
PORTOT

Namn _____

Adress _____

Postnr / Adress _____

Telefon _____

WICUM AB

SVARSPOST

Kundnummer 17181017
774 00 AVESTA

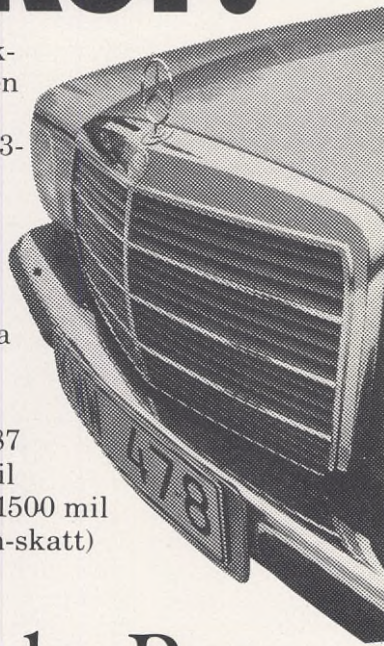
ETT SÄKERT BILKÖP.

Enligt en olycksundersökning av Folksam är risken för personskador minst i Mercedes 200-300 D (123-serien).

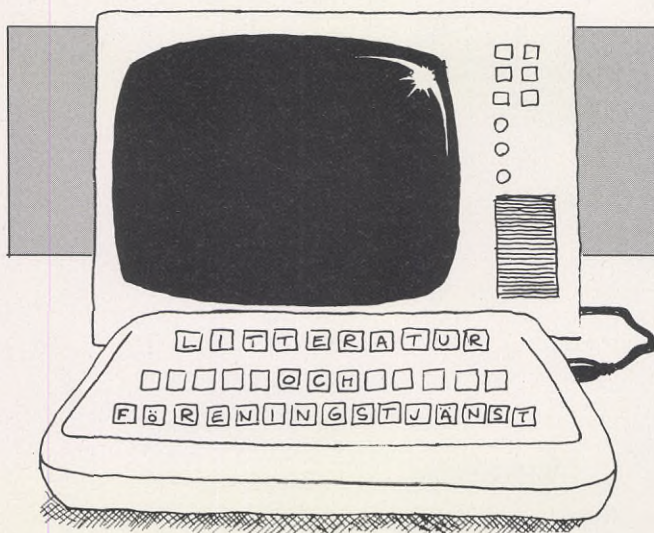
Undersökningen gäller 430.000 bilolyckor och 73 olika bilmärken.

Det är skönt när även andra kan visa vilken bra bil Mercedes är.

Bränsledeklaration:
Blandad körning från 0,87 l/mil (240 D) till 1,13 l/mil (230 E). Bränslekostnad: 1500 mil (1/7-83) 5.541:- (inkl. km-skatt) resp. 6.797:-.



Mercedes-Benz



STUDIEMATERIAL OM DATA

Vi säljer datorer och studiematerial för dataundervisning. Vi har valt datorerna Vic20 och 64 för att de är bra dokumenterade. Dessutom finns det många bra studiematerial för dataundervisning med hjälp av dessa datorer.

Vi säljer enstaka datorer och hela datorlabbs. Ett labb består av 6-8 datorer med skrivare och minnesenhet. Vi har alla studiematerial och referenshandböcker du kan behöva. Dessutom kan vi ta hem de program du behöver.

Vill du lära dig mer om datorer så kan du ta kontakt med Studiefremjandet, som har studiecirklar om data över hela landet.

Ring oss så skickar vi mer information om vårt sortiment.



Litteratur- och föreningstjänst
Box 1338, 171 26 Solna. Tel. 08-730 02 75

Tänk på vad du äter —

Hur skall jag äta för att minska riskerna att drabbas av hjärt- eller kärlsjukdomar? Det är vi många som frågar oss.

I den här artikeln ger dietist Louise Malmberg råd om hur man bör lägga om sin kost – vad man bör undvika och vad man bör äta mer av.

Nu är det slut på kåserierna och dags för allvaret, efter festligheterna kommer tillnyktrandet och vardagen. Och till dig som känner dig frestad att pröva på någon "metod" så vill jag bara säga: En kostomläggning är inte tillfälligheter, det är en livslång förändring så det är lika bra att vänja om sig från början.

När det gäller att förändra ditt sätt att äta måste du ha tålamod med dig själv. Livslånga vanor ändrar man inte över en natt.

Oss emellan så kan jag säga att jag ju inte är "yrkesskadad" från födseln utan mina kostförändringar har jag gjort i vuxen ålder. Jag har också varit förtjust i godis och kaffebröd, feta rätter och annat smaskens. Men får jag idag välja mellan en pärlsockrad kanelbulle och en morot, skulle jag välja moroten. För tjugo år sedan skulle jag ha valt kanelbullen. Och det är inte så att jag enbart väljer utifrån vad som är nyttigt nu utan jag har helt enkelt vant om mig och **tycker att det är godare.**

Så här går "tillvänjningen" till:

- 1) Jag lär mig vad jag bör äta, som är bra för mig.
- 2) Jag lär mig att laga maten på rätt sätt.
- 3) Jag äter utifrån nyttighetsaspekten (och mycket av den maten tycker jag naturligtvis om redan tidigare) en längre tid.
- 4) Jag äter det jag tycker om och upptäcker till min förvåning att det är "nyttigheterna".

Så det viktigaste är att HA TÅLAMOD med dig själv och lära dig laga "din" mat på rätt sätt, så ska du se att det inte är så svårt.

Jag måste åter få kommentera Scarsdale-metoden eftersom den fått så stor plats i Status den senaste tiden. Stryk "gå ner i vikt-veckorna" så är boken fullt användbar. Men å andra

sidan kan man ju då hellre köpa en annan bok som bara innehåller det. **Tex Friskvård genom kost** av Ulf Karlströmer, AWE/Gebers förlag. Eller alldeles gratis:

Tjäna på att veta om basmat och Om planerade matköp från Konsumentinformationen, tel 08/7432437 (de har också om hälsokost, diabeteskost, mat för barn och överkänslighet för ämnen i maten) eller **Mat och Hälsa och Näringslära för pensionärer** från Vår Näring, tel 08/233860.

Då börjar vi

Kan du kostcirkeln...? INTE! Lär dig då den första du gör för då blir det här med ätandet inga problem ur näringssynpunkt.

HUR SKA VI ÄTA FÖR ATT MÅ BRA?

Ät tre måltider om dagen och ett bra mellanmål. För att maten ska bli allsidigt sammansatt och ge dig alla de viktiga näringsämnen du behöver, bör du välja livsmedel från så många grupper i kostcirkeln som möjligt till varje måltid.

Livsmedlen i den undre halvan av kostcirkeln är billiga i förhållande till sitt allsidiga näringsinnehåll. De utgör den sk basmaten. När du komponerar en bra måltid kompletterar du basmaten med livsmedlen från den övre halvan av kostcirkeln, dvs kött, fisk eller ägg, grönsaker och rotsaker samt frukt. Då blir maten näringsmässigt bra sammansatt.

Om du äter allsidigt och dessutom rör på dig, kommer du att må bra och orka mer.

Fördela maten över dagen, då är det lättare att hålla vikten och man får en säkrare näringstillförsel.

Finns inte alla bitar i näringspusslet med så blir det fel i omsättningen, som en bil som går på tre cylindrar eller en sufflé lagad utan äggvita.

Det finns speciella råd för dem som har höga blodfetter och högt blodtryck. Men kom ihåg att de råden har alltid kostcirkeln som utgångspunkt.

Vid höga blodfetter gäller alltså speciellt

- balanserat energiintag... övervikt skall bort
- minska totala fettintaget
- mer fleromättat fett inom ramen för



och tänk på hur du lagar

det minskade totala fettintaget

- var försiktig med "snabba kolhydrater"
- begränsa kolesterolintaget
- öka fiberintaget

Följer man dessa råd så minskar alltså risken för ytterligare eller återkommande besvär.

Väger du för mycket bör du banta, i allmänhet sjunker blodfettet då. För att minska kolesterolhalten i blodet ska man äta mindre mättat fett och mer fleromättat fett, man bör inte heller äta mat som innehåller mycket kolesterol.

Triglyceriderna i blodet minskar i de flesta fall när man äter mindre snabba kolhydrater.

MÄTTAT FETT

Finns i: smör, hushållsmargarin, animaliskt fett (kött, chark, mjölkprod), kokosfett, kakaofett, olivolja.

Välj därför: magert kött och magra mjölkprodukter.

FLEROMÄTTAT FETT

Finns i: vegetabiliska fetter (utom kokos- och kakaofett), vegetabiliska oljor (utom olivolja), fiskfett.

Välj därför: vegetabiliskt matfett med minst 25% linolsyra (= fleromättat fett) och vegetabiliska oljor till smörgås och matlagning.

KOLHYDRATER

Springande kolhydrater: Socker, Sirap, Honung, Druvsocker

Halvspringande: Fukt, Mjök, Öl (juice)

Långsamma: Bröd, Mjöl, Gryn, Potatis

Krypande: Grönsaker, Rotfrukter

De springande kolhydraterna bör utgå ur kosten och av de halvspringande bör du inte äta mer än 1-2 frukter om dagen och 2 glas mjök om dagen (eller fil).

FIBRER

ska du se till att få ordentligt av dagligen, de inverkar också gynnsamt på blodfetterna.

Finns i: sädeskornens skaldelar, grönsaker och rotfrukter, skaldelar av frukt och bär.

Välj därför: fullkornsbröd, kli, gärna råa grönsaker, hela frukter och bär.

KOLESTEROL

Mycket kolesterol finns i: äggula (högst ett/vecka vid höga kolesterolvärden, 2-3/vecka vid måttlig förhöjning), lever (en gång var fjortonde dag), fiskrom, kaviar, njure, bräss, hjärna, skaldjur.

Vill du läsa mera så finns det en bok som heter **Bra mat vid höga blodfetter**, ICA-förlaget.

Vid högt blodtryck gäller speciellt

- balanserad vikt... övervikt skall bort
- minskat saltintag
- minskat fettintag

Vill du läsa mera så finns en bok som heter **Bra mat vid högt blodtryck**, ICA-förlaget.

Att lära sig laga nyttig mat tillsammans med andra i en studiecirkel är ett bra sätt, tycker deltagare i Stockholmsföreningens matlagningkurser.

FETT KÖTT

Blandad köttfärs, Fläskfärs, Dubbelbiff, Entrecôte, Nötbringa, Bogfläsk, Revbensspjäll, Pressylta, Bacon, Korv, Högre.

För att hålla fettintaget på rätt nivå kan du gå efter denna ganska enkla regel:

Var snål med fett (utan att bli extrem) i alla lägen.

Välj lättprodukter.

Ät fett kött endast undantagsvis. Fett kött: mer än 20 g fett/100 g vara.

Använd mager ost i stället för den vanliga hushållsosten, det spar du mycket fett på.

Minarin (Lätta, Lätt och Lagom, Konsums minarin, Linnea) är **det enda matfett som ger mindre kalorier.**

Toppred alltid såser, dvs rör ut mjö-



let i lite kallt vatten och vispa ner i den kokande buljongen.

Om du behöver **hålla vikten nere** så har du här några tumregler som kan hjälpa dig på vägen:

Sockerfritt godis och kakor innehåller lika mycket kalorier som motsvarande med socker.

- Regelbundna matvanor. I möjligaste mån samma tider och mängder varje dag. Detta gör det lättare att låta bli att småata mellan måltiderna.
- Mellanmål skall vara planerade. Okontrollerat småätande ger ofta sammanräknat mer kcal än huvudmåltiderna.
- Kontrollera vikten en gång per vecka, samma dag, samma tid.
- Det finns inga genvägar eller underkuror som ger bestående viktnedgång (tex ananasdiät, risdiät, räkna bara kolhydrater osv).
- Rör dig mera. Att gå ned i vikt är att göra av med flera kalorier än man stoppar i sig.
- Drink ett glas vatten 1/2 timme före maten.
- Lägg upp hela portionen på tallriken (ta ej två gånger).
- Gör inget annat när du äter, tex läsa tidning eller titta på TV.
- Ät långsamt.
- Tänk på vad du dricker till maten.
- Om du är törstig mellan måltiderna, drick vatten.
- Ha inte kakor och snask hemma, så blir det lättare att motstå frestelsen.

Varje måltid behöver inte vara en lagad måltid, den kan vara lika näringsrik för det.

Här är några exempel på hur den kan se ut: låt oss utgå ifrån kostcirkelns sju delar och se vad vi kan få ihop...



Nyttig mat är godare och mer omväxlande än många tror. Det gäller bara att lära sig vad man bör äta och hur man bör laga till maten på ett nytt sätt.

<i>Kött, fisk, ägg</i>	<i>mjolk, ost</i>
1) saltkött	keso
2) skinka	gräddfil m chili
3) kall kyckling	ost
4) tonfisk	lättnmjolk
5) sill	kryddost

<i>Rotfrukter</i>	<i>mjöl, gryn</i>
1) hel morot	1 skiva bröd
2) —	„
3) —	Kina-mix
4) selleri	1 skiva bröd
5) potatis	„

<i>grönsaker</i>	<i>frukt, bär</i>
gräslök	hackad apelsin
sparris, ärter	äpple
Kina-mix	juice
ärter, majs, paprika	banan
sparris, svamp	—
hel tomat	—

<i>matfett</i>
lite grand
„
—
salladsdressing
lite grand

lite gröna ärter direkt ur fryspaketet. Gör till det en sås på 1/2 dl gräddfil och 1 msk chilisås. Ät en smörgås med lite matfett till och ett äpple efteråt.

- 3) Skär kycklingen i tärningar och blanda med kina-mixen som finns färdig i påse i frysdisk. Ät en ostsmörgås till och drick ett glas juice.
- 4) Blanda tonfisken med grönsakerna och gör en salladsdressing till (ärter, majs, paprika finns färdigfrysad att köpa), sellerin skall rivats grovt. Ta en skiva bröd utan något på därtill och drick ett glas lättnmjolk.

Vad blir det av detta nu då – jo

- 1) En smörgås med lite matfett och saltkött med gräslök, en hel morot att tugga som den är och en hackad

apelsin blandad med keson som dessert.

- 2) Ett par skivor skinka på en tallrik och där bredvid lite kall sparris och

- 5) Sill och potatis, en hel tomat. En smörgås med kryddost.

Där inget är angivet kan du dricka

öl eller vatten till maten. Vatten om du skall spara på kalorierna.

Vet du att du har svårt att klara hela kvällen utan någonting att äta eller om du måste äta till medicinen: Bestäm dig då för att du äter en smörgås vid en bestämd tid på kvällen och låt inte din mage lura dig att skåpa. Försök inte heller att hålla igen under dagen, det brukar man få betala på kvällen med att inte kunna låta bli för magen skriker så. Det är mindre illa att göra tvärtom.

Men man kan ju inte hålla på så här jämt? I så fall är det bättre att du "syndar" ordentligt på en gång och inte går omkring och "småsyndar".

Att äta sakta och vila efter maten är två viktiga regler som du också skall tänka på. Det går åt mycket energi till matsmältningen och magen klarar inte sitt matsmältningsarbete ordentligt om du lurar den på en del av den energi som krävs. Så fall gärna för frestelsen att sjunka ner i en fåtölj eller sträcka ut dig en stund efter maten.

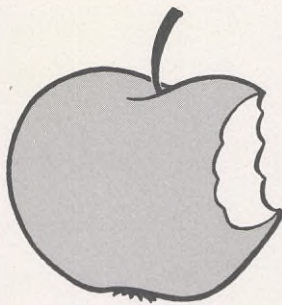
Ja, det här var en liten glimt om vad som gäller för en näringsriktig kost ur olika perspektiv.

Ett råd till vill jag ge er att bära tillsammans med kostcirkeln närmast hjärtat: Det är vad du äter och dricker till vardags som betyder något i det långa loppet – inte vad du äter och dricker de enstaka gånger du går på fest.

En synd då och då är det ingen som missunnar dig. Men för den som lärt sig tycka om "nyttigheterna" är ju detta problem snarare omvänt eftersom synden då snarare utgör en plåga än en lockelse. Tänk så konstigt det kan vara i alla fall!

Ät gott och må bra!

HÖRNAN STUDIE



"Om vi ska samlas till en studiecirkel så vill vi verkligen inte diskutera sjukdomar. Vi vill ha roligt och trevligt. Hjärt- eller lungsjukdomar är inget att sitta och prata om i 15-20 timmar!"

Känner du igen orden? Du har säkert hört dem på något föreningsmöte eller tänkt så själv när du blivit erbjuden att delta i en cirkel.

För den som länge levat med sitt osynliga handikapp och som i många år varit med i föreningen kanske det känns överflödigt att börja läsa om sjukdomar i en studiecirkel. Men för den som just drabbats och som sökt sig till föreningen för stöd och gemenskap med dem som har liknande erfarenheter är det mycket angeläget att få berätta hur det känns att få jämföra med andra. Då är studiecirkeln viktig.

Och då är de erfarna föreningsmedlemmarna en styrka i cirkeln. Tillsammans har vi kunskaper om sjukdom och behandling, om hur vi själva och omgivningen reagerar, om hur vården kan göras bättre och om hur livet kan göras lättare.

I cirkeln använder vi våra gemensamma resurser! Och då blir studiecirkeln både intressant och – tro mig – rolig.

Jag avslutar med ett citat från en cirkeldeltagare i "Efter hjärtinfarkt". "När vi började i cirkeln var vi bekanta med varandra i föreningen, när vi slutade var vi vänner för livet".

Tag alltså kontakt med studieorganisationsören i din förening och bli vän för livet!

Tonie Andersson

Det gäller dig

Bildterapi
Alice Miller
Kroppsspråket
Kvinnocirkel i levande verkstad
Reklam som barnuppfostran
Suggestopedimetoden
Använd huvudet bättre

Tala med Marina Revell eller Linn Bohman

Begär specialprogram!

Suggestopedi®

Accelererad inläring

DU LÄR DIG SNABBT TALA SPRÅKET SAMTIDIGT SOM DU HAR ROLIGT. Metoden bygger på glädje, avspänning och helhetssyn på språk och människor. Båda hjärnhalvorna används i högre grad.

**FRANSKA, SPANSKA, ITALIENSKA
TYSKA, ENGELSKA, HEBREISKA
RYSKA, UNGERSKA, ESPERANTO**

Tala med Mirja Eräpuro eller Anita Olsson

**För anmälan
och information ring
08-145020 (vx)**

studiefrämjandet
Fritidsrörelsernas eget studieförbund

Text: Louise Malmberg

Foto: Anders Nyström

Dans



Jazzdans
Fridans
Jazz/fridans
Klassisk ballett
Flamenco dans
Afrikansk dans
Magdans/orientalisk dans
Samba dans
Showdans
Stepp
Electric Boogie
Levande kropp/dansrörelser
Aerobic dans
Workout

Tala med Kerstin Sjöberg

Natur & Miljö

Svampar för nybörjare

Jägarskolan
Åtliga växter
Djur och växter i skärgården
m. m.

Dessutom:
Svampflykter och
Fågelexkursioner

Tala med Göran Ek



Internationellt

**Vad händer i Central-Amerika?
Vill du göra något för Freden?**

Latinamerika
Kvinnan i tredje världen
Filippinerna
Politiska fångar

Tala med Ewa Sörenson

– Vi måste bli starkare

Kommunerna har en central funktion i arbetet på att förbättra de handikappades situation. Handikapprörelsen är därför tvungen att vara aktivare ute i kommunerna, hävdade Bengt Lindqvist, ordförande i Handikappförbundens Centralkommitté (HCK), vid en funktionärskonferens nyligen.

– De resurser som vi idag använder framför allt på riksplanet, skulle kanske göra större nytta, om de användes till att stödja och backa upp arbetet lokalt, menade han.

De flesta folkrörelser har skaffat sig starka organisationer på riksplanet och det har även handikapprörelsen gjort, konstaterade Bengt Lindqvist i sitt anförande.

– Vi som arbetar på förbunds nivå fastnar lätt i att se det som vår huvuduppgift att påverka regering och riksdag och statliga myndigheter, sade han.

– Tidigare har det kunnat försvaras, men idag ställs andra krav på oss. Kommunerna har successivt övertagit mer och mer av ansvaret för den direkta servicen till medborgarna och för allt större delar av viktiga samhällsuppgifter.

– Man måste därför påverka kommunerna om man på ett avgörande sätt vill förbättra de handikappades levnadssituation, menar Bengt Lindqvist.

– Men knappast något handikappförbund har idag en sådan organisation och resursfördelning att man på ett tillfredsställande sätt klarar uppgifterna att bevaka och påverka på olika nivåer i samhället.

Vid den stora kommunsammanslagningen reducerades antalet kommuner från cirka 2500 till 284, som

det idag är. Sammanslagningen syftade till att skapa ekonomiska och andra förutsättningar för att på det lokala planet kunna ta på sig viktiga samhällsuppgifter. Det var det stora steget för att ge kommunerna en central betydelse.

Decentraliseringen har sedan dess fortsatt, dvs uppgifter som tidigare legat på en mer central nivå har överförts till det lokala planet.

Den statliga styrningen har minskat och vi har fått allt fler lagar som anger allmänna mål och riktlinjer, sk ramlagar.

Anslag från staten till kommunerna blir alltmer generellt formulerade. Fler och fler beslut som påverkar

medborgarna tas i kommunerna.

Ur demokratisk synvinkel är utvecklingen naturligtvis positiv. Men för handikappade och andra minoritetsgrupper som har en svag eller eftersatt ställning i samhället ger det påtagliga problem. Handikappförbunden kan inte vara med på alla ställen och vid alla tillfällen för att tillvarata sina intressen. Det finns därför risk för att de handikappades problem kommer bort i hanteringen.

Problem för många

– Vi i handikapprörelsen har använt de senaste tjugo åren till att visa att det behövs förändringar i samhället för att förbättra de handikappades

HCKs ordförande Bengt Lindqvist vill satsa mer i kommunerna.



på kommunal nivå

situation, säger Bengt Lindqvist. Men det finns ändå risk för att man på det lokala planet ser handikappades problem som individuella, och vidtar åtgärder för Andersson, Pettersson eller Lundström, i stället för att se att det är en hel grupp människor som har samma problem. Det leder till att man tappar överblicken. Man får inte samma kunskaper om den totala situationen som då man hade en central och nationell beslutsordning.

– Vi får nog också räkna med att det kan bli stora orättvisor mellan handikappade i olika kommuner, med olika sociala och ekonomiska förutsättningar.

– Ytterligare en nackdel med decentraliseringsvägen är att handikapporganisationernas bevakningsuppgifter blir mycket svårare.

Det lokala arbetet

Vad kan då förbunden göra för att med sina resurser klara uppgifterna ute i kommunerna?

– Målet för varje förbund måste vara att etablera sig ute i kommunerna. Att vara en folkrörelse är att arbeta tillsammans för gemensamma intressen. Men det är svårt om ett förbund bara har en representant i en kommun, den ensamma representanten har då ingen grupp att förankra sina åsikter och krav hos. I så fall måste han eller hon försöka hitta förankringsformer på länsplanet för att inte arbeta i ett tomrum.

För den som sitter med i ett kommunalt handikappråd ger det en helt annan trygghet att ha stöd av en lokalförening, verksamhetskommitté eller arbetsgrupp än att vara ensam. Och man behöver inte vara så många för att kunna bilda en lokalförening, menar Bengt Lindqvist.

Stöd till lokalfunktionärer

Vad behöver man på riksplanet göra för att hjälpa och stödja dem som arbetar i kommunerna?

– De lokala funktionärerna behöver utbildning för att klara sina uppgifter och varje förbund måste utforma sin funktionärsutbildning utifrån den faktiska situationen ute på fältet.

Riksorganisationerna måste också förse de lokalt arbetande med infor-

mation och argument, som kan bestå av erfarenheter från och kritik framförd på annat håll, eller faktaunderlag, som kan användas för att hävda förbundets synpunkter. Det bör också ordnas genomgångar med de lokala funktionärerna.

– De som arbetar lokalt har rätt att kräva betydligt mer stöd av oss än de får idag. De personliga kontakterna mellan oss i riksförbundet och de medlemmar som arbetar lokalt måste öka.

Samarbete ger styrka

– Vi har 40 års erfarenhet av att handikappförbunden samarbetat på riksplanet och jag är övertygad om att vi når bäst resultat såväl på kort som lång sikt genom att uppträda tillsammans.

– Om vi agerar var och en för sig så kan samhället lätt spela ut oss mot varandra så att vi konkurrerar om resurser, insatser och uppmärksamhet. Det får vi inte tillåta.

– Vårt arbete är en solidaritetgärning och vi måste arbeta för solidaritet oss förbund emellan.

Att samarbeta lokalt kan vara ett sätt för oss att bli starkare. Vi kan stödja varandra och diskutera med varandra så att vi känner att vi inte arbetar alldeles ensamma ute på fältet.

Hur bör då samarbetet lokalt organiseras?

– Svaret från HCKs sida är naturligtvis att vi bör bilda kommun-HCK, säger Bengt Lindqvist.

– Det är vi redan i gång med och det bör vi vidareutveckla.

– En annan form som prövats i kommuner, där man inte orkat ta steget fullt ut, är att bilda referensgrup-

per eller andra former för att förbereda och samordna arbetet inom de kommunala handikappråden (KHR). Det är naturligtvis bättre med sådana former än att inte samarbeta alls, även om vi bör sträva efter att bilda kommun-HCK.

Kommunens organ

– Det är viktigt att betona att de kommunala handikappråden (KHR) inte är en del av handikapprörelsen och därför aldrig kan ersätta kommun-HCK.

KHR är kommunens organ och organ för samarbete mellan kommunerna och handikapprörelsen.

– Just KHR gör att vi behöver samordna oss lokalt, betonar Bengt Lindqvist.

– Vi har allt att vinna på att tillsammans förbereda arbetet i KHR.

– KHR får inte bli ett slags gisslan från kommunens sida för att inte göra någonting om man inte lyckats få ett effektivt arbete i KHR.

– Det finns naturligtvis många situationer där var och en av oss måste gå direkt till kommunen och där vi inte har tid eller anledning att vänta på ett KHR-sammanträde eller där KHR kanske inte har de tunga representanter för kommunen som behövs för just den fråga vi vill ta upp. KHR får inte bli ett hinder för direkta kontakter mellan förbunden och kommunen. Men KHR bör bli ett hjälpmedel för att utvärdera situationen, komma fram till nya initiativ och vinna kommunen för vissa viktiga insatser.

Text: Gunilla Lockne

Foto: Sture Ytterberg

Lösning och pristagare till Bildkryss nr 7/84

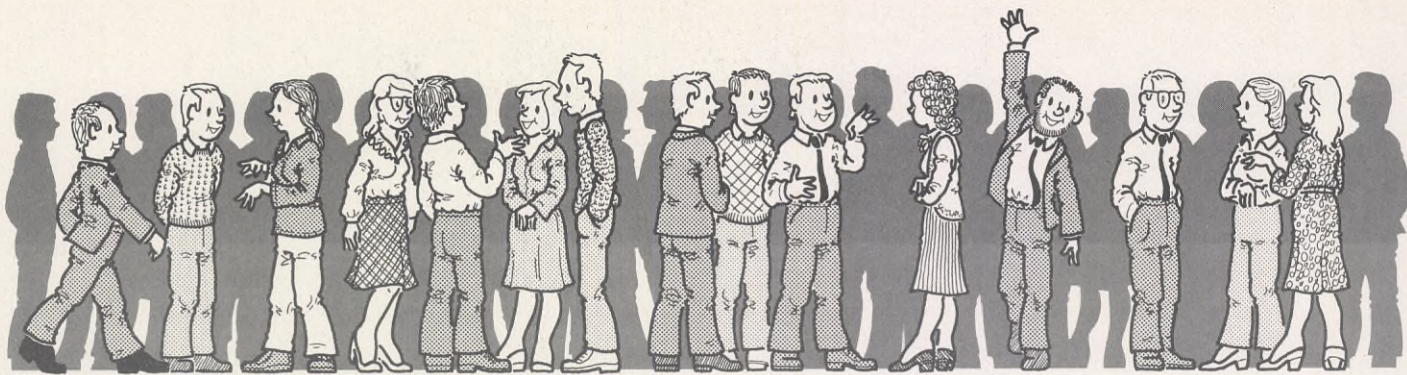


1:a pris 75 kr: Britt Molin,
Ö Skyttegatan 12B,
68800 Storfors

2:a pris 50 kr: Christian Sjögren,
Petter Swartzgatan 7,
60235 Norrköping

3:e pris 25 kr: Arthur Almgren,
Granstigen 5,
93055 Jörn

4:e pris 25 kr: Felix Larsson,
Mårtensväg 12
95054 Båtskärsnäs



FRÅN LOKALFÖRENINGARNA

Hjärtats Dag i Dorotea

Dorotea lokalförening för hjärt- och lungsjuka firade Hjärtats Dag söndagen den 13 maj. Den nye ordföranden Ivan Forsberg kunde hälsa cirka 160 personer välkomna. Tal hölls av förbundsrepresentanten Edvall Eriksson från Umeå och dietisten Britt Sandström, Lycksele. Temat för årets HD var kostens betydelse för minskande av hjärt- och kärlsjukdomar. Efter kaffeservering så bjöd Rajakören, under ledning av Ivan Forsberg, på ett ypperligt sång- och musikprogram. Ordföranden tog sedan tillfället i akt att från lokalföreningen överlämna en gåva till Ragnar Wikström för hans insatser under den tid han varit ordförande.

Från förbundet tackade Edvall Eriksson och överlämnade också en gåva. Till sist blev det gåvoauktion, där Emil Eriksson klubbade bort många fina alster skänkta av medlemmarna.

Sally Sundström

Hjärtats Dag i Kristianstad

Återigen har det varit en lyckad Hjärtats Dag i Kristianstad. Över hundra personer infann sig i församlingshemmet onsdagen den 23 maj och fick vara med om ett pangprogram. Underhållningen med Sonja Stjernquist och Jan "Tollarpn" rev ner massor med applåder. Sonja Stjernquist spelade ut hela sin repertoar med många gamla örhängen.

Sammankomsten inleddes med att ordföranden i Kristianstadsortens konvalescentförening för hjärt- och lungsjuka hälsade välkommen, sedan följde en ingående information av Åke Magnusson från centralorganisationen för hjärt- och lungsjuka i Malmöhus län.

Han berättade bla att man i Kristianstad skall utbilda en instruktör i hjärt- och lungräddning. Gunnar Österberg kommer att bli instruktör.

Den medicinska informationen på Hjärtats Dag i Kristianstad svarade hjärtspecialist Steen Juul-Möller, Malmö, för. Han talade om hjärt- och kärlsjukdomar. Högt blodtryck är en riskfaktor som bör uppmärksammas, påpekade han. Diabetiker drabbas ofta av kärlkramp och hjärtinfarkt. Andra riskfaktorer är höga blodfetter och för hög kolesterolhalt i blodet. Det har samband med vad man äter. I fråga om rökning är det bevisat att det är skadligt.

Efter läkarens anförande blev det tillfälle att ställa frågor. Hur bör man leva när man drabbats av infarkt, ville många veta. Läkarens råd var: Ät sunt, motionera måttligt och framför allt sluta röka omedelbart!

Sven Larsson

Sonja Stjernquist sjöng på Hjärtats Dag i Kristianstad. Här tillsammans med Nils Hedvall, ordförande i Kristianstadsföreningen.



Hjärtats Dag i Helsingborg

En strålande sensommardag på Fredriksdals Friluftsteater i Helsingborg. Nyligen hade skratten och applåderna efter Nils Poppes succéforeställningar under sommaren tystnat. Föreningen för hjärt- och lungsjuka i Helsingborg med omnejd intog plats på scenen för att fira årets upplaga av Hjärtats Dag, den fjärde i ordningen på samma plats.

Det var åtskilliga hundra besökare som bjöds på gratis entré till den vackra parken och kunde börja med en tipsrunda med kluriga frågor. Men några lyckliga pristagare blev det. Scenen intogs av "Smilbandet", en ung och mycket lovande ensemble från Elinebergsskolan i Helsingborg. Deras glada show och musik lockade många åhörare till att ta plats i bän-

karna på den vackra friluftsteatern.

Åke Magnusson från centralorganisationen i Malmöhus län gav information om pågående friskvårdskampanj. Det är speciellt viktigt att ändra livsföring vid hjärt- och lungsjukdomar. Man måste sluta röka, motionera mera och övergå till lättare kost. Men det är speciellt viktigt att betona budskapet – ökad friskvård ger mindre sjukvård, sade Åke Magnusson.

Hur det är att leva med en pacemaker och om hur den fungerar berättade docent Stefan Hofvendahl, överläkare på hjärtavdelningen i Helsingborg. Han berättade också i sitt intressanta föredrag om hur en inoperering av hjärtstimulator går till.

Som tack och uppmuntran till personalen på hjärtavdelningen vid Helsingborgs lasarett instiftade föreningen redan på sitt årsmöte ett stipendium. Det var med stor glädje som föreningens ordförande Folke Weimark överlämnade stipendiet till syster Britta, översköterska på avdelningen.

Vi tackar för all hjälp och allt stöd som våra medlemmar fått under årets lopp, sa Folke Weimark.

Teckenkören från Helsingborg avslutade Hjärtats Dag med fin musik och intressant körsång med tecken-språket till hjälp. Men innan dagen var riktigt slut sökte sig många till föreningens skärmutställningar där bla studiecirkelarna visade resultatet av sina kurser.

Anna Mann

Hjärtats Dag i Kalmar-Nybro

Söndagen den 9 september anordnade lokalföreningarna i Kalmar och Nybro gemensamt Hjärtats Dag i Folkets park i Kalmar. Ett arrangemang som var mycket positivt både ur personell och rent ekonomisk synpunkt och kan rekommenderas till fler föreningar, som ligger relativt nära varandra.

I samband med Hjärtats Dag anordnade lokalföreningen i Nybro en utställning om bla hjärtinfarkt och om förbundets verksamhet. Den var uppställd i kommunens egen utställningshall i förvaltningsbyggnaden Balder och var intressant och välbesökt. Kalmarföreningen hade ordnat med utställningsmaterial i Sparbankens skyltöfönster i Kalmar.

Programmet på Hjärtats Dag var omväxlande och lärorikt och bjöd på såväl underhållning som information.

Maj-Britts kvartett från Nybro svarade för musiken och Hornsömågister Ingemar Malmström under-



Föreningarna i Kalmar och Nybro gick samman om en gemensam Hjärtats Dag. Frv Britta Andersson, Kalmar, Thage Renevall, Nybro och Maria Mårtensson, Kalmar.

höll med sång till eget gitarrackompanjemang.

Åke Magnusson från centralorganisationen i Malmö informerade om förbundets verksamhet. Han berättade bla att förbundet just nu arbetar för att det skall inrättas hjärtmottagningar med hjärtspecialister vid alla lasarett. Han nämnde också att RHL i samarbete med docent Bengt W Johansson, hjärtsektionen, Malmö allmänna sjukhus, framställt en videokassett, som ska användas vid informationen till infarktpatienter.

En annan nyhet som är på gång är studiecirkel för patienter och deras anhöriga där läkare och sjukgymnast medverkar – en aktivitet som skall ingå i eftervårdsarbetet.

RHL är också med i ett projekt i Lund där man prövar fysisk träning för hjärtopererade – ett projekt som slagit mycket väl ut.

Efter Åke Magnussons intressanta anförande talade läkaren Bo Hedbäck och dietisten Birgitta Jangfalk om motion och kost. Bo Hedbäck förestår hjärtrehabiliteringsverksamheten vid Oscarshamns lasarett – en verksamhet som blivit en förebild för hela landet när det gäller eftervård.

Efter kaffepausen intervjuade Thage Renevall i Nybroföreningen den hjärtopererade Maria Mårtensson, Kalmar, om hennes hjärtsjukdom och den hjärttransplantation som hon genomgått vid Harefieldsjukhuset i London.

Marias glada och frimodiga sätt att föra fram sina synpunkter gav henne många varma applåder och det märk-

tes, att hennes inlägg i debatten om de hjärtsjukas självklara rätt till den sjukvård de har behov av, uppskattades av de närvarande.

Så var ännu en Hjärtats Dag genomförd, och ordföranden i Kalmar lokalavdelning Sigge Celander kunde sammanfatta och tacka alla medverkande för deras insatser. Han uttalade också förhoppningen att målsättningen för Hjärtats Dag – att sprida kunskap och förståelse för hjärtsjukas problem hade mottagits positivt av de närvarande.

Thage Renevall

Hjärtats Dag i Fredriksberg

Västberglagens hjärt- och lungsjukas förening har firat Hjärtats Dag med en träff på hembygdsgården Fredriksberg. Vi ville försöka göra lite PR för föreningen och dess verksamhet i Fredriksberg med omnejd. Anslutningen blev dock inte speciellt god. Endast ett 40-tal personer kom till festen och Hjärtats Dag. På programmet hade vi förutom information om föreningen tal av ordföranden Börje Persson samt underhållning i form av dragspelsmusik av Gösta Jansson och vissång av Göran Israelsson och Älvan Hagberg. Dessutom stod föreningen för kaffeserveringen.

Nanny Lärkestål

Umeåmedlemmar på utflykt till Värmland

Ett 40-tal medlemmar i hjärt- och lungsjukas lokalförening Lövsta, Umeå, har haft en studiecirkel om Värmland och funnit landskapet så intressant att man beslutade sig för att göra ett studiebesök där.

Det blev en lärorik och uppskattad utflykt. Resan företogs med buss.

Första dagen gick resan till Sala där vi såg oss om i staden och övernattade.

Nästa dag på väg mot Karlstad gjorde vi besök på Skultunas anrika Messingbruk. Där inhandlades en del minnes- och nyttosaker. Utanför Kristinehamn stannade vi till och tittade på den 15 meter höga Picassostatyn. Vi hann även med ett besök på Alsters herrgård där guide visade oss runt i Frödings födelsehem.

Frykenskjöarna blev nästa dags utflyktsmål, med besök i Rottneros herrgårds fina barockträdgård. Vi tittade på Tossebergsklätten, en fantastisk utsiktsplats. Vidare gjorde vi en rundtur i Selma Lagerlöfs Mårbacka.

Fjärde dagen blev det en utflykt till Dalsland där vi under några timmar fick njuta av en skön båttur, där vi passerade Håveruds berömda akvedukt med ca 10 st slussar. Vi hann också med ett besök på Dalslands Center, en slöjd- och hantverksutställning.

Femte och sista dagen i Värmland ägnade vi åt studiebesök och rundtur i Karlstad.

Som avslutning på dagarna i Värmland hade vi en träff med kamrater från Karlstads RHL som bjöd på gott fika och vi fick en intressant pratstund om våra gemensamma arbetsuppgifter inom organisationen på såväl riks- som läns- och på lokalplanet.

George Lind



Förbundsstyrelsebeslut 15/9 -84

- Som tema för *Hjärtats Dag 1985* rekommenderas Luftföreningar och Rökning.
- Till *förbundslotteriet 1985* skall 300 000 lotter ges ut. Priset kommer att vara oförändrat, 5 kr per styck.
- Förbundet skall göra en annonsdrive för *Blomsterfonden* i Dagens nyheter under sex månader.
- En *studiekommitté* tillsattes. Som ledamöter utsågs Thage Renevall, Nybro, Eva Jonsson, Umeå, Leif Olsson, Malmö och Bror Ek, Vänersborg, ordförande och representant för förbundsstyrelsen. Sammanställande skall vara studie-konsulent Tonie Andersson.
- Tema för *förbundskongressen 1985* skall vara Framtidens sjukvård. Som talare skall inbjudas sjukvårdsminister Gertrud Sigurdsen och landstingsförbundets ordförande Gunnar Hofring. Motioner till kongressen skall vara inlämnade senast den 15 februari 1985.
- Fram till kongressen 1985 har förbundskassör Bengt Dahlström tillförordnats som chef för förbundskansliet. Konsulent Bo Månsson skall under samma tid ha funktionen som förbundssekreterare. Han

skall dessutom vara ställföreträdande kanslichef.

- *Forskningsanslag* beviljades till följande personer: Ulf Näslund, Umeå, 5000 kronor för projektet Kan myokardinfarkt inducerad i ischemi-perfusionsmodell reduceras av enzymer som skyddar mot toxiska syrgasreduktionsprodukter?

Karl-Anders Jacobsson, Umeå, 10000 kr för arvode till läkarsekreterare för insamlande av journaluppgifter, samt arvode till laboratorieassistent för databearbetning av dessa i projektet Förekomst av samtidig kronarsjukdom hos patienter med hjärtklaffel.

Peter Johnsson, Umeå, 5000 kr för arvode till laboratorieassistent på halvtid under fyra veckor för utvärdering av tvådimensionell ekkardiografi och Tc-99m pyrofosfat-skintigrafi för att diagnostisera förekomsten och graden av hjärtengagemang hos patienter med familjär amyloidos med polyneuropati.

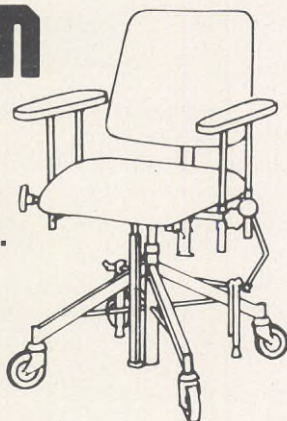
Ove Johnsson, Umeå, 5000 kr för undersökning av det fibrinolytiska systemet hos patienter med genomgången hjärtinfarkt.

realstolen

Den svenska kvalitetsstolen som är ett helt system, där behoven bestämmer utförandet.

mercado rehab

Valhallavägen 102, Box 16348,
103 26 Stockholm.
Telefon: 08-67 39 39, 08-67 01 35



TallmoGården

När Du känner Dig krasslig, vill må bättre eller få tillbaka högformen.

Promenera, motionera, simma, testcykla. Gymnastik, dans, avspänning. Elljusspår och vandringsleder i vacker Dalanatur. Bastu, varm inomhuspool, olika typer av stimulerande bad. Solarium, massage, sjukgymnastik. Biodynamisk lacto-vegetabilisk kost. Dietbord. Fasta. Rökfritt, alkoholfritt, allergisäkert. Information och föredrag.

Tallmogården är ett av socialstyrelsen godkänt enskilt vårdhem. Du kan få bidrag från försäkringskassan och vissa landsting genom läkarremiss.



Tallmogården, 770 12 Sunnansjö.
Tel växel 0240-915 00, bokning 0240-917 85.

RIKSFÖRBUNDET FÖR HJÄRT OCH LUNGSJUKA



BLOMSTERFOND

BLOMSTERFONDEN
tar emot gåvor
Postgirokonto 90 00 11-8



Medel ur blomsterfonden användes för bidrag till bl a hjälpmedel av olika slag som ej kan erhållas från samhället.

Blomsterfonden har sedan 1963 delat ut betydande belopp till tusentals hjärt- och lungsjuka



Vill Du veta mera kontakta vår lokalförening eller RHL



RIKSFÖRBUNDET FÖR HJÄRT- OCH LUNGSJUKA

Box 9090, 102 72 Stockholm. Tel 08/69 09 60

Postgiro 90 00 11-8

