

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.



90:5

Status

Nr 5
Sept
1990



Organ för Riksförbundet för hjärt- och lungsjuka



TRANSPLANTATION
SID 2, 10 OCH 11

FÖRENINGSLIV – DEBATT
SID 6–7

RHL-SPARANDE
SID 16–17

0

Tålmodig väntan på nytt liv

Lennart Lundvall kämpar för livet. Han står på kölistan för att genomgå en hjärt-lungtransplantation. Lennart vill få operationen genomförd snarast möjligt, men bristen på organ är stor och varje dag är en enda lång väntan på en lämplig donator. Han vet att han har möjlighet att blir frisk. Och att han för sitt liv är beroende av någon annans död.

I två år har Lennart Lundvall bott på Ryhovs sjukhus i Jönköping. Där står han i ständig förbindelse med Ulrika Lorentzon som är koordinator på Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg. Så snart en lämplig donator dyker upp påbörjas ett välplanerat samarbete mellan de båda sjukhusen.

Lennart är väl insatt i vad som kommer att hända. Gång på gång går han i tankarna igenom händelseförloppet: Il-transport med flyg till Göteborg, operationsteamet tar vid, transplantation genomförs, uppvaknandet i respirator, återvändandet till livet.

Han försöker tänka sig in i känslan att kunna börja andas själv, att kunna ta de första försiktiga stegen.

Stark tillförsikt

– Jag får räkna med att det kommer att ta sin tid att bygga upp kroppens muskler. Men jag ska klara det. Jag ser fram emot att kunna cykla, motionera och åka skidor.

Det är tydligt att Lennart är fylld av tillförsikt. Han är trygg i sin kontakt med Ulrika Lorentzon och han litar helt och fullt på operationsteamet i Göteborg.

– De har sagt till mig att vi ska fixa det här tillsammans. Och att jag kan göra mycket själv för att resultatet ska bli bra. Därför tränar jag så ofta jag orkar.

Lennart har Eisenmengers syndrom, en medfödd missbildning på hjärtat (se faktaruta). Felet går inte att operera och medför förändringar på lungorna. Den stadiga försämringen gör att han numera är beroende av syrgas dygnet runt. Han får den via en kateter i halsen direkt från sjukhusets centralanläggning.

Påfrestande att vänta

För Lennart känns det betryggande att kunna medverka i förberedelserna inför operationen. Han bygger upp konditionen och tränar sin andningsteknik. Han försöker att äta ordentligt för att ha några kilo att ta av efter operationen. Men viktigast av allt är att hålla sig fri från infektioner.

Om Lennart har en infektion när den efterlängtrade donationen kommer är en transplantation utesluten. Därför undviker han nära kontakt med andra. Men priset för isoleringen är högt: han blir mycket ensam mellan de vita väggarna i sitt sjukrum och tiden går långsamt.

Personalen har sällan tid att sitta ner och "bara prata". Ibland kommer en arbetsterapeut som spelar sällskapsspel men i övrigt får Lennart tiden att gå genom att se på TV och lösa korsord.

Mamma bästa stödet

Varje dag kommer Lennarts mamma Ulla-Bella. Hon har med sig friska blommor och en god kaka.

– Mamma är mitt bästa stöd. Ibland blir jag deppig av att bara vänta dag ut och dag in. Det är till stor hjälp att hon alltid är så glad och livfull.

Ulla-Bella säger med tydlig stolthet att Lennart är en överlevnadspojke. Han klarar kriserna tack vare sin starka livsvilja.

När Lennart föddes vägde han fem kilo men Ulla-Bella oroade sig för den runda goa pojken. Han saknade aptit. Efter en vecka gick Barnavårdscentralen den oroliga mamman tillmötes och undersökte barnet. Så fick hon klart besked: Här föreligger ett allvarligt hjärtfel, barnet måste opereras.

Efter operationen vägde Lennart endast två kilo. Han var aldrig hungrig. Familjen fick lära sig leva med konstant oro och ständiga sjukhusbesök. På S:t Görans barnsjukhus sa läkarna till Ulla-Bella att detta inte skulle gå i längden utan en hjärttransplantation.

Svårt för handikappfamiljer

Hur har familjen klarat påfrestningarna och oron i samband med Lennarts sjukdom?

Lennarts bröder var tre och fem år när han föddes 1962. Dagensplats för handikappade fanns inte och stödfamiljer var ett okänt begrepp. Ulla-Bella lärde känna en familj som hade en njursjuk dotter. De turades om att vara varandras dagis för att få lite avlastning.

– För familjer med handikappade barn blir påfrestningarna stora och det är vanligt med skilsmässor. Så gick det också för oss och jag blev ensam med pojkarna, säger Ulla-Bella, som tycker att mammorna får ta de hårdaste smälarna. Det är tungt, men man måste klara situationen, man har helt enkelt inget annat val.

Nödändigt nätverk

Förutom motgångar i samband med försämrad hälsa har Lennart mötts av många sociala hinder. Han skulle inte få gå i vanlig skola och han skulle inte få arbeta. Men Lennart har övervunnit såväl hjärtsvikt som punkterad lunga och förslag om sjukpension. Efter gymnasiet gick han en kontorsutbildning och fick därefter en tjänst på Försäkringskassan.

– Jag jobbar halvtid och har halv sjukpension. Det är skönt med en fast punkt, ett jobb som väntar på mig, säger Lennart.

Som tidsfördriv – och kanske för att besvärja makterna – har Lennart sytt en härlig, solgul björn. Den heter Gösta William efter de båda hjärtkirurger som kommer att genomföra transplantationen på Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg.

I väntan på transplantation är detta Lennarts hela värld: sjukrummet, TV:n och mammas dagliga besök.



Lennarts båda bröder, mormor och pappa håller tät kontakt, men allra närmast finns Ulla-Bella. De utgör tillsammans med de familjer Lennart lärt känna genom Föräldraföreningen för hjärtsjuka barn och ungdomar hans nätverk. De väntar och hoppas tillsammans med honom och är hans stöd när missmodet tar överhanden.

– För att orka är det ett absolut måste att skapa ett nätverk av pålitliga vänner som hjälper och stöttar, säger Ulla-Bella.

En ständig kamp

Lennart och Ulla-Bella är lika till både sätt och utseende. Det glittrar ofta i de bruna ögonen av snabba leenden och samförstånd. De kämpar gemensamt. Deras hoppfullhet och glädje inför livet är uppenbar.

Hur hade det sett ut om fosterdiagnostik funnits för 27 år sedan? Hade Lennart funnits då?

– En oerhört svår fråga, säger Ulla-Bella. Det är så komplext. Kan man älska någon man aldrig sett? Själv ser jag det så att man lever det liv man lever och har det man har. Men jag förstår problemet för den som redan har ett handikappat barn och inte räcker till för ytterligare ett.

– Även om det blir fel från början så har alla rätt att leva, säger Lennart. Trots min svåra sjukdom har jag kunnat utbilda mig och börja jobba. Jag har



rest på utlandsseminstrar och jag har fått många vänner genom Föräldraföreningen för hjärtsjuka barn och ungdomar. Där fick jag kontakt med Åsa Andersson som genomgick en hjärt-lungtransplantation för fyra år sedan. Hon är ett stort stöd för mig.

(En artikel om Åsa Andersson kommer i Status 6/90.)

En gåva

Lennart känner till prognosen för sin sjukdom. Han har länge vetat att transplantation är hans enda chans. Väskan står ständigt packad. Ulla-Bella går alltid med personsökare. Båda väntar, alltid beredda.

I mer än fyra år har han stått på väntelistan, först i England och nu i Sverige. Han har haft lång tid på sig att bearbeta sina känslor inför transplantationen.

Ulla-Bella och Lennart har haft långa

samtal om det svåra och tragiska i att för sitt liv vara beroende av att någon annan dör.

Varje eftermiddag läser de kvällstidningarna tillsammans. Har det hänt någon olycka väcks automatiskt tankarna på att detta skulle kunna innebära ett nytt liv för Lennart.

– Jag vet inte hur det känns att vara frisk. Det vill jag så gärna få uppleva. Donatorn gör en god gärning som ger ett liv. Jag skulle vara så tacksam för den gåvan.

Lennart väntar på sin transplantation och han är fast besluten att klara den. Han har varit sjuk sedan han föddes och han vill bli frisk.

Text och foto: Tonie Andersson

Läs om transplantationer och Eisenmengers syndrom på sid 10–11



Herbert Ahlqvist, Älvsborgs län: RS-ledamoten ska ingå i CO (länsför).



Åke Aspling, Värmlands län: Kansliet viktigt för samtal och information.



Anna-Britta Rosmar, Uppsala län: RS-ledamotens uppgift är att skapa kontakt.



Per Karlsson, Västerbottens län: Viktigt kunna målsättning och stadgar.

Repskapsmöte gav demokratifrågorna stor plats

Förbundets interna demokrati diskuterades livligt vid årets representantskapsmöte (RS) som hölls i Trollhättan den 15–16 juni.

De förtroendevaldas roll, samarbetsformer inom och mellan länen och demokrati-gruppens uppdrag var några av frågorna som väckte debatt.

Förbundets ekonomi

Utöver fondmedel har förbundet fem miljoner i eget kapital. Gåvor och bidrag står för 50 procent av intäkterna vilket skapar stor osäkerhet som gör att förbundet måste hitta nya inkomstkällor.

Centralt medlemsregister

Vid regionkurserna har önskemål förts fram om utökad service från kansliet till föreningarna bla beträffande adressetiketter. Detta förutsätter en utveckling av Status prenumerationsregister så att det kan användas som medlemsregister. Kansliet fick i uppdrag att utreda behovet.

Ordförandekonferenser

Regionkurserna ska kom-

pletteras med konferenser för ordförande från de 153 föreningarna, fördelade på tre orter: Nässjö (i november), Stockholm (i januari) och Sundsvall (i februari).

RHL-Puls

På grund av ett förbiseende rapporterades inte förberedelserna för den nya tidningen RHL-Puls vid förra årets RS. Detta ledde till missförstånd. Många trodde att Status skulle ersättas men den nya tidningen var tänkt som ett komplement. Pga svårigheter att finansiera tidningen med annonsintäkter är det dock osäkert om den alls kommer att utges.

Kongressen 1991

hålls den 28–30 juni i Skel-

lefteå. Tema blir "RHL – en resurs inom hälso- och sjukvården".

Kongressavgiften blir 1750 kr/ombud för mat och logi fredag till söndag. Reskostnader ingår ej.

Verksamhetsplan

- Eftervårdsprogrammet följer planen. Lands-tingen ska kontaktas under hösten -90 och våren -91.
- Förebyggande hälso- och sjukvård. Ett rådslagsmaterial beräknas klart att diskuteras i lokalföreningarna under hösten.
- Demokratifrågorna. Förbundsstyrelsen har utsett en demokrati-grupp. Diskussioner har



John Gärden, Jämtlands län: RS-ledamoten ska informera lokalföreningarnas ordförande.

bla förts kring RS roll i förbundsarbetet.

Tema 1991

"RHL – en resurs inom eftervården" blir temat både för Hjärt-lungdagen och regionkurserna nästa år.

Remissvar

Förbundet har avgivit remissvar på följande utredningar:

- Transplantationsverksamhetens dimensionering och organisation (Landstingsförbundet)
- Handikapp och välfärd – en lägesrapport (SOU 1990:19)
- Tobaksutredningens betänkande "Tobakslag" (SOU 1990:29)
- Det ischemiska benet (Socialstyrelsen)

Organ för Riksförbundet
för hjärt- och lungsjuka

Årgång 53

Ansvarig utgivare:
Bo Månsson

Redaktör:
Tonie Andersson
Tf red nr 6, 7 och 8:
Erik Ransemar

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

Tryckeri:
Kringel-Offset, Södertälje

Prenumerationspris:
Helår 75:–

Produktionsplan 1990

Nr	Manus- stopp	Annons- stopp	Distri- bution
6	15 sept	15 sept	25 okt
7	15 okt	15 okt	25 nov
8	15 nov	15 nov	20 dec
1/91	15 jan	15 jan	25 feb

Annonspriser:

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

Upplysningar om priset för
mindre format lämnas av
redaktionen.

Redaktionen ansvarar inte för
bilder och texter som sänds till
Status utan att vara beställda.

Vi förbehåller oss rätten att
redigera insända bidrag.

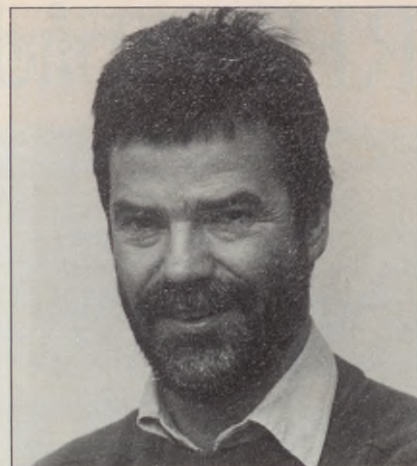
Omslagsbild:

Lennart Lundvall.
Foto: Tonie Andersson

Ledare

Förbundssekreterare
Bo Månsson:

Friskvårda!



Nu är det dags för lokalföreningarna att åter slå ett slag för friskvården, dvs att arbeta för att förebygga ohälsa, framförallt att förebygga hjärt- och lungsjukdomar. För ett antal år sedan bedrev vi med god framgång en friskvårdskampanj inom förbundet. Kampanjen hade följande budskap:

- motionera lite mer
- tänk på vad du äter
- försök sluta röka

Detta budskap riktade sig till såväl hjärt- som lungsjuka. Vi var då och är fortfarande lika övertygade om att en sundare livsstil påverkar hälsan. Nu har man för första gången visat, i en detaljerad amerikansk studie, att personer som slutar röka, börjar motionera och äter vegetarisk mat får en dramatisk förbättring i sina kranskärl redan efter en kort tid. Studien visar hur förträngningarna kan gå tillbaka utan behandling med blodfettssänkande mediciner. Att rökning är dåligt för lungsjuka vet vi redan, liksom att anpassad motion är bra för dem.

Friskvårdsinsatser hänger också bra ihop med vår studieverksamhet. Våra egna studiematerial om hjärtat och om lungorna tar upp friskvårdsbudskapet till behandling, men vinklat utifrån vad man som människa kan göra för att försöka förhindra att man blir sjuk igen eller att ens sjukdom förvärras. Många lokalföreningar har dock redan använt våra studiematerial i rent förebyggande syfte, dvs man har vänt sig till de människor som sannolikt befinner sig i riskzonen. **Bra initiativ!**

Förbundets verksamhetsplan för innevarande kongressperiod tar upp det förebyggande arbetet som ett prioriterat område. Att driva friskvårdsfrågor gentemot medlemmar och allmänhet är således angeläget. Vi kan göra en god insats och än en gång bekräfta att vi är en organisation i **folkhälsans tjänst.**

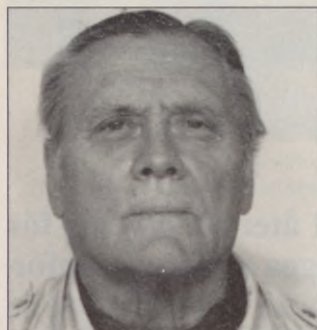
RHL – pådrivare eller trivselklubb?

Torsten Lövbo från Kiruna ifrågasatte i förra numret av Status (4/90) föreningarnas sätt att arbeta med de frågor som vi satt som mål för verksamheten inom Riksförbundet för hjärt- och lungsjuka.

"Människor söker sig till RHL för att få kunskap om sin sjukdom och för att förbättra handikappades villkor. Det är naturligt om de blir be-

svikna om de upptäcker att verksamheten består av fester, utflykter och resor. Man måste få ut något mera av medlemskapet än trivsel. Trevligheter kan man få i PRO", sade Torsten Lövbo.

Många medlemmar har tagit upp den kastade handsken. Här får Torsten svar från hela landet.



Nils Hjälms

Nils Hjälms, ordförande, föreningen i Sydnärke:

– I princip håller jag med om att RHL inte enbart skall vara en trivselklubb. Målsättningen – i koncentrat som jag ser den – att vara till stöd och hjälp för de sjukdomsdrabbade och deras anhöriga, liksom adekvata insatser för en förbättrad eftervård och åtgärder i sjukdomsförebyggande syfte måste ju vara grunden för vårt arbete. Vad man kanske kan diskutera är vilka vägar man skall gå för att uppfylla målsättningen. Bo Månsson har i sitt inlägg i Status 4/90 formulerat tre att-satser, som jag tycker på ett bra sätt anger inriktningen. Alla är lika viktiga, ingen utesluter en annan. Jag tror att det är väsentligt att det finns utrymme för alla intresseinriktningar, en del kan tycka om att arbeta med intressefrågor, andra nöjer sig med att "bara" vara medlemmar i allmänhet. Det är ju förningsstyrelsens uppgift att skapa möjligheter för alla att förverkliga sina intressen. Medlemmar som trivs, stannar i föreningen och från dem får vi säkert många som är beredda att föra intressefrågorna vidare.



Ann-Marie Henriksson

Man skall inte behöva ha dåligt samvete för att man har roligt inom RHL.

Lite vid sidan om vill jag protestera mot att PRO har framställts som något slags "nöjesmaskin". Själv aktiv inom PRO har jag upplevt den som en mycket seriös intresseorganisation, som skulle kunna stå som förebild för många andra.

Ann-Marie Henriksson, sekreterare, föreningen i Hultsfred-Vimmerby:

– Risken finns att vi inte får medlemmar om vi inte lockar med resor och fester. Visst ska vi ha sådan verksamhet men den får inte bli det väsentliga inslaget.

Jag tycker att det är svårt att få medlemmarna att driva intressepolitiska frågor. Det får bli styrelsen som gör det i samarbete med styrelserna från Oskarshamn, Västervik och Kalmar.

Eeva Perälä, studieorganisatör, föreningen i Värnamo:

– Inriktningen på föreningens verksamhet är mycket beroende av medlemsstrukturen. Äldre medlemmar orkar inte engagera sig i intressepolitiska frågor. De vill ha underhållning, triv-



Eeva Perälä

samt samvaro och information om sin sjukdom. Vi försöker ha både-och.

De som är under 50 ställer helt andra krav och engagerar sig mer. I studiecirklarna kommer behoven fram. Vi har heta diskussioner.

Vi försöker dela på arbetsuppgifterna så att fler medlemmar ska bli aktiva.

Lizzie Enbom, studieorganisatör, föreningen i Söderhamn:

– Jag håller på sätt och vis med om att föreningarna inte enbart får syssla med fester och resor, men det är svårt för medlemmarna att vara intressepolitiskt aktiva åtminstone i vår förening där medelåldern är hög.

Vi har två fester per år och en resa. Festerna föregås alltid av ett möte. När styrelsen informerar tex från Kommunala handikapprådet då kommer det mycket frågor. Medlemmarna är också väldigt intresserade av att få kunskap om den egna sjukdomen.

Det viktigaste tycker vi är att hålla kontakt med medlemmarna. Vi ringer varandra och den som inte kommit på något möte under året får ett besök. Medlemskontakten är viktig.



Stig Tångberg

Stig Tångberg, ordförande, föreningen i Trelleborg:

– Torsten Lövbos inlägg väcker känslor. Han uttrycker sig kanske starkt men så har det ju också rört upp diskussion och det var väl det som var meningen. Vi förstår att det tydligen inte bara är i Trelleborgsföreningen som vi frågar oss om intressepolitiken kommit i bakgrunden.

Jag tycker trivselverksamheten är betydelsefull men den får inte vara dominerande och den får inte vara skälet till att människor söker gemenskap i RHL.

Vad kan vi göra åt problemet? Krafterna måste inriktas på att koppla målsättningen med verksamheten. Fler måste få ansvar för olika projekt. Det är inte bara styrelsen som ska vara aktiv. Vi måste i framtiden vara med och påverka utvecklingen, speciellt inom sjukvården.

Alltfler yngre drabbas av hjärt-lungsjukdomar. De ska märka att RHL är en organisation som kan stödja psykiskt och socialt. Ett aktivt program för framtiden kan endast skapas genom en bred aktivitet inom föreningen – låt oss gemensamt skapa den!

Inte många likheter mellan RHL och PRO

Ett företag som inte syns finns inte, heter det i företagarnas hårda verklighet. Kanske talesättet är överförbart på föreningar också.

Åtminstone tycks medlemmarna ha resonerat så i lokalföreningen i Piteå när de beslöt att göra verksamheten känd för vanligt folk. Tre man fick i uppdrag att söka upp arbetarna direkt på verkstadsgolvet för att informera om kost, motion och riskfaktorer.

– Vi vill arbeta förebyggande, säger Alvar Jonsson, ordförande i Piteå. Målet är att alla ska känna till vår verksamhet. Då blir det lättare att ta kontakt för den som behöver.

Otroligt gensvar

Idén med uppsökande verksamhet väcktes när man diskuterade aktiviteter inför RHL:s 50-årsjubileum. Piteå-föreningen beslöt att satsa på en informationsskrift. Med den i handen för Gunnar Eriksson, Sigfrid Öberg och Alvar Jonsson runt till basindustrierna. De var särskilt angelägna om att nå skiftarbetarna som är mest utsatta när det gäller hjärt- och lungsjukdomar.

– Man får ju akta sig för att störa produktionen. Därför stack vi foldern i händerna på jobbarna när de gick förbi. Det blev ett otroligt gensvar. Folk läste, ställde frågor och återkom för att få veta mer.

Alla tre känner många från sin egen yrkesverksamma tid vilket säkert är en bidragande orsak till det uppmuntrande resultatet. Människor blev intresserade. Många tilltalades av den intressepolitiska verksamheten och många ville skänka pengar.

Den uppsökande verksamheten inbe-



Alvar Jonsson och Sigfrid Öberg från lokalföreningen i Piteå informerar jobbarna på Assi om mat- och rökvanor och inbjuder till motionsgympa.

griper också beslutsfattarna. RHL bör vara den naturliga samarbetspartnern när det gäller förebyggande vård och eftervård av hjärt- och lungsjuka. För att politikerna ska få detta klart för sig har föreningen i Piteå informerat kommunfullmäktige, sjukvårdslandstingsrådet och sjukvårdsdirektionens ordförande.

För att minska köerna till hjärtutredning behöver Piteå lasarett en ekocardiografianläggning (undersöker hjärtats form och rörelser med hjälp av ultraljud). Det tycker läkarna och det tycker patienterna, men det tycker inte politikerna. Pengar saknas.

Tack vare skänkta pengar och lotterivinster kan Piteå-föreningen bidra till införskaffandet av ekocardiografianläggningen. Kravet är dock att pengarna öronmärks för ändamålet. Det vill inte sjukvårdsdirektionen lova.

– Den här typen av intressepolitiskt

arbete visar att RHL och PRO skiljer sig så väldigt som organisationer, säger Alvar Jonsson i en kommentar till Torsten Lövbo från Kiruna-föreningen.

– I PRO är man röd och i SPF är man borgerlig, åtminstone här i Piteå. Men i RHL jobbar alla tillsammans för att få bra vård och rehabilitering för hjärt- och lungsjuka. Den stora fördelen med RHL är att här samarbetar människor trots olika politiska åsikter. Visst kan det uppstå trubbel då och då, men vi har ändå jätteroligt tillsammans.

– RHL har sin stora betydelse som intresseorganisation. Det är inte enbart en förening där man träffas för att roa sig.

Alvar om någon bör kunna uttala sig sakkunnigt om både RHL och PRO – han är ordförande i båda föreningarna.

Text: Tonie Andersson

Foto: Nils Ögren

Är din förening enbart trivselklubb?

Torsten Lövbo tar upp ett viktigt ämne.

Enligt min uppfattning är trivselen i föreningen A och O. Glädje och skratt är viktigt, rena injektionssprutan. Och festarrangemangen är uppskattade!

Sådant finns nog i PRO också, men vad gör man i den organisationen för sina sjuka medmänniskor?

Thyra Markgren säger att vi ska ryta till och ställa krav. Samtidigt

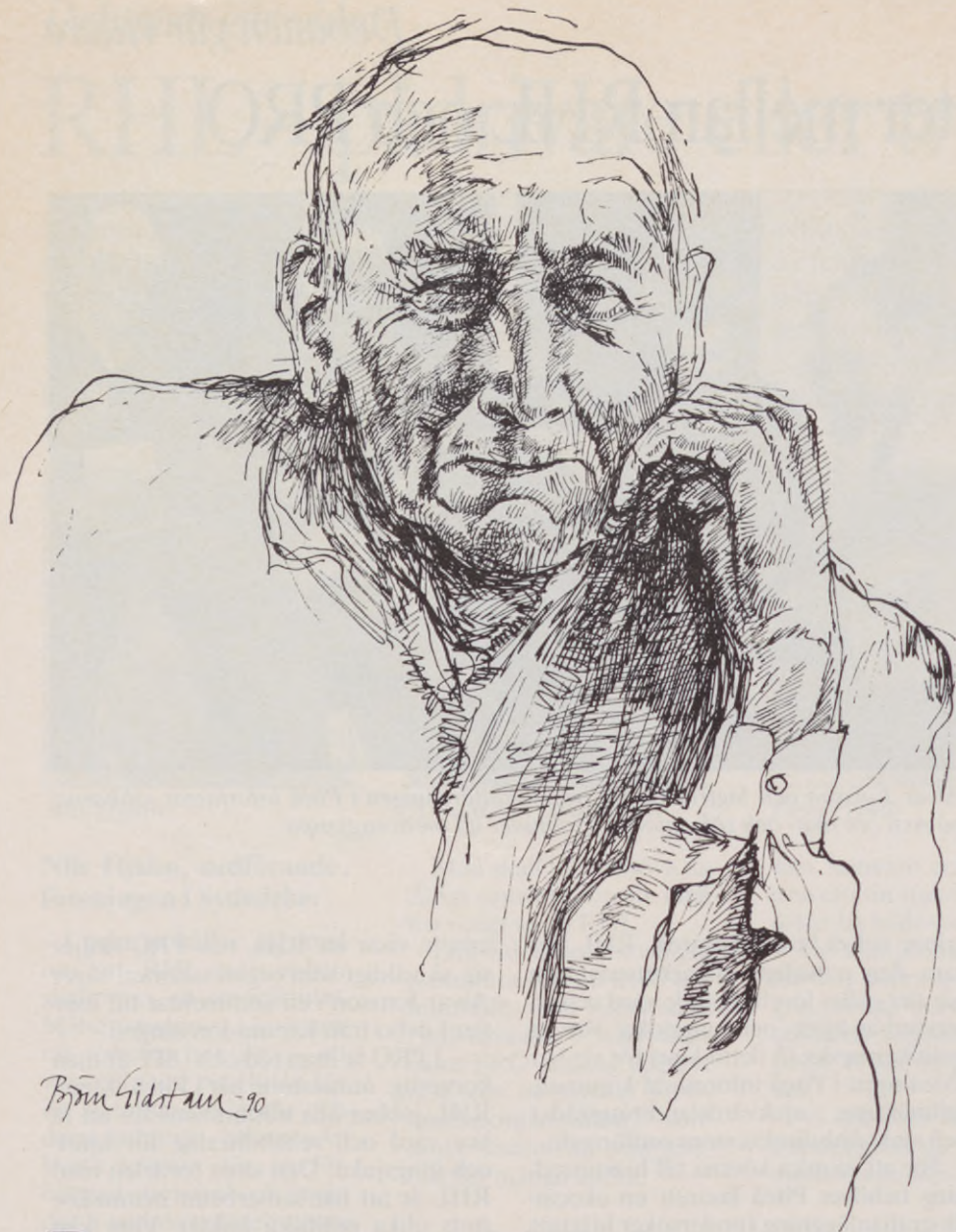
konstaterar hon att medlemmarna inte tycks intressera sig för intressepolitik.

Det är inte så enkelt. Jag tror människor är rädda för att göra bort sig. Vi behöver ha kunskap! Kanske kan vi få folk mer intresserade genom träffar där man möts för att diskutera. För att medlemmarna ska se skillnad på de båda organisationerna behöver de information om vad RHL arbetar för. Men det får

många tyvärr söka sig fram till på egen hand. Så var det för mig. Vi behöver kunniga människor som ställer upp i föreningsarbetet, särskilt för att informera de nya.

RHL har en klar målsättning. Jag tycker alla medlemmar ska diskutera hur den egna föreningen arbetar med frågor som rör förebyggande och rehabilitering.

Lisa Westman
föreningen i Örnsköldsvik



Björn Gidstam '90

Sjukdom och självförtroende

av Timon Neiman

ill: Björn Gidstam

Sanatorieminnen

Många Statusläsare skriver ner sina minnen från sanatorietiden. Till redaktionen kommer allt ifrån dikter och korta berättelser till hela bokmanus. Vi tackar för materialet och publicerar i mån av utrymme.

Timon Neiman bidrar med två skildringar från Värmland, en om sin uppväxt och en om 30-ta-

lets sanatorievärld. Biografins återges här starkt förkortad.

Det handlar om pojken som drabbas av långa sjukdomsperioder som kullkastar hans – och faderns – ambition om högre utbildning. Han känner sig mindre värd än syskonen och kämpar ständigt för att få faderns uppskattning. Först som vuxen återfår han självförtroendet – tack vare kärlek och uppskattning.

med ett nödrop och låg i flera stycken långt efter. Kanske jag klarat fyran om jag fått vara frisk. Men efter en månad av höstterminen fick jag håll i vänster sida och feber. Jag låg i 3 veckor innan jag blev röntgad. Doktorn konstaterade lungsäcksinflammation. Doktorn sade att jag växt fort, så att de inre organen inte hunnit med i utvecklingen. Jag skulle vila till nyår. Jag satte mig före att trots allt försöka klara fyran och läste all ledig tid ända till läggdags.

Så kom det en influensaepidemi. Jag blev givetvis liggande i feber. Jag var så förtvivlat trött och över mig given för att jag inte orkade börja skolan. Jag blev ju mer och mer efter för varje dag. Provsjälläkaren konstaterade vatten i lungsäcken och började tala om sanatoriet. Den dagen hamnade jag definitivt och oåterkalleligen i B-laget. Den 3 maj hämtade "Ambulans-Kalle" mig till sjukstugan.

På hösten återfick jag så småningom krafterna. Jag fick fara till min kusin vars svärfar hade en riktig gammaldags lanthandel där jag fick hjälpa till lite. Ef-

ter jul bytte pappa tjänst med pastor Ångström i Molkom. Det blev flyttning igen.

På hösten blev jag vald till ombud för Molkoms Ungdomsförening till halvårsmötet i Karlstad. Det var intressant att komma ut så där och vara med. Jag hade ett litet anteckningsblock – reklam från Haakons – med fint rödbrunt omslag. Där gjorde jag anteckningar för det var vanligt att den som varit ombud fick berätta på nästa möte från sitt uppdrag. Pappa var ordförande och jag tänkte att han möjligen glömde be mig men inte heller på nästa möte fick jag berätta. Jag frågade aldrig varför. Troligen hade jag fått till svar "det kan du inte". Jag slängde anteckningarna. Ibland var det svårt att kämpa i B-laget.

En dag hade pappa varit i Skärmnäs och där fått låna Natanael Johanssons cykel att åka hem på. Pappa erbjöd mig att provåka Natanaels cykel. Jag blev mycket förvånad, för låna cykel var sådant man "inte skulle göra". Men eftersom jag fick löfte, så provåkade jag cykeln och pappa frågade vad jag tyckte

om den. Jag sa som det var, att den gick bra.

– Då får du den i 15-årspresent, sa pappa. Då blev jag givetvis mycket glad. Vid den tiden var det ont om arbete. Jag lyckades få ett jobb i Enok Nilssons spekeri- och diversehandel i Karlstad. Jag fick 5 kronor i veckan samt mat och logi. Den vintern fick jag en kraftig influensa. När jag började arbetet igen efter en vecka i sängen hade jag ingen aning om att den influensan skulle föra med sig svåra konsekvenser. Jag fick problem med blåskatarr som inte ville ge sig. Framåt sommaren remitterades jag till lasarettet. Där fick jag domen, en TB-njure som måste opereras bort. Tre veckor efter min 19-årsdag så hamnade jag på operationsbordet. Sjukhusvistelsen blev en mycket långdragen och dryg historia, över tre månader.

Så följde ett par år med ständiga problem från blåsan och flera vistelser på sanatorium. På sommaren 1937 sökte jag folkpension. Jag fick 25:90 i månaden. Då var jag rik.

Jag undrade om det skulle bli möjligt för mig att börja arbeta igen. Jag tyckte det såg mörkt ut. På sanatoriet levde jag ett riktigt behagligt liv. Det var en mycket stor frihet där, trots att doktor Labatt var känd för att vara sträng. Men han ville sina patienter allt gott och det kändes väl.

Ekonomi var usel under sanatorietiden. När jag skulle skriva hem hade jag brevpapper och några femtonöres frimärken, men inga kuvert. Mina genomhyggliga kamrater på salen hade säkert lånat mig ett kuvert, men jag orkade helt enkelt inte tala om hur uselt jag hade det. Istället gick jag till patientkiosken, som drevs av patientföreningen "Enighet", och bad att få byta till mig ett kortbrev mot ett frimärke. Naturligtvis olyckade det sig. Reservoarpenan läckte och förstörde kortbrevet. Som tur var hade jag ett femtonöres till. Jag fick byta för andra gången, men flickan såg lite förvånad ut. I min gamla kassabok var behållningen 2–3 öre, en gång hela 4 öre. Det kom man inte långt med ens på den tiden.

Det kostade 1 kr per dygn att ligga på sanatoriet. Pappa ville inte att jag skulle söka hjälp till avgiften av kommunen. Jag fick löfte att få hjälp hemifrån i stället. Så länge jag skrev och påminde om det så fick jag 9 kr och 10 öre utöver pensionen, så det blev 35 kr som kom varje månad. När jag då betalade på sanatoriets kontor hade jag 5 kr kvar. Det skulle räcka till rakblad, tvål, raktvål, skoremmer och frimärken.

Det låter löjligt i våra dagar, men det skulle faktiskt hjälpt upp situationen för mig om jag fått 10 kr utöver pensionen. Så på yttersta marginalen balanserade jag.

Fram på våren lättade det en aning. Jag skrev en artikel i tidningen Sanatoriebladet. Hadar Eriksson tog ett par kort som vi skickade med. Arvodet blev 7 kr. Vidare skrev jag till Status och berättade om en frågesporttävling vi haft. Där blev det 3 kr i honorar. Så jag kom faktiskt på grön kvist sista tiden jag var på sanatoriet i Arvika.

På hösten sökte jag till Karlskoga Praktiska Läroverk som medhjälpare åt vaktmästaren. Vi städade, sågade ved och eldade. Det var en kall vinter, 450 kbm massaved gick åt. Det var så kallt den våren så att isen låg till omkring 20 maj.

Det var motigt i ungdomen många gånger, men någon gång måste man ha tur. Nästa arbete fick jag hos handlaren Anton Andersson. Han hade två fastigheter också. Anton hälsade mig på ett så hjärtligt sätt så jag tycker det känns gott än i dag, mer än 40 år senare. Han var också alla tiders att jobba åt.

– Sköt det som om det vore ditt, sa Anton. Jag planterade och skötte trädgården och målade uthuset. Målningen var tung. Så kom den dag Anton skulle betala mig. Jag frågade om det var för mycket med 75 öre i timmen för den tid jag stått på stegen och målat.

– Du ska ha 75 öre i timmen för allt arbete du har gjort, för det gör du skäl för.

Extra roligt var det att få berätta det för pappa.

Den hösten reste jag till Karlskoga för att börja på Handelshögskolan. Jag hade sparat så att jag kunde betala 100 kr när jag började. Handelskursen var mitt livs chans efter allt som varit. Vid avslutningen på Valborgsmässoaftonen 1942 var mamma med. Jag fick både statligt stipendium och landstingsstipendium och fick alltså gå fram två gånger. Därefter hade jag elevkårens uppdrag att tacka rektor, lärare och övrig personal.

– Du var den ende som var framme tre gånger! sa mamma efteråt.

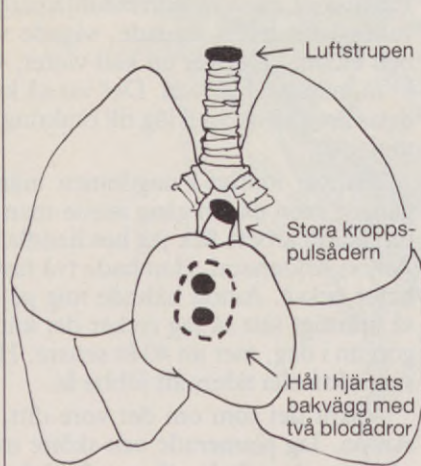
När jag flyttat hemifrån var det ju ingen mer än jag själv, som visste att jag inte klarat realen. Men pappas ord ljöd i mina öron. "Det kan han inte." Det var som skulle jag över ett brant och otillgängligt berg, var gång jag hörde de orden inom mig. Livet skulle ha varit oändligt mycket lättare dem förutan. Jag har faktiskt levat livet med två dolda handikapp: de orden och njursjukdomen. Sjukdomsperioden i ungdomen gjorde naturligtvis att mycket gick i grått och svart. Men visst fanns det ljusglimtar också.

Det konstiga var att jag dugde på ett helt annat sätt sedan jag flyttat hemifrån. Mitt självförtroende ökade, och så träffade jag Laura.

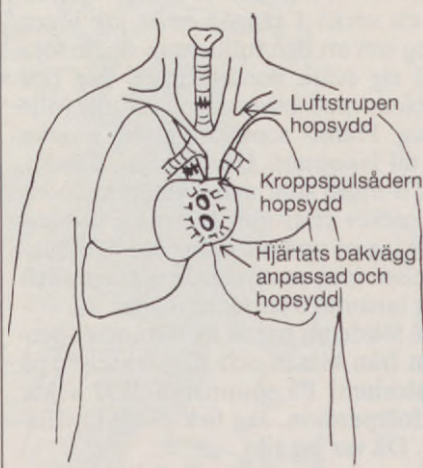
Der är det bästa som hänt mig.

Eisenmengers syndrom: En inoperabel hjärtsjukdom

Hjärt-lungtransplantation



Endast 3 snitt behövs för att lyfta ut hela hjärt-lungpaketet: luftstrupen, stora kroppspulsådern och hjärtats bakvägg.



Öppningen i hjärtats bakvägg passas in mot den kvarlämnade hjärtväggen hos mottagaren och hela hjärt-lungpaketet sys fast.

Under fosterstadiet pumpas blodet från lungartären, förbi lungorna till aorta (stora kroppspulsådern). Denna förbindelsekanal, som kallas Ductus Botalli, stängs normalt då barnet föds och tar de första andetag.

I vissa fall förblir förbindelsen öppen. I kombination med olika missbildningar kan detta leda till allvarliga funktionsrubbingar. Flertalet av dessa går att korrigera genom operation, men vissa är inoperabla.

Symptom och komplikationer

Lennart Lundvalls hjärtmissbildning kallas Eisenmengers syndrom (efter den tyske läkaren Viktor Eisenmenger) och tillhör de inoperabla hjärtsjukdomarna. Namnet är en samlande beteckning för olika typer av sidoförbindelser (shunter) i förmak eller kammare som innebär att blodet tar sidvägar varvid trycket i kamrarna ökar. Tryckökningen medför att shunten varierar eller ändrar riktning vilket gör att den inte kan slutas till genom en operation. Förändringarna återverkar även på lungornas struktur och leder så småningom till försämrad syreupptagningsförmåga och behov av syrgastillförsel.

Den operation Lennart Lundvall

genomgick som spädbarn innebär att förbindelsen från fosterlivet (Ductus) tillslöts men den onormala förbindelsen mellan höger och vänster hjärthalva kvarstår.

Vanliga symptom vid Eisenmengers syndrom är trötthet, andnöd, bröstsmärtor och benägenhet att svimma. Hjärtsvikt och inre blödningar är en fruktad komplikation. Sannolikheten för överlevnad efter 50 år anses som liten.

Några få barn per år föds i Sverige med Eisenmengers syndrom. Möjligheterna att förbättra deras fysiska kapacitet är mycket begränsade.

Trots att de fysiska begränsningarna är stora visar svenska undersök-

Barn med Eisenmengers syndrom har goda chanser att uppnå vuxen ålder, men därefter är livsprognosen sämre. Sjukdomen är gravt handikappande. Slutligen är en hjärt-lungtransplantation enda möjligheten.



DORV är beteckningen för Lennarts hjärtmissbildning.

ningar att personer med Eisenmengers syndrom finner många vägar att kringgå sitt handikapp. Flertalet bildar familj, tar körkort och arbetar eller studerar.

En hjärt-lungtransplantation är en behandlingsmetod som är förknippad med stora risker. Avgörande måste vara den sjukes egen bedömning av sin livskvalitet. Hittills har man på Sahlgrenska genomfört en enda hjärt-lungtransplantation just på en patient med Eisenmengers syndrom. Operationen blev lyckad och patienten kunde lämna sjukhuset helt enligt planerna. I England har man opererat omkring 90 patienter.

Text och foto: Tonie Andersson

DONATIONSKORT



- Härmed donerar jag vid dödsfall mina organ för transplantation.
- Donationen galler med undantag av
- Jag motsätter mig att mina organ används för transplantation.

Datum

Namn/teckning

Personnummer
(ej obligatorisk uppgift)

Meddela Dina anhöriga Ditt beslut. Förvara kortet tillsammans med övriga personhandlingar. Klistra det i ex på baksidan av Ditt körkort eller ID-kort.

Donationskort visar bärarens önskan. Förvaras tillsammans med ID-kort.

Hjärttransplantation – ett vältrimmat lagarbete



Ett 20-tal personer ingår i transplantationslaget på Sahlgrenska. Här ses frv Annika Wolfbrandt, operationssköterska, Lars Wiklund, kirurg, Gunnar Svensson, kirurg, Eva Berglin, överläkare och chef för enheten, Italo Milocco, narkosläkare, och Göran William-Olsson, professor.

När det nya dödsbegreppet infördes i januari 1988 blev det möjligt att genomföra hjärttransplantationer i Sverige. Dessförinnan hade svårt sjuka svenskar skickats till Harefield i England. På Sahlgrenska i Göteborg låg man i startgroparna. Hittills har man genomfört 70 hjärttransplantationer och en hjärt-lungtransplantation.

Vid en hjärttransplantation är det kirurgiska ingreppet det minst dramatiska. Innan man kommit så långt krävs ett välorganiserat lagarbete på olika håll i landet.

Sjukhuset där den just avlidne befinner sig tar efter överenskommelse med

de anhöriga kontakt med transplantationsenheten i sin region. (Det finns fyra regioner i Sverige.) Larmet går till de olika transplantationscentra som kommer för att hämta olika organ. Lever, njurar, bukspottkörtel och hjärta tas om hand för att hamna där de gör bäst nytta. En människas död kan därmed innebära nytt liv för fem andra.

Sjukvårdspersonalen har en stor och ansvarsfull del i detta, men även andra yrkeskårer spelar en betydande roll. Polis, brandkår och flygpersonal ser till att man inte överskrider de kritiska fyra timmarna för att en hjärttransplantation ska lyckas.

Hjärtbyte

På Sahlgrenska finns sex kirurger i transplantationsteamet. De har ingen kontakt med donatorn eller dennes an-

höriga. Deras uppgift är att förbereda den egna patienten för transplantation genom att koppla på hjärt-lungmaskinen och kyla ner patienten till 28 grader.

Detta sker samtidigt som donatorns hjärta plockas ut och kyls ner på ett sjukhus någon annanstans. Hjärtat placeras i en ishink och flygs med jet till Göteborg.

När det nya hjärtat är inopererat värms det upp och hjärt-lungmaskinen kopplas bort. Hjärtat börjar slå och dagen därpå slipper patienten respiratorn.

Upp på listan

Patienter som genomgått alla tänkbara behandlingar utan resultat och som beräknas ha mindre än ett år att leva skickas till Sahlgrenska för utredning. De som sätts upp på väntelistan ska ha så friska organ att de kan förväntas klara påfrestningarna vid en transplantation och framför allt medicineringen efteråt. Man får inte vara rökare eller missbruka alkohol eller droger.

Lennart Lundvall placerades på listan i Harefield 1 mars 1986. Han fördes över till den svenska listan när den nya lagen trädde i kraft. Tillsammans med Lennart finns just nu tolv personer på listan för hjärt-lungtransplantation.

Avgörande för vem som står i tur är den egna statusen i kombination med givarhjärtats blodgrupp och vävnadsegenskaper.

Samordning

Ulrika Lorentzon är koordinator på Sahlgrenska. Det är med henne Lennart Lundvall har den tätaste kontakten. "Sin" kirurg Gösta Pettersson träffade han vid utredningen i februari, men Ulrika talar han med varje vecka. Hon svarar på frågor, hör efter hur han mår och muntrar upp honom när väntan känns lång.

Text: Tonie Andersson
Foto: Christer Hallgren,
Bildarkivet, Göteborg

6000 transplanterade i Sverige

Transplantationsverksamheten började i Sverige med en njurtransplantation på Serafimerlasarettet 1962. Idag gör man 400 njurtransplantationer per år.

Transplantationskirurgin utvecklas ständigt och söker sig till nya områden.

Tack vare nya medel mot avstötning förbättras funktionen för transplanterade organ och överlevnadstiden blir allt längre.

200 svenskar har fått ny bukspottkörtel, 230 har genomgått benmärgstransplantation, 100 har fått ny lever och ett 50-tal har fått nya hjärtan. En har genomgått en hjärt-lungtransplan-

tation. 5000 har fått ny njure.

25 procent av njurarna och all benmärg kommer från levande donatorer, övriga organ doneras av människor vars hjärnfunktion upphört.

Den första hjärttransplantationen utfördes av Christian Barnard 1967. Sedan dess har 12500 människor runtom i världen fått nya hjärtan.

Patientorganisationer som tillvaratar de transplanterades intressen är De transplanterades förening och Hjärtklubben Viking.

Kreativitet, kraft och identitet

"Hjärtbarn i skolan och hjärt-
ungdomar i arbetslivet" var
temat när föräldraföreningen
höll årskonferens i Örebro.

De flesta av oss minns säkert den första
skoldagens spänning och förväntan in-
för det som skulle komma.

Vid öppnandet av Föräldraföreningens
konferens fick ordföranden Britt-
Marie Ternstedt-Östman oss att kom-
ma ihåg den dagen.

Men hur blev det sedan?

På vilket sätt kan skolan hjälpa bar-
nen att förlösa kreativitet och kraft, hur
stärks barnen i sin identitet?

Som inledning till eftermiddagens pa-
neldiskussion kring skolfrågor berättade
ungdomar och föräldrar om sina erfaren-
heter från skolans värld. Annika
Strandell från SÖ talade om medicinska
handikapp utifrån sin erfarenhet som
skolöverläkare. Gerd Ekholm från Sta-
tens handikappråd talade om attitydfrå-
gor. Åsa Andersson och Ann-Sofie Ahl-
gren gav oss glimtar från sin skoltid. Fast
de bott på olika platser och är lika gam-
la fanns det mycket i deras upplevelser
som var ganska lika:

- att inte kunna gå i skolan där kompi-
sarna hemifrån gick, därför att den
skolan saknade hiss.
- att känna sig utpekad för att man
åker taxi till skolan. Åsa berättade att
hon ibland önskat att hennes handi-
kapp varit mera synligt så att omgiv-
ningen förstått varför hon åkte taxi.
- att träffa en av dessa till synes otaliga
gymnastiklärare utan inlevelseförmå-
ga som tror att man smiter när man
egentligen inget högre önskar än att
orka med som "alla andra".
- att behöva "stängas" mot skolsköters-
kans kontroll över hissåkande och be-
stämmande, hur trött man är i be-
nen.



Ungdomsgruppen Unga Hjärtslag tar för sig: arbetsmarknadsministern ska få redo-
göra för arbetsmöjligheterna.

Anders Hägerstedt som är pappa till
Louise, 11 år, berättade hur deras familj
gått tillväga för att Louises skolgång
skulle bli så bra som möjligt. Anders
tryckte starkt på det absolut nödvändiga
att ge skolan information tidigt om
barnets sjukdom, så att man har möjlig-
het att tex anställa assistent, ordna
klassrum på nedre botten osv.

Louise har hittills haft en väl funge-
rande skolgång, kamraterna i klassen
ställer upp på olika sätt och gläds myc-
ket när hon orkar vara med och spela
brännboll.

Anders gav även exempel på att allt
inte varit helt friktionsfritt. De flesta
problem har gått att reda ut, tack vare
goda relationer och bra kanaler till sko-
lan.

Ibland är det tungt att alltid ha kraft
att stå på sig och att inte känna tacksam-
hetsskuld för något ens barn har rätt till
– att gå i en vanlig skola.

Annika Strandell från skolöverstyrel-
sen efterlyste en mera positiv grundsyn
hos skolfolket och önskade att man skul-
le lyssna mera på vad barn och föräldrar
säger och lita på det. Hon menade att
skolornas olika "inre klimat" uppenbart
påverkar synen på barn med handikapp

Mona Sahlin lyssnade och besvarade frå-
gor från ungdomarna.

Britt-Marie Ternstedt-Östman avgår ef-
ter 15 år i Föräldraföreningens styrelse.
Hon lämnar ordförandeklubban till Elsa
Crafoord.

och hur man använder både de ekono-
miska och personella resurserna.

Fördomar och attityder mot minorite-
ten går inte att helt informera bort, me-
nade Gerd Ekholm från Statens handi-
kappråd. Man måste ge tex personer
med handikapp chans att sas "visa vad
de går för" också i tider när arbetsmark-
nadskonjunkturen inte är så hög.

Den följande paneldiskussionen blev
under Lars Östmans ordförandeskap ett
samtal om behovet av stöd, information
och påverkan. Många deltog med lik-
nande upplevelser som Åsa, Ann-Sofie
och familjen Hägerstedt haft och de
medverkande fick många tankar och
frågor att ta med sig och föra vidare på
olika plan.

Text: Kerstin Carlstedt
Foto: Gunlög Marnell



Veta bäst

Någon säger åt mig att jag skall
ta hissen.
I går orkade jag inte gå uppför
trapporna
så därför gör jag inte det
idag heller.
Varför kan jag inte själv få
känna efter,
om jag orkar eller inte orkar.
Är det så svårt att förstå att man
vissa dagar
är tröttare än andra och att
man då
inte orkar gå uppför trapporna.
Det betyder därför inte att man
alltid måste ta hissen.
Ingen behöver säga åt mig vad jag
orkar och inte orkar göra
det känner jag faktiskt själv.
Låt mig avgöra hur mycket
jag orkar,
då mår jag i alla fall bra.

Petra Nilsson



Ungdomar överens:

Vi saknar strategi

Magnus Fäldt, ledamot i För-
äldraföreningen och Unga
Hjärtslag, rapporterar från
HCK:s handikappolitiska
ungdomskonferens i Nynäs-
hamn:

Vi var ca 20 stycken ungdomar mel-
lan 18 och 30 år som hade tagit oss
till konferensen. Vi representerade
15 förbund, vilket jag tyckte var lite
klent. Konferensledare var Lars
Östman och Maud Westholm från
HCK samt sekreteraren i Handi-
kapputredningen, Tore Karlsson.

Lars Östman började med lite in-
formation och sedan gick Tore
Karlsson igenom Handikapputred-
ningen. Eftermiddagen ägnades åt
diskussioner både i mindre grupper
och allmän diskussion med genom-
gång av vad grupperna hade kom-
mit fram till. Grupperna var indela-
de efter typ av handikapp, tex hörsel
och döva eller medicinska.

Diskussionerna rörde sig mest
om vad man kan göra för att de han-
dikappade ska få leva ett " normalt"
liv. Vi kom även in på problemet
med fosterdiagnostik, men jag ty-
cker att det "flippade ut" på slutet.

Problem med enad front

Söndagen ägnades åt "En ung han-
dikappolitisk strategi". Vi hade en
ny konferensledare, Ingemar Färm
från HCK, som ställde frågan om
det stämmer att vi saknar en handi-
kappolitisk strategi, vilket vi alla var
överens om. En annan fråga som
diskuterades i grupperna var vad vi
anser vara det övergripande målet
för handikappörelsen. Det kom
upp en hel del saker som vi var miss-
nöjda med i dagens samhälle.

Problemet med en enad front är
att vi har så olika förutsättningar att
klara av det dagliga livet. Vi upple-
ver saker olika om vi är hjärtsjuka
eller döva.

Som ungdomarna vill

Till sist vill jag säga att helgen gav
mig mycket. Dels fick man lära sig
om andras villkor och dels knyta
kontakter mellan förbunden. Jag
tycker väl att vi inom Föräldraför-
eningen har varit lite för oss själva.

Det kommer att bli en ny konfe-
rens till hösten som ett slags uppfölj-
ning på denna. Den kommer att pla-
neras av några som var med i hel-
gen, så att den blir som vi vill ha den
och inte för mycket styrd av HCK.

Sammanträffanden, minnen och gemensamma krav

Sammanträffanden kan vara egendomliga, en del mycket egendomliga.

I "Synvinkeln" i majnumret tog jag fram begreppet eldsjäl och hur olika vi kan se på det och hur olika vi kan definiera ett sånt begrepp.

Sen kom det brev, det gör det nästan alltid.

Ett kom från en mellanstor stad uppåt Norrland och det var från Lasse. Ett annat kom från en by något tiotal mil bortanför den här staden och det var från Sverre. Lasses brev var på skrivmaskin, Sverres var liksom textat för hand – snirkligt och lättläst.

Om man ser på innehållet kunde det ha varit ett kopiepapper mellan deras brev och det var som om femtio år sopats bort. "Kommer du ihåg", var ett återkommande uttryck. "Minns du...?"

Lasse, Sverre och jag var en oknäckbar trio under de kusliga beredskapsåren i början av 40-talet. Vi delade lika vid gränsen långt där uppe i norr... slitet, kylan, blötan, tristessen. Och kamratskapet – med alla dess många bisarra inslag.

Sen kom vi ifrån varandra, allting blev undan för undan så annorlunda. Man byter skepnad, man förändras, det kommer så mycket annat och så många andra. Vem var egentligen Lasse där borta, bakom den sotiga tältkaminen? Vem var Sverre med sin mustiga norska och sina poänglösa fräckisar?

* * *

Och sen en dag, beroende på några spalter i en tidning som heter Status, sitter man med brev i handen från Lasse och Sverre och om man ser på innehållet kunde det ha varit kopiepapper mellan deras brev. Och om man tar bort kopiepapperet så kan man läsa det så här:

"Jo, men hej du! Jag har sett att du skriver i våran tidning Status, så jag har förstått att du är sjuk, du

också. Jag har känt igen dej på fotot fast det är så länge sen. Förresten, kommer du ihåg mig över huvud taget?"

Nu senast skrev du om eldsjäl och syster Elsa, hon var väl en verklig eldsjäl och jag kom att tänka på henne, för kommer du ihåg när den där galna överklassfänriken skickade ut folk mitt i natten i snöstorm med den där trasiga lastbilen full med ammunition bort mot Frostviken och den gick i diket och chaffisen blev liggande underst med benet brutet och vi skickades ut för att fixa't och syster Elsa kom bortifrån sjukhuset med sin väska och sa att om vi skulle ut och riskera livet för en skadad, då skulle hon också vara med och det fick hon fast vi såg ju hur dödstrött hon var.

Jag menar, nog var väl syster Elsa en eldsjäl – i motsats, alltså, till den där fänriken som satt inne i stugvärmarna och gav order i telefon."

Så stod det i breven – med olika ordval, förstås, och olika sätt att uttrycka sig. Men innehållet var ett och detsamma.

Och det var väl intressant i och för sig – som sammanträffanden, alltså.

Men sen kommer det mer för båda breven avslutas med PS och en rad frågetecken.

Lasses brev slutar så här: "PS. Har du någon kontakt med Sverre? Lever han? Hur gick det för honom? Vi tappade bort varann så snart efter muck."

Sverres brev slutar så här: "PS. Vet du om Lasse finns i livet? Vi förlorade kontakten så snart efter kriget. Jag har undrat ibland hur det gick för honom. Brukar ni träffas?"

Och här sitter jag som en spindel i nätet, med facit i hand. Via några spalter i den här tidningen kan jag knyta ihop band som slets sönder för ett halvt sekel sedan, räta ut frågetecken som stått där i femtio år!

Jag vet ju att Lasse lever och jag

har hans adress! Jag vet ju att Sverre lever och jag har hans adress! Och jag vet att dom bor bara något tiotal mil ifrån varann – har bott så under alla dessa år!

Visst blev det ett liv och ett kiv via skrivmaskin och telefon. Dom fanns ju där – två alldeles levande bekräftelser på min egen identitet, två gamla farbröder med hjärtsvikt och andnöd och prostatacancer och diabetessomnande fötter och artrossmärter i lederna och hela köret och grubbel omkring de sista åren och en massa snack om att visst var det bättre förr och hur i herrans namn har det kunna bli så här med dagens ungdom och hur gick det egentligen till när all vår fina välfärd blev förvandlad till bara cynism och penninghunger och kapitalistklippare och varför försvann solidariteten och hur gick det till när vårdapparaten bara blev maskiner i stället för ömsinta människor och varför i herrans namn...

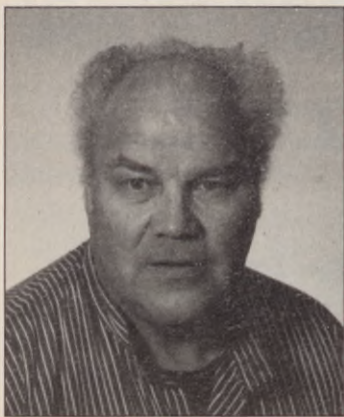
Ja, alltså.

* * *

Det är klart att vi träffades för jag förde ju ihop oss – och dom som hade bott i nästan femtio år bara något tiotal mil ifrån varann och som så ofta hade undrat var den andra fanns och om han över huvud taget fanns kvar i livet...!

Och nu satt vi där, runt ett findukat bord på Statt. Och Lasse fanns och Sverre fanns och jag fanns och allting blev så egendomligt – fast det kom loss, fattas bara annat...

Och det blev en massa prat om allting sånt där som det blir prat om när tre gamla farbröder träffas efter femtio år och det är ju rent förunderligt vad mycket det då kommer att handla om krämpor och värk, avklarade sjukdomar och hotande sjukdomar, bra vårdinsatser och dåliga vårdinsatser, kompetent personal och tråkig personal, överlägsna doktorer och ömsint empatiska små vårdbiträden.



Gunnar Västberg

Mycket kom det att handla om hur svårt det kan bli när man väl kommit hem efter sjukhusvistelse och är ensam i livet (Lasse blev aldrig annat än ungar, berättade han, och Sverre blev änklings för fem år sen efter nästan fyrtio års äktenskap).

Vi satt där och konstaterade vilken oerhörd massa erfarenhet och självupplevda kunskaper vi tre tillsammans stod för när det gällde eftervård. Vad smärtsamt det kan bli för den enskilde och vad dyrt det kan bli för samhället, om man blir liksom bortglömd och lämnad ensam sedan man väl bockats av som ett avklarat fall inne på sjukhuset. Och – omvänt – vad mycket det betyder för ens både fysiska och psykiska tillfrisknande, om man får folk omkring sig som lyssnar, pratar, skämtar, ger råd och stöd – öppnar dörrarna, helt enkelt, in till varm och god och mänsklig gemenskap.

Man behöver mycket av sånt när man känner sig dålig och ensam. Får man mycket av sånt blir man fortare frisk igen och då blir man billigare i drift för samhället.

– Så enkelt är det, sa Sverre.

Vi kom att prata rätt mycket också, om hur viktigt och bra det kan vara med patientföreningar och intresseorganisationer som RHL och att få en regelbunden hälsning i form av Status.

– Men, sa Lasse, såna här organisationer blir aldrig annat än vad medlemmarna gör dem till... ryter vi till och ställer krav, då kan organisationen ryta till och ställa krav – uppåt.

Och nog finns det krav att ställa...

Kallelse till kongressen 1991

Härmed kallar vi till förbundskongressen 1991, som hålles i Skellefteå den 28–30 juni på Expolaris Center.

Anmälan av befullmäktigat ombud göres till RHL:s kansli senast den 15 maj 1991. Motionstiden utgår den 1 januari 1991.

Förbundsstyrelsen

Status redaktör på kurs

Jag kommer att vara tjänstledig under hösten för att gå en termin på JMK (fd Journalisthögskolan).

Erik Ransemar, författare och fd redaktör för Status, kommer att vikariera under min bortovaro. Han kommer att sammanställa Status nummer 6, 7 och 8.

Tonie Andersson, redaktör



Mer än dubbelt så mycket vitlök.



Reg naturmedel. Har ej genomgått för läkemedel föreskriven kontroll.

Kyolic innehåller oftast närmare tre gånger mer vitlöksextrakt än andra vitlökspreparat.

En mängd kliniska tester bevisar såväl den medicinska effektiviteten som att Kyolic verkligen är luktfritt.

Det är egenskaper som dessa som gör Kyolic till ett av världens mest använda vitlökspreparat.

brankolo

Tel: 040-21 02 50

GREY MEDICAL MALMÖ

Placera dina sparpengar där du har ditt hjärta.

Vi har ett förslag till dig. Ett förslag som kan göra ditt liv litet rikare.

Samtidigt som du dessutom gör en ovärderlig insats för de hjärt- och lungsjuka. En insats som betyder långt mer än pengar.

Vårt förslag är att du flyttar dina sparpengar till Humanfonden – om du idag är med i allemanssparandet. Eller att du börjar spara i Humanfonden – om du sparar på annat vis, eller tänkt börja spara.

Humanfonden är en ny allemansfond – för dig som tror på idén att spara med både hjärta och hjärna.

Vi som står bakom Humanfonden är ett 40-tal ideella, svenska organisationer med olika intressen och verksamheter. Men vi har det gemensamt – att vi alla i grunden arbetar för människor, natur, kultur eller miljö, även om varje organisation sedan har sin egen ideella inriktning och sina egna mål.

När du sätter in dina pengar i Humanfonden, i stället för i en vanlig kommersiell fond – så avstår du årligen från 2% av förmögensvärdet till den

ideella organisation du själv väljer. Förutsatt viss värdeutveckling i fonden. Det kanske inte är så mycket pengar för dig. Men för oss som får ditt bidrag – är pengarna från Humanfonden ett oerhört värdefullt tillskott. En livsviktig resurs för vårt fortsatta arbete inom Riksförbundet för Hjärt- och Lungsjuka.

Den praktiska förvaltningen av Humanfonden sköts av Banco Fonder och Alfred Berg. Fondens placeringspolitik bestäms av fondens egen styrelse – där också spararna är med.

Grundläggande är att fonden ska investera i aktier som ger bästa möjliga avkastning. Samtidigt är ambitionen att finna företag som visar ansvar för människor och miljö. Om det är just sådana företag som allt fler människor tror och satsar på, så lär det också bli just de företagen som utvecklas allra bäst.

Humanfonden är med andra ord alternativet för dig som tror på idén att spara med både hjärta och hjärna.

Vänta inte med att posta din anmälan! Tack.

Anmälan till Riksförbundet för Hjärt-och Lungsjuka/Humanfonden

1 Jag vill kostnadsfritt flytta mitt allemanssparande till Humanfonden, från:

Allemanssparkonto nr: _____
i bankkontor: _____

Hela sparbeloppet _____ kr av sparbeloppet

Allemansfond med kontonr: _____
i bankkontor: _____

Hela sparbeloppet _____ kr av sparbeloppet

2 Jag ger Humanfonden i uppdrag att varje månad den 27:e, överföra kr: _____

(min 100 kr, max 800 kr)

från mitt bankkonto med nr: _____

i bank: _____

Första överföringsmånad: _____

Jag godkänner att den ideella avkastningen på 2% av det årliga förmögensvärdet på mitt allemansfondkonto i Humanfonden går till Riksförbundet för Hjärt- och Lungsjuka.

ENDAST INTRESSEANMÄLAN:

Jag vill först ha ytterligare information om: Riksförbundet för Hjärt-och Lungsjuka Humanfonden

Efternamn, förnamn		Personnummer	
Utdelningsadress		Telefon dagtid	
Postadress		Telefon kvällstid	
Ort, datum	Underskrift		

OBS! Lägg denna kupong i ett ofrankerat kuvert och skriv på kuvertet
FRISVAR, Humanfonden, c/o Banco Fonder, 110 03 Stockholm. (Tel 08-23 51 10).

FONDBESTÄMMELSER I SAMMANDRAG

- Du får vara med i allemanssparandet fr o m det år du fyller 16 år.
- Du får ha högst två st allemansfondkonton.
- Du får spara högst 800 kr per månad (gäller sammanlagt för allemansspar och allemansfond).
- Fonden delar årligen ut ett belopp motsvarande 2% av fondens värde vid utgången av det närmast föregående kalenderåret, till de ideella organisationer som är knutna till Humanfonden. Denna utdelning sker under förutsättning att fondandelsvärdet under aktuellt kalenderår stigit med minst 10%.



Riksförbundet för
Hjärt- och Lungsjuka

HUMANFONDEN

Ideella fonder – finns det??

RHL har, tillsammans med 46 andra organisationer, gått med i Humanfonden. Tillsammans har dessa organisationer 2,5 miljoner medlemmar. Humanfonden beräknas därför bli en av de stora allemansfonderna under 90-talet.

Fonden administreras av Banco Fonder och Alfred Bergs fondkommission och är en allemansfond för organisationer som utifrån en ideologisk bas arbetar med människor, natur, kultur eller miljö.

Varför går RHL med i en sparfond?

RHL:s styrelse har, tillika med flertalet handikapporganisationer, funnit att Humanfonden bygger på en väl genomtänkt idé som kan gagna verksamheten.

Utöver en ringa uppläggningskostnad på några hundralappar kostar det inte något för RHL att vara med. Fonden följer samma regler som gäller andra allemansfonder.

Fonden investerar i aktier som ger bästa möjliga avkastning. En del av den avkastningen kommer att tillfalla RHL.

Varför får RHL pengar av Humanfonden?

– Veldig många människor har någon form av sparande, säger Bengt Dahlström. Det kan vara på bank eller Allemanssparandet tex. Våra medlemmar och människor som vill stödja RHL:s verksamhet kan flytta över sina pengar från en kommersiell bank till Humanfonden. De avstår då 2 procent av förmögens-

värdet till RHL. Detta administrerar fonden.

Varför ska människor avsätta sparmedel till RHL?

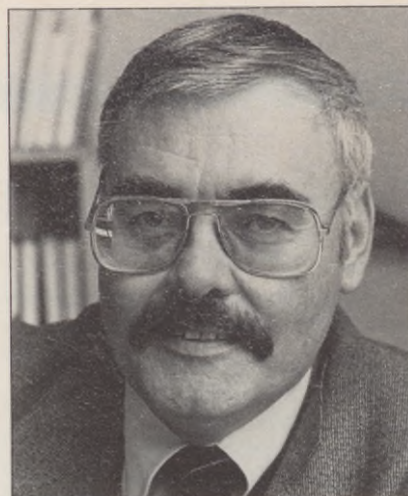
– Det behövs mycket pengar för att en organisation som RHL ska kunna bedriva en verksamhet som är viktig för medlemmarna. I förbundsstyrelsen är vi övertygade om att Humanfonden är ett bra sätt för många att lämna sitt bidrag.

Var och en avstår 2 procent av förmögensvärdet. 2 procent på 50000 kr gör 1000 kr som alltså kommer att tillfalla RHL. Sammanlagt blir detta ett oerhört värdefullt tillskott i vår verksamhet. För de pengarna kan vi göra mycket för alla hjärt- och lungsjuka.

Vi tror att många människor tycker att detta är ett gott ändamål.

Hur mycket pengar kan det bli?

– Det vet vi inget om. Fonden är alldeles nystartad och vi har just gått ut med information till lokalför-



– Den som vill spara med både hjärta och hjärna kan med förtroende flytta sina sparpengar till Humanfonden, säger Bengt Dahlström, förbundskassör i RHL.

eningarna. En kampanj lokalt eller information på Hjärt-lungdagen kan ge oväntat bra resultat.

Om medlemmarna tycker det är värdefullt att stödja sin organisation genom att flytta över sina sparpengar till Humanfonden kan det bli en slant. I dessa tider är alla bidrag lika välkomna.

Hur ska pengarna användas?

– Förbundsstyrelsen kommer att diskutera detta ingående. Ännu är ju allt så nytt, som sagt, men det finns många tänkbara användningsområden. Olika typer av fördelningsprinciper måste också diskuteras.

Lokalföreningarna får 25 kronor för varje värvad som för över mindre än 20000 kr och 100 kronor för varje person som överför mera.

Hur gör man?

Den som vill spara i Humanfonden fyller i en anmälningsblankett. (Varje lokalförening har fått ett ex med senaste cirkuläret från RHL.) Där anger man den summa man vill spara och den organisation man vill gynna.

Det kostar inget att föra över pengar från allemanssparandet till Humanfonden.

Den som är tveksam kan göra en intresseanmälan för att få mer information.

Anmälningsblanketter finns hos **RHL, Box 9090, 10272 Stockholm. Tel 08-6690960.**

Humanfonden, Box 3568, 10369 Stockholm. Tel 08-235110.

Text: Tonie Andersson

Lösning och pristagare till Bildkräss nr 3/90

1:a pris 100 kr:

Kerstin Sjödin
Box 79
88050 Backe

2:a pris 75 kr:

Tage Silfverberg
Åkervägen 4 Didriksdal
13900 Värmdö

3:e pris 50 kr:

Elin Sigebo
Östergatan 34
26051 Ekeby

4:e pris 50 kr:

Kerstin Johnson
Grängsgatan 4
85238 Sundsvall



FRÅN LOKALFÖRENINGARNA



Cirkel gav bra kamratskap

Vi var 15 st från föreningen i södra Halland som deltog i cirkeln "Hjärter Tio" och alla tyckte vi att kursen var mycket givande. Inte bara som kunskap och diskussionsämne utan därför att vi har blivit så fina kamrater och kommit varandra så nära.

Då vi hade avslutat kursen ville vi fortsätta med gymnastiken hela sommaren och på den vägen är vi nu. Vi har även läst en cirkel som heter "Gårdarna kring Nissan". Då den var slut åkte vi runt i privatbilar och tittade på platserna vi läst om. Färden avslutade vi med en god middag på Kvilsille gästgivargård.

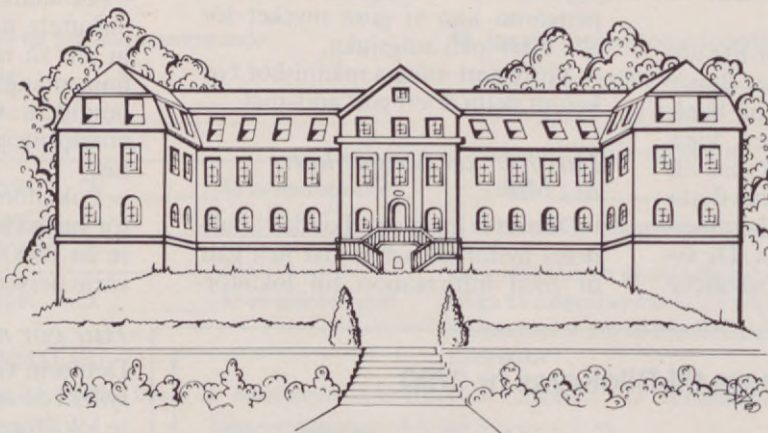
Kamrater i alla föreningar i Sverige: vi önskar ett gott fortsatt arbetsår för RHL!

Norma Svensson



Studiecirkeln Hjärter Tio blev en lyckad satsning i södra Halland. Den gav kunskap, diskussioner och nära vänner.

**Avancerad
alternativ-
medicinsk
behandling
vid
natursköna
Östersjö-
kusten.**



Kamien Pomorski

**Individuell
anpassad
vård
för
Hjärt-
kär-
sjukdomar**

Vi anordnar resor för våra patienter med buss Malmö-Polen och med flyg Falköping-Polen. Snabba, enkla resemligheter.

VÄLKOMMEN

till

INSTITUT
Santa Monica

i Polen

Unikt amerikanskt-polskt-svenskt samarbete för
behandling enl. NYA holistiska principer.

INSTITUT SANTA MONICA

Szpital Uzdrowiskowy "Chrobry" 72-400 Kamien Pomorski, Polen

Vill du veta
mer om Institut
Santa Monica?

Ring eller skriv till

Santa Monica

Box 702

521 22 Falköping

Tel. 0515-112 32



Lyckad resa

46 glada Skelleftemedlemmar tog i början av juni flyget ner till Ängelholm för att där äntra en turistbuss som skulle ta oss till Wien.

Efter ett par övernattningsnätter i Tyskland anlände vi till Wien, där vi besökte Hofburg, Stefansdomen, Belvedereparken samt slottet Schönbrunn. Vidare reste vi runt i Burgenland och såg Europas största och grundaste sjö Neusiedler See. Givetvis besökte vi Café Sacher samt provade på vinet Heurigen i vin kvarteret Grinzing.

Under hemfärden besökte vi Berchtesgaden, den vackra staden Celle samt det beryktade fånglägret Bergen Belsen.

En bidragande orsak till att resan blev ett minne för livet var den alltid glada och tjänstvilliga reseledaren Ulla Sjöström.

Tycho Jonsson

Kö när känd folkbildare säljer lotter

Nu är årets RHL-lotteri inne i sin avslutningsfas och någonstans går någon och väntar på att en Saab 900 Turbo skall bli deras. Om vi i Mölndal får som just vi önskar blir det den damen som av oss köpte en högvinstlott då vi med en inlånad splitterny Saab sålde lotter vid Ljud & Bild-huset i Källered.

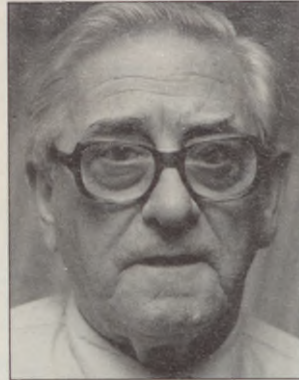
Dagarna innan hade vi gjort likadant i Mölndalsbro. Sålt lotter med en Saab som blickfång.

Vår förening är nystartad så det var första gången vi provade på det här med RHL-lotteriet. Givetvis hade vi var och en sålt ett hundratal förr om åren, men det här var första gången det skulle ske i stor stil.

Vår sekreterare Stig Hell utkristalliserade sig omgående som stjärnförsäljare. Det bildades till och med kö. Om vi måste returnera några av det väl tilltagna lottantalet i augusti månad måste det vara absolut fel att ge honom skulden. Bäst fungerade han på Mölndalsbro-Fast, där han är känd som folkbildare bland de flesta. Allt har sin förklaring, tycker jag som inte på långt när sålde så många, fast den sålda högvinsten stod jag för och det är inte dåligt det heller.

Harry Moum

Hjärt-lungräddning på skolschemat



Sture Svensson har all anledning att känna sig stolt över utvecklingen inom RHL Österlen. Ett bemannat kansli och hjärt-lungräddning på skolschemat för att nämna något ur verksamheten. Efter 38 år i styrelsen drar sig Sture tillbaka och blir "vanlig medlem" – med ålderns rätt: Sture fyllde 80 år i somras.

Simrishamns högstadieskolor har tagit initiativet till att utbilda samtliga elever i klass nio samt alla lärarna i hjärt-lungräddning. Vi i RHL Österlen tycker att detta är en fantastisk fin grej. Våra båda instruktörer medverkar i utbildningen. Det är skolskötterskan som kommit på den här idén. Hon är själv instruktör. 200 elever har blivit utbildade. Intresset har varit stort. Nästa läsår fortsätter vi med HLR-utbildning. Det kommer ju då nya nior.

Fortsätter man så årligen kommer praktiskt taget alla elever som går ut högstadiet i Simrishamns skolor att bli utbildade livräddare. MYCKET BRA! tycker vi i Österlen.

Ingrid Lannefors

Vilken förening skänker 100000?

I Status nr 4/90 skrev vi om en förening som skänkt 100000 kr till forskning. För den som inte närmare känner Eric Ljungdahl kan vi berättat att han är ordförande i lokal-föreningen i Härnösand och det är därifrån den fina gåvan kommer.

Red

Polis lär ut äldreskydd

Hjärt- och lungsjukas förening i Helsingborg har hållit "öppet hus". 40-talet intresserade kom till en information om äldreskydd.

Ingela Persson från polisen talade om hur man bäst skyddar sig från väskryckning, hur man förvarar sina nycklar, märker stöldbegärliga saker och skaffar bättre låsanordningar.

Röda korsets representant Inga Falkengren visade på dockan Anne hur man på rätt sätt utför hjärt-lungräddning.

Britt Nilsson talade om att föreningens hjärtgympa pågår tisdagar och torsdagar. Det är viktigt att hålla kroppen i form och komma ut och motionera.

Sven Agendal

Från Umeå till Gotland

Hjärt- och lungsjukas förening i Umeå har varit på Gotland. Vi guidades förträffligt i tre dagar av Sven Bjuvstam. Han kunde verkligen sitt landskap från forntid till nutid.

Föreläggning var ordnad på Tofta Strandpensionat söder om Visby. Ett rogivande ställe som inbjöd till promenader bland de vackra blommorna. Några vågade sig även på att bada i det närliggande havet, trots att vattentemperaturen inte var den varmaste. En kväll ordnade deltagarna även till ett strandparty. Vilka lag som vann i tävlingarna är ännu i skrivande stund oklart.

Resorna på Fiskegränd i Visby var ännu vackrare än man i förväg föreställt sig. En vy för minnet när vintern kommer. Allt fungerade perfekt tillsammans med en ansvarskännande och trevlig chaufför.

Florence Persson

Föreningen i Kalmar

Hjärter Tio visade sig vara en lärorik och intressant cirkel under ledning av vår nyvalde ordförande Göran Fager. Man har varit med och utformat materialet till cirkeln. Vi har under våren gjort studiebesök på länssjukhuset i Kalmar samt på hjälpmedelscentralen.

Det har varit en innehållsrik säsong, som vi hoppas skall följas av full aktivitet under hösten.

Anna-Britta Celander

Grönsaksrika rätter

Laga en annorlunda pastasås, med späda morötter och massor av persilja. Lite lätt Crème Fraiche rundar av smaken.

Röd-grön pastasås
★
Svampfylld kålrabbi
★
Citronmarinerad
rödbetsallad
★
Lök- och ostpaj
★
Läskande fruktsallad
★
Melonsorbet
★
Örtlimpor



Härligt att sensommaren är här med allt gott i rot- och grönsaksväg! Det ska vi fira med ett nummer med bara olika grönsaksrika rätter.

Kålrabbi kanske är en ny bekantskap för många – väl värd att göra, tycker jag. Skalet är ljus grönt eller violett, storleken bör vara ungefär vad man lagom kan hålla i en hand, 6–10 cm i diameter. Smaken är som mycket mild kålrot. Kålrabbi är C-vitaminrik. Den passar utmärkt i stuvningar och gratänger. Här har jag satsat på att kantarellsäsongen är igång, en god smakkombination.

Pajdeg innehåller alltid mer eller mindre fett, i detta fall mindre, tack vare mager Kesella och det faktum att jag bara räknat med ett gallerlock. Med grönsaksfyllning kan man ändå få bra balans i sin måltid.

Finns det något godare än mogen nätmelon, "ensam" eller tillsammans med tex hallon eller röda vinbär. Men den kan vara mycket dyr. Här ett förslag med många sorters exotiska frukter och ett gott svenskt bär. En vattenmelon innehåller massor av kärnor men också mycket fruktkött. Allt kan tas tillvara. Lägg de kärnrika delarna i en sil, pressa ur juicen, söta ev och servera kall.

Färskt kryddgrönt kan också den lätt skaffa som inte har egen odling. Experimentera gärna med krydda i brödet.

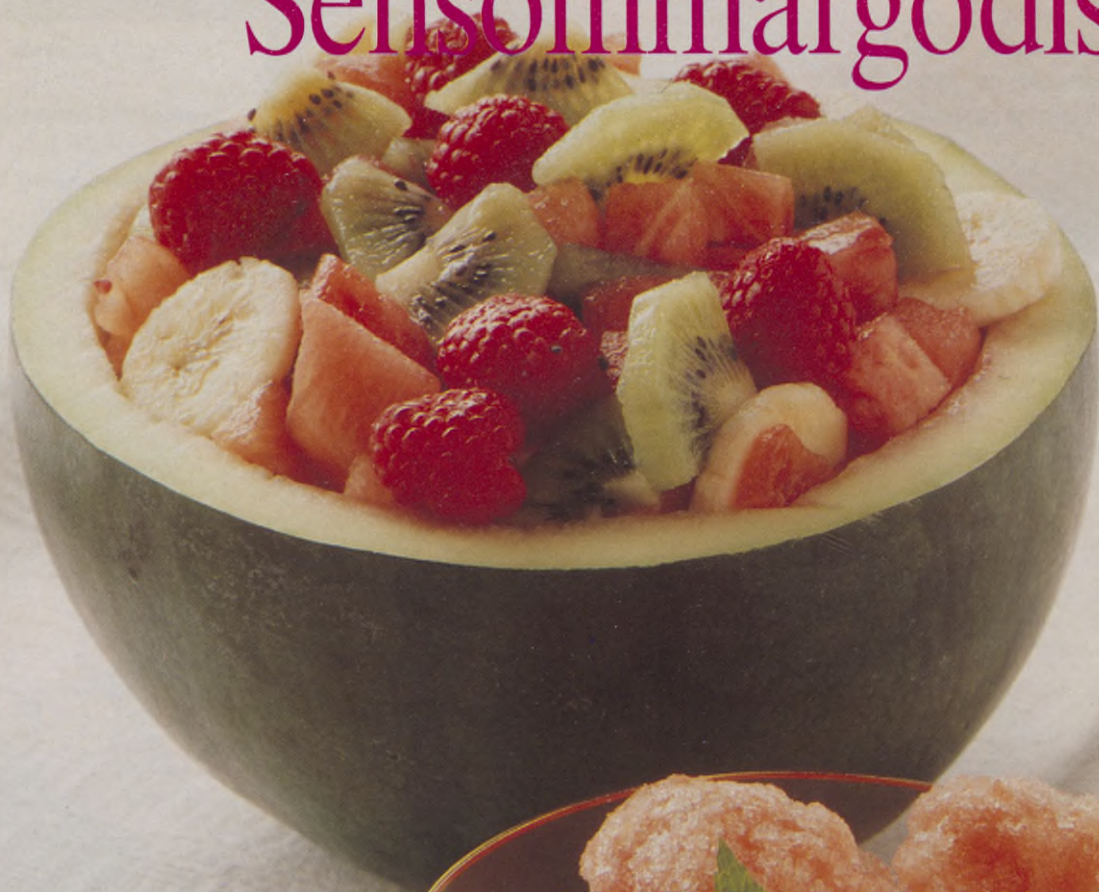
Passa på att frysa in persilja och dill då det säljs stora buntar till bra pris.

Två ägg har jag förbrukat till dessa recept: vitorna till melonsorbeten och äggulorna till pensling av paj och bröd.



Hälsningar
Ulla Ingeson

Sensommargodis



En iskall melonsallad är god och läskande. Servera den praktiskt direkt ur skalet. Sorbet på vattenmelon, med smak av citron, garnerad med blad av mynta kan man äta både som mellanmål och esterrätt.

Röd-grön pastasås 4-5 portioner

4-5 morötter, ca 300 g
2 1/2 dl vatten till kokning
1/2 grönsaksbuljongtärning
2 dl hackad persilja
1 dl matlagingsgrädde
eller lätt Crème Fraiche
1-2 msk timjan
1 krm vitpeppar
(salt)

Skala och skär morötterna i mycket små tärningar. Koka upp vatten och buljongtärning, lägg i morötterna och koka dem 5-6 min.

Tillsätt hackad persilja, grädde och kryddor, salta ev. Låt såsen bli genomvarm.

Servera till nykokt pasta.

Svampfylld gratinerad kålrabbi 4 portioner

4 st kålrabbi, ca 500 g
1 l rensade kantareller
eller 1 burk, ca 200 g
2 msk margarin
ca 1 dl riven ost

Skala kålrabbin, skär av ett lock och gröp ur innanmätet så att det blir små skålar med ca 1 cm tjocka skal. Finhacka inkråmet. Koka kålrabbin mjuk 7-8 min i ev lättsaltat vatten.

Skär större färska kantareller i bitar eller häll spadet av burksvampen.

Sätt ugnen på 200°.

Lägg färska kantareller i en stor stekpanna och koka dem på svag värme tills spadet kokat in. Stek den hopkokta färska eller avrunna burksvampen tillsammans med det finhackade inkråmet.

Placera kålrabbiskålarna på ett smort, ugnssäkert fat, fyll dem med den stekta blandningen, strö över riven ost och gratinera i mitten av ugnen ca 10 min.

Citronmarinerad rödbetssallad 6-8 portioner

ca 1/2 kg rödbetor
2 tsk salt per liter vatten

Marinad:

2-3 msk pressad citron
1 dl vatten

2 msk fint riven pepparrot
1/2 tsk salt
1 krm svartpeppar
(1/2-1 tsk spiskummin)
1 dl matolja

Borsta rödbetorna väl men akta skalet och låt rotspetsen sitta kvar. Lägg rödbetorna i en kastrull och håll på vatten tills det täcker dem. Koka rödbetorna nästan mjuka under lock. Det tar ca 20 min för de små späda från årets skörd (äldre behöver koka 45-50 min).

Spola rödbetorna i kallt vatten och gnid bort skalet. Riv rödbetorna grovt på rivjärn eller i matberedare.

Blanda pressad citron med vatten och kryddor, tillsätt oljan.

Häll marinaden över de rivna rödbetorna och låt salladen stå i kylskåp minst 3 timmar före servering.

Garnera gärna med små blad av citronmeliss.

Lök- och ostpaj 8 portioner

Pajdeg:

2 1/2 dl grahams- eller lantvetemjöl
1/2 tsk bakpulver
50 g margarin
1 dl Kesella

Fyllning:

3 gula lökar
2 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
3 tomater
1/2 ask bredbar grevöst
1 dl Kesella
4-5 dl kokta kikärtor
1 dl hackad gräslök
riven muskot
Till pensling: äggula

Blanda mjöl och bakpulver, hacka samman mjölblandningen med margarinet. Tillsätt Kesella och arbeta snabbt ihop till en deg. Låt degen vila i kylskåp ca 30 min.

Förbered fyllningen: Skala och skiva löken. Koka upp vatten och buljongtärning, lägg i lökskivorna. Sjud dem utan lock i ca 5 min. Häll av spadet men spara det. Skölj och skär tomaterna i tunna klyftor.

Sätt ugnen på 200°.

Gör en rulle av ca 1/3 av

pajdegen, tryck fast den mot kanten av en rund osmord pajform, ca 25 cm i diameter.

Blanda de båda ostsorterna, bred ut blandningen i formen. Fördela kikärtor, lök och gräslök jämnt över osten, strö över lite riven muskotnöt. Lägg på tomatklyftorna.

Kavla resten av pajdegen tunt till en fyrkant. Skär eller sporra den till remsor. Lägg dem som ett galler över fyllningen. Pensla med uppvispad äggula (eller lite mjölk).

Grädda i mitten av ugnen ca 35 min.

En vattenmelon på 3 kg räcker till både salladen och sorbeten.

Läskande fruktsallad 6-7 portioner

1/2 vattenmelon,
ca 1 1/2 kg
2-3 kiwi
1-2 bananer
1/4 l hallon

Dela melonen mitt itu. Gröp ur det röda fruktköttet på den ena halvan, ta bort partiet med alla kärnor och lägg det i en sil över en bunke. Skär det kärnfria fruktköttet i små bitar. Skala och skiva kiwin och bananerna. Skär kiwiskivorna i fyra delar.

Blanda frukt och bär i en bunke, fyll melonhalvan med blandningen. Pressa med en sked saften ur melonköttet med kärnorna. Juicen kan serveras vid sidan om salladen eller användas till nästa efterrätt.

Placera hela melonen i en stor plastpåse eller täck den med folie. Den bör stå i kylskåp 1/2-1 timme före servering. Melon smakar gott, men sprider också lätt sin doft till annan mat.

Melonsorbet 4 portioner

Ca 1 1/2 kg vattenmelon med skal,
(blir ca 1 l i bitar)
rivet skal av 1/2 citron
1 dl socker eller motsvarande mängd

alternativt sötmedel
2 äggvitor

Skär fruktköttet i bitar, ta bort alla kärnor. Kör melon, citronskal och -saft till en slät massa i en matberedare. Satsen kan behöva delas upp i två eller tre omgångar. Frys ca 1 timme till en halvfast massa. (Infrysningen går snabbare i metall än plast.) Rör om ett par gånger under tiden.

Ta ut formen, tillsätt ev 1-2 msk torr eller halvtorr sherry. Vispa äggvitorna till hårt skum, tillsätt sockret eller sötmedlet under vispning. Blanda skummet med den halvfrysta massan. Frys blandningen färdig i formen, ca 2 timmar. Rör om några gånger under tiden så att sorbeten får jämn, smidig konsistens. Eller fördela blandningen i portionsglas eller -skålar och låt den frysa ca 1 timme.

Örtlimpor 2 stycken

5 dl vatten
50 g jäst
1 1/2 tsk salt
1 msk socker
1,2-1,4 l lantvetemjöl
eller 3 dl grahamsmjöl
+ 8-19 dl lantvetemjöl
2 msk finhackad persilja
2 msk klippt gräslök
äggula till pensling

Värm vattnet till 37°. Smula sönder jästen i en bunke och rör ut den med lite av vattnet, tillsätt resten av vattnet, salt, socker och nästan allt mjöl, spar lite till utbakningen. Arbeta ihop till en smidig deg. Jäs den övertäckt ca 30 min.

Ta upp degen på mjölat bakbord och pressa ut gasblåsorna ur den. Dela degen i 2 delar och kavla ut dem till rektangulära kakor. Strö det kryddgröna över kakorna, rulla ihop dem och lägg dem i smorda formar, som rymmer 1,5 l. Täck med bakduk och låt jäsa ca 30 min.

Pensla med uppvispad äggula. Grädda på nedersta falsen i 200° ca 30 min. Ta bröden ur formarna, låt dem kallna på galler under duk.

Nytt info-material



Blomsterfonden

Utöver den välkända minnesadressen med fåglarna kommer vi snart att kunna erbjuda ytterligare fyra motiv.

Konstnärer är Björn Gidstam och Barbro Hennius. Båda är ofta anlitade bland annat för att illustrera noveller och naturskildringar i veckopressen.

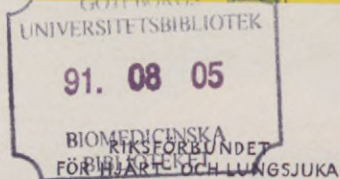
Björn Gidstam har målat två finstämda motiv i mild akvarell: ett stilla vattenblänk invid ljusa björkstammar och ett rådjurskid på en försommaräng.

Barbro Hennius använder också akvarell. Hennes färgskala är stark och mustig som synes här intill.

Hennius livsbejakande motiv passar som gratulation till en lyckad operation eller en stor festlighet. Det milda ljuset hos Gidstam för tankarna till den som är i ljust minne bevarad.

De nya adresserna för Blomsterfonden erbjuder ökade möjligheter för alla som vill stödja verksamheten för hjärt- och lungsjuka.

En ny folder och en affisch kommer att produceras under hösten för att underlätta för lokalföreningarna och pastorsexpeditionerna att informera om Blomsterfondens adresser som beräknas vara klara i oktober.



 **VI ÄR BRA
PÅ EFTERVÅRD**
-LÅT OSS SAMARBETA!



Video

RHL:s senaste video heter "RHL – en resurs i eftervården". Den riktar sig i första hand till sjukvårdspersonal och sjukvårdspolitiker och visar hur RHL arbetar med eftervård. Videon vill inspirera till samverkan genom att visa upp exempel på bra samarbete mellan RHL, sjukvården och Korpen.

Ett ex av videon finns hos Centralorganisationen (CO) i varje län. Lokalföreningarna kan få köpa ett eget ex genom RHL. Det går också att låna videon från RHL:s kansli.

I höst kan vi glädja oss åt flera nyheter från RHL:s informationsavdelning: en ny video, en broschyr och en utställning samt ett utökat antal motiv att välja på för dem som vill stödja RHL och Föräldraföreningen genom att sätta in pengar på Blomsterfonden.

Broschyr

"Vi är bra på eftervård – låt oss samarbeta!"

Denna uppmaning riktar RHL till sjukvården och politikerna i den nya broschyren som är lämplig att använda vid olika typer av samverkansöverläggningar.

Broschyren kan delas ut i samband med visning av videon eller utställningen. Den kan också tjäna som sammanfattning av en muntlig framställan vid ett informationsmöte.

Illustratör är Lars Agelii, som också medverkat i broschyren "Mitt osynliga handikapp".

Utställning

RHL:s nya utställning har samma tema som broschyren. Båda kan med fördel användas för att komplettera varandra vid ett informationstillfälle.

Utställningen invigdes på Vitecmässan i Göteborg i juni och har därefter visats på den nordiska hjärtrehabiliteringskonferensen i Trondheim.

Utställningen består av sex skärmar och är sammanlagt 2 meter hög och 4,20 lång. Den finns för utlåning på RHL:s kansli.

Text: Tonie Andersson