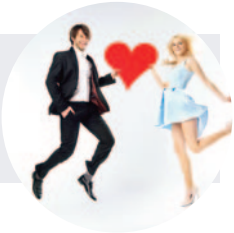
Slår förälskades hjärtan i takt? SID 12



Höstmötet med kulturresa till Oslo blev succé SID 26

Seniora Läkare

Nr 3 2022 Utgiven av Seniora Läkare – intresseförening i Sveriges läkarförbund

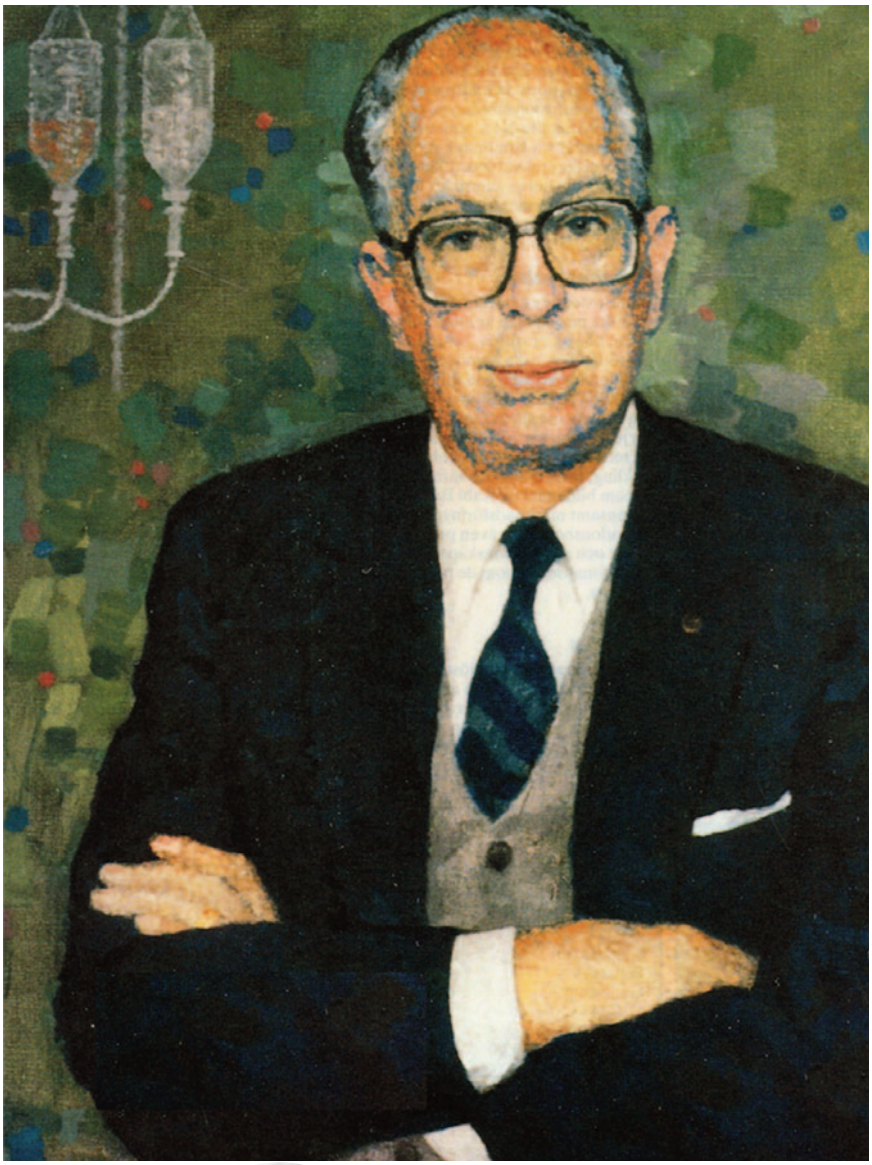
Tema

Nutrition

ARVID WRETLIND

Läkaren och forskaren som räddat miljontals liv

SID 4-7



Nu trendar nyttig nordisk husmanskost internationellt

SID8-10

Häng med till Rom i Anita Ekbergs fotspår! SID18

Hälsa kan köpas för pengar SID 2

Hälsa kan köpas för pengar

Dagens sjuttio-plussare är troligen den friskaste och mest aktiva generationen i denna åldersgrupp i modern tid. Något som bidragit till att hälsan för årsrika förbättrats så mycket just i Sverige är skolhälsovårdens expansion kring andra världskriget.

Tillgång till fria vaccinationer, fri tandvård, skolmåltider, skolgymnastik, skolpsykiatri och att alla barn kunde bli läkarundersökta under sin skoltid har gjort det möjligt att få bukt med bristsjukdomar, karies, komplikationer till tuberkulos, polio och mässling och upptäcka och åtgärda hälsoproblem och psykisk ohälsa i tid.

Hur denna internationellt unika hälsosatsning genomfördes finns beskrivet i boken "Skolläkaren och skolbarns hälsa" recenserad i nr 1 / 2022.

Man kan fråga sig varför ett motsvarande hälsofrämjande program aldrig har genomförts för vuxna trots att vi har decenniers erfarenhet hur det kan organiseras kostnadseffektivt, vilka insatser som bör ingå och vikten av professionell styrning.

Fria vaccinationer, lättillgänglig tandvård, fysisk aktivitet och rådgivning kring enklare psykisk ohälsa är precis lika bra för vuxnas som för barns hälsa.

Kostnaderna för de insatserna brukar betala sig med råge genom lägre sjukvårdskonsumtion och minskat behov av socialt och ekonomiskt stöd.

Politiska deklarationer om vikten av prevention och jämlik vård är många, men viljan att avsätta resurser är tyvärr ofta låg.

Bältros är ett erkänt vårdkrävande tillstånd. Det finns ett effektivt och hälsoekonomiskt väl utvärderat vaccin som man i Sverige måste betala själv. Priset, över 2000 kronor per dos (ges i 2 doser) utesluter effektivt alla ekonomiskt svagare grupper, inte minst äldre som behöver det bäst.

Foto: Lotta Ljungberg.

Seniora Läkares redaktionskommitté

Torsten Mossberg
Anestesiolog, f.d. medicinalråd i Socialstyrelsen. Ordförande i Seniora Läkare. Medlem i Läkarförbundets styrelse.
torsten.mossberg@gmail.com

Marianne Ors
Klinisk neurofysiolog vid Skånes universitetssjukhus. Webbansvarig för Seniora Läkare.
ors.marianne@gmail.com

Josef Milerad
Redaktör för Seniora Läkare och ordförande för Skolläkarföreningen.
josef.milerad@gmail.com

Redigering: Christer Bark

SENIORA LÄKARE

▼ **Tidningen Seniora Läkare ges ut av Seniora Läkare**, intresseförening i Sveriges läkarförbund. Tidningen kommer ut med fyra nummer per år.

Återstående utgivningsdagar 2022
Nr 4: 16 december.
Manusstopp 25 november.

föreningsnytt

VÄST-SÄL

Höstmöten

▼ Torsdag den 27 oktober kl 12. Guidad tur på Göteborgsoperan. Därefter lunch.

▼ Torsdag 24 november kl 12. Professor. Hain Rebas föreläser om kriget Ukraina-Ryssland. Lunch efteråt.

▼ Lokal: Örgryte församlingshem

SKÅNE-SÄL

Höstmöten

▼ Fredag 11 november: Traditionell gåsamiddag med SMHST.

▼ Tisdag 22 november kl 19: Bokhandlare Anna Lindh ger boktips (Gamla Gleerups)

Om vikt och vad som är viktigt

Under tonåren bröt jag armarna, radiusfrakturer, flera gånger ofta i samband med friluftsdagar, häcklöpning etc. Vid de första två frakturtillfällena gipsades jag på Kronprinsessan Lovisas barnsjukhus i Stockholm.

När frakturläget på den gipsade armen skulle kontrolleras någon vecka efter olyckan tyckte man uppenbarligen att 14-åringen var för lång för barnsjukhuset och jag fick ta mig till Sabbatsbergs sjukhus.

Väntrummet med sina fernissade hårda träbänkar luktade sådär obestämt sjukhusaktigt, en blandning av bonvax, urin och desinfektionsmedel. Alla patienter fick komma kl. 08 och vänta på sin tur, ingen tidsbeställning. Jag satt således en ganska lång stund och överhörde då de andra patienternas konversation. – Har du sett hur lång han är, Edit? Hon nickade menande åt mitt håll. – Ja visst, Astrid, väldigt lång, jag tror det beror på den djupfrysta fisken.

Denna förmodan var nog ganska riktig, anledningen till att vi 40-talister är betydligt mer långväxta än den tidigare generationen är sannolikt att tillgången på protein under vår uppväxt var betydligt bättre än för dem som växte upp före och under andra världskriget.

Vi överöses av råd i media om hur vi ska äta för att må bra. Varje text om ny hälsobringande diet säljer många lösnummer. Just nu förs en animerad debatt i digitala medier om vilka råd man får ge i en av Sveriges radios poddar, vilka krav på vetenskaplig förankring som ska ställas på det som sägs. Upprörda röster talar om förenkling och felaktigheter. Visst, åtminstone delvis sant men en del information som ges är utmärkt, fördomar och vanföreställningar avfärdas skarpt. Publiken är stor och det är väldigt viktigt att det som sägs är riktigt. Men det är kanske bättre med lite svepande, näst intill korrekt information som många lyssnar till än en krånglig vetenskapligt grundad sådan som få tar till sig. Jag tror inte större skada är skedd , men visst vore det bra om några av våra professorer i näringslära fick plats i etern för att framföra sina budskap.

Seniora Läkare kan bjuda dig på expertråd i detta nummer. Se professor emeritus Tommy Cederholms "Mat för glädje och hälsa hela livet, sidorna 8-10.

Förekomsten av undernäring särskilt hos äldre på särskilda boende är betydande. Detta problem är ovärdigt ett välfärdssamhälle som Sverige. I dagarna har vi tagit del av IVO:s förödande kritik av äldrevården på särskilda boenden. Ingen kan vara förvånad. Den bedrövliga måltidsstandarden på särskilda boenden skildrades i Marianne Ors referat av Livsmedelsverkets kartläggning i förra numret.

Undernäring leder bland annat till försämrat immunsvar, infektioner, sämre ork och dålig läkning efter kirurgiska ingrepp. Sveriges världskände hjärtkirurg Clarence Craaford sade redan på 1940-talet till den unge läkaren Arvid Wretlind, "Om du kan ordna så att patienterna får bra näring efter operationen kan jag operera vad som helst".

Arvid Wretlind var inte bara en framgångsrik forskare som var först i världen med att lyckas framställa näringspreparat för fullständig intravenös nutrition, utan också en man med starka folkhälsoambitioner. Alla kommer säkert ihåg kostcirkeln och kostpyramiden som skulle få oss att äta mer allsidigt. Läs mer om Arvid Wretlind på nästa uppslag.

Jag tror vi seniorer skulle kunna bjuda på mycket kunskap för att förbättra äldrevården och de äldres måltider i vår egen kommun.

Den kommande nya äldreomsorgslagen kommer inte att ändra mycket på förhållandena, här krävs engagemang och mer resurser, framför allt en tydlighet när det gäller ansvaret för omvårdnad och medicinska insatser. Idag skyller kommun och region ofta på varandra.

För övrigt anser jag att alla har rätt till god och jämlik vård i vårt land. Hoppas den nya regeringen tar det på allvar.

Torsten Mossberg, ordförande i föreningen Seniora Läkare

ARVID WRETLIND

Läkaren vars forskning räddat miljontals liv

Här berättar Torsten Mossberg om vad den banbrytande läkaren och forskaren betytt för miljontals patienter och sjukvården världen över och om sina möten med Arvid Wretlind i den kliniska vardagen. ”En ödmjuk läromästare som borde fått Nobelpriset”

▼ 1968 tog jag emot en svårt skadad ung man på Intensivvårdsavdelningen på S:t Görans sjukhus. Den unge mannen hade flera frakturer och kärlskador samt bukskador. Han fick omedelbart respiratorvård, antibiotika och intravenös vätska. Akut kirurgi med reposition av frakturer, reparation av kärlskador samt sutur av tarmskador.

Efter en tid på IVA lade jag märke till att patientens puls blev allt lägre. Hans kroppstemperatur sjönk. Vad hände, var han på väg att dö? Vad hade vi missat i behandlingen?

Lungorna fungerade, syresättningen var bra. Min chef Otto von Dardel bjöd in Arvid Wretlind, hans gode vän och kurskamrat från de medicinska studierna till en konferens om patienten.

På S:t Görans sjukhus hade en stor del av de kliniska studierna av Arvids nya infusionspreparat för intravenös nutrition ägt rum, så Arvid var en välkänd person på sjukhuset.

Så fort Arvid såg patienten sa han: ”patienten håller på att svälta ihjäl”. Patienten ordinerades fullständig intravenös nutrition, aminosyror (Vamin), fettemulsion (Intralipid) och glukos, från början i en perifer ven. Efter några dagar steg patientens kroppstemperatur långsamt och hans puls ökade. Efter cirka en vecka kunde han andas utan respirator. Patienten kunde flyttas från IVA efter ungefär tre veckors vård.

Den fullständiga intravenösa nutritionens fader

Arvid Wretlind kan sägas vara den Totala Parenterala Nutritionens fader som gjorde det möjligt att tillföra alla näringsämnen intravenöst.

Han föddes år 1919 i Avesta och studerade medicin vid Karolinska Institutet i Stockholm. Under perioden 1949–1962 var han biträdande professor i farmakologi vid Karolinska institutet och hans viktigaste forskningar för att utveckla säkra parenterala näringslösningar utfördes under dessa år.

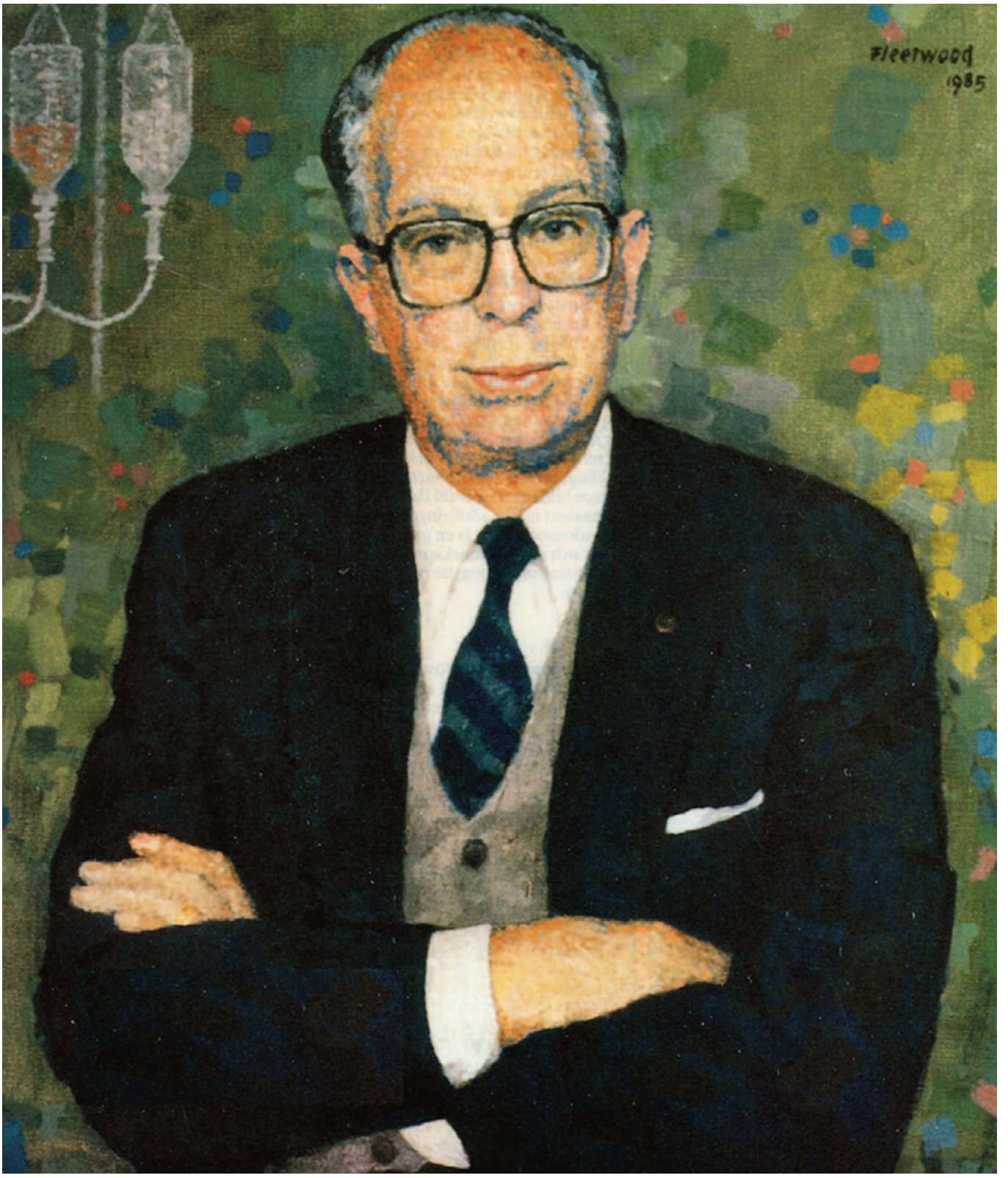
1962-1970 var Arvid Wretlind ansvarig för mat och näring på Folkhälsoinstitutet. 1968 startade han kurser i näringslära vid Karolinska Institutet, där han var biträdande professor och från 1975 till 1977 professor i Näringslära.

Han fortsatte sedan sin forskning om parenteral näring och var, från 1977 till 1979, chef för Vitrum Institute for Human Nutrition och från 1979 till 1990, chef för Cutter-Vitrum Institute för Human Nutrition vid universitetet i California, Berkeley, USA.

Utmaning triggade igång Arvid Wretlinds forskning

Clarence Crafoord, thoraxkirurg på Sabbatsbergs sjukhus i Stockholm, fick Wretlind att intressera sig för parenteral nutrition.

Fortsättning nästa uppslag >>>



Arvid Wretlind. Målning av William Fleetwood 1985

Nutrition på liv och död

Under ett besök i USA, i slutet av andra världskriget, studerade Crafoord krigskirurgi och blev imponerad av att man gav intravenös näring till de patienter som inte kunde äta. Därigenom minskades risken för att patienterna blev undernärda och postoperativa komplikationer blev färre.

Men de intravenösa lösningarna gav biverkningar. Man kunde inte tillföra en fullständig intravenös nutrition utan försökte snarare tillfredsställa energibehovet med glukos. Den höga koncentrationen, upp till 60 procent, innebar att man måste ge infusionen i en central ven. Den amerikanska fettemulsionen visade sig vara toxisk. Crafoord lär ha utmanat Arvid med orden: - Kan du bara ordna så att all näring kan ges intravenöst kan jag operera vilka patienter som helst.

Klarade det forskarna i USA gick bet på

Vid slutet av 1940-talet utvecklade Arvid Wretlind, i samarbete med Ivan Håkansson, en aminosyraberedning, ett enzymatiskt hydrolysat av kasein. Lösningen Aminosol kom 1944 och användes med framgång till mitten av 1980-talet då den ersattes av Vamin.

1954 började Arvid Wretlind att arbeta med fettemulsioner för intravenös användning till patienter.

I USA hade man investerat mycket pengar i forskning vid den amerikanska armén men inte lyckats framställa en icke-toxisk fettemulsion. Efter många års forskningsarbete lyckades emellertid Arvid Wretlind framställa fettemulsionen Intralipid.

Wretlind ansåg att framgången med Intralipid berodde på att han upptäckt att hunden var ett perfekt laboratoriedjur. Intralipid var en förutsättning för den fullständiga intravenösa nutritionen. Intralipid framställs av sojabönolja som emulgeras med hjälp av fosfolipider från ägg.

Intralipid samt varianter av den ursprungliga emulsionen baserade på andra oljor är fortfarande den mest använda fettemulsionen i världen.

Tack vare Arvid Wretlind blev Sverige världsledande inom intravenös nutrition. Han utvecklade även tillsatslösningar som innehåller vitaminer och mineralämnen för att göra den intravenösa nutritionen helt komplett.

Vid ett symposium i Kungälv 1962 presenterade Arvid Wretlind tillsammans med sin medarbetare, kirurgen och professorn Oscar Schubert från S:t Görans sjukhus, ett program för fullständig intravenös nutrition som kom att kallas den skandinaviska modellen.

Revolutionerade intensivvården

Nu kunde man tillföra en fullständig nutrition till patienterna vilket revolutionerade behandlingen postoperativt och inom intensivvården. Men det skulle dröja innan man började använda den fullständiga intravenösa nutritionen i rutinsjukvården.

Enkla handledningar och studier som visade att man kunde bibehålla kvävebalans och kroppssammansättning med enbart intravenös tillförsel hos patienter som inte kunde äta behövdes.

En stor fördel med fettemulsionen är förutom att man kan tillföra mycket energi i liten volym att den, i motsats till koncentrerade glukoslösningar, går att tillföra i perifer ven. Om man tillför den tillsammans med aminosyralösning och glukoslösning smörjer den så att säga venen och tromboser undviks.

Centrala venkatetrar var ofta under 1960-talet förknippade med komplikationer, förutom lokala trombosbildningar också sepsis trots omfattade omsorg om sterila förhållanden. Anestesikliniken på S:t Görans sjukhus som, med Otto von Dardel i spetsen tillsammans med Oscar Schubert, testat olika varianter av intravenösa lösningar, skrev en handledning om perifer venkateter. Detta var naturligt eftersom Otto var den som utvecklat Venflonkatetern, dvs. den venkateter för perifert bruk som har en plastslang trädd över en kanyl samt en genial injektionsport som inte kräver någon kanyl; numera en kateter spridd över hela världen.

Efter Arvids besök på IVA då han räddade den unge patienten öppnades våra ögon för möjligheten att använda fullständig intravenös nutrition rutinmässigt men hur skulle rutinen se ut. Med hjälp av läkemedelsbolaget Vitrum som framställde lösningarna skrev vi en enkel handledning. I utvidgat skick kom den att bli en skrift som senare gavs ut av läkemedelsbolaget under min redaktion.

Snabbt kom nu ett stort antal studier som bland annat visade att

Arvid Wretlind tillsammans med kinesiskan Zhung och hennes dotter. Zhung opererades för tarmvred 1986 varvid nästan hela tarmen togs bort. Hon fick efter operationen leva på intravenös nutrition (Intralipid och Varmin) som skickades till Kina från Sverige. Zhung blev en världskändis då hon trots saknade tarmfunktioner fem år senare kunde föda en dotter. Bilden togs då Zhung besökte Arvid Wretlinds familj på landet. Seniora Läkare tackar Sophie Ekman Wretlind (dotter till Arvid Wretlind) som också är prisad läkare för sitt hälsoengagemang och hedersdoktor på KI för att hon så generöst upplåtit sitt gedigna bloggmaterial fritt åt tidningen.

man kunde rädda patienter som av olika anledningar blivit av med en stor del av sin tarm. Dessutom minskade komplikationer efter stor kirurgi avsevärt om patienterna i stället för svältkost med glukos på några hundra kcal per dygn fick fullständig näring.

Den fullständiga intravenösa nutritionen började nu sitt segertåg över världen och den svenska modellen var helt Arvid Wretlinds förtjänst.

Under framför allt 1980-talet hade jag i uppgift att leda en rad veckolånga kurser för läkare i vätskebehandling och nutrition och hade glädjen av att kunna ha Arvid som föreläsare i flera av kurserna. Tala om läromästare, ödmjuk, tydlig, vänlig och mycket pedagogisk.

Han berättade bland annat målande om sina svettiga år under utprövandet av ett antal oljor och emulgatorer för att slutligen efter nära tio år komma fram till Intralipid.

Vårt arbete med nutrition gav oss på S:t Görans sjukhus idén att pröva om fettemulsionen kunde användas för bärare av fettlösliga läkemedel för narkos och bedövning. Våra försök blev starten på framgångsrika läkemedel i fettemulsion, från början barbiturat och diazepam, nu det välkända sömnmedlet Propofol – men det är en annan historia som förtjänar en egen artikel.

Brann för att förbättra allmänhetens hälsa

Arvid Wretlind har spelat en central roll i utveckling av forskning och utbildning i näringslära i Sverige. Tillsammans med professor Gunnar Blix vid Uppsala universitetet i Uppsala och Stiftelsen Svensk Näringsforskning (SNF) var han engagerad i debatten om utvecklingen av svenska kost- och matvanor och deras inflytande på folkhälsan.

”Kostcirkeln”, som infördes 1963 är ett exempel på Wretlinds intresse för att utveckla enkla verktyg för att få fram bättre matvanor. Han uppmuntrade samarbete mellan nationella myndigheter och matsektorn för att skapa matvanor för att förbättra allmänhetens hälsa och han inrättade en expertgrupp för samordning av sjukhuskost (1963).

Arvid Wretlind tog också initiativ till att utarbeta nordiska näringsrekommendationer tillsammans med kolleger från de andra nordiska länderna. Han var också avgörande för skapandet av en professur i näringslära vid våra medicinska fakulteter.

Nominerades till Nobelpriset flera gånger

Arvid Wretlind nominerades flera gånger till nobelpriset i fysiologi och medicin. Med tanke på att han med den säkra helt kompletta intravenösa nutritionen räddat miljontals liv är det märkligt att han aldrig fick priset.

Torsten Mossberg

Gott så in i norden – och hälsosamt!

Text:
Tommy Cederholm

Professor emeritus, Klinisk nutrition och metabolism, Uppsala universitet. Överläkare, Tema Inflammation & Åldrande, Karolinska Universitetssjukhuset, Stockholm

Nyttig nordisk mat nu internationellt uppmärksammad som ett kostmönster – kanske lika bra som Medelhavsmaten

Nordisk hälsosam mat (New Nordic Diet) har blivit internationellt uppmärksammad som ett kostmönster, kanske lika bra som den mer välkända traditionella Medelhavsmaten (1).

Idag är det få som betvivlar att maten påverkar risken att få inte bara hjärt-kärlsjukdomar, utan även cancer, t.ex. tjocktarmscancer och demenssjukdom, dvs. sjukdomar som också är vanligare vid hög ålder. Det är aldrig för sent att ta till sig bättre matvanor om man vill uppnå hälsoeffekter som kan skjuta på insjuknanden och kanske t.o.m. öka livslängden.

En färsk norsk studie baserad på data från the Global Burden of Disease Study antyder att följsamhet till ett optimalt kostmönster hela livet, dvs. från 20 års ålder är förenat med cirka 10 års längre livslängd. Att ändra sitt kostmönster i samma riktning vid 60 års ålder kan ge åtta års längre livslängd, och nota bene, motsvarande förändring vid 80 års ålder har potentialen att öka livslängden med 3-4 år (2).

Gemensamt för bra mat är att den är växtbaserad, dvs. grunden utgörs av grönsaker, fullkornsrika spannmålsprodukter, färgrika frukter och bär. Därefter är det viktigt att det animala proteinintaget kommer från fisk och fågel, och att det huvudsakliga fettintaget utgörs av icke-tropiska vegetabiliska oljor med i huvudsak enkelomättat fett. Dessutom bör vi äta mycket nötter och frön, och undvika tomma kalorier i form av tillsatt socker, t.ex. läskedrycker.

Den norska studien pekar ut baljväxter (linser, ärtor, bönor), fullkorn och nötter som de livsmedel vi bör öka mest, och rött kött, processat kött

Matpyramiden, som utgår från nordiska livsmedel är ett utmärkt sätt att illustrera både vad vi bör äta och vilka proportionerna bör vara.

I den breda basen finns det som vi bör äta mest av; dvs. grönsaker, frukt, baljväxter, rotfrukter, nötter, müsli, bär, fiber- och fullkornsrikt bröd och olja som basfett. Komplettera med fisk och skaldjur flera gånger i veckan samt kyckling, ägg och lite mejeriprodukter. Var sparsam med rött kött och sötsaker.

Notera också att matpyramiden vilar på en bas av daglig fysisk aktivitet och gemenskap kring matlagning och måltider – men det är en annan historia.

(korv, skinka) och läsk som de produkter vi bör minska mest på.

Kaffe hälsofrämjande

Av drycker vi gärna dricker i vuxen ålder är kaffe i lagom dos, dvs. 3-4 koppar om dagen, hälsofrämjande med bl.a. lägre risk för diabetes. Vatten är hälsomässigt neutralt och kan rekommenderas som den huvudsakliga måltidsdrycken. Vin och alkoholhaltiga drycker dricker man av andra skäl än hälsan. Ett till två glas vin per dag med sitt antioxidanttillskott kan sannolikt motverka ateroskleros, men i andra vågskålen ligger en ökad risk för cancer och kognitiva sjukdomar.

Det går utmärkt att hitta livsmedel i olika klimatzoner och regioner i världen som uppfyller kraven för att vara hälsosamma. Därav intresset också för Nordisk hälsosam mat.

Fortsättning nästa uppslag >>>

Av förklarliga skäl skiljer sig tillgängliga livsmedel avsevärt i de olika klimatzonerna. Det är således ganska enkelt att tillägna sig bra kostvanor som passar ihop med vad man tycker om, vad man är van vid och vad som produceras lokalt.

Att vi dessutom lätt kan ta upp maträtter och livsmedel från andra delar av världen gör utbudet större och vägvalen enklare. För många här i Sverige har t.ex. olivoljan, som ju är en bärande del av den nyttiga och goda Medelhavsmaten, blivit en naturlig basvara trots att vi inte producerar olivolja här. Om man föredrar lokalt producerad olja går ju rapsolja i princip lika bra.

Smör bör mest användas som krydda

Smör är en omtyckt smak och produkt med stark position i traditionell (till skillnad från hälsosam) nordisk mat. Pga. att det höga innehållet av den mättade fettsyran palmitinsyra, som bl.a. är inflammationsdrivande och höjer det aterogena LDL-kolesterolet, finns det anledning att använda smöret mer som en krydda än som basfett.

Äpplen, päron, plommon är utmärkta och goda svenska frukter, som hälsomässigt väl konkurrerar med t.ex. sydligare citrusfrukter. De nordiska svamparna, t.ex. kantareller, är utmärkta D-vitaminkällor.

Fullkornsbröd oslagbart

Den nordiska traditionen att äta fullkornsbröd slår med hästlängder andra länders förkärlek för bröd av raffinerat vitt mjöl som är förenat med betydande hälsofaror.

Våra sjöar och vatten innehåller massor av fisk. Vi borde äta minst tre fiskmåltider, varav minst en fet fisk – lax, makrill, strömming – i veckan. Många välgjorda observationsstudier visar att t.ex. risken för Alzheimers sjukdom minskar med antalet fiskmåltider (3). Mekanismerna för dessa effekter är oklara, även om antiinflammatoriska effekter av de fleromättade marina omega-3 fettsyrorna (EPA och DHA) har lyfts fram.

PREDIMED-studien

För att studera utfall som ligger decennier i framtiden är det svårt att göra randomiserade interventionsstudier. I mycket får vi förlita oss på välgjorda långa observationsstudier. Inte desto mindre finns det även långa randomiserade kostinterventionsstudier. T.ex. har den spanska PREDIMED-studien (Prevención con Dieta Mediterránea) försett oss med otaliga data som bekräftar kunskapen från de välkontrollerade observationsstudierna.

Fler än 7000 spanjorer >55 år gamla med risk för hjärt-kärlsjukdom randomiserades till tre grupper;

1. En handfull (ca 30 g) nötter (valnötter, hasselnötter och mandel) per dag.
2. Cirka ½-1 dl olivolja extra per dag.
3. Kontrollgrupp som fick ett allmänt råd att äta mindre fett.

Efter <5 år avbröts studien i förtid på grund av att hjärtsjuklighet och hjärtdödlighet minskade med cirka 30 procent i interventionsgrupperna (4). Dessutom har man rapporterat halverad diabetesrisk. Depression och kognitiva störningar minskade. Risken för bröstcancer halverades med 2/3 hos kvinnorna. Sedan 2013 har >300 studier publicerats från PREDIMED.

Källor

1. De Cosmi V, Mazzocchi A, Milani GP, Agostoni C. Dietary Patterns vs. Dietary Recommendations. Front Nutr 2022 May 3;9:883806. doi: 10.3389/fnut.2022.883806.
2. Fadnes LT, Økland JM, Haaland ØA, Johansson KA. Estimating impact of food choices on life expectancy: A modeling study. PLoS Med 2022 Feb 8;19(2):e1003889. doi: 10.1371/journal.pmed.1003889
3. Kosti RI, Kasdagli MI, Kyrozis A, et al. Fish intake, n-3 fatty acid body status, and risk of cognitive decline: a systematic review and a dose-response meta-analysis of observational and experimental studies. Nutr Rev 2022 May 9;80(6):1445-1458. doi:10.1093/nutrit/nuab078.
4. Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, et al. Retraction and Republication: Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet. N Engl J Med 2018 Jun 21;378(25):2441-2442. doi: 10.1056/NEJMc1806491. N Engl J Med 2013;368:1279-90.
5. www.sundkurs.se Hjärt-Lung Fonden
6. Mai-Lis Hellenius & Tommy Cederholm. Leva Livet – hälsa, mat & välmående för andra halvan av livet. (Tukan Förlag 2021)

Gott och nyttigt recept på tunna kycklingfiléer med tonfisksås

4-6 PORTIONER
1 paket tunt skivade kycklingfiléer, olivolja till pensling, 1 tsk salt och nymalen svartpeppar.
Tonfisksås
1 burk tonfisk i olja, (200 g)
3 sardellfiléer
2 msk kapris
3 äggulor
1 msk pressad citronsaft
2 msk olivolja
2 msk kycklingbuljong, kall
nymnald svartpeppar
Till servering
1 citron, delad
150 g haricots verts, lättkokta
3 polka- och gulbetor, skalade och tunt skivade
60 g rucola

• Gör såsen genom att lägga tonfisk med oljan, sardellerna och kaprisen i en mixer eller använd stavmixer. Mixa slätt medan du tillsätter äggulor och citronsaft. Häll i olivoljan, först droppvis sedan i en tunn stråle medan du mixar. Späd med buljongen till en slät konsistens. Smaka av med peppar.
• Pensla kycklingen med lite olivolja och grilla den 1-2 minuter på varje sida. Krydda med lite salt och peppar.
Grilla citronen med snittsidan ner och bjud den till. Det är gott att klämma över saften på kycklingen.
• Bjud kycklingen med såsen, citronen och massor med fina grönsaker till.

Apkoppor – hur rädda ska vi vara för smittan?

Text: Josef Milerad

Apkoppor är en zoonos som liknar smittkoppor men är kliniskt mindre allvarlig. Sjukdomen finns endemiskt i centrala och västra Afrika, ofta i närheten av tropiska regnskogar.

▼ Djurvärdar inkluderar en rad gnagare och primater. Viruset är ett höljeförsett dubbelsträngat DNA-virus som tillhör släktet Orthopoxvirus och har två distinkta genetiska varianter där den centralafrikanska anses orsaka en allvarligare sjukdom och vara mer smittsam.

Viruset kan spridas genom nära fysisk kontakt med kroppsvätskor eller utslag, genom föremål som tidigare berört utslagen, eller via droppinfektion. Flertalet fall är män som har sex med män (MSM), men viruset kan också överföras från mor till foster via moderkakan eller genom nära kontakt under och efter födseln.

Inkubationstiden är vanligtvis 6 till 13 dagar och insjuknandet som varar 0–5 dagar kännetecknas av feber, svår huvudvärk, lymfadenopati, myalgi och intensiv trötthet. Lymfadenopatin är ett utmärkande drag för apkoppor jämfört med andra sjukdomar med liknande insjuknande.

Kopporna kommer vanligtvis 1–3 dagar efter feberdebuten och är mer koncentrerade till ansiktet och extremiteterna än bålen. Dessutom påverkas munslemhinnorna (i 70 % av fallen), könsorgan (30 %) samt även hornhinnan. Utslagen utvecklas från gula lesioner med platt bas till vesikler fyllda med klar vätska, därefter pustler fyllda med gulaktig vätska och senare skorpor som torkar upp och faller av. Antalet lesioner kan variera från några till flera tusen och är mycket smärtsamma.

Diagnosen bekräftas med PCR. Det finns ingen etablerad behandling, men Jynneos smittkoppsvaccin är godkänd av CDC och FDA har en 85 %-ig skyddseffekt och lindrar symptomen, även om det ges efter exponering.

I USA har antalet fall börjat minska något men WHO varnar fortfarande för en ökad spridning av denna besvärliga och smärtsamma sjukdom.

Magnus Gisslen. Foto: Johan Wingborg.

Seniora Läkare har bett Magnus Gisslen, infektionsläkare och professor vid avdelningen för infektionssjukdomar på Sahlgrenska akademin att kortfattat reda ut hur riskerna ser ut i vårt land.

Seniora Läkare: Apkoppor förefaller öka i låginkomstländer medan vissa områden som New York har rapporterat en nedgång. Hur bedömer du spridningsriskerna i Sverige?

Magnus Gisslen: Man ser en långsam nedgång av antalet nya fall i USA och Europa och en orsak kan vara att pre-expositions-vaccination av högriskindivider påbörjats. Vi har också börjat vaccinera i Sverige. Men vi har redan fått en väldigt stor spridning med mer än 60 000 konfirmerade fall, vilket gör att jag tror att vi kommer fortsätta att se nya fall lång tid framöver.

Hittills har det i mycket stor utsträckning varit MSM som smittats men andelen med icke-MSM-smitta minskar långsamt bland nya fall. Det finns en risk att vi kommer att se fler fall i andra grupper framöver.

Seniora Läkare: Vaccinfrågan liknar den vi hade för Covid – rika länder beskylls för att köpa upp allt som tillverkas. Om man bortser från de globala etiska aspekterna – hur ser du på nyttan av en generös vaccinationspolicy i Sverige?

Magnus Gisslen: Vaccination av högriskpopulationer, för närvarande MSM med hög risk, är ett bra sätt att begränsa smittspridningen. Också post-expositions-vaccination är viktig. Däremot är det för närvarande tveksamt att vaccinera bredare grupper, men det kan komma att ändras.

Källor:
• WHO.
• New York Times:
https://www.nytimes.com/2022/09/28/us/politics/monkeypox-vaccine.html

Nu är det prisat och bevisat ?

● Förälskades hjärtan slår i takt
● Skvaller skapar fred
● Framgång i livet beror på tur

De som anser att forskare tar sin forskning på alltför stort allvar kommer kanske ompröva sin syn efter att ha tagit del av forskning som kvalificerar sig för IgNobel-priset.

▼ Namnet IgNobel antyder att det handlar om en parodisk blinkning åt det egentliga Nobelpriset.

Prisceremonin är en blandning av studentspex och stand-up komedi. Precis som vid stand-up föreställning skrattar man mest åt presentationer som innehåller en portion sanning och allvar.

Minnesgoda läsare av denna tidning minns kanske tidigare referat av IgNobel-forskning. Studier som vunnit medicin- och biokemipriserna var att saliv är ett oslagbart fläckborttagningsmedel, äkta italiensk pizza (men bara den!) innehåller ämnen som skyddar mot hjärtinfarkt och cancer och att en tur i berg- och dalbanan får njursten att passera lättare.

Man har också kunnat kartlägga vilka pengar som är smutsigast i betydelsen att de hade mest bakteriebeläggningar. Rumänska sedlar var värst och kroatiska renast.

Årets IgNobel-prisutdelning – den trettioandra i ordningen – ägde traditionsenligt rum på Harvard-universitetet i Boston. Ceremonin var dock digital på grund av kvarstående pandemibestämmelser.

Prisutdelare var som tidigare verkliga Nobelpristagare och de lyckliga vinnarna fick var sin check på hela tio miljarder zimbabwiska dollar. Värdet motsvarar tyvärr bara fem amerikanska cent enligt gällande växelkurs.

Medicinpriset

▼ Att kunna avgöra vilka par som från början attraheras till varandra och således kan bli kära vid första ögonkastet är en fråga som engagerar hela dejtingindustrin och en stor del av underhållningsbranschen. Tänk bara på alla program som följer par som nyligen dejtat för att se om det blir ett förhållande som håller över tid.

Dejtingföretagens vanliga kriterier som listor på önskvärda egenskaper hos en tilltänkt partner är ingen bra prediktor. Det som verkligen avgör, en svårdefinierad magkänsla ”att det klickar”, kan nu mätas till glädje för alla som törstar efter kärlek.

Författarna till denna epokgörande studie rekryterade 140 deltagare (70 par) till ett ”blind date”-experiment i samband med tre olika festivaler i Nederländerna. Försökspersonerna fick sitta mittemot varandra i ungefär tre minuter samtidigt som man registrerade ett antal fysiologiska variabler. Det som kännetecknade de par som ville ses igen var inte det vi vanligen tror, som leenden, ögonkast och annat. De par som ”klickade” hade synkroniserat sin hjärtrytm – deras hjärtan slog i takt. Det är något som kärlekslitteratur har beskrivit sedan urminnes tider men som nu för första gången är vetenskapligt bevisat.

Ekonomipriset

▼ Detta är årets mest omstörtande pris som ifrågasätter det västerländska samhällets värdegrund att nyckeln till framgång är en kombination av personliga egenskaper, främst talang, uthållighet, och hårt arbete. Hur ska vi få människor att satsa och anstränga sig om det inte ger utdelning?

IgNobel-vinnarna i ekonomi utgick ifrån att de egenskaper som vi oftast förbinder med framgång följer en normal gaussisk fördelning kring ett medelvärde, och spridningen är relativt smal.

Medel-IQ är till exempel 100, men ingen har en IQ på 1 000 eller 10 000. Detsamma gäller uthållighet mätt som antalet arbetade timmar. Vissa arbetar fler timmar än genomsnittet och någon mindre, men ingen arbetar hundra gånger fler timmar än någon annan.

Fördelningen av välstånd följer dock en annan form med stor grupp fattiga personer och några få enormt rika miljardärer. Detta menar författarna tyder på att det finns en förbisedd faktor som påverkar utfallet. Utifrån författarnas matematiska modell bör denna faktor vara slumpen, dvs slumpmässig tur.

Det är inte så att talang, intelligens, hårt arbete och andra framgångsfaktorer inte spelar någon roll. Det är bara det att slumpen påverkar ännu mer. Att så är fallet menar författarna stöds av observationen att så många medelmåttiga personer kan nå större framgångar när det gäller makt eller rikedom än de mer talangfulla, begåvade och arbetsamma.

Utbildning, inkomstnivå och egna meriter har alla betydelse när det gäller sannolikheten för framgång, men vi har underskattat betydelsen av att vara på rätt plats vid rätt tidpunkt.

För oss medelmåttor är det glädjande nyheter. Vi har också en chans till framgång.

Fredspriset

▼ Ordet skvaller i betydelsen att prata om icke närvarande personers privatliv har en dålig klang. Man förbinder det med att sprida negativa rykten bakom ryggen på det den gäller. En forskargrupp från Nederländerna har dock funnit att skvaller i själva verket främjar social sammanhållning och minskar konflikter. Det kanske kan förklara varför det skvallras så mycket, inte minst på arbetsplatser.

Själva experimentet som stödde skvallrets betydelse var något komplicerat. Information om en icke närvarande person kunde vara positiv, negativ eller neutral och den gavs under fyra renodlade premisser.

1. Informationen var till fördel både för berättaren och mottagaren.
2. Informationen var enbart till fördel för berättaren men till nackdel för mottagaren.
3. Informationen var enbart till fördel för mottagaren men till nackdel för berättaren.
4. Informationen var till nackdel både för berättaren och mottagaren.

Lägger man ihop alla utfall så spelade det mindre roll om man förmedlar positiv, negativ eller neutral information, det som räknas är om informationen är sann eller inte.

Sant skvaller minskar konflikter och ökar sammanhållningen inom skvallergruppen, även om det skulle vara till nackdel för någon av parterna. Författarna tillråder dock en viss försiktighet i situationer där mottagaren ser stora nackdelar.

Konstpriset

▼ Utsmyckning på keramik från den klassiska Mayaperioden (600–900 e.Kr.) är känd för livfulla avbildningar av palatsscener, bollspel, jaktfester och danser som ruskigt nog omfattar människooffer, främst via halshuggning. Två forskare från Nederländerna har nu identifierat ett helt nytt motiv på Maya-keramiken – lavemang.

Det tycks dock inte handla om medicinsk hjälp mot förstoppning utan mer en rituell administrering av vätskor som kan innehålla droger som alkohol och tobak.

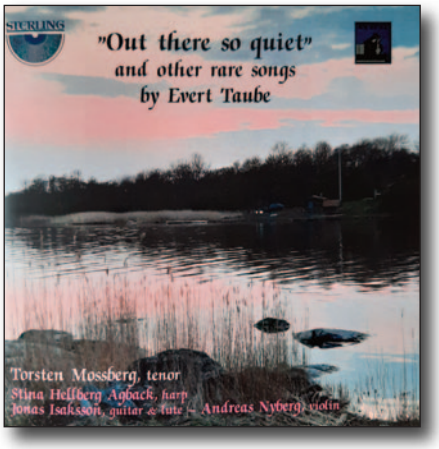
Forskarna testade Maya-lavemang med alkohol på sig själva och fann att upptaget av alkohol var lika effektivt rektalt som oralt. Alkohollavemang kan således vara ett alternativ till drinkar.

■ Referenser:
https://improbable.com/ig/2022-ceremony/
https://improbable.com/ig/winners/

Josef Milerad

Evert Taubes mer

Torsten Mossberg har uforskat den
Nu ger han ut ett album med flera av dyrgriparna



"Märkligt att dessa visor inte blivit mer populära"

Text: Torsten Mossberg

Evert Taube var mycket mångsidig, bildkonstnär, visdiktare, prosaförfattare, sångare, musikant, scenartist med mera. Under covid-pandemin har jag arbetat med att leta fram en rad mindre kända visor av Evert Taube och spela in dem. Framför allt har jag velat lyfta fram visor som ger en kompletterande bild av bredden i Taubes konstnärskap. Det är märkligt att dessa visor inte blivit mer populära.

Under mitt arbete har det framgått tydligt att det är framför allt naturen och kvinnorna som inspirerat Taube. Han lyfter fram det sköna, spännande, färger, i händelser och de människor han möter.

Han är oftast själv huvudpersonen, hans liv blir konst. "Är det naturen själv som vill bli konst?" frågar sig Evert Taube i visan "Därute så tyst". Han använder sina upplevelser som sjöman, som seglare, arbetare på Pampas, vistelser vid Medelhavet (Antibes) i Bohuslän och Roslagen och som seglare som stoff till dikter och visor.

Taube kom att bli en dominerande kulturperson i Sverige under drygt 50 år, från cirka 1920 till omkring 1970. Hans produktion var enorm, över 270 sånger, ett tjugotal prosaböcker, oljemålningar, akvareller, en stor mängd tidningsartiklar, ett flertal radio- och TV-program, samt oräkneliga scenframträdanden i hela landet.

Hans betydelse för visan kan inte överskattas. Han grundade Samfundet Visans vänner (1936) tillsammans med skeppsredare Sven Salén och borgmästare Gunnar Fant.

På initiativ av Evert Taube tillkom praktverket Svenska ballader och visor från medeltiden till våra dagar (1948).

Evert Axel Taube föddes den 12 mars 1890 i Göteborg och avled 31 januari 1976 i Stockholm. Han var nummer fyra av tretton barn.

Everts far, Carl Gunnar Taube var sjökapten och vid Everts födelse fyrmästare på Vinga fyr. Taube har beskrivit sin barndom som mycket lycklig, präglad av fiske, sjöfart och historier om främmande länder och livet till sjöss.

okända visskatt

Familjen var mycket musikintresserad och enligt Taube spelade man och sjöng bland annat Gluntarne och Bellmans visor i föräldrahemmet.

Evert Taube hade för låga betyg för att börja på läroverket. I stället fick han gå i lära hos teatermålaren Jens Christian Andrésen på Stora Teatern i Göteborg.

Rymde till Stockholm, men gick till sjöss som fadern ville

1906 rymde Evert Taube till Stockholm då han ville studera måleri och uppvaktade bland andra målarprinsen prins Eugen. Han blev antagen till Konstakademin men hans far ville att Evert antingen skulle börja på internatskola eller gå till sjöss.

Taube valde att mönstra på som eldare på s/s Australic och seglade bland annat på Sydafrika, Ceylon och Röda havet innan han 1909 återvände till Sverige.

1910 mönstrade han på hjulångaren s/s Princess of Wales till Argentina. Han tillbringade fem år i Sydamerika. Där arbetade han bland annat vid kanalbyggen, adjutant hos den argentinske presidenten (Roque Sáenz Peña) och som gaucho.

Här lärde han sig tala spanska och italienska och spela gitarr. Evert återvände till Sverige år 1915 vid första världskrigets utbrott. Nu drömde Taube om att bli författare.

Den 1 februari 1918 debuterade Evert Taube på Smögens godtemplarloge. Han berättar i boken Berättelser under ett fikonträd hur tveksam han till att börja med var som trubadur: ”Jag minns att jag som tribunartist tog farväl av någonting inom mig själv. Jag hade aldrig velat sälja min naturliga glädje och som betald vissångare kände jag mig prostituerad.”

Januari 1919 gjorde Taube succé på Cabaret Läderlappen som spelades på Hotell Gillet i Stockholm. Han tog lutan från trubaduren och vännen Gunnar Bohman och sjöng visan om Karl-Alfred och Ellinor. Stor succé! Den positiva tidningsrecensionen från tillfället var skriven av Taube själv. Under våren skrev han vissamlingen Sju sjömansvisor och Byssan lull, 1919. Denna vissamling följdes av en lång rad häften.

Den Gyldene Freden blev ett andra hem för Taube

1922 började Taube frekventera krogen Den Gyldene Freden i Staden mellan broarna i Stockholm. Anders Zorn hade räddat krogen och bekostat en renovering av denna som tidigt blivit en högborg för entusiaster av Bellmans visor.

Zorn skänkte krogen till Svenska Akademien. Den Gyldene Freden blev som ett andra hem för Evert och fick ge namnet till en av de tidiga vissamlingarna.

Taube ville framför allt bli författare men fick dålig kritik för sina prosaböcker. Den första, Inte precis om kvinnorna kom 1918. Efter den sjunde På gott och ont (1927) valde han att satsa på visorna som gav större ekonomiskt utbyte. Nu följde ett omfattande turnerande över landet.

Inte förrän 1950 började han åter skriva prosa och gav ut en rad böcker som ofta var sammanställningar av reseberättelser som publicerats bland annat i tidningen Vi.

Den mest sammanhållna och litterära boken är Vallfart till Trubadurien och Toscana (1957) som Evert skrev inspirerad av Margot Lithander.

En annan musa var Inga-Britt Fredholm som fungerade som Taubes litterära sekreterare under åren 1962-1972. Med henne arbetade Evert bland annat med "Don Diego Karlsson de la Rosas roman" (1962). De gjorde under mitten av 1960-talet arbetsresor tillsammans till Antibes i Frankrike och hon följde även med på resan till Argentina.

Taubes Familjeliv

Efter att Evert Taube varit förlovad med Malin Engström, dotter till Albert Engström och Hugo Alfvéns dotter Margita förlovade han sig med Astri Bergman 1924 efter att Astris far, konstgjutaren Herman Bergman gett med sig. Bohemen Taube ansågs först inte som en lämplig make för Astri. De gifte sig den 14 januari 1925 i Jakobs kyrka i Stockholm.

Paret fick fyra barn; Per-Evert Taube (1926–2009), Rosemarie (född/död 1928). Ellinor (1930–1998) och Sven-Bertil (född 1934). Taube var även far till Kirsten Kruse (1920–1983), från en tidig romans med danska Ingeborg Østergaard.

Taube och Sveriges västkust

Bohuslän var för Taube porten till världshaven. I Västlig Horisont (1957)

Fortsättning nästa uppslag >>>

beskriver han Bohuslän som ett granitland som rest sig ur djupet och pekar mot väster.

Västerhavet präglade den unge Taube starkt, ett kärvt landskap, starka kontraster mellan stormar och sommarvärme i dalar och skrevor. Från 1942 och några år framåt bodde han i Bohuslän hos en familj på Flatön, som kallas Ängön i visorna. Han utnämner då denna del av Sverige till ”Mittens rike”. Här skrev han vissamlingen Ballader i Bohuslän med flera välkända visor som bland andra Maj på Malö, Min Älskling och Inbjudan till Bohuslän.

Taube kände hel livet en stark förankring till Bohuslän. Göteborgs universitet promoverade honom till hedersdoktor 1966.

Taube och Roslagen, Sjösala

1928 uppmanade Evert Astri per telegram ”köp Sjösalen", ett femton tunnland stort område på Hölö i Stockholms södra skärgård mitt emot Astri Taubes föräldrars hus på Gammelboda på Värmdö. 1937 byggdes huset där familjen Taube tillbringade somrarna fram till att huset brändes ned 1969 av en psykiskt sjuk kvinna.

Sjösala blev en inspirerande Roslagsmiljö för Taube där flera av sångerna kom till. En annan inspirerande miljö i Roslagen var Calle Schewens gård vid Håtö och Pelarorden.

Evert Taube och musiken

Evert Taube lärde sig aldrig noter utan var beroende av ett samarbete med musiker som kunde teckna ner hans musikaliska idéer. Under 1920-talet arrangerades ofta hans sånger och konserter av Erik Erling (1894-1966), senare var det Lille Bror Söderlundh (1912-1957) som harmoniserade och arrangerade musiken. Nils Söderström (1904-1956) medverkade också ofta, bland annat i praktverket Svenska ballader och visor från medeltiden till våra dagar.

Efter Lille Bror Söderlundhs död kom Gunnar Hahn (1908-2001) att vara Taubes huvudsakliga musikaliska samarbetspartner.

Urvalet av visor till albumet ”Därute så tyst”

Mitt urval är helt subjektivt. Jag har valt visor med fina berättelser som jag tycker jag kan göra rättvisa.

▼ Här finns allt från Därute så tyst, en dialog mellan herr Brunander och Eva om vad som är bäst, Roslagen eller Paris, berättelser från Argentina, ett romantiskt Personligt samtal, en härlig Bal på Skeppsholmen till den melankoliska Minnet och tystnaden, Taubes sista tonsättning.

Några av visorna, till exempel Sjuttonde balladen, spelade Taube aldrig in själv och Sandhamnsballaden finns inte tidigare inspelad av någon sångare.

Visorna på albumet

1. Därute så tyst. Först publicerad i tidningen Expressen 1964.
2. Den gamle målaren från Paris. Och skulle så vara, 1959.
3. Vals i Provence. Publicerad i I dina drömmar, 1953.
4. Bibbi. Tango. Förlustelser och frid, 1957.
5. Vals på Mysingen. Ultramarin 1936.
6. Minnet och tystnaden. Den sista dikt Evert Taube tonsatte, 1973.
7. Morgonsång på Baggensfjärden. Den Gyldene Freden, 1924.
8. Personligt samtal. Först publicerad i särtryck av Esseltes förlag 1945.
9. Västanvind. Svärmerier, 1946.
10. Morgon efter regn. Sjösalaboken, 1947.
11. Sjuttonde balladen. Den Gyldene Freden, 1924.
12. Balladen om Blanca-Niña. Och skulle så vara, 1959.
13. Blås, Kajsa, blås. På kryss med Ellinor, 1923.
14. Damen i svart med violer. Tidningen Vi i december 1945, och Svärmerier, 1946.
15. Sandhamnsballaden. Den Gyldene Freden, 1924.
16. Madam Läboms visa om den förunderliga kärléken. Samlingen Sol och vår, 1978.
17. Vera i vintappargränd och den italienska musikanten. Ballader i det blå, 1948.
18. Den sköna Helén eller Flickan i Peru. Shimmy. Sju sjömansvisor och Byssan lull, 1919.
19. Dottore Bordone, Kärleksvisor och sjöballader, 1927.
20. Det fönstret som lyste. Pepita dansar, 1950.
21. Bal på Skeppsholmen. Bröllopsballader och rosenrim, 1925.
22. Nocturne. Ballader i det blå 1948.
Medverkande: Torsten Mossberg, sång; Stina Hellberg Agback, harpa; Jonas Isaksson, gitarr och luta; Andreas Nyberg, fiol.

Källor:
Evert Taube: Vallfart till Trubadurien och Toscana. Atlantis 2020.
Mikael Timm: Evert Taube, Livet som konst, konsten som liv. Bonniers 1998.
Olle Edström: Evert Taube, sånger och musikalisk värld. Carlssons 2008.
M**artin Nyström:** Konsten att se långt, nya perspektiv på Evert Taube. Arche Press 2019.

▼ Albumet Där ute så tyst (Out there so quiet) finns att köpa för 150 kr hos Torsten Mossberg (torsten.mossberg@gmail.com) och på de webbsidor där CD säljs.

Taube gjorde ingen hemlighet av att han ”lånade” en hel del melodier, ibland har han redovisat sitt lån, som t.ex. i Den sköna Helén eller Flickan i Peru och Balladen om Bianca-Niña.

Ibland är melodin baserad på en idé från Argentina eller Sydeuropa. Många tonsättningar har en brygga, en mittendel i moll. ”Damen i svart med violer” och ”Därute så tyst” är här exempel på den formen.

Taube lånade, liksom många tonsättare, mycket musik av sig själv, ofta hela fraser.

Den argentinska tangon inspirerade honom till en svensk tangovariant, mest kända är ”Stockholmsmelodi” och ”Tango i Nizza”.

Evert Taubes inspelningar

Taubes debut på scenen sammanföll med grammofonskivans genomslag i landet och han förstod tidigt värdet av att spela in sina visor. Redan i januari 1921 gjorde Taube sina första grammofonspelningar på Hotell Continental i Stockholm. Han spelade då in "Karl Alfred", "Fritiof Andersson" och "Resan till Spanien". På skivetiketten stod det "Sång till luta av cabaretsångare Evert Taube".

Taube gjorde elva inspelningar för His Master's Voice redan samma år. Han hade lyckats få ett kontrakt med ett gage på 750 kronor om året. Inspelningarna åren 1921-1925 var helt akustiska. Efter 1925 skedde inspelningarna på elektrisk väg med mikrofon och ljudkvaliteten blev mycket bättre.

Taube var flitig i grammofonstudion. Han spelade in sammanlagt ungefär 160 egna visor och 80 stycken 78-varvsskivor. De mest lyckade och klassiska inspelningarna gjordes för Columbia i Milano 1937 med en italiensk orkester under ledning av maestro Stefano Feruzzi, ”Fritiof och Carmencita”, ”Tango i Nizza”, ”Fritiof i Arkadien” och ”Himlajord”.

Då hade Taube en stark röst med säker utstrålning, senare blev han alltmer hes. Han fick problem med astma och så småningom intonationsproblem på grund av sviktande hörsel.

Foto: Wikimedia

Evert Taube under en Sandhamnsreggata. I Sandhamnsballaden på Torsten Mossbergs album, tidigare aldrig inspelad av någon sångare, uttrycker han sin kärlek till skärgårdsön vid havet. Så här skaldar han:

Hej, Sandhamn vid havet, här har du en vän
som seglat i lä under skog och idyller.
Hej, Sandhamn! Jag märker att sjöbrisen fyller
med friskare stötar mitt segel igen.
Hej, Sandhamn! Jag tröttnat på herdemusik,
jag ids ej att lyssna till små menuetter!
Mig lyster att pröva den sjögång som sätter
från vidderna in i ditt gatt och din vik.

Hej, Sandhamn! Din snaggiga skog och ditt torn,
Din sjömannastil, dina sjömannaminnen
allt fyller med annan musik mina sinnen!
Här slås ej på cittra här blåses ej i horn!
Hej, Sandhamn! Lik Afrikas kust är din strand,
där sandkornen gnissla sin tragiska visa.
Din pinjefur i min sång vill jag prisa
en höstnatt, i storm, under stjärnornas brand.

Seniora Läkares resor 2023

Tavastland

8-13 februari 2023

▼ Välkommen till en spännande vinterresa till finska Tavastland med opera, konst och kultur i centrum – det finns mycket att upptäcka i denna för oss ganska okända del av Finland.

Med båt och buss tar vi oss till Tammerfors, där vi får uppleva premiären av Richard Wagners Den flygande holländaren.

I Tammerfors besöker vi domkyrkan i nationalromantisk stil med Hugo Simbergs fresker, bl.a. den sårade ängeln. Mer modernistisk-brutal är Kalevakyrkan. De museer vi ser i Tammerfors är Muminmuseet till vilket Tove Jansson donerade ett stort antal verk samt Sara Hildéns konstmuseum med modern konst.

Tavestehus slott.

Tavastehus slott förflyttar oss till medeltiden då slottet grundades av Birger Jarl, sedan följd av ett stort antal mer eller mindre kända slottsherrar – Bo Jonsson Grip och Karl Knutsson Bonde var några. Under Vasatiden var Tavastehus administrativt centrum men senare har slottets historia präglats av vad som hänt i omvärlden. Efter en period som spannmålsmagasin och kronobageri blev det senare fängelse, en bra bit in på 1900-talet.

Jean Sibelius föddes i Tavastehus och i hans födelsehus bjuds vi på pianospel.

Familjen Serlachius hade stor betydelse för utvecklandet av trä- och pappersindustri i bruksorten Mäntää. Dessutom samlade man konst som nu kan ses i deras prisbelönta konstcenter, såväl äldre verk av gamla mästare, konst från Finlands guldålder samt moderna konstverk.

Andra höjdpunkter på vår resa är skulptören Emil Wikströms ateljéhem från förra sekelskiftet och glasbruket Ittala.

■ Information och anmälan:
Ola Olsson Mejtresor
Tel: 0704-220174
Mail: info@mejtresor.se
Hemsida: www.mejtresor.se

Rom

18-22 april 2023

▼ Res med Seniora Läkare och Hans Lepp till Rom i vår! Vi kommer också att ha sällskap av tre berömda svenska kvinnor – den heliga Birgitta, drottning Kristina och Anita Ekberg.

Vårt fyrstjärniga hotell Ponte Sisto är centralt beläget och därifrån kan man på bron med samma namn korsa Tibern till Trastevere med dess medeltida bebyggelse och Roms första Mariakyrka med vackra guldmosaiker, en miljö som den heliga Birgitta mötte. Vid Piazza Farnese nära hotellet finns huset som Birgitta bodde i, vidare Palazzo Farnese, som en tid var Kristinas hem – nu franska ambassaden.

Kristinas sista hem i Rom var Palazzo Corsini där hon avled 1689 och man kan se hennes rum. I palatset finns en storslagen konstsamling, bl.a. porträttet av Kristina som Diana, jaktens gudinna.

Granne med Palazzo Corsini är Skandinaviska föreningen, det äldsta nordiska kulturinstitutet i Rom. Nuvarande intendenten Maria Kraft introducerar oss för föreningen och många kända nordiska kulturpersoner som från 1860 haft stipendieboende här.

Ytterligare ett hus som vi besöker är det magnifika Palazzo Colonna, numera ett museum med barockens mest storslagna festsal. Grunden lades redan på 1200-talet och Dante lär ha bott där.

Rom är statyernas och skulpturernas stad – från Marcus Aurelius ryttarstaty på Capitolium, Fontana di Trevi där Anita Ekberg badade i "La dolce vita", de fyra flodernas fontän på Piazza Navona – till Pietà, Petrusstatyn och Berninis tabernakel över högaltaret i Peterskyrkan. Där finns även Kristinas grav. Villa Borghese är både en stor park och familjen Borgheses representationshem från 1600-talet. Där ser vi bl.a. en samling av Berninis marmorskulpturer.

I Anita Ekbergs fotspår tar vi oss till filmstudiorna i Cinecittà i sällskap med Cecilia Waldecrantz, bosatt i Rom sedan 40 år och som framgångsrikt presenterat svensk film för den romerska publiken. Hon berättar om sin vänskap med Anita Ekberg och Ingrid Thulin.

Det finns också tid för en tur utanför Rom till byn Castelgandolfo. Vi gör en rundvandring i byn, besöker vingården St Benedetta, provar viner och äter middag.

■ Information och anmälan:
Ola Olsson Mejtresor
Tel: 0704-220174
E-post: info@mejtresor.se
Hemsida: www.mejtresor.se

Christina Berntsson

IVSSV CLEMENTIS·XIII·PONT·

John Åkerlund, porträtterad av svågern, den kände glaskonstnären Simon Gate.

John Åkerlund
– arkitekten som hade som mål att skapa både trivsel och

Swedish Grace för folket

Text: Torsten Mossberg

I Seniora Läkare nummer 3 2021 refererade jag ett föredrag om arkitekten Carl Westman som står bakom många sjukhusbyggnader i landet, liksom Stockholms rådhus och Svenska Läkaresällskapets hus i Stockholm. Under förra delen av 1900-talet fanns flera andra tongivande arkitekter, bland andra i huvudsak Stockholmsbaserade Ragnar Östberg (Stockholms Stadshus), Lars Israel Wahlman (Engelbrektskyrkan), Torben Grut (Stadion), Ivar Tengbom (Konserthuset) och Gunnar Asplund (Stadsbiblioteket).

Här ska jag berätta om en samtida som inte blev lika omtalad men som satte prägel på en stor mängd byggnader i landet som skolor, kyrkor, stadskvarter, turiststationer och vårdbyggnader. Alla som någon gång åkt skidor i svenska fjällen har sannolikt bott i någon turiststation ritad av John Åkerlund.

I en artikel i DN under januari i år skildrades hur Sverige i slutet av andra världskriget tog hand om svårt tuberkulossjuka människor från koncentrationslägren. Bland de platser där de sjuka vårdades nämndes Sigtunastiftelsens vackra lokaler på Sigtunahöjden.

Sigtunastiftelsen med Olaus Petri kapell är ett fint exempel på Swedish

Sigtunastiftelsens vackra byggnader ritade av John Åkerlund. Idag har byggnaderna omvandlats till en konferens- och hotellanläggning med målet att bland annat skapa gränsöverskridande möten.

Grace, svensk klassicism, utformad av arkitekten John Åkerlund.

Så småningom skapade Åkerlund även de tre anläggningarna Sigtunaskolan, Humanistiska läroverket och Lekmannaskolan i samma stad.

John Åkerlunds bakgrund

John Åkerlund föddes 1884 i Borås. Hans far Rudolf växte upp i Gävle och var lektor vid Borås tekniska elementarskola. Hans mor Hedvig (Hedda), född Tysklind, var från Sandviken.

Som ung vistades John mycket i Ludvika och tog stora intryck av bland andra folkbildaren Karl-Erik Forslund på Storgården och den ungdomsrörelse som var livaktig i Dalarna efter unionsupplösningen. Forslund gav bl.a. ut Hembygdsvård del 1-2, ett klassiskt verk inom hembygdsrörelsen.

John Åkerlund var från början inriktad på att bli elektroingenjör men övergav tidigt det yrket och började som 23-åring som assistent hos arkitekten Jacob Gate. Efter något år arbetade Åkerlund sedan hos Torben Grut fram till 1909. En av hans uppgifter var att förbereda utgivningen av boken Svenska allmogehem.

John reste runt i hela Europa, även i Sverige med kamera och ritstift. Han gjorde sedan planritningar över byggnader typiska för varje landskap i Sverige. Dessa kom att återfinnas i Svenska allmogehem och uppföljaren Gamla svenska allmogehem 1912, redigerad tillsammans med Ivar Tengbom.

Hjärtat i hembygdsvården

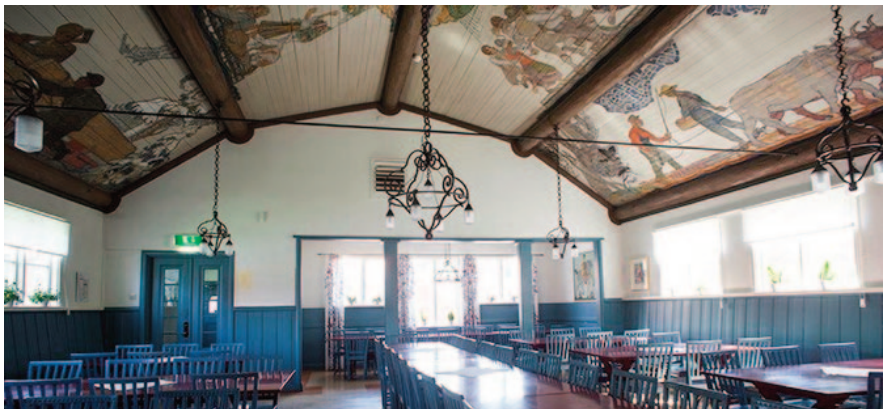
Åkerlund hade hjärtat i hembygdsvården, han deltog i bildandet av Sambundet för hembygdsvård 1916. Riksdagsmannen Karl Starbäck blev ordförande, vice ordförande Lars Israel Wahlman och sekreterare John Åkerlund. Bland ledamöterna märktes folkhögskolläraren Fritiof Hazelius, en representant för STF och en, för tiden så viktiga, Nationalföreningen mot emigration. Man ville utveckla byggnadskulturen i landet och stå för en "samhällsbevarande radikalism".

John Åkerlund blev föreståndare för rådgivningsverksamheten. Efter 1924 togs sekreteraruppgiften över av Fritiof Hazelius och verksamheten benämndes nu Samfundets byggnadsbyrå. Man höll byggmästarkurser och höll föreläsningar: "Gott respektive avskräckande byggnadssätt". Samfundet hade stor påverkan på byggandet av såväl arbetarbostäder som småbruk och egna hem i landet.

1909 öppnade John Åkerlund ett eget kontor i Stockholm. Uppdragen strömmade in tidigt mycket tack vare hans engagemang i hembygdsvården.

Fortsättning nästa uppslag >>>

Sörängens folkhögskola öppnade många dörrar för 28-årige John Åkerlund



Den vackra matsalen används fortfarande på Sörängens folkhögskola som idag har en kulturell och estetisk inriktning.

Utsnitt ur de takmålningar som den berömde glaskonstnären Simon Gate målat i taket i Sörängens folkskolas matsal.

▼ En viktig inkörsport till fortsatta prestigefulla uppdrag var Sörängens folkhögskola i Nässjö, den första i den långa raden av skolbyggnader.

Hans Dalin, undervisningsrådet som gett Selma Lagerlöf uppdraget att skriva *Nils Holgerssons underbara resa genom Sverige* för folkskolan skulle nu komma att ge den 28-årige arkitekten detta stora uppdrag.

Skolan invigdes i november 1915. Matsalen tillika samlingsrum är den märkvärdigaste volymen i anläggningen, ett stort ryggåsrum med s.k. fjärdingstak och en stor öppen spis. Taket är dekorerat av Simon Gate, Johns svåger.

Åkerlund kom att använda fjärdingstak i stora salar i flera byggnader för att utnyttja rymden maximalt.

Till Sörängen ritade Åkerlund också armatur och möbler, vanligt i tiden, jfr Westman i Läkaresällskapets hus. Till Sigtunastiftelsen ritade han nästan alla möbler, liksom till flera av fjällstationerna.

Förutom Simon Gate medverkade ofta textilkonstnärinnorna Märta Gahn och Elsa Gullberg till inredningen i Åkerlunds anläggningar liksom även så småningom Carl Malmsten. Vilka konstnärer, vilken guldålder!

Prästen Manfred Björkquist besökte Sörängen och träffade där Åkerlund. Björkquist var engagerad i ungkyrkorörelsen och ville skapa ett centrum för folkkyrkan. Björkquist köpte Sigtunahöjden, tyckte om Åkerlunds idéer och gav honom uppdraget att utforma anläggningen.

Björkquist ville skapa en anläggning med kyrkorum, folkhögskola och gästhem. Grundstenarna skulle vara

Matsalen som den såg ut från början med det berömda fjärdingstaket och Simon Gates takmålningar.

humanism, nationalism och lutherdom. Uppdraget var svårt med tanke på den starkt kuperade terrängen.

Åkerlund inspirerades av italiensk arkitektur, av Torben Gruts Stadion och Wahlmans Engelbrektskyrkan men lyckades skapa en anläggning med ett alldeles eget uttryck. Invigningen kunde ske i augusti 1918 trots svårigheter med leveranser under kriget.

Bland viktigare projekt förutom Sigtunastiftelsens byggnader kan nämnas storgårdskvarteret Josef i Västerås från 1912, Ingesunds folkhögskola och många uppdrag för Bolidenbolaget i främst Västerbotten.

Genom sitt engagemang i Samfundet för hembygdsvård kom Åkerlund i kontakt med Svenska Turistföreningen. Han var under 35 år STF:s husarkitekt och ritade de flesta av föreningens anläggningar, allt ifrån Saltoluokta turiststation i Lappland till Grövelsjön i Dalarna.

Åkerlund fick också uppdraget att rita Norrbackainstitutet, den första moderna byggnaden på Karolinska sjukhusets tomt i Solna. Byggnaden, som invigdes 1935, var imponerande, tredelad med ett torn.

Karolinska sjukhuset som hade ritats av Carl Westman (död 1936), invigdes först 1940. Norrbackainstitutet i stram klassicism har nu kommit att ligga över en motorvägstunnel och en flygel är riven i samband med bygget av nya KS. Det lyckade projektet bidrog till att Åkerlund utnämndes till riddare av Nordstjärneorden.

Fortsättning nästa uppslag >>>

Villorna och sommarbostäderna för privatpersoner skulle vara trivsamma och passa in i naturen

John Åkerlund vurmade för vackert utformade öppna spisar där familjen skulle kunna samlas för trevlig samvaro. I familjearkivet finns minst ett fyrtiotal modeller av öppna spisar som han utformat.

▼ Åkerlund utformade också en mängd villor och sommarbostäder för privatpersoner, över 150 ritningar finns bevarade.

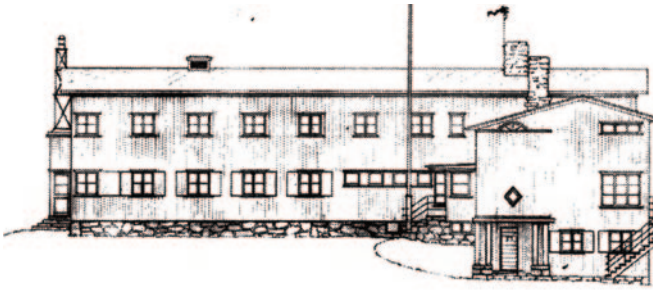
Den traditionella svenska byggnadsstilen var Åkerlunds främsta inspirationskälla. Allt tolkades på ett personligt sätt.

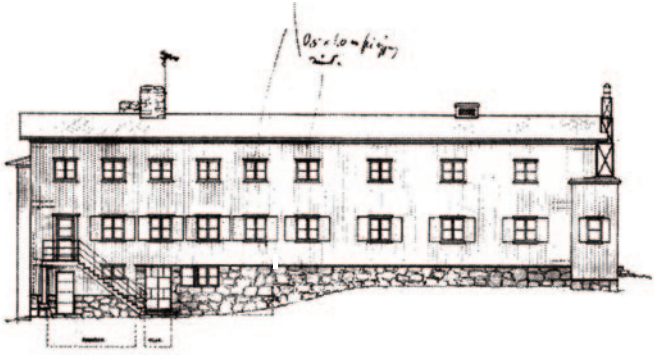
Utmärkande för hans byggnader är anpassningen till landskapet, god funktion tillsammans med stora trivselvärden.

Han ritade gärna öppna eldstäder, en härd att samlas kring. I familjens arkiv finns minst ett fyrtiotal modeller av öppna spisar.

John Åkerlund avled 1961. Efter kriget samarbetade han med sonen Lars. I kvarlåtenskapen finns ritningar på cirka 700 projekt av olika skolor – främst folkhögskolor – kyrkor, turistanläggningar och byggnader för industriella verk, men också tingshus, vårdbyggnader, badhus och privatbostäder.

Ovan: Privat sommarbostad anpassad till naturen i Stockholms skärgård.





Ursprungliga ritningar på STF:s fjällstation Sylarna.

Kombinationen höstmöte o

116 Seniora läkare tog chansen att åka på höstmöte till Oslo och uppleva intressanta föreläsningar och en mängd norsk kultur.

FLAGSTADSALEN

Deltagarna på hösmötet samlade till konferens i Flagstadsalen, döpt efter Norges stolthet, operasångerskan Kirsten Flagstad.

▼ Vi åkte i två bussar från Stockholm och en från södra Sverige eftersom det nu inte går några tåg från Sverige till Oslo.

Vi bodde flott på Thon Hotel Opera alldeles i närheten av det nya kulturcentret och konfererade i Flagstadsalen – döpt efter Norges stolthet, operasångerskan Kirsten Flagstad.

Ankomstkvällen guidades vi runt i det nybyggda området med bl.a. operan, Munchmuseet, Deichmanbiblioteket och lyxbostäder, av representanter från vår norska systerförening Eldre legers forening.

Fredag morgon hälsade ordförande i Eldre legers forening Rolf Kirschner och jag alla välkomna. Under förmiddagen tog vi del av en mycket informativ genomgång av den norska sjukvården.

Efter lunch fick vi två mycket berörande föredragningar om attentatet på Utöya. Och efter en berättelse om vad oljan betytt för Norge delade professor Joar Svanvik sina upplevelser av att vara skeppsläkare i Antarktis med fantastiska isbilder. Dagen avslutades med föreläsningar om Edvard Munchs konst och sjukdom.

På lördagen kunde vi välja mellan en rad olika utflykter som bl.a. Frammuseet, guidad tur i Vigelandsparken, Kistefos skulpturpark och Utöyas minnesmärke.

För mig var det den största upplevelsen att stå vid Utöyas minnesmärke vid färjeläget mitt emot Utöya. Det var lätt att förstå att det var svårt, nästan omöjligt för dem som simmande försökte fly från ön i ett 14-gradigt vatten att nå fastlandet på drygt 600 meters avstånd.

Under lördagskvällen njöt många av oss den klassiska baletten Giselle på operan. Fint utförd av en multinationell ensemble. Operahuset är som ett isberg ute men har en varmt träinredd salong, en upplevelse.

Många hann också med ett besök på det nybyggda Munchmuseet och det nya Nasjonalmuseet under Oslodagarna. Konceptet, en kombination av höstmöte och kulturresa uppskattades mycket av deltagarna. Kanske blir det en fortsättning.

I sanning en riktig kulturresa som vi ägnar ett stort utrymme åt i detta nummer. Referatet av föredraget om den norska oljans betydelse sparar vi till julnumret. God läsning!

Torsten Mossberg

och kulturresa blev succé!

THON HOTEL OPERA

I det nya Oslo är konsten allestädes närvarande. Utanför Thon Hotel Opera möttes deltagarna av en staty av ägaren Olav Thon utanför hotellentrén.

KISTEFORS NATURPARK

Elaka Teddy

Bent of mind.

Häftstift.

UTÖYA

Skakande berättelse om dådet

Stephen Sollid, anestesiolog, var snabbt på plats och berättade om den katastrofkänsla han hade när det inte gick att få en överblick, hur många var döda, hur många var skadade?

Vi är nog många som minns precis var vi var och vad vi gjorde, när nyheten om attentatet mot Regeringskvarteret i Oslo och skjutningarna på Utöya kom. Som vi minns 9/11 och bröderna Kennedy.

Stephen Sollid är anestesiolog som arbetar med prehospital vård och har i många år varit knuten till Stiftelsen Norsk Luftambulanse som chefsläkare. Han blev den förste professorn vid den nyetablerade Prehospitala kliniken i Stavanger och senaste året på motsvarande position vid Oslo Universitetssjukhus.

Stephen arbetade hemifrån när meddelandet om Utöya kom. Uppgifterna var så knapphändiga, att han först trodde det handlade om en övning. Men mer uppgifter kom och han insåg, att det var allvar. Han for snabbast möjligt till basstationen för helikopterrarna, sammanstrålade med två kolleger och gav sig av.

Utöya ligger 40 km från Oslo bilvägen, något kortare fågelvägen. Halvvägs beordrades de ner, då man inte visste om luftrummet var säkert. Fortsatt färd i en av ett flertal ambulanser, men vägen är smal och förutom ambulanser köade man med privatbilar med oroliga föräldrar.

Framme på stranden mot Utöya fanns redan skadade och chockade ungdomar. Några hade simmat i det 14-gradiga vattnet, vissa under beskjutning. Andra hade hämtats av privata båtägare, som med risk för livet gått ut till ön.

När räddningspersonalen kom, förväntades den ta över, och det blev starka känslor när de förbjöds av polisen eftersom ön inte var säkrad.

Triagearbetet påbörjades och Stephen berättade om den katastrofkänsla han hade, utan möjlighet att få en överblick. Sannolikt fanns på Utöya 600-700 ungdomar på Arbeiderpartiets ungdomsläger. Hur många var döda och hur många skadade var att vänta?

Mitt under arbetet upptäcktes Breiviks van parkerad nära stranden. Polisen beordrade snabb utrymning, men med alla skadade såg inte Stephen att det var möjligt utan arbetet fortsatte på plats. ”Hade det smällt, hade vi nog inte hunnit uppfatta det”.

Larmet om Utöya kom kl 17.25 men först en timme senare påbörjades polisinsatsen på ön, och Breivik greps efter enstaka minuter. Efter att man konstaterat, att han var ensam förövare, kunde sjukvården komma över till ön och påbörja omhändertagandet av skadade i Hovedhuset.

Sent på kvällen, när alla skadade var bedömda och borttransporterade, gick akutvårdslaget ut och bedömde alla livlösa kroppar på ön. Var de verkligen döda, eller fanns någon i svår chock och hypotermi? Men de hittade ingen.

Efter återfärden på natten samlades de som arbetat på helikoptercentrum. De känner varandra väl, och har genom åren stöttat varandra efter svåra insatser, så även nu och under tiden efteråt. Det verkar inte som om någon av dem fått kvarstående psykiska problem. Däremot har några av de frivilliga drabbats.

Stephen Sollid var starkt berörd efteråt. Med stöd av en kollega hade han valt att nedprioritera två svårt skadade ungdomar, som under normala omständigheter hade satsats på. Genom kontakt med Rättsmedicin fick han bekräftat, att de hade varit chanslösa.

Han har även valt att i föredrag berätta om hur det var på Utöya, som nu för oss, fast det gått 11 år, och han har även skrivit en bok.

Breiviks mål ska ha varit att skada Arbeiderpartiet. Gro Harlem Brundtland talade till ungdomarna på Utöya tidigare den eftermiddagen, och det sägs att hon var en måltavla. Men Breivik blev försenad. I regeringskvarteret dödades 8 (varav 6 förbipasserade), på Utöya 69 (67 ungdomar och 2 vuxna) och mer än 200 skadades.

Utöyamonumentet, som även omfattar offren från regeringskvarteret, invigdes i juni i år på stranden där de skadades togs omhand. Breivik dömdes i februari 2022 till minst 21 års fortsatt förvaring.

Margareta Linder

EDVARD MUNCH

Sjukdom präglade Munchs liv

Vårt höstmöte i Oslo ägde rum bara ett stenkast från det nya Munchmuseet, en byggnad med spektakulär arkitektur och enbart verk av Edvard Munch, hälften av hans produktion.

▼ Richard Klingspor introducerade oss till Munchs verk, som även finns i det nyöppnade Nasjonalmuseet i Oslo.

Munch testamenterade vid sin död 1944 sina verk till Oslo stad. En av de största samlingarna av Munchs verk utanför Norge finns i Stockholm på Thielska galleriet, då Ernest Thiel spelade en stor roll för Munch som god vän och mecenat.

Edvard Munch föddes 1863 och redan som 16-åring visste Munch att han ville bli målare. Familjesituationen var besvärlig – en våldsam far, modern avliden då Munch endast var fem år gammal. En äldre syster dog i tbc femton år gammal, vilket senare inspirerade till den kända målningen ”Det sjuka barnet”, som finns i sex olika versioner.

Munch målade ofta om sina motiv, ibland med många års mellanrum, ibland som beställningsverk. Hans kanske mest

Edvard Munch målade ofta om sina motiv. Skriet finns som fyra olika målningar och en litografi. Tavlan överst är ett förarbete till Skriet.

berömda målning Skriet finns som fyra olika målningar och en litografi. Man har identifierat den plats som Skriet skildrar, en väg uppe på Ekebergsåsen i Oslo, ”skrikvägen”.

Munch debuterade redan som 20-åring men möttes då av motvilja, indignation och oförståelse för sin expressionistiska stil med så mycket inslag av plåga, ångest och smärta, liv och död. Han vistades mycket i Tyskland under en tjugoårsperiod runt sekelskiftet och också där orsakade hans verk stor uppståndelse. August Strindberg och Gustav Vigeland ingick i umgängeskretsen.

Professor Erlend Hem beskrev ett par episoder i Munchs liv där sjukdom spelade stor roll för hans måleri. Dels i barndomen med moderns tidiga död och systern Sophie Johannes bortgång, dels senare 1908 då han tvingades till en sju månader lång vistelse på doktor Jacobsens klinik i Köpenhamn.

Paranoia, syn-och hörselhallucinationer och alkoholmissbruk föregick men Munch kunde komma ur detta och starta om. Motiven blev ljusare med landskap och porträtt och mer dekorativa, bl.a. målningar som finns i universitetsaulan i Oslo.

Mera dystert blev det när han kände sig nära döden i spanska sjukan. En rad självporträtt visar detta men också det gradvisa tillfrisknandet.

Christina Berntsson

Några röster om resan

”Vi är mycket glada att vi var med på mötet. Hela konceptet var väldigt bra, både mötesmässigt, boende, förplägnad och övrigt.”
Agneta och Bo Philipsson

* * *

”Osloresan blev en succé för mig. Bekväm transport med buss. Välvalt hotell med utmärkt centralt läge och närhet till alla begivenheter och att alla gemensamma aktiviteter, föreläsningarna och måltider, skedde på hotellet. Kulturutbudet, Munchmuséet och Operan lättillgängligt. Det enda som var mindre bra var Rastamåltiderna och en av föreläsningarna.”
Jutta Askergren

* * *

”Stort tack för en väl genomförd resa! Allt var bra, men bussen kunde varit rymligare och måltiderna något mindre. Föreläsarna genomgående mycket bra med ett undantag. Hoppas vi seniorer får fortsätta umgås på detta fina sätt. Många varma hälsningar!”
Mora Kallner,
Anders Wikman

* * *

”I Oslo träffades norsk och svensk SÄL
För möte, äta och dricka väl
Vi jämförde hur man
sjukvården fixat
Men trots att man olika
donat och trixat
Verkar båda förlorat
sjukvårdens själ”
Nina Rehnqvist Ahlberg

SJUKVÅRDEN

Fastläkarsystemet blev lyckat, men hotas av nya pålagor och att de yngre vill bli anställda

Referat från Seniora Läkares möte i Oslo 9 september

Axel Rød från den Norske Legeforenings kansli

inledde med att ge en översikt över Norges sjukvårdssystem. Sjukvårdssystemet är finansierat via skatten och till en mindre del av patientavgifter. Många delar av Norge är glest befolkade och topografin är också en utmaning.

Läkartätheten är hög, men det finns rekryteringssvårigheter.

Tidigare drevs sjukvården av 19 s.k. fylken (av ordet folk, motsvarar de svenska landstingen). Fylkena ägde sjukhusen, men i en reform av sjukvården 2001 togs sjukhusen, psykiatrin och habilitering över av staten och drivs av fem regionala ”hälsoföretag”. Dessa ansvarar bl.a. för specialistvården, forskning och undervisning. Efter reformen har effektiviteten och produktionen ökat, men kostnaderna är ett problem.

Norge har 5,4 miljoner invånare. Medellivslängden är 81,9 år och starkt ökande. Det finns 356 kommuner och några större städer. De många små perifera samhällena och geografin är utmaningar.

Helsevesendet har två nivåer – primaerhelsetjensten på kommunal nivå och specialisthelsetjensten /sjukhusen på statlig nivå.

I Norge finns 30 500 verksamma läkare < 70 år. Det norska läkarförbundet har cirka 37 000 medlemmar. Organisationsgraden beräknas vara 95 %. Varje år examineras cirka 600 – 700 läkare i Norge och 500 som läser i andra länder.

Petter Brelin är fastlege (fastläkare) från Halden.

Han var tidigare ordförande i Norsk föreningför allmänmedicin.

Hans föredrag handlade om Fastlegeordningen.

Man har genom att för 21 år sedan införa ett system med fast läkarkontakt i primärvården lyckats få bukt med både rekrytering av läkare och väntetider i vården.

Systemet kan t.o.m. karaktäriseras som en succé, köerna försvann efter ett halvår. Läkaren får betalt för varje patient. Det finns 4 800 fastleger fördelade på 1 600 läkarkontor. I snitt finns 1 100 patienter per lista.

Fastläkarna sköter diagnostik och behandling. Det är en bra kontinuitet i vården. Till sin hjälp har fastläkaren, som oftast är egen företagare, i genomsnitt 0,8 personal, oftast en sekreterare. På denna punkt skiljer det sig från Sverige där primärvården har mer övrig personal, t.ex. sjuksköterskor.

Den norska fastläkaren har en portvaktsroll och sjukhusen behöver erfarna fastläkare.

Läkarkontinuiteten har ökat med fastläkarsystemet och Petter Brelin hänvisade till en norsk undersökning som visade att läkarkontinuitet inte bara leder till mindre akuta besök och färre sjukhusinläggningar, utan också minskar mortaliteten.

Med tiden har problem uppmärksammats i det norska systemet. Många fastläkare har slutat. Det är svårt att rekrytera. Bara tre procent av medicine studerande vill bli fastläkare och de flesta yngre läkare vill ha fast anställning i stället för att vara egna företagare.

Idag saknas det fastläkare för 236 000 norrmän. Grundproblemet är en underfinansiering i kombination med att kommunerna lägger på fler arbetsuppgifter, bl. a. möten om allehanda ting. Dessutom remitterar sjukhusen ut allt fler patienter med komplexa sjukdomar, som tidigare skötts i öppen specialistvård på sjukhusen.

Fastläkarna har dessutom ansvar för legevakten, jourtjänstgöring dygnet runt för sådana akuta tillstånd som inte kräver omedelbar behandling på sjukhus. Fastläkarna arbetar sålunda med triagering.

Kommunen har en kommunöverläkare som ansvarar för bemanningen. På grund av underbemanning måste fastläkaren rycka in vid vakanser, ofta med väldigt kort varsel.

Dagens situation i den norska sjukvården belystes i ett föredrag av Anne Karin Rime.

Hon är ordförande för den Norske Legeforening. Föreningen är dels en fackförening, men man arbetar även med utbildning, forsk-

ning och folkhälsofrågor. Man kan jämföra den Norske Legeforening med en sammanläggning av Sveriges Läkarförbund och Svenska Läkaresällskapet.

Det finns flera viktiga frågor för de norska läkarna. Det saknas nu många fastläkare. Var 24:e patient har ingen fastläkare och får bl.a. ingen uppföljning av sina sjukdomar vid utskrivning från sjukhus.

Systemet är underfinansierat. Byggandet av nya sjukhus är också viktigt att bevaka. Det finns flera exempel på att sjukhusen redan från början byggs för små, vilket går ut över vårdplatsantalet.

En tredje viktig fråga är läkares fortbildning (Tio dagar/år). I Norge finns brist på psykiatriker, vilket är allvarligt då man ser en ökning av allvarligt psykiskt sjuka. Dessutom ökar anorexin bland unga kvinnor.

Den norska Helso- och omsorgsministern Ingvild Kjerkol (Ap) har redan innan hon tillträdde argumenterat för höjda anslag till Hälso- och sjukvården. Med stor förväntan ser Anne Karin Rime och övriga norska läkare fram mot budgeten som presenteras i början av oktober. Blir det en sjukvårdssatsning eller inte? Samtidigt finns en expertgrupp som arbetar så det är möjligt att satsningen dröjer.

Anna Rask-Andersen, Peter Larsson

ATT VARA SKEPPSLÄKARE I ANTARKTIS

Här gäller det att ta det isi!

Det var en norrman, Roald Amundsen, som först nådde Sydpolen 1911. I Seniora Läkares utflyktsprogram i Oslo kunde man besöka och gå ombord på Amundsens skepp Fram och ta del av den spännande kapplöpningen mellan Amundsen och Scott, som Amundsen vann med någon månads marginal och med livet i behåll. Scott avled på tillbakavägen.

Numera finns det Antarktiskryssningar för turister, och forskare tar sig också till denna ännu obebodda och mycket kalla kontinent.

Vår föredragshållare Joar Svanvik, prof. em. i kirurgi, fick möjlighet att arbeta som skeppsläkare 2013 på m/s Expedition, en före detta Finlandsfärja, under tre resor.

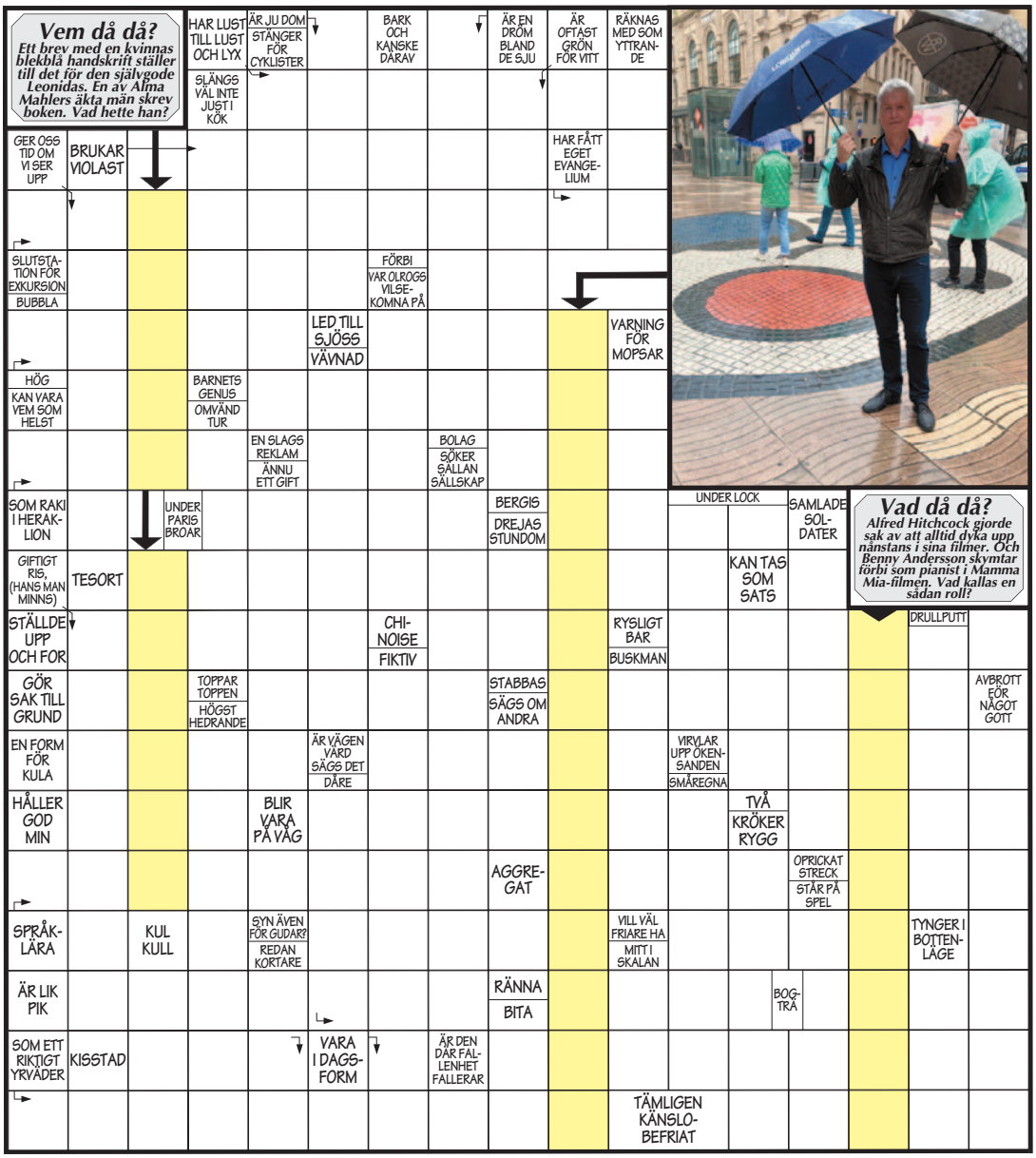
Fartyget utgick från Eldslandet till Syd-Shetland/Västantarktis över Drakesundet, 900 km brett och med höga vågor och stark vind. Stort fokus lades på säkerheten som övningar i att kunna ta på sig en överlevnadsdräkt. När man kom fram och det gavs möjlighet att gå iland var det viktigt att inte föra in material, t.ex. måste stövlar desinficeras. Det fanns också ett system att räkna in passagerare så att alla som varit iland också återvände till skeppet.

Vi fick höra om Jean-Baptiste Charcot, läkare och polarforskare, son till neurologen Jean-Martin Charcot. Våren 1903 hade svenske Otto Nordenskjöld ”försvunnit” med sitt skepp Antarctic i Antarktis och Charcot ville ge sig iväg och bistå Nordenskjöld. Men Nordenskjöldexpeditionen hade räddats innan Charcot kom fram. Dock fortsatte Charcot söderut men fick problem med kyla och is, frös in och man bestämde sig för att bygga ett läger och övervintra. Enligt loggboken för fartyget Français högg man ut ett F i berget vid tilläggsplatsen med kända koordinater men har inte kunnat hittas.

En grupp från m/s Expedition for nu ut i gummibåtar och letade och hittade F på en klipphäll 108 år senare!

Christina Berntsson.

Posttidning B. Economique
Returadress: Torsten Mossberg
Villagatan 18, 114 32 Stockholm



Korsordsmakare: Eva Wendeberg

Var så goda! Här är ett nytt kryss att gympa hjärnan med

Grattis alla snabbtänkta korsordslösare!

Tack för alla svar och trevliga hälsningar. Här kommer de 40 först öppnade rätta lösningarna på kryss 2 – 2022.

1. Gunnar Malmkvist Lund
2. Eva Ljungberg Arvika
3. Ove Söderberg Visby
4. Arne Thorfinn Linköping
5. Gitten Cederblad Göteborg
6. Krister Delin
7. Jan Johansson Älvsjö
8. Anders Köling Knivsta
9. Per Olof Osterman Uppsala
10. Charlotte Eigert Karlskrona
11. Stephan Rössner Bromma
12. Åke Ehrnst Nyköping
13. Kent Nordqvist Örebro
14. Jan Oscarsson Falsterbo
15. Jon Ahlberg Stockholm
16. Siv Lagerquist Stockholm
17. Håkan Cars Växjö
18. Bo Vängberg Mölndal
19. Hans Fahl Lidköping
20. Birgitta Persson Ängelholm
21. Anders Wykman Förslöv
22. Bengt Erik Alm Växjö
23. Kerstin Arnling Kristianstad
24. Fredrik Berglund Sollentuna
25. Olof Wikstrand Åhus
26. Hans Rosenquist Uppsala
27. Claes Bergmark Bromma
28. Gunnar Johansson Sollentuna
29. Åsa Löwen Uppsala
30. Ulla Wiklund Eskilstuna
31. Eva Fridh Kristianstad
32. Lars Nilsson Linköping
33. Peter Fridström Karlskrona
34. Cecilia Trovallius Nacka
35. Hans Ringertz Danderyd
36. Christer Rosen Kalmar
37. Eva Tuninger Lund
38. Bengt Lindell Kalmar
39. Maria Meidell Örnsköldsvik
40. Per Fredlund

<<< Rätt lösning kryss nr 2 - 2022

▼ **Ta chansen att bli omnämnd som vinnare i nästa nummer! Så här gör du för att öka chansen:**

▼ Vänta inte en månad med att skicka in. Ju förr dess bättre och senast 15 november 2022.

▼ Om du mejlar skriv namn och adress. Anonyma bidrag räknas inte.

▼ Skicka eller **mejla** din lösning till Josef Milerad, josef.milerad@gmail.com,
eller Reflektorstigen 1, 181 55 Lidingö.