



# LARY

Nr 3  
Sept 2004

FÖR STRUP- OCH MUNHÅLECANCER

**Anpassningskurs  
på Stensund**  
Sidan 4-5

**Seminarium  
för larynger**  
Sidan 8-9

**Anpassningskurs  
i Eslöv**  
Sidan 6-7

**Europaresenärer  
kåserar**  
Sidan 16-17

**Gysinge**  
en skön tradition  
Sidan 5

**Profilen:  
Earl Earlanon**  
Sidorna 14-15

**Lövsta kan också vara en  
"PÅRLA"**  
Sidan 10-13



# LARY

Argång 31 • Nr 3-2004

SVENSKA LARYNGFÖRBUNDET  
KANSLI & REDAKTION

Barks Väg 14, 170 73 Solna

TEL. 08-655 83 10 - FAX. 08-655 46 10

TEXTTEL. 08-655 43 20

E-POST laryngforbundet@telia.com

PG 85 17 54-2 - BG 5703-3573

HEMSIDA: www.laryngforbundet.nu

ANSVARIG UTGIVARE Bo Persson

REDAKTÖR Bo Zachrisson

MEDARBETARE I REDAKTIONEN

Kerstin Wähler, Viola Landewall  
Bengt Johnsson, Gunnar Schneider

FÖRBUNDSORDFÖRANDE

Bo Persson

Övre Hantverksgatan 20 A

831 36 Östersund

TEL. 063-12 30 41

MOBIL 070-512 51 96

E-POST bo.persson.laryng@telia.com

GRAFISK FORM

Gunnar Schneider

E-POST schneider@chello.se

TRYCK

Grafiska Punkten, Växjö

MATERIAL

till tidningen sänds till:

Svenska Laryngförbundet

Barks väg 14, 170 73 Solna

Märk kuvertet "Lary"

Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera insänt, ej beställt material.

Insänt material returneras

endast på begäran.

Eftertryck och citering är tillåten

om källan anges.

ANNONSER

1/1 sida färg 7.000:-

1/1 sida i svart 5.000:-

1/2 sida i svart 2.750:-

1/4 sida i svart 1.500:-

Spalt 56x265 mm 2.250:-

STIFTELSEN LARYNGFONDEN

ORDFÖRANDE Hans-Ola Fors

Barks väg 14, 170 73 Solna

TEL. 08-655 40 01

E-POST laryngfonden.kansli@telia.com

POSTGIRO 90 02 02-3, 91 82 58-5

BANKGIRO 5936-5338



## I N N E H Å L L

### 2 Innehåll

Ledaren. Ordförande kåserar



### 4-5 Anpassningskurs

på Stensunds folkhögskola i Trosa



### 5 "Mina tankar"

i ett chocktillstånd



### 5 Gysinge Herrgård

En tradition hålls vid liv



### 6-7 Anpassningskurs

på folkhögskolan i Eslöv



### 8-9 Seminarium för larynger

hos Atos i Hörby



### 8 Krysset

Lösningen av kryss 2/04

### 9 Anmälningkupong

för nya medlemmar



### 10-13 Lövsta

Ett reportage om sopor från förr och nu



### 14-15 Vätternrundan

En profil som är "ute och cyklar"

### 16-17 Europaresan

en reseskildring



### 18 Krysset

Ett nytt kryss



### 19 Föreningsadresser

Här hittar du din förening



### 19-20 Annonser

## L E D A R E N

**S**å har då sommaren förflutit men tyvärr alltför kall och regnig. Jag hoppas att vi tillgodogjort oss värmeböljan i augusti så att vi fått nya krafter inför höst- och vinterarbetet i våra föreningar och vårt förbund.

C:a 90 medlemmar inom vårt förbund skall i slutet av oktober vistas i Bulgarien 10 dygn för bl.a. utbildning, behandling och

hälsovård. Det blir säkert ett bra värme- och soltillskott.

Vår kamp mot "tobaksdjävulen" fortsätter oförminskat. I höst skall vi ha en tobaksinformatörsutbildning inom vårt förbund. Den vänder sig närmast till våra medlemmar som besöker skolorna och föreläser för eleverna om tobaksskadorna.

BO PERSSON

## Kansliets öppettider

Förbundet håller öppet

måndagar-torsdagar 09.00-15.00

fredagar september-april 09.00-12.00

Lunch mellan 12.00-13.00

Fredagar under maj-augusti  
är kansliet stängt.





SVENSKA  
LARYNGFÖRBUNDET

- ♥ har ett tiotal läns- och regionföreningar runt om i landet
- ♥ bevakar och tillvaratar medlemmarnas intressen
- ♥ arbetar aktivt för att hjälpa medlemmarna tillbaka till ett meningsfullt liv
- ♥ ordnar rehabiliteringsseminarier och -resor
- ♥ har sitt kansli i Stockholm
- ♥ arbetar för att starta samtalsgrupper för både patienter och anhöriga antingen via sjukvårdspersonalen eller i lokalföreningarnas regi
- ♥ ger ut tidningen LARY med aktuell information, artiklar och reportage
- ♥ har regelbundet kurser för förbundets och föreningarnas förtroendevalda samt antirökinformatorer
- ♥ håller kontakt med myndigheter och serviceorgan
- ♥ tillhör Handikapporganisationernas Samarbetsorgan
- ♥ är en av huvudmännen i Cancerfonden
- ♥ har kontakt med motsvarande förbund i andra länder
- ♥ har förtroendeanslutna läkare, tandläkare, logoped, kurator och dietist
- ♥ har instiftat den fristående Stiftelsen Laryngfonden

# STIFTELSEN LARYNGFONDEN

*i kamp mot  
Strup- och munhålecancer*

Laryngfonden – en fristående fond instiftad av Svenska Laryngförbundet – står öppen för ansökningar om bidrag, vilka kan beviljas i enlighet med fondens ändamål:

Fondens ändamål är att främja forskning och utveckling, särskilt inom områdena laryng-, hemilaryng- och glossektomi samt främja vård och rehabilitering för behövande sjuka inom dessa områden, dock ej sådant som åligger stat, landsting och kommun, enligt gällande lagar, regler och praxis.

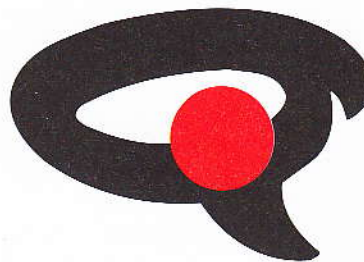
***Bidrag och gåvor  
emottages tacksamt på:***

**Postgiro**

**90 02 02-3 • 91 82 58-5**

**Bankgiro**

**5936-5338**



***Ansökningsblankett för bidrag finns hos:***

**Stiftelsen Laryngfonden**

**Barks väg 14 • 170 73 Solna**

**telefon 08-655 40 01**

e-mail: laryngfonden.kansli@telia.com



# Anpassningskurs på Stensund i Trosa 14-18 juni

– Text: Ewa och Adam Mannelid samt Jana Fager – Foto: Lennart Johansson samt Birgitta och Göran Jonsson

**Vi var 30 deltagare i olika åldrar, olika intressen, olika familjesituationer och olika yrken. Men en sak hade vi alla gemensamt, och det var hals- eller munhålecancer.**

**V**i kom från söder och norr, väst och öst till den sagolikt belägna skolan vid världens ände vid Östersjöns strand.

Efter inkvarteringen och lunchen bänkade vi oss i skolsalen för presentation.

Vi lärde känna varandra och bekantade oss med omgivningen, den vackra parken och alla dom svenska blommorna.

Tisdagen var det dags för utflykt i Sörmland, alla åldrar har ju behov av kultur och historia. Det kunde vi uppleva i Sörmlands skogar, ängar, alla slotten och herresäten. På kvällen visade Ebbe Gustavsson bilder från sina seglarresor i Medelhavet. Fullt program på onsdagen.

Det började med en liten smälning. Rektor Tommy Fogelberg berättade och visade bilder om "Ville i Momåla" Vilhelm Moberg,



Hela deltagargruppen utanför Stensunds folkskola

från gamla Sverige till nybyggarna i USA.

Så var det dags för våra logoped-er, Professor Britta Hammarberg, med en kollega (logopedelev) testade rösterna och lärde ut nya knep hur man kan "tala".

## Kropp, knopp och gympa

Joulo Gustavsson tog hand om "Kropp och Knopp" och Malin

Adner gympade med oss i stärkan- de rörelser. Kan tänkas att vi var trötta och den natten sov vi gott.

Kulmen var torsdagen, det var Halsspecialisten Dr. Sushma Norde- mar från Karolinska Universitets- sjukhuset, och Dr. Signe Friesland samt sjuksköterskan Miriam Forsg- ren båda från Radiumhemmet i Solna, frågorna och svaren ville ald- rig ta slut.

## Reflektioner om sjukdomen "ge aldrig upp"

Det är mycket man kan förbättra och förändra, men mycket måste man behålla. Tyvärr ett handikapp vi måste leva med.

Att få ny information om sjukdo- men, att få sitta i samma båt, att ha den sociala samvaron, det är ovär- derligt. Det väcker en ny livslust. Vi tackar Siv Baglien, som ordnade kursen, Joulo Gustavsson, som ledde kursen och till sist Stiftelsen Laryngfonden som alltid stödjer oss. Alla kvällar efter kl. 19.00 var det kvällsfika med aktiviteter och umgänge i fria former.

STORT TACK!

EWA & ADAM MANNELID



Jan Fager och Jolo Gustavsson syns här i förgrunden





Ewa Mannelid och Astrid Johansson kramas

Kansliet vill passa på att tacka alla Landsting, Hjälporganisationer och Sjukhus som har beviljat bidrag till dom flesta av våra medlemmar och deras anhöriga som deltagit i kursen:

Stockholms läns Landsting, Landstinget Halland Handikappförvaltningen,

Habilitering & Hjälpmedel Region Skåne, Sahlgrenska Universitetssjukhuset,

Landstinget Dalarna, Landstinget i Uppsala län Hjälpmedelscentralen, Närsjukvården i Ö. Östergötland Vrinnevisjukhuset.

Kansliet Solna augusti 2004.



Astrid pekar finger åt hembränt

## ”Mina tankar när man befinner sig i akut chock och sorg som jag gör”

**N**är man befinner sig i chockfasen och sedan oundvikligen hamnar i en depression efter operationen, är det mycket svårt att ta in att det går att komma ur det hela.

Allting känns hopplöst och meningslöst och man har svårt att förstå att någon kan skratta och skoja trots det som hänt.

Man brukar säga att tiden läker

alla sår, vilket jag inte håller med om, men man kan försonas med sitt öde, med tiden. Ur den försoningen kommer möjligheter att göra det bästa av situationen, vilket kan betyda ett bra liv, trots mitt handikapp.

Vi är olika, och själslig läkning tar därför olika lång tid och var och en hittar sitt eget sätt att komma tillbaka till livet.

I början kan ett skratt kännas som ett svek mot mig själv, att jag sviker den delen av mig själv som helst vill ge upp. Men jag tror att förmågan att skratta har räddat många av oss som är här.

JANA FAGER

*Deltagare på anpassningskursen Stensunds Folkbögskola juni 2004.*

## Traditionen hålls vid liv

**Äntligen kom den sköna månaden augusti då Uppsalas Laryngförening enligt tradition kunde åka till Gysinge Herrgård för tre dagars rekreation.**

**I**nga myggor detta år, tack och lov. Särskilt roligt i år var att de flesta deltagarna var nyopererade och att deras anhöriga kunde vara med.

Ett avslappnande och behagligt program hade vi snickrat ihop. Detta innehöll både avslappningsövningar och massage. Vi lärde oss att både ge och ta emot. Två personer som besökt Kina hade satt sig in i deras sätt att se på kropp och själ. Deltagarna såg rosiga och välmående ut vid kvällens festligheter.

Jag, Gunilla Beling som är logoped, gav som vanligt mina råd om

hur man artikulerar och hur man andas samt hur man använder rösten när man är laryngektomerad.

Ett stort tack till Laryngfonden som ännu en gång gett oss möjlighet att ge information till nyopere-

rade. Och att få en tillfällighet att kunna koppla av och ge varandra värdefullt erfarenhetsutbyte.

GUNILLA BELING



Deltagare på Gysinge Herrgård



# Anpassningskurs på Eslövs Folkhögskola den 7-11 juni 2004

-- Text: Majken och Stig Schultz-Eklund -- Bilder: Kenneth Danfelter --



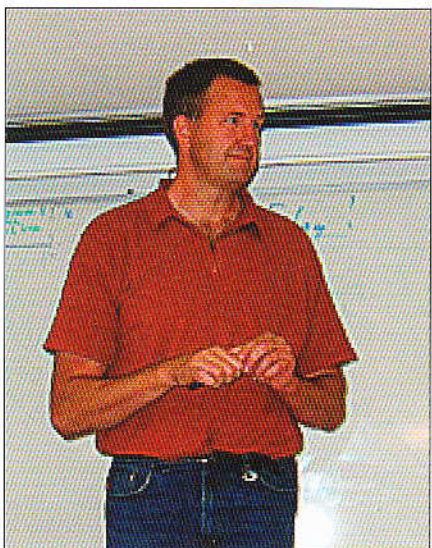
Siv Baglien och Thore Svelander.

**Vi var sammanlagt 29 deltagare som svarat på inbjudan till kursen, inklusive kursledaren Siv Baglien.**

**M**åndagen den 7 började med inkvartering och information. Folkhögskolans Lars Tengberg svarade för skolans del av ledarskapet på ett som vanligt utmärkt sätt.

Efter lunch följde lektion i datakunskap, ledd av Per Ola Jacobsson. Det visade sig att många fler än vid förra årets kurs nu var vana datoranvändare.

På kvällen samlades vi till kvällsbuffé med god mat och dryck och gemytlig samvaro.



Basketstjärnan Jörgen Selin.



Evy och Rolf Johansson samt Edgar Pedersén på ljugarbänken.

**Tisdagen den 8** höll den "gamle" basketstjärnan Jörgen Selin förmiddagens föreläsning, betitlad "Ungdom igår och idag". Jörgen som utöver sin lärargärning vid folkhögskolan även sysslar med idrottsträning av ungdom, var ju rätt man för detta ämne. Han gjorde en mycket intressant exposé om den historiska utvecklingen från det feodala samhället på 1500 talet till vårt nuvarande senmoderna eller postmoderna samhälle, och belyste därvid de olika epokenas påverkan på relationer inom familj och samhälle.

Efter lunch var det besök hos ATOS i Hörby, där vi guidades genom det stora företaget, fick information och demonstration av alla

deras produkter och inte minst tillfälle att ställa frågor. Mycket värdefullt för oss alla laryngektomerade som ju lever med ATOS produkter varje dag.

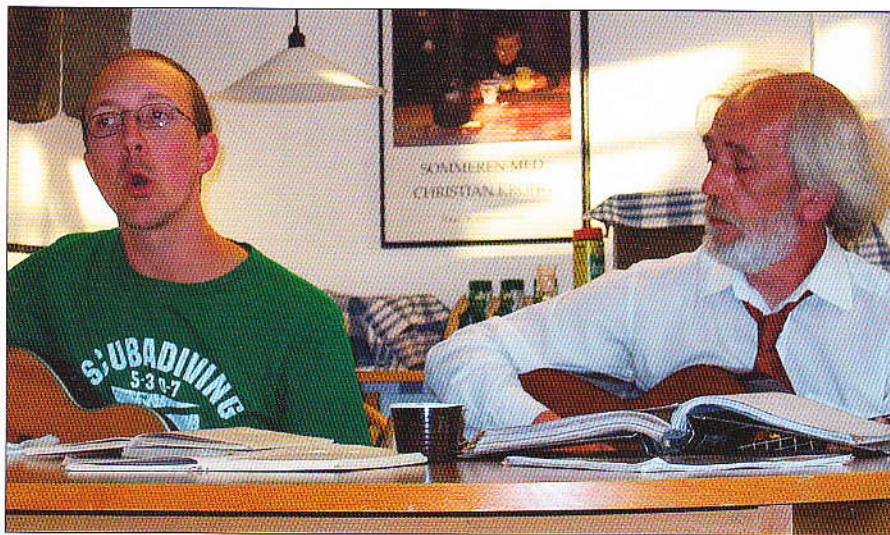
**Onsdagen den 9** var det bussutflykt Öresund runt d.v.s via bron till Köpenhamn och vidare den underbara Standvejen till Helsingör. Tyvärr var det dåligt väder med tidvis regn och blåst, men humöret hos deltagarna var det inget fel på.

**Torsdagen den 10** fick vi ett mycket uppskattat besök av Dr. Peter Wahlberg och Kurator Monica Saxne från Lunds Universitetssjukhus, som belyste såväl medicinska som sociala problem för laryngektomerade.



En tupp bland pantertanterna: Lars Dehlén, Annika Axelsson, Solveig Person och Rigmor Hobro





Trubadurerna Mathias Lindberg och Jimmy Silov underhåller

Monica framhöll bl.a. hur viktig de anhörigas roll och medverkan är t.ex. vid läkar- och logopedbesök. Många frågor ställdes och besvarades; och det var en mycket viktigt värdefull programpunkt.

Henrik On, lärare i Bild och Form vid folkhögskolan, gav oss sedan fyra timmars fascinerande undervis-



Leif och Solveig Dahlberg lyssnar på läraren i bild och form Henrik On.

ning dels i den kinesiska geomantiken (en vetenskap om hur människan påverkas av sin omgivning), dels i akvarellmålning. Vi fick höra om den kinesiska kalendern med varje människas födelsedatum. Den delen avslutades med att var och en fick rita det kinesiska tecknet för sitt eget element, och sedan skära ut tecknet och med tryckfärg föra över det på en T-shirt. Det blev både snyggt och visat sig hålla i tvätten.

Tordagen avslutades med visafoton med de mycket skickliga och roliga Jimmy Silov och Mattias Lindberg som till eget fenomenala gitarr ackompanjemang sjöng skånska och andra visor. Allt under det vi undfånades med god mat och dryck.

**Fredagen den 11** föreläste Lars Tengberg om "Skånes historia under 1000



Här ägnar vi oss åt akvarellmålning

år", och vi var åtskilliga som köpte hans bok med samma titel. (Mycket intressant och pedagogisk tycker undertecknade efter genomläsning).

Så var det lunch, farväl och hemfärd. (Apropå lunch måste vi framhålla den genomgående mycket goda maten; den var toppen!)

Vi vill också framföra ett stort tack till Ann-Christine och Kennet Danfelter för mycket finurliga frågelekar vid våra kvällsövningar samt inte minst för en synnerligen mysig poängpromenad i skön aftonsol och i en bedövande vacker parknatur.

**Slutligen** ett varmt tack till Siv som med effektivt stöd av sin syster Gunilla ledde kursen.

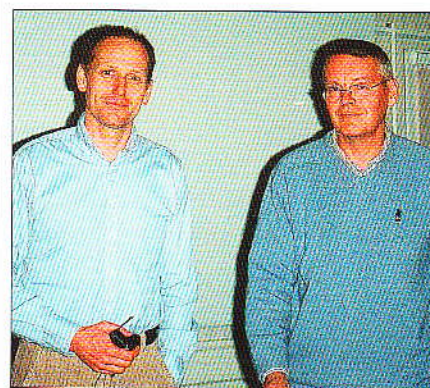
Som helhet upplevde vi en givande och lärorik vecka.

*Varberg i juni 2004.*

MAJKEN OCH STIG SCHULTZ-ERLUND

**SLF tackar alla bidragsgivare för deltagarna vid Eslövskursen:**

**Stiftelsen Laryngfonden, Hjälpmedel & Habiliteringsförv. Sandviken, Landstinget i Kalmar län, Landstinget i Blekinge Karlskrona, Habilitering & Hjälpmedel i Kristianstad, Handikappförvaltningen i Halmstad, Västerbottens läns landsting och Stockholms läns landsting.**



Överläkare Fredrik Jönsson t.v.

Överläkare Christer Lindholm t.h.

### Rättelse

Redaktionen ber om ursäkt för att ett namn i bildtexten ramlade bort i artikeln om "Samtalsgrupp i Jönköping" i förra numret på sid 7. Så här skulle det sett ut.

*Rätt skall vara rätt.*







# Seminarium i Hörby 6-7 maj 2004

– Eija Harmaala och Anna Henriksson –

**Den 6-7 Maj reste vi från Luleå i Norrbotten till Hörby i Skåne för att där vara med på ett seminarium kring rehabilitering av laryngektomerade patienter.**

**D**et första som slog oss när vi kom till Skåne var att det ju faktiskt var sommar. Efter det lite kallare vädret i Norrbotten kän-

des det lite som att komma utomlands, naturen var lummig och blomstrande och det doftade ljuvligt.

Atos Medical AB höll i arrangementet av seminariet och det var ett mycket välplanerat och välfungerande schema.

De två dagarna var fyllda med föreläsningar som alla var intressanta. Många olika yrkesgrupper fick göra sina stämmor hörda. Publikens bestod av ca 120 personer och

även där fanns olika yrkesgrupper representerade; bl a logoped, läkare och sjuksköterskor.

En avslappnad och engagerad stämning rådde bland deltagarna.

Efter detta seminarium for vi vidare till Göteborg och Sahlgrenska Universitetssjukhuset på ett studiebesök som leddes av logoped Birgit Risberg-Berlin. Hon berättade bl a om luktteknik samt gav oss andra praktiska råd vid arbetet med laryngektomerade patienter.

Till vårt kliniska arbete med gruppen patienter som laryngektomerats fanns det mycket matnyttigt att ta till sig av - både från seminariet i Hörby och studiebesöket på Sahlgrenska.

Främst blev vi inspirerade i vårt arbete att fortsätta förbättra omhändertagandet av denna patientgrupp på vår mottagning på Sunderby Sjukhus i Luleå. Vi insåg också vikten av samarbete med olika yrkesgrupper för att omhändertagandet ska bli så optimalt som möjligt.

Vi vill i denna artikel passa på att tacka laryngfonden som bidrog med pengar till vår resa och vistelse i Skåne samt även Göteborg och studiebesöket på Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

EIJA HARMAALA, LEG LOGOPED  
ANNA HENRIKSSON, LEG LOGOPED  
LOGOPEDMOTTAGNINGEN,  
SUNDERBY SJUKHUS LULEÅ



Medverkande på Atos seminarium

## Cancer i strupe eller munhålan?

Det finns gemenskap med andra i samma situation!  
Bli medlem i någon av Svenska Laryngförbundets föreningar.

### Laryngförbundet arbetar för:

- kontakt och information före och efter behandling
- att hjälpmedel och förbrukningsmaterial skall vara kostnadsfria
- utökade resurser till rehabilitering
- handikappersättning, färdtjänst och kostnadsfri tandvård
- subventionerad utlandsvård
- forskning och utveckling av hjälpmedel
- bredare informationsverksamhet
- rökinformation i skolorna

### Läns eller regionsföreningar finns i:

Falun, Gävle, Göteborg, Linköping, Lund, Stockholm, Halmstad, Uppsala, Västerås, Umeå och Örebro.

### Vi är en av huvudmännen i Cancerfonden

Vi välkomnar opererade, anhöriga, sjukvårdspersonal, vänner och andra intresserade som medlemmar.

## Intressekupong:

- Jag vill veta mer om Laryngförbundets verksamhet
- Jag vill bli medlem.  
Skicka inbetalningskort och information.

NAMN:.....

ADRESS:.....

POSTADRESS:.....

TELEFON:.....

SKICKA ELLER FAXA KUPONGEN TILL:

SVENSKA LARYNGFÖRBUNDET

BARNS VÄG 14

170 73 SOLNA

TEL: 08-655 83 10, FAX 08-655 46 10



# Om avfallshanteringen förr och nu

– Av Bengt Johnsson –

**När jag tänker tillbaka på mina  
uppväxtår bland växthusen i  
Hässelby erinrar jag mig ofta  
den dragningskraft som  
avfallsanläggningen i Lövsta  
hade på oss barn.**

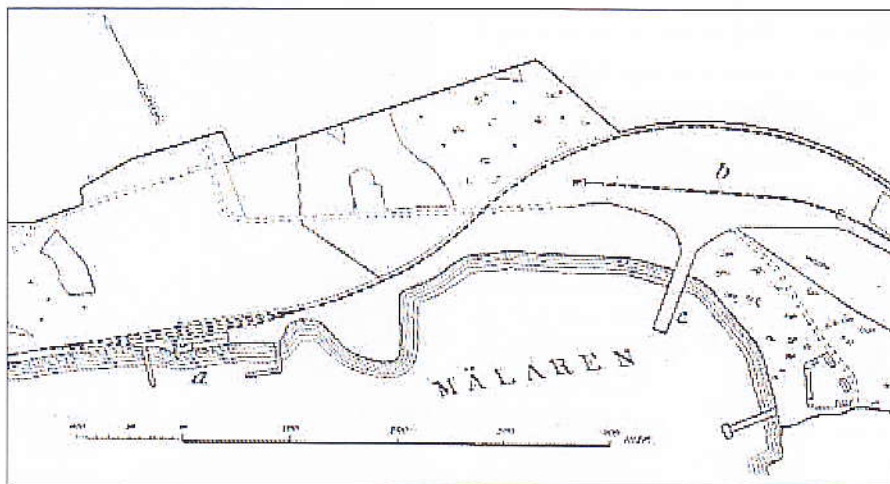
Det var en spännande miljö där man kunde "schoksa" både det ena och det andra. På senare tid har jag intresserat mig alltmer för Lövstas historia och konstaterar då att den rymmer mycket av kretsloppstänkande och god ingenjörskonst. Kanske historiken kring Lövsta även kan intressera andra Laryläsare.

Sopor och latrin från den allt större befolkningen i Stockholm kunde i slutet av 1800-talet inte längre hanteras vid Fjäderholmarna. Stanken hade börjat bli outhärdlig. I och för sig såldes det mesta av avfallet till lantbrukarna runt Stockholm men vintertid blev prämarna som skulle ombesörja transporter liggande vid kaj och avfallet anhopades.

Något radikalt måste göras varför staden år 1885 inköpte gårdarna Riddersvik och Lövsta för att dit förlägga en avfallsanläggning. Genom att samtidigt bygga en järnväg mellan Spånga och Lövsta med anslutning till Västeråsbanan garanterades att avfallet kunde transporteras ut från staden året om. Latrin och sopor skulle dock även fortsättningsvis avyttras genom försäljning. Den 1



"Silverpilen" på väg till Lövsta med sopor. Det kom två tåg om dagen med upp till 50 vagnar i varje. Ur Hässelby, 1991.



Karta över Lövsta med de ursprungliga byggnaderna: a) reningshus b) sopviadukt c) sopbrygga. Ur Tingsten, 1911.

november 1889 kom det första soppåtaget till Lövsta.

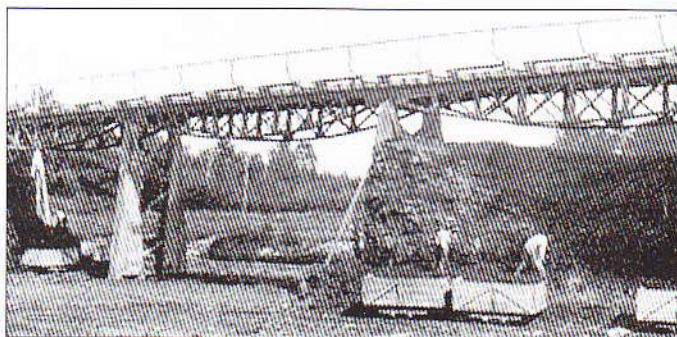
Inne på Lövstaområdet delade sig spåret i två grenar. Den ena var avsett för sopor och gick upp på en 7,5 m hög viadukt från vilken soporna lossades. Soporna fördes sedan vidare ner till en sopbrygga där de lastades i prämar för vidare försäljning till lantbrukare runt Mälaren och i skärgården.

Tanken med den höga viadukten var att skapa utrymme för lagring av sopor när de inte kunde försäljas t.ex vintertid.

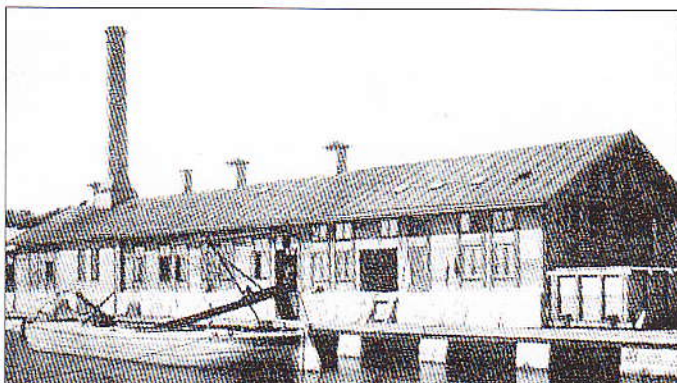
Det andra spåret var avsett för latrinvagnarna och gick förbi och under viadukten och vidare bort mot den västra stranden till ett reningshus. Där tömdes latrintunnorna i prämar varefter de spolades med högtvattentryck,

tvättades med rotborstar och vid behov tjärades innan återtransporten till Stockholm.

Att dagarna i ända rengöra latrintunnor är det väl inte många som skulle acceptera idag. Trots att man hade tillgång till dusch satt latrinlukten kvar. Till råga på allt bodde

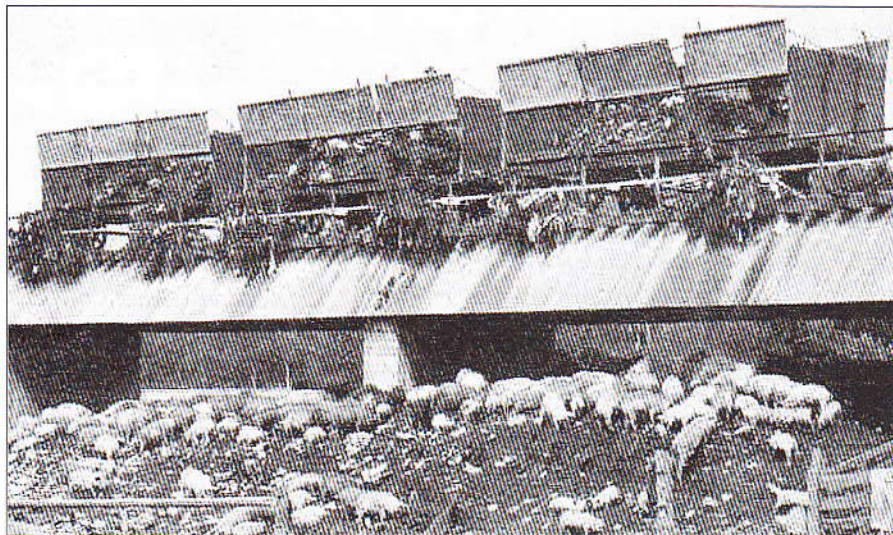


Järnvägsviadukten från vilken soporna lossades. Höjden var 7,5 m för att kunna möjliggöra lagring av sopor. På bilden sker utlastning av vintersopor. Ur Tingsten, 1911



Reningshuset där latrintunnorna tömdes på sitt innehåll och rengjordes. På bilden ser man en av prämarna som användes för transport av latrinnet till lantbrukare runt Mälaren och i skärgården. Ur Tingsten, 1911





Svinuppfödning vid Lövsta. Ur Tingsten, 1933

flera arbetare på vinden till Reningshuset i brist på bostäder.

Under åren 1895-1899 hade ett speciellt företag uppdraget att ta emot och försälja de sopor som kom till Lövsta. Företaget lyckades dock mindre bra med påföljden att soporna anhopades i stora mängder. Söphögarna självantände och utlöste en stor brand som förstörde flera stålspänn i viadukten. Reparationssarbetet tog fem månader och skapade stora problem i sopmottagningen.

Nämnda företag startade också en svinuppfödning på Lövsta. Från Skåne köpte man in ett tusental halvvuxna grisar som fick livnära sig på soporna. Mat fanns det i överflöd men också ett och annat t ex glas som grisarna tog skada av. Följden blev att många grisar dog och man fick lägga ner projektet.

Problemen var stora med flugor och råttor. Om förhållandena på sitt kontor skriver Lövstaanläggningens dåvarande föreståndare Karl Tingsten "Särskilt i det yttre mot söder liggande rummet förekommo flugor i sådan mängd, att de likt svärmande bin sammanträngde sig i stora klasar".

För att göra latrinet mer attraktivt för försäljning byggdes 1898 i anslutning till reningshuset en pudretfabrik där latrinet blandades med torv. På så sätt förbättrade man också lagringsmöjligheten för latrinet speciellt vintertid.

Totalt disponerades för sjötransporter av sopor och latrin ett 50-tal prämar och två bogserbåtar. Vintertid när målarisarna var körbara kom lantbrukarna själva till Lövsta med

sina hästslädar för att hämta latrin och pudrett.

I början av 1900-talet började trädgårdsmästare att etablera sig i Hässelby. Det som gjorde platsen intressant var inte enbart låga tomtpriser utan också närheten till Lövsta. Från Lövsta kunde man nämligen köpa stallströ och sopor som kom till bra användning som gödsel och värmekälla i drivbänkarna.

I stigande grad kom det in skräp i soporna som gjorde att de blev mer svårsålda. Man försökte lösa problemet genom att redan inne i staden genom harpning avlägsna skräpet. Skräpet förslades sedan ut till Lövsta i särskilda vagnar där det lades på tipp.

Högarna med skräpsopor blev snart ett problem bl.a på grund av okontrollerade bränder. Detta ledde till att man 1901 byggde en första provugn för att förbränna skräpsoporna.

Man började också ta vara på

säljbart avfall så-som papper, järnskrot och lump. År 1903 färdigställdes en förlängning av järnvägsviadukten samtidigt som en mer permanent förbränningsanläggning började byggas vid viaduktens ände. Anläggningen blev klar 1907 och utfördes så att man kunde tillvarata den värme som alstrades vid förbränningen till att framställa ånga och elkraft.

Att i efterhand sortera ut skräpsopor var arbetsamt och oekonomiskt. Detta ledde till att staden 1907 införde krav på sortering av sopor vid källan. Hushållen ålades att sortera sina sopor i två fraktioner nämligen "gödselsopor" och skräpsopor". Med denna reform ökade förutsättningarna för att man skulle bli kvitt avfallet, nämligen den ena delen genom försäljning som gödsel och den andra delen genom förbränning.

I början av 1920-talet visade det sig dock omöjligt att finna köpare

*Allt upphängas i köken.*

Från den 1 JULI 1907, då beslutet om sopfordelningen skall träda i kraft, skola

## HUS-SOPORNA

fördelas och uppsamlas i tvänne från hvarandra skilda grupper, nämligen:

### GÖDSEL-SOPOR

såsom:

- Matrester (köksaffall)
- Aska
- Golfsopor
- Frukt af alla slag
- Rotfrukter och
- Rotfruktstjälkar
- Blommor
- Finfördelade ämnen i allmänhet
- M. m. dylikt.

### SKRÄP-SOPOR

såsom:

- Papper
- Lump
- Bleckburkar
- Buteljer
- Glas och Porslin
- Förbrukade husgeråd och kläder
- Ris och Halm
- Träaffall
- Krollsplint
- M. m. dylikt.

*Öfverståthållareämbetet.*

Gruppen, 1907.

*Anslag af fernissad kartong att uppsättas i köken.*

Redan 1907 införde staden krav på sortering av hushållssopor. Ur Tingsten, 1911.





Lövsta sopförbränningsanläggning från 1938 såsom den ser ut idag. Anläggningen togs ur bruk 1986. Foto Bengt Johnsson.

för alla gödselsopor som kom till Lövsta. En bidragande orsak var att man införde en tredelning av soporna på så sätt att köksavfallet skulle sorteras ut för att användas som föda i den kommunala svinuppfödningen. Soporna blev därmed mindre attraktiva som gödsel bland lantbrukarna.

När soporna inte gick att avyttra tvingades man tippa soporna på stranden och i Lövstafjärden. Sommaren 1921 hamnade 400 vagnslaster där. 1926 gick också skräpsoporna dit. Under 1931 lades 78 000 ton sopor i Lövstafjärden. Det här fortsatte ytterligare några år tills man kom fram till att en total förbränning av alla sopor var nödvändig. 1936 fattades beslutet att bygga en ny förbränningsanläggning. Den blev klar 1938. Efter några år kompletterades anläggningen med ett ångkraftverk som gav ånga och el till Lövstaanläggningens drift.

Stockholms sopmängd växte dock alltmer och 1954 var man tvungen att utöka kapaciteten med ytterligare en ugn. Lövsta var då en av världens största förbränningsanläggningar. Kapaciteten under de följande åren var ändå otillräcklig och 1965 kompletterades anläggningen med en femte ugn. Under tiden växte sopberget dels av sopor som inte förbrändes dels av aska och slagg.

Hur gick det då med latrinavfallet? Jo redan i början av 1900-talet började man installera vattenklosetter i Stockholm vilket fick till följd att latrinmängden snabbt minskade. Från att tidigare ha använt latrinet som gödsel i jordbruket började man i stället släppa ut det i sjöarna. Avloppsreningsverken kom först på 1950-talet och jag minns själv hur avloppet släpptes ut orenat vid

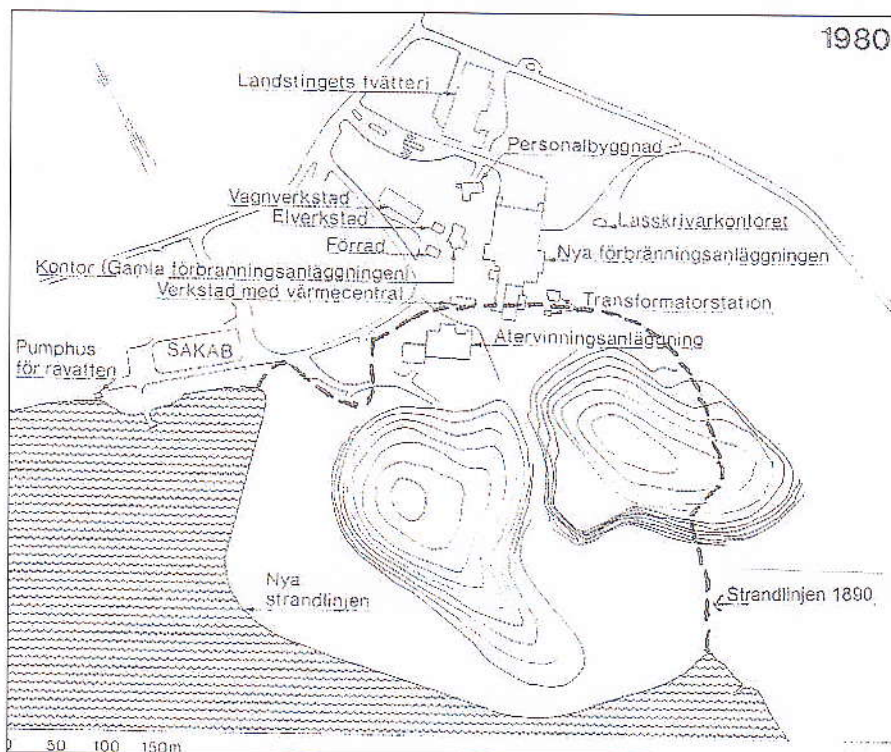
Berghams Brygga där jag som grabb brukade meta mört.

I slutet av 1950-talet fick Lövsta ta emot avloppsslam från Åkeshovs reningsverk. Slammet pumpades i en 11 km lång ledning till stora cisterner i Lövsta. Efter avvattning och torkning såldes slammet som jordförbättringsmedel. Det som inte kunde säljas förbrändes i ugnar. Rökgaserna släpptes ut orenade och skapade stora miljöproblem i omgivningen

Många äldre Hässelbybor har starka minnen från sopstationen vid Lövsta. Vem minns inte den lukt och det stoft som spreds över Hässelby när vinden låg på åt det hållet. Det var ju inte enbart i brännugnarna som man eldade utan ute på tippen brann det också till och från.

För barnen som växte upp i Hässelby var soptippen en spännande miljö. Där kunde man "schoksa" både det ena och det andra. Själv minns jag hur jag en gång släpade hem flera lådor med tejp som hade dumpats på tippen. I varje låda fanns tolv plåttuber med tolv tejp-rullar i varje. Många tejp-rullar blev det men klisterkvaliteten var inte den bästa.

På den tiden fanns inte dagens moderna frysmöjligheter. När glasssäsongen var slut körde därför glassbilarna ner till Lövsta med det glass-



Lövstaområdet som det såg ut 1980. Järnvägen är borta och soptransporterna sker med bil. Strandlinjen har flyttats ut i förhållande till 1890 med åtskilliga fotbollsplaner. Ur "I Stockholms västra utpost", 2002. Bilden är kompletterad med strandlinjen från 1890.



lager som då var kvar. Gissa om dessa glassbilar hade en svans av ungar på cykel efter sig. Då var det fest.

En mer avancerad form av "schoksnings" stod några lövstajobbare för. De lyckades häva in överblivna ransoneringskort innan dessa nådde brännugnarna. Det var naturligtvis brottsligt och resulterade också i kännbara straff. Viss förståelse för Lövstajobbarnas försök att sätta lite guldkant på tillvaron kan man dock ha. Arbetet vid brännugnarna var tungt och bostadsvillkoren miserabla, vilket bl a Gunnar Stäng vittnat om.

Ett annat fenomen med koppling till Lövsta var fåglarna. Det var kajor, skator och kråkor som på dagen höll till på soptipparna där det fanns gott om mat. På kvällarna drog de i stora skaror förbi Hässelby och kom tillbaka igen på morgonen för att återfrossa på Lövstas tippor.

Trots den utökade sopförbränningen växte sopberget. Strandlinjen hade successivt flyttats ut med åtskilliga fotbollsplaner, miljöproblemen var stora och de styrande i staden insåg till slut att något radikalt måste göras. Vid slutet av 1960-talet bestämde man sig för att bygga en helt ny sopförbränningsanläggning i Högdalen med en förbränningskapacitet som var 3-4 gånger större än Lövstas. Den blev klar 1970 och tog successivt över förbränningen vid Lövsta som stängdes för gott 1986.

Högdalenanläggningen förbränner idag alla Stockholms hushållssopor och lite till. Det handlar om 300 000 - 400 000 ton per år. Miljökraven på utsläppen är hårda. Energin i hushållssoporna omvandlas till fjärrvärme och el som räcker till att försörja ca 100 000 lägenheter med både värme, varmvatten och hushållsel. Under Lövstapoken förekom uttrycket "Sopor ger blommor". Nu skulle man kunna säga att "Sopor ger värme och el".

Lövsta fungerar idag som en av tre återvinningsstationer för grovsopor i Stockholm. Här kan invånarna lämna tidningspapper, metall, kartong och wellpapp, ris, trä, däck, glas, batterier, kyl- och frysskåp, elektronikoppor, färg- och oljerester, "brännbart", och "obrännbart" inkl shaktmassor.



I Högdalens kraftvärmeverk förbränns idag hushållssopor från hela Stockholm. Det ger både fjärrvärme och el. Foto Bengt Johnsson.

Tidningspapper, wellpapp, glas och metall säljs, kyl- och frysskåp, elektronikskrot, batterier samt färg- och oljerester tas om hand av speciella företag och ris, trämaterial, och övrigt brännbart flisas och går till Högdalenverket. Det som sedan blir kvar är "obrännbart" och schaktmassor. Dessa fraktioner går till Högbytorpstippen i Upplands Bro där de deponeras. Högbytorpstippen är en modern avfallsanläggning som arbetar efter hårda miljöregler vad gäller uppbyggnaden av depониerna och den löpande kontrollen av dessa. Anordningar byggs t ex in för uppsamling av lakvatten.

Vad som i framtiden kommer att hända med Lövsta är ovisst. I översiktsplanen för Stockholm är Lövsta avsatt för kommunalteknisk verksamhet. Vid en tilltagande kapacitetsbrist i fjärrvärmesystemet kan mycket väl ett nytt kraftvärmeverk baserat på t ex biobränsle eller naturgas komma att förläggas till Lövsta. Det har också framförts förslag om att bygga bostäder, men det kan inte vara en lätt uppgift att sanera en så förorenad mark som i Lövsta.

Det har således hänt mycket på avfallsområdet de senaste dryga 100 åren. I slutet av 1800-talet och en bit in på 1900-talet återvanns i stort sett allt avfall i Stockholm som gödsel.

En ökande andel skräp i soporna i kombination med införandet av vattenklosetter medförde dock att soporna runt 1920 i allt större utsträckning började hamna på tipp. Samtidigt förorenades sjöarna eftersom avloppet släpptes ut orenat.

Idag har vi reningsverk, hushållssoporna förbränns och ger fjärrvärme och el, det mesta som går att återvinna återvinnas och endast en mindre del av avfallet hamnar på tipp. Nog känns det på sätt och vis att vi är på rätt väg. Men det hela bygger på att invånarna tar sitt ansvar och medverkar i källsorteringen och inte lägger farligt avfall i hushållssoporna eller spolar ner det i toaletterna.

BENGT JOHNSSON

#### Källor:

- Hässelby, 1991, Hässelby Hembygdsförening.
- I Stockholms västra utpost, 2002, Hässelby hembygdsförening och Riddersviks vänner.
- Gunnar Sträng - Landsvägsagitatoren, 1992, Anders L Johansson
- Stockholms renhållningsväsende, 1911, Karl Tingsten
- Fyrtio år i stadens tjänst, 1933, Karl Tingsten
- Stockholms stads nya sopförbränningsanläggning vid Lövsta, 1939, Stockholms stads gatukontor
- Den urbana renhållningen i Stockholm och Norrköping, Bebyggelsehistorisk Tidskrift nr 44/2002



# Vätternrundan

## – En hjulhelg för självplågare–

– Text Earl Erlandsson –

Det var fredagen den 18 juni klockan började närma sig 22.40 och det regnade, jag drog på mig ett regnställ utanpå cykelkläderna och begav mig till starten av min elfte runda.

Det hela började 1993 när jag 60 år gammal blev avtalspensionär. Skulle jag ägna mina återstående dagar åt att lösa korsord och mata duvor, eller skulle jag börja motionera lite mer regelbundet, genom att ägna mig åt diverse långlopp? Det måste ligga mer ära och berömmelse i det senare alternativet, därför valde jag detta.

Nu följde en Svensk klassiker, vilket innebär Vasaloppet 90 km, Vätternrundan 300 km, Vansbro-simningen 3 km och Lidingöloppet 30 km. Av bara farten avverkade jag Stockholm Marathon, Engelbrektsloppet mm.

### Cancerchocken

Då i december 1994 kom chocken, jag hade fått cancer i tungan och munhålan. Hur kunde detta vara möjligt? Jag hade ju slutat röka för femton år sedan och innan dess rökte jag bara pipa. Min generation skulle ju röka pipa, om man ville bli något här i världen.

Under mina sammanlagt sex veckor på Universitetssjukhuset i Linköping blev jag först strålad sedan opererade en stor del av tungan bort och ersattes med vävnad från armen. Saliven försvann och tanderna följde snart samma väg.

245 tandläkarbesök under 10 år vore kanske något för Guinness rekordbok)

Den för mig stora frågan, var emellertid om långloppskarriären nu var över, den hade ju knappt börjat?

## PROFILLEN



Earl mitt i sin prissamling

### Castor, min bästa vän

Det var då som Castor sprang in i min tillvaro. Han var bara en mycket liten valp men blev med tiden en stor boxer på nästan 40 kg. Vi var på besök hos vår yngsta dotter i Västmanland, när hon och hennes familj tog med sina föräldrar på en bilutflykt till Vällingby. Vi var övertygade om att de skulle flytta till Stockholm och att vi skulle få se deras nyköpta villa. Visst kom vi till en villa, när dörren öppnades hördes en konsert av hundskall och boxervalpar kravlade omkring på golven "den här har vi valt ut", sade dottern och pekade på en liten krabat. "Han heter Castor"! Vi fick inte ta med honom hem, han var för ung, utan vi fick göra ytterligare en resa till Stockholm från Huskvarna för att hämta honom.

En boxer fordrar mycket motion och efterhand som han blev större och jag bättre började vi jogga först några km per dag sedan omkring en mil.

Det var mycket hans förtjänst att jag kunde återuppta min avbrutna hobby nämligen att – till min hustrus fasa – klä väggarna med medaljer och diplom. Visserligen fordrades det att jag först cyklade runt en del sjöar såsom Vättern, Sommen och Glan samt att jag gick på tur med skidor i Vasaloppet, Engel-

brektsloppet, Rallarloppet, Holavedsloppet mm.

### Castor dog i cancer den 26 augusti 2003.

DU VAR MIN ALLRA BÄSTE VÄN  
UNDER ÅTTA LYCKLIGA ÅR  
DEN TIDEN FÅR VI ALDRIG MER IGEN  
DU FYBENTA GLADE CASTOR.

### Cancerkarusellen

Min fru fick cancer i Lymfan våren 2001, hon har genomgått två tuffa cellgiftsbehandlingar och lidit svårt av biverkningar. Nu väntar hon besked från röntgen efter att också ha strålats.

Cancerkarusellen snurrade i min hjärna i allt snabbare takt. Plötsligt stannade den och jag återvände till nuet, till regnet, till mörkret och till kylan av att en röst förkunna-

de, att grupp 81 –som var min startgrupp– hade en minut kvar till start. Nu gällde det att tänka positivt. Hannibal tog ju sig över alperna, Charles Lindberg flög över Atlanten.

Neil Armstrong flög ju till månen. Visserligen dog de men inte just då. En man i sina bästa år – bara 71 – borde ju med lätthet kunna cykla runt en sjö som inte ens är Sveriges största.

### Trettio år yngre

Starten gick och sextio mer eller mindre regnklädda cyklister i min grupp började trampa runt Sveriges näst största sjö. Efter 43 km i regn och mörker nådde jag depån i Hästholmen, två muggar saft och några bitar saltgurka. Då hörde jag en kvinnlig röst som frågade om inte jag var från Huskvarna. När hon märkte att jag inte kände igen henne, berättade hon att jag brukade köpa semlor av henne på Gustafs Konditori i Huskvarna. I konditoriet bär man inte hjälm och då var det väl förståeligt att inte känna igen henne. Händelsen att plötsligt vara känd och dessutom av en ung vacker dam gjorde att jag kände mig trettio år yngre, när jag trampade vidare mot nya djärva mål.

Efter 80 km nådde jag ett av dessa nämligen Glashyttan i Gränna. Visserligen var jag genomvåt om fötterna och fuktig på kroppen trots det nya regnstället men fortfarande



positivt inställd till cykelsporten i allmänhet.

Efter att ha bunkrat fortsatte färden mot mina hemtrakter Huskvarna och Jönköping. Den långa uppforsbacken i Kaxholmen norr om Huskvarna är krävande många är det som kliver av cykeln för att besegra backen till fots.

Nu var jag framme i Huskvarna, då slog mig den enda vettiga tanken nämligen att cykla hem och bryta loppet. Det var bilen som räddade fortsättningen, den stod ju kvar i Motala och måste hämtas. Jag bestämde mig för att fortsätta en bit till.

Golvet i en av de stora ELMIA-hallarna i Jönköping 109 km från start var täckt av mos- och korvätande hjältar när jag utökade antalet med min person. En tre dl. förpackning med mjölk och en banan efter moset och korven sedan vidare från Jönköping och Småland till Västergötland.

### Betala 980 spenn för att cykla runt en sjö?

Det hade slutat regna och jag plockade av mig regnstället. Jag kunde förnimma en viss trötthet men fortfarande hade jag inte kommit in i självplägeristadiet. Fagerhult 140 km från start var nästa depå. Tre muggar saft och en bulle gav fortsatt energi till nästa hägrande depå - Hjo-. Där blev vi bjudna på lunch, bjudna kanske inte är rätta uttrycket man får betala 980.-kr för att få cykla runt sjön, en utgift som vissa i bekantskapskretsen brukar göra sig lustiga över. Lunchen i Hjo bestod av lasagne, bröd, mjölk, flingor, filmjölk, banan och kaffe. Vi blev här utspisade i ett stort tält efter att parkerat cyklarna vid Vätternstranden och stått i kö vid matutdelningen, mat med en halvtimmas uppehåll gör verkligen underverk. Jag orkade till och med konstatera att Hjo vore en ytterst lämplig plats att leva i som pensionär, kanske borde jag lämna storstadslivet i Huskvarna bryta och stanna här för gott. Många gör det, bryter alltså, men blir då skjutsade tillbaka till Motala.

Nästa depå Karlsborg 210 km från start ligger också naturskönt vid Vätternstranden. Nu börjar emellertid tröttheten göra sig mer gällande. Traktens skönhet fördunklas av

smärtande kroppsdelar. Det gäller att dricka mycket under loppet, speciellt när ökentorkan i en salivlös mun ständigt gör sig gällande. Jag brukar dricka ca 6 l. vätska under rundan, på tok för lite säger expertisen.

När jag närmar mig Boviken 232 km från utgångsläget börjar det åter regna, försöker nå depån innan jag tar på mig regnstället. Cykeljackan hinner bli blöt och jag måste ta av mig den och på med regnstället trots att även insidan är blöt av kondens, den andades inte på utlovat vis. Cyklisterna står i kö för att få massage, och andra för att bryta loppet. Klockan är 11.30 det är lördag, "Välkommen till Tiveden och Gud välsigne Dig" hör jag en högtalarröst upprepa i en backe efter att jag lämnat Boviken. Den hälsningen har jag hört varje år när jag passerar backrönet, jag vinkar till mannen med budskapet och fortsätter till stora Hammarsundet.

Utsikten från bron över Vätterns norra ände är fantastisk även i regnväder, denna del av Vättern är ju helt annorlunda mot den södra. Här är stränderna oregelbundna med skog, klippor och öar som ger landskapet liv medan den södra delens vidsträckt vattenspegel endast avbryts av Visingsö.

Depån ligger vid östra brofästet, jag hinner uppfatta att en del cyklister börjar gå lite konstigt när de försöker förflytta sig utan cykel innan jag tömmer två muggar blåbärssoppa och en mugg kaffe utspädd med regnvatten.

Eftersom jag är mitt inne i självplägningsstadiet försöker jag dessutom höja prestationsnivån genom att svälja ett par klunkar medhavd energigel.

### Det blir mer uppför än utför ju längre man cyklar

Det är märkligt ju mer loppet lider ju mer uppforsbackar tycks det bli, till slut befinner man sig i en ständigt uppforsbacke. När man dessutom drabbas av mera regn och en piskande motvind, då känner man verkligen tillfredsställelsen över att inte bara vara en självplägare utan en kvalificerad sådan.

Jag stannade inte på sista depån Medivi 18 km från mål, som jag passerade med knapp styrfart.

Slutsträckan fram till Motala hade man lagt om och förlängt med 4 km, som om inte de 300 tidigare kilometrarna skulle räcka. I en artikel hade jag läst att den nya sträckningen skulle gå genom en mycket vacker del av landskapet. För mig bestod det vackra av en våt ryggtafva på framförvarande cyklist.

Ett strakt sorl, handklappning och glada tillrop från en stor publik som väntade vid målet, fick mig att sträcka på ryggen och försöka se helt oberörd ut när jag närmade mig slutstationen strax före kl. 15 på lördagen. Plötsligt hörde jag någon som ropade "pappa - pappa" inte kunde det gälla mig, för jag är ju numera Morfar. Ropet upprepades och där stod äldsta dottern med familj, jag blev minst sagt överraskad.

En av de blötaste rundorna i loppets historia var över för mig.

Tiden 16 timmar är två timmar sämre än min bästa tid runt sjön. Vädret och den tilltagande åldern kanske bär skulden.

### Varm glögg och en bekväm säng är lönen för mödan

Efter att jag blivit smyckad med medalj och fräntagen chipset på vänster ben blev jag transporterad till Söderköping av mågen med min bil medan dottern och dotterdotter körde den andra. Varm glögg, middag och en bekväm säng var ett utmärkt alternativ till att vila i bilen 6 timmar efter loppet som jag brukar göra. 6 timmars vila är nämligen obligatoriskt innan man får köra bil. Nästa morgon återvände jag vederkvickt i kropp och själ till Huskvarna. Jag såg fram emot att gatans folk skulle samlas och uttrycka sin beundran över min enastående prestation, när de såg mig lasta av cykeln från biltaket.

Det kom en granne förbi och han undrade hur länge jag skulle hålla på med det idiotiska cyklandet runt Vättern.

Det var då jag verkligen insåg att det bästa hos människan är hunden. Årets runda var den 39:e, 17786 var anmälda, 15080 startade, 1630 bröt. Epilog: Jag ligger nu i full träning för nästa års runda.

EARL EARLANDSON



Gullbrandstorp kvällen den 14 augusti 2004

# Europaresan

-- Text och Bild: Elisabeth Frost Josefsson --

**Efter som vanligt en sen middag har jag hållit på att vattna alla mina krukväxter på vår inngård.**

**Klockan sprang iväg och det blev för mörkt. Vid 22.00 tiden är här redan mörkt nu.**

**T**idigare har jag kunnat hålla på lite längre om kvällarna med att vattna och plocka i växterna.

Här lägger jag ner mycket tid,



Hamnen i den lilla staden Cres på ön Cres.

men så är också vår lilla inngård som att komma ner till de sydliga nejderna. De som kommer hit första gången, blir alltid mycket förvånade över denna blomsterprakt. När vi byggde till huset för 30 år sedan, fick vi en fin hörna mellan tillbyggnaden och garaget. Detta byggde vi ihop med en mur ut mot trädgården. På en del av detta utrymme är där helt tak på en annan plasttak och somligt är under bar himmel.

Här har vi det underbaraste stället i hela huset och vi utnyttjar det verkligen.

Vi börjar göra iordning och städa efter vintern i början av april och sedan sitter vi där och äter middag

varje kväll fram till oktober. Lite beroende på vädret, men som i år under juni och juli var det ju många kvällar som infravärmen var på. Hela denna sista vecka har jag också legat över därute på en av sofforna. Vi har ju haft en ren tropisk värme och inne i huset har det varit för varmt. Igårnatt blev det lite svalare så framåt småtimmarna flyttade jag, min kudde och täcke in igen.

## Regn och rusk

Denna sommar började verkligen tråkigt här i södra Sverige, kallt och

regnigt så gott som varje dag. Vi var inte så drabbade som inne i Småland med de fruktansvärda översvämningarna. Sommarkläderna tog jag inte fram förrän i slutet av juli och då kan man verkligen säga att det blev varmt.

## Vår 30-åriga förlovningsdag skulle firas

I slutet av maj tog vi 12 dagars semester och skulle bila ner till Venedig för att fira vår 30-åriga förlovningsdag. Vi förlovade oss där och efter en god middag skulle vi ju byta ringarna som vi hade inhandlat samma dag i Venedig. Vi gick ner mot en av kanalerna och klockan hade precis blivit 24.00 på natten. Då mötte vi två män, en med ett dragspel. Efter lite diskussion med dem vänder de och vi åker ut i en gondol. Vi var ute länge nästan en hel timme. Var inte så populärt att komma glidande där mitt i natten med musik och sång. Somliga öppnade fönstren och skrek och var arga, men för oss var det verkligen en fantastisk upplevelse och verkligen ett minne för livet.

Detta skulle som sagt firas. Man måste passa på mens man fortfarande vägar och orkar ge sig ut. Bilen packas och jag tog med reseböcker om många länder, Tjeckien, Österrike, Italien, Ungern, Slovenien och Kroatien. Med oss så vet man inte riktigt var man hamnar.

Vi tog katamaranen från Trelleborg till Rostock och körde 74 mil den dagen till staden Bayreuth nere i södra gamla Östyskland. Detta var



Amfiteatern i Pula.





Hamnen i staden Novigrad

den enda övernattningen vi hade förbokat.

### Planerna ändras redan

Dagen efter passerar vi igenom Österrike med snötäckta bergtoppar och många långa tunnlar. Vi ligger över i närheten av staden Villach. Dagen efter fortsätter vi och det blev Slovenien för att ta oss till Kroatien. Redan nu var planerna ändrade, men vi kunde ju ta vägen om Venedig på hemresan. Gränsen mellan Österrike och Slovenien gick genom en tunnel som var nästan en mil lång. Man såg mycket tydligt var den Slovenska biten började, mycket sämre belysning och skyltning.

### Postojna grottan

Vi passerade Ljubljana och stannar sedan i Postojna. Här hade jag läst på om en grotta som skulle vara intressant. Den upptäcktes redan 1818 av en man från orten. 1872 byggdes den första järnvägsbanan inne i grottan och redan 1884 blev det elektrisk belysning därinne. Vi transporteras med ett öppet tåg (liknande spöktågen på Tivoli) i 2 km in i grottan. Där gick man av på en station och gick så fram till någon av grupperna, beroende på vilket språk man ville bli guidad på. Det fanns engelska, tyska, italienska, slovenska och kroatiska att välja på. Vi valde den engelska gruppen och fick en mycket duktig ung dam som guide. Vi gick nu runt här i grottan i 3 km. Vi kom till flera olika salar, bl.a. spagettisalen där små tunna spagettiliknande stalaktiter hängde ner från taket. Röda salen och vita salen. Färgerna beroende på vad slags material dropparna har gått igenom. För att bli röda har de pas-

serat igenom lera rik på järnoxider. Vi passerar en bro "Ryska bron" som var byggd av ryska fångar under 1:a världskriget. Hela rundan tog ungefär en timme innan vi satte oss på tåget för att komma ut ur grottan igen. Vi hade bara varit på mellersta våningen av grottan som var i tre våningar. Det var en fantastisk upplevelse.

Fortsätter och kom framåt kvällen ner till staden Opatija vid Kroatiens kust. Omöjligt att få ett hotellrum eftersom det var lördag med massor av turister från Italien och Österrike. Efter lite letande hamnade vi i en liten fiskeby. Här stannar vi i två nätter.

Hela nästa dag tillbringas vi på ön Cres. Först tar vi en färja över till ön och så kör vi runt där.

Ön var mycket bergig med lite skog men även en del odlingar. Vad som gjorde störst intryck på mig var dessa fantastiska gårdsgårdar längs med vägarna. Även där vägarna var nybyggda fanns det också nybyggda sådana. Lunchen intogs vi nere i hamnen i den lilla staden Cres.

Vår färd fortsätter så långt kusten till andra sidan av halvön Istrien, till staden Pula. Mitt i staden ligger resterna av en enorm amfiteater. Den är ett av de mest bevarade byggnadsverken från den förste romerske kejsaren Augustus tid. Teatern kunde ta emot 23.000 åskådare under gladiator- eller rovdjursstriderna. Idag uppför man här opera och teaterpjäser.

### Den lilla staden Novigrad

På kvällen kom vi till den lilla staden Novigrad. Detta var en lugn

liten stad med en liten hamn på ena sidan av staden och en badplats på den andra. Runt denna halvö fanns en nybyggd promenadväg. Vi bodde utmed badplatsen och gick på kvällarna till andra sidan och åt middag på en restaurang med hamninloppet och solnedgången framför oss.

Vår färd går så vidare norrut och i Slovenien var det då frågan om ifall vi skulle till Venedig eller inte. Vi bestämde oss för att ta vägen om Tjeckien istället.

Nu passerar vi staden Postojna (grottan) igen och här gör vi ett besök på Predjamski grad. Detta är en gammal rövarborg, där en stor del utgörs av grottor som ligger bakom. Detta var en säker plats att bo på.

Vi kör vidare förbi Ljubljana och upp över passen in i Österrike. Här kom vi att köra på små fina vägar och passera många vackra platser.

Så vidare till Tjeckien där vi bl.a. bodde i kurorten (Marienbad) Marianske Lazne. Här hade vi inte varit på 7 år. Nu är så gott som alla de vackra husen från början av 1800-talet restaurerade. Underbara byggnader det ena vackrare än det andra. Utanför staden finns en mycket fin golfbana som byggdes efter ett besök av den engelske kung Edward VII år 1905.

Hem till Halmstad hade vi nu exakt 75 mil, med rutten Rostock - Trelleborg.

Venedig ligger ju kvar så det får bli en annan gång.

ELISABETH FROST-JOSEFSSON



Typiskt Österrike-motiv på småvägarna



**BERGS-KEDJA** (down), **X-S STORA SUCCÉ** (down), **HANS PALATS FINNS X-FRU** (down), **TYSK STAD** (down), **KAN** (down), **RASADES AV TRUMPETER HÅLSINGEÖRT PUNG** (down), **STUDENT-FEST** (down), **AVISÅ** (down), **UNDER-REDEN** (down), **DRAS ELI** (down), **BIBELDAM** (down), **HUR SA?** (down), **KLOR** (down), **POJKRÄMM** (down), **ESKIMÅ** (down), **STHMS-FÖRKÖR** (down), **SVNNAN** (down), **GIFT** (down), **UTSTÄLLNINGEN** (down), **EHNSTEINIUM** (down), **TYSK FLÖD** (down), **BUSKSKOG** (down), **SLÅS I** (down), **BY** (down), **STHMS SKARGÅRD** (down), **TREFALD** (down), **ERTUSJON** (down), **TVÄRT** (down), **BILA** (down), **HEMSK** (down), **HELIG** (down), **NOTERA** (down), **LOV** (down), **KROPP** (down), **BRUSA** (down), **CONNORY** (down), **AVEL** (down), **MARIN** (down), **BISKOP TRAV-BOLAG** (down), **TILL CHIPS** (down), **ÄVJA** (down), **UTTALA** (down), **SKYFALL** (down), **FLICKA O NOKR-ÖRT** (down), **LATIN-AMERIKAN** (down), **METER** (down), **VALDSAM** (down), **DEL AV LASAR** (down), **OLJEK RÖR** (down), **X-HIT** (down), **TURHÉ PÅ RALS** (down), **SYRE** (down), **SKYMF** (down), **TROLSK** (down), **KELTER** (down), **OMBUDS-MAN** (down), **SMILA** (down), **KORAS** (down), **KÄPP** (down), **ENG.MÅTT** (down), **RICHARD MULEN OCH BLÖT** (down), **SPIRA** (down), **KUNGLIGT HARBARGE PÅFÖRA** (down), **TYST** (down), **PELARE** (down), **VARA** (down), **DORN** (down), **MÅTT** (down), **KASSAOK-PÖRRE** (down), **RÖ** (down), **HYMN** (down), **F. D. X-FRU** (down), **BRUNN** (down), **DONERA** (down), **SPARIEN** (down), **KORT JÄMFÖR** (down), **VEN** (down), **BEHOV TYSK FLÖD** (down), **ÅDRAGA** (down), **KRAVLA FABIAN BOM** (down), **MUNTIG** (down), **BADORT** (down), **SUGGAN** (down), **GREVLIG Ö** (down), **KVINNO-FANGELSE ROS** (down), **VANKANDE** (down), **TEXASÖRT** (down), **KORT AVISA** (down), **BARN** (down), **FÅLE** (down), **RACER-FORARE** (down), **VALUTAN** (down), **HOLMEN** (down), **SNES SALTARE** (down), **FOLK-TOMT** (down), **TSAR** (down), **GALT** (down), **INSJÖ** (down), **PRIS-TAGARE** (down), **DANSSTIL** (down), **SKINNA** (down), **GNIDA** (down), **STRUHT** (down), **JAG I BOMBI BITT** (down), **SYDSTATS-GENERAL** (down), **KEX** (down), **NISSAN** (down), **ULLMAN** (down), **FISK** (down), **ZINK** (down), **X-BIDRAG TILL MELO-DI-FESTIVALLEN** (down), **KRUKVÄXT** (down), **NYTTA** (down), **TAL I TAL** (down), **MÅTT** (down), **U2-LEDARE** (down), **LAUDATUR** (down), **JAN JONSSON** (down), **IOR** (down)

**KRYSSETT.** Lösningen på krysset kan skickas till Svenska Laryngförbundet, Barks Väg 14, 170 73 Solna före den 15 oktober 2004. Märk kuvertet "KRYSSETT 3/04". Först öppnade rätta lösning belönas med en lott från Cancerfondens Rikslotteri. Andra pris är 8 vykort med motiv av Carl-Anton, tredje pris är 6 vykort. Rätt lösning på krysset och pristagarnas namn publiceras i Lary nr 4/04.

Namn:.....  
 Adress:.....  
 Postnr:.....  
 Postort:.....





SVENSKA LARYNGFORBUNDET

# läns och regionalföreningar

med kontaktpersoner

## Laryngföreningen Dalarna

PER TESTAD

Kung Magnigatan 19, 791 51 Falun  
Tel: 023-267 17

## Laryngföreningen Gävleborg

SIV BAGLIEN

Oxtorget 1 B, 2 tr.  
826 32 Söderhamn  
Tel & Fax: 0270-164 59  
Mobil: 070-548 60 39

## Norra Sveriges Laryngförening Umeå

BO PERSSON

Övre Hantverksgatan 20A  
831 86 Östersund  
Tel: 063-12 30 41  
Mobil: 070-512 51 96  
E-post: bo.persson.laryng@telia.com

## Hallands Laryngförening

PER-OLOF JOSEFSSON

Bokgatan 6, 310 41 Gullbrandstorp  
Tel: 035-536 78

## Stockholms Läns Laryngförening

GUNNAR SCHNEIDER

Henriksdalsringen 15, 131 32 Nacka  
Tel&Fax: 08-615 03 24  
E-post: schneider@chello.se

## Sydöstra Laryngföreningen

KJELL ANDERSSON

Rättarvägen 4, 612 31 Finspång  
Tel & Fax: 0122-155 47  
E-post: kjell.sven-olof@telia.com

## Södra Sveriges Laryngförening

LENNART JOHANSSON

Per Albin Hanssons väg 56 B,  
214 63 Malmö  
Tel: 040-96 23 40

## Laryngföreningen Göteborg

GÖSTA JORHEDE

Tiokampsgången 2  
418 39 Göteborg  
Tel & Fax: 031-56 35 41  
E-post: Gulvi.Jorhede@swipnet.se

## Uppsala Laryngförening

GUNILLA BELING

VERA LIND

## Västmanlands Laryngförening

KAARLO VUOLLE

Lerkärmsgatan 10, 732 51 Västerås  
Tel&Fax: 021-41 74 76

## Laryngföreningen i Örebro och Värmlands Län

STEN-OVE PETTERSSON

Styrbordsgatan 12, 652 27 Karlstad  
Tel: 051-250 30 34

# KAPITEX



**KAPITEX**<sup>®</sup>

Specialisten på Laryngotomier och Tracheostomerade Andningsvägar

**KAPITEX T-shirt stomaskyddskrage** med dragkedja på axeln. Värmer inandningsluften och förhindrar att damm och smuts kommer in i luftvägarna. Dragkedjan på axeln gör det enkelt att ta kragen av och på och gör det lätt att komma åt stomat. Kragen ska bäras under skjorta eller blus. Tvättas i 30°C. 100% bomull med Diolen-filter. Finns i 6 färger: vit, beige, ljusblå, grå, mörkblå och svart.



White  
LA NEC 3001



Beige  
LA NEC 3002



Pale Blue  
LA NEC 3003



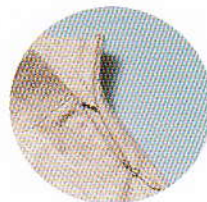
Grey  
LA NEC 3004



Dark Blue  
LA NEC 3005



Black  
LA NEC 3006



Önskar Ni ytterligare information, ring eller skriv till logoped Lena Lageson.

Kapitex Scandinavien, Karlsrovägen 39, 302 35 Halmstad, Tel./Fax: 035 / 10 46 49

E-Mail: lena.lageson@telia.com

www.kapitex.com



# TheraBite®

JAW MOTION REHABILITATION SYSTEM (käktränare)



## Effektiv träning för patienter med svårigheter att öppna munnen/käken s. k. Trismus.

TheraBite är ett unikt hjälpmedel för rehabilitering och träning av käkleden för patienter som har svårt att öppna munnen/käken s. k. Trismus. Med TheraBite aktiverings- och motståndstränas käkleden vilket hjälper till att återfå rörligheten och styrkan i den. För många patienter kan det handla om daglig och livslång träning för att kunna upprätthålla käköppningsfunktionen.



Trismus är ett mycket smärtsamt tillstånd som kan blir kroniskt. Ofta ger det stora svårigheter med att äta, tala och att upprätthålla en god tand- och munhygien. Trismus kan uppstå efter strålbehandling i munhåla, svalg eller struphuvud, kirurgiska ingrepp i käkledsmuskulaturen, brännskador och stroke.

TheraBite är idag det enda passiva träningsredskapet som ger en anatomiskt korrekt rörelse av käken. Kliniska studier visar att träning med TheraBite ger, på grund av den korrekta rörelsen, ett snabbare och bättre resultat än med andra tillgängliga träningsredskap.



**Ref. Buchbinder D. et al.**

Evaluation of mobilization regimens for jaw hypomobility.  
Presented at AAOMS meeting, Chicago 1991

**Ref. Cohen G. et al.**

Comparison of jaw mobilization techniques.  
J.Dental Research 70:329 1991



**ATOS**  
MEDICAL