

Ett recept värt att följa:

»Var klok!
Lev i stället för
att bara arbeta!«

|| Min far var konstnär. Han hette Einar Norelius och illustrerade bl a »Bland tomtar och troll« i 53 år. Nutidens barn känner honom som den som gjorde boken »Petter och hans 4 getter«.

Far brukade nämna tre läkare som han beundrade: Hans Christian Jacobaeus, Helge Dahlstedt och Herbert Bjerlöv. Alla tre hade betydelse för hans liv. När han som 22-årig teknolog drabbades av lungtuberkulos gav man honom kvävgas i den ena lungsäcken. Det var svårt att få den sjuka lungan att falla ihop, men Jacobaeus kunde då med hjälp av torakoskopi bränna av de adherenser som fanns mellan lunga och lungsäck, en metod som han, enligt far, var upphovsman till.

Efter det hamnade far på sanatoriet i Österåsen och träffade överläkare Dahlstedt, som alla patienter kallade »Pappa Helge«. Genom honom blev far intresserad av att måla. Pappa Helge samlade konst, hade massor av konstböcker som han lånade ut, och han sammanförde den unge teknologen med konstnärerna i trakten, Leander Engström och Helmer Osslund.

Efter kvävgasbehandlingen tog den friska lungan lite mer plats och mediastinum försköts en aning. Hjärtmuskeln ändrade läge, och far fick ofta besvär av paroxysmala takykardiattacker. De kunde utlösas av alla möjliga orsaker men upplevdes mycket ångestfyllt.

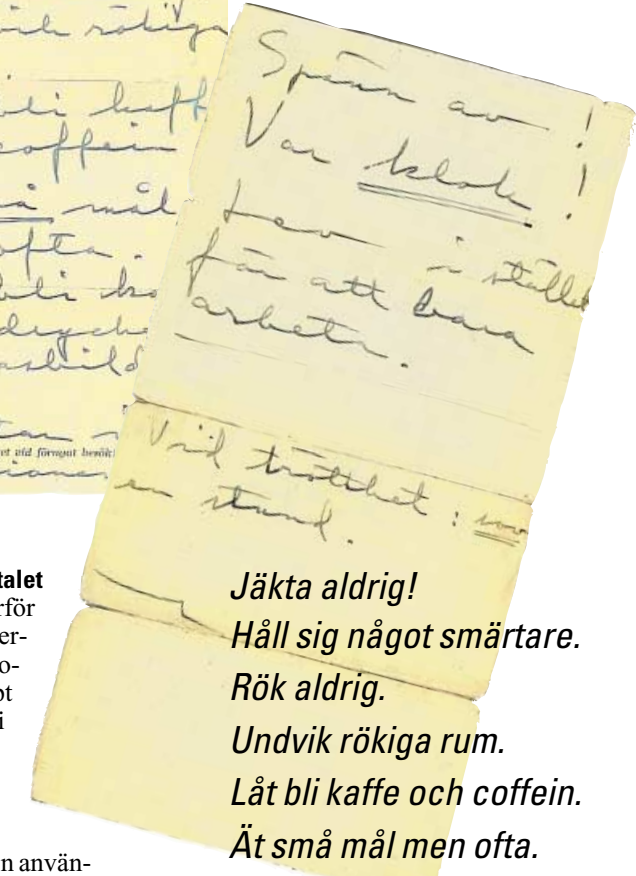
Någon gång på 1940-talet

uppsökte far därför hjärtspecialisten Herbert Bjerlöv. Av honom fick han ett recept som han sedan bar i plånboken ända till sin död 1985. Han var då 85 år gammal. Han följde väl inte alltid receptet men använde det ibland som försvar när han någon gång tog det lite lugnt och ertappades med att sova middag.

Som företagsläkare försökte jag mig på att skriva recept i samma anda men något mer kortfattat. På platsen för dosering, användning och ändamål skrev jag: »Säg nej 1–3 ggr/dag«. Ända tills en kvinnlig patient kom på återbesök och sade:

– Jag visade receptet för min man och han sade: »Måste du säga nej till mig alla tre gångerna?».

Herbert Bjerlövs recept var bättre. Originalen (ovan) är tummat, gulnat och något trasigt i kanterna; dess lydelse i klartext därunder. Om alla följde det receptet i dag, 60 år senare, kanske ohälsotalen vore lägre.



Jäkta aldrig!

Håll sig något smärtare.

Rök aldrig.

Undvik rökiga rum.

Låt bli kaffe och coffein.

Ät små mål men ofta.

Låt bli kolsyrade drycker och gasbildande mat.

Ge attan i ambitionerna!

Spänn av!

Var klok!

Lev i stället för att bara arbeta.

Vid trötthet: sov en stund.

May Strandberg

pensionerad företagsläkare, Stockholm
(may.strandberg@swipnet.se)