

20 fler liv räddade under 2016!

786 transplantationer gjordes under 2016, det är ett tjugotal fler än året innan, och den stora ökningen är leverar och lungor.

786 transplanterade organ i Sverige under 2016 (varav 135 njurar från levande donatorer)



NJURAR
425



LEVER
199



HJÄRTA
64



LUNGOR
62



PANCREAS
24



TARM
2



**HJÄRTA
& LUNGA**
0



**CELL-
ÖAR**
10

Transplanterade organ 1 januari - 31 december 2016

Innehåll

Sid

♥ Transplanterade organ i Sverige 2016	1
♥ Ordförande har ordet • Jennys ledare	2
♥ Vikingträff i Skåne	3
♥ Styrelsen informerar • Vi flyttar ut	3
♥ Redaktören har ordet • Har du något bidrag till medlemsbladet?	4
♥ Rapport från Matgruppen	5
♥ Mikael Andersson • Min berättelse	6
♥ Min berättelse fortsättning	7
♥ Program VIKINGS årsmöte 18 - 19 mars 2017	8
♥ BRA ATT VETA	8
♥ Medlemsbladets planerade utgivning 2017	8



Kontakt:

VIKING - Riksföreningen för Hjärt- Lungtransplanterade
Box 1072, 101 39 Stockholm (OBS! Ny postadress).
Telefon: 08-668 32 25 • 073-125 67 95 (OBS! Nytt mobilnr).
Bankgiro: 420-6017 • Swish 123 467 48 59 • Org.nr: 828000-7777
E-post: info@viking.hjart-lung.se • Internet: www.hjart-lung.se/viking

Redaktion:

Ansvarig utgivare: Jenny Björk
Redaktör: David Lindström • Tel 070-234 46 34
E-post: folkmusikdavid@gmail.com
Redigerare: Stewe Roos
Tryck: V-TAB, Falkenberg



Våren innebär bland annat årsmöte i Viking



Foto • Viking, arkivbild.

Ja, då har jul och nyår passerat och revisionen för 2016 är under luppen på föreningens revisorer, årsredovisningen går igenom och givetvis är alla förberedelser i full gång för årsmötet som hålls 18-19 mars i Malmö. Vi syns väl där?

Vissa perioder händer det mycket och man har alltid något inbokat. Så är det inte riktigt under december- januari. Då hinner vi ta igen lite innan våren och alla olika uppdrag drar igång fullt ut.

Februari är HjärtLungs lungmånad och den 14 är det dessutom alla hjärtans dag. Den dagen kommer Riksförbundet HjärtLung lämna över förbundets slutsatser från "Ljuset På" kampanjen till folkhälsominister Gabriel Wikström. Mer om vad som det diskuteras om i paneldebatten mellan de olika riksdagspartiernas representanter kommer vi delge er mer om längre fram.

Sedan är vi inne i mars och då är det Vikings årsmöte som är prio ett. Programmet hittar ni inne på hemsidan eller här i bladet.

Sedan går vi raskt in i april månad och då vet jag att redan nu är det en Vikingträff inbokad i Landskrona och Örenäs slott. Mer info om den träffen kommer på fb samt hemsidan efter årsmötet.

I början av april kommer dessutom styrelsen ha sitt första styrelsemöte och var det blir bestämmer vi på konstitueringsmötet men en sak är säker vi kommer vara någonstans ute i landet för det är vårt måtto för 2017 att möta så många som möjligt av er då styrelsemötena kommer placeras runt om i Sverige. Där skulle vi behöva er hjälp. Förslag på platser så vi kan ha Vikingträffar i samband med vårt möte. Vi vill träffa er!

Mer detaljer på sidan 3.

Har ni varit inne på hemsidan och sett Vikings webshop? T-shirt, ryggsäck, armband och böcker är några av de saker vi säljer där föreningen får några kronor till verksamheten som går tillbaka till er medlemmar genom olika arrangemang som är subventionerat för just er medlemmar. En del av det kommer vi ha med till årsmötet så du kan köpa det på plats där så slipper man fraktkostnaden.

Nu hoppas vi i styrelsen att vi syns i Malmö på årsmötet annars hoppas vi att vi

syns på någon av våra träffar under året då vi förhoppningsvis kommer närmare just dig vid något tillfälle.

Till dess önskar vi er allt gott.



Jenny



Dags för både årsmöte och vårbloomor!

Ömhet **OMHET** **Omsorg**
Ring och Pling

www.djurgardslinjen.se

Norrmalmstorg-Skansen/
Waldemarsudde. Linjetrafik
linje 7N 11-17/18/19,
lör- och söndagar 3 april-
20 dec, alla dagar under
sommaren. SL-taxa gäller
utom på cafévagnen.

Lördagar och söndagar rullar
Djurgårdslinjens populära
cafévagn med fönsterbord
åt alla och stans mest
omväxlande utsikt.

Stockholms Spårvägar
Vision och Tradition

VIKINGTRÄFF I SKÅNE LÖRDAGEN DEN 29 APRIL kl. 14.30

Vi träffas på Örenäs slott i Glumslöv. Vi samlas kl. 14.30 och kl. 15.00 blir det skattjakt på slottet. Efter skattjakten kl. 16.00 blir vi serverade en 3 rätters middag där vi kan sitta i lugn och ro och äta och prata med varandra.

- Allt detta för en kostnad av 250:- / person.
- Vi har bokat 20 platser så först till kvarn gäller.
- Sista anmälan 15 april.
- Anmälan görs till Jerry Selmquist, mobil 070 4384552, mail, jerryselquist@gmail.com.

Hjärtligt välkomna önskar Anki, Jerry och Lisbeth.



Styrelsen informerar



Styrelsen flyttar ut i landet, vi behöver er hjälp!

Viking har sagt upp sitt kansli/kontor på Liljeholmen. Detta på grund av ekonomiska skäl samtidigt som det får den positiva effekten av att vi kommer komma närmare er medlemmar.

- Under senare delen av 2016 hade vi diskussioner med vår hyresvärd. Vi tyckte att hyran blev alldeles för dyr för vår budget.

- Vi vill att så mycket av föreningens pengar går tillbaka till er medlemmar så i och med detta så sa vi upp hyran för kansliet och har således inget kansli/kontor kvar för föreningen.

- I stället för kansliet kommer föreningens arkiv och tillgångar att förvaras i ett hyrt förråd i Stockholm.

- Efter mycket räknande och funderande så har vi insett att och tror genom att lägga våra styrelsemöten

runt om i landet kommer vi närmare er vid något tillfälle och i och med detta så hoppas vi att vi kan få igång lite Vikingträffar på olika platser.

• Där kommer ni som medlemmar in. Vi behöver hjälp. Vissa platser har vi kontakter på men långt ifrån överallt.

- Vet du ett ställe i din omgivning som både är lätt att ta sig till från olika håll så tveka inte att höra av dig/er till oss så vi kan kolla upp det och förhoppningsvis komma dit. Ni behöver inte göra mycket mer än ge oss tips på hotell/lokal vi kan ha möte/

viking träff på. Därefter kan vi ta över och fixa resten med både bokning och inbjudan till träff. Låter det som ett bra förslag från oss?

- Vi vill träffa er och detta är ett sätt som vi hoppas ska inspirera och framför allt att ni ska tycka det är lite roligt att få en träff/möte i er närhet.

- Vi ser själva framemot detta och hoppas att detta är ett nytt avstamp för föreningen in i framtiden och allt vad den har att erbjuda oss. Vi vill vara på framkant och vi hoppas att är rätt väg för oss att gå. Vi tror på detta och hoppas ni gör det också.

Hjälper just du oss?

skåne montage AB
akustik och ljudmiljö

Vi stödjer Viking



Redaktören har ordet



Då var det dags för ett nytt nr av medlemsbladet, det tolfte i ordningen för min del som redaktör. Jag hoppas ni fortfarande tycker att medlemsbladet är en trevlig läsning i brevlådan var tredje månad. Jag försökte få lite feedback från er läsare om vad ni tycker om tidningen i nr 1 2016. Gensvaret var väl ganska magert men eftersom inga negativa kommentarer inkommit så kör vi på i liknande stil vi haft några år.

Första numret av tidningen varje år är oftast svåraste att få intressanta artiklar till. Det händer inte så mycket inom Viking över jul och nyårshelgerna att berätta om till kommande februari-nr. Innehållet blir därefter vilket jag hoppas ni har överseende med. Min ambition är dock fortfarande att bjuda på ett så informativt och intressant nr som möjligt. Kan du tänka dig att dela med dig av din intressanta berättelse eller vill du ta upp ett försummat ämne? Medlemsbladet är avhängt vad medlemmarna är med och bi-

drar till. Skicka ditt bidrag till min e-mailadress nedan.

Ett nytt år har börjat och jag kommer senare delen av året fira 10 år som transplanterad. Det har varit en resa med både dalar och toppar. Det har inte alltid gått som en dans. Tyvärr är väl det baksidan av att få ett nytt organ att immunhämningen och den hårda medicineringen skapar biverkningar. En del tycks må hur bra som helst medan andra kämpar i uppförsbacke.

Medlemsbladet är avhängt av vad medlemmarna är med och bidrar till så har du något att bidra med, skicka då ditt bidrag till min e-mailadress.

Det pågår en livlig diskussion på vår facebook sida om de bekymmer och frågor vi har kring livet som transplanterad. En uppsjö olika ämnen tas upp, allt från praktiska tips kring sin mediciner till djupare frågor om liv och hälsa. Ett av ämnen som togs upp nyligen var kontakten med försäkringskassan och bedömning av arbetsförmåga. Jag själv gick ner i arbetstid efter årsskiftet och begärde 25% sjukskrivning. Trots läkarintyg och kontakt med min arbetsgivare så krävdes ett antal samtal och kompletterande uppgifter från min läkare för att jag skulle få ett positivt beslut. Jag hoppas ni andra som söker sjukskrivning inte har det lika besvärligt.

I år är det inga EM-tävlingar för hjärt och lungtransplanterande.

Detta då tävlingarna endast arrangeras vart annat år. Istället kommer VM för transplanterade att gå av stapeln i Malaga, Spanien. Det ryktas att några Vikingar kommer delta i spelen i sommar. Till dem önskar jag ett stort lycka till.

Vikings årsmöte går av stapeln nere i Malmö i mitten av mars. Jag och min familj kommer delta och rekommenderar starkt att besöka våra årsmöten. För mig är det ett ypperligt tillfälle att träffa andra Vikingar, ta del av intressanta föreläsningar samt äta god mat och njuta av hotellfrukost. Boendes i Linköping som jag, har man fördelen av att det går direkt till Malmö på under 3 timmar. Vissa andra har betydligt längre resväg dit. Jag gillar ändå det faktum att platsen för årsmötena varierar mellan landets tre största städer för att inte alltid gynna de som bor i Stockholm.

Jag hoppas ni alla kommer få en bra vår och att vi ses i Malmö i mars.

Bästa hälsningar

David Lindström

folkmusikdavid@gmail.com



KOSTRÅD FÖR TRANSPLANTERADE

Matgruppens uppgift

Intresset och diskussionerna kring vad man bör äta eller inte äta tar aldrig slut. Främst för att alla hela tiden vill och måste äta, samtidigt som olika regler från dietister gör att man aldrig känner sig säker på att man "gör rätt". I matgruppen har vi haft en gemensam målsättning, att få fram enhetliga råd och regler för kost oavsett vilken klinik man har kontakt med. **Man måste kunna älska mat och äta gott utan att känna oro trots att man är transplanterad.**

Nya kostråd framtagna under 2016

Vårt arbete började med att vi inventerade de råd som ges på olika sjukhus. Vi jämförde Göteborgs, Lunds och Linköpings kostråd samt började lista de frågor vi själva tycker är högst prioriterade. När arbetet påbörjades 2015 fanns det en hel del skillnader och otydligheter i de olika centrens kostråd. Under 2016 initierades ett arbete i Lund med syftet att förbättra råden, samt att samverka med Göteborg under arbetet så att man förmedlade samma budskap. Detta var exakt vad vi ville och eventuellt har vi med våra frågor lyckats påverka budskapet i rätt riktning. I matgruppen har vi följt arbetet och tagit del av de nya kostråden som nu är tillgängliga. Tyvärr är det fortfarande två olika dokument med kostråd som presenteras vilket från Göteborgs och Lunds motiveras med att man kan göra olika bedömningar. **Innehållet är dock inte motstridigt.** Att man inte kunnat ge ut ETT kostråd för hela Sverige motiveras med att det är alltid är svårt när det handlar om hur man ställer sig till risktagande. En fri tolkning är att det finns olika viljor som trots gemensamma strävanden vill att **det egna ställningstagandet ska framgå tydligt.**

Några orsaker till att olika bedömningar görs enligt transplantationssjukhusen är att viss mat är mer förknippade med utbrott av livsmedelssmitta, men var man drar den gränsen är och kommer aldrig att bli okomplicerat. Vilka smittor som är vanliga har också varierat något och är inte alltid samma i olika länder. Man försöker vara tydliga med att undervisa om de livsmedel som oftast är förknippat med risk men **sedan måste var och en ändå alltid använda sitt omdöme.** Man vill inte säga att viss mat är tillåten och annan



Detta referat är bara en liten del av Matgruppens arbete. Fullständig information finns på VIKING:s hemsida och ämnet kommer naturligtvis att avhandlas på årsmötet i Malmö.

otillåten för även mat som inte finns med på "listorna" kan ju orsaka sjukdom om de hanteras fel, det är viktigt att komma ihåg. Det som gäller en helt nytransplanterad person i sjukhusmiljö är inte detsamma som sedan gäller alltid framöver. Hur nedsatt immunförsvaret är bedöms av läkare och kan ju skilja sig åt beroende på transplantationstyp och när man är transplanterad.

Vi kan konstatera att alla hjärt- och lungtransplanterade, oavsett vilket hemsjukhus de tillhör, ur transplantationsperspektivet hör till antingen Lund eller Göteborg och att det är där arbetet med att ta fram kostråd görs. Övriga orter har dessa råd som grund för det de för vidare till sina patienter och därför ska det inte finnas skillnader inom grupperna kopplade till Lund respektive Göteborg. Detta verkar fungera ganska väl i vår kontrollgrupp. Däremot är det stora skillnader bland patienterna om och hur ofta man har kontakt med en dietist eller får kostråd utan att särskilt efterfråga detta.

För att få en överblick över de senaste råden gå in på VIKING:s hemsida där det finns en fullständig sammanfattning av Matgruppens arbete.

På VIKING:s hemsida finns också hänvisning till kompletterande information på livsmedelsverkets hemsida samt pdf-filer från Göteborgs och Lunds kostråd.

VIKINGS Matgrupp
Kerstin Braxell • Jenny Karsberg



Min berättelse • Mikael Andersson

Jag är 47 år, mjukvaruingenjör och bor i Malmö - har två barn - här är min (lung)transplantationsberättelse.

Min medicinska bakgrundshistoria är Cystisk fibros; diagnosticerad i treårsåldern. Ända fram till sena tonåren hade jag väldigt lite CF-symptom. I 18-årsåldern var alla mina värden på 100% eller mer, av normalvärde. Jag började nog inte med dagliga inhalationer och andningsgymnastik förrän jag flyttade från Ronneby till Lund, för universitetsstudier. Efter studierna i Lund (med några års studentliv, som förmodligen orsakade den första stora "dippen" på en långsamt sjunkande hälsokurva) kunde jag arbeta heltid 1994 - 2006, med en gradvis ökad behandlingstid för sjukdomen. En andra dipp kom under några intensiva arbetsår, med mycket internationellt resande. Dock blev det i slutändan svårt att hinna med 2-3 timmar behandling/dag jämte jobb, pendling och små barn (födda 2002, 2005) - en tredje dipp i samband med barnen. Mellan 2007 och 2010 gick jag därför ner i arbetstid till 50-75%, beroende på status. Jag fick min diabetesdiagnos under de här åren. 2010 blev jag uppsagd (arbetsbrist), med ett års avgångsvederlag. 2011 hade jag (förmodligen i hög grad beroende på en mer inaktiv tillvaro som arbetslös) blivit sämre i min sjukdom - den sista dippen - så pass att det var problematiskt att söka nytt arbete på ett trovärdigt sätt. I juni 2013 fick jag genomgå en transplantationsutredning och jag blev därefter uppsatt på väntelista för lungor.

Tiden jag väntade var dryg - jag hade ganska låg syresättning och ork, men inte så akut att jag behöv-



Andra besöket i Lund

de syrgas. Jag kunde fungera någorlunda som en långsam, tråkig och trött hemmapappa på deltid - handla, tvätta, köra barnen till aktiviteter och liknande. I november blev jag inkallad till Lund för operation. Efter några timmars väntan på vissa provsvar blev det hela avblåst - det fanns en förhöjd risk för metastaser i de donerade lungorna. Hem igen.

I februari 2014 blev jag inkallad för andra gången. Den här gången gick det bättre. Några timmar efter operationen (medan jag fortfarande var sövd) konstaterade man en blödning och jag blev öppnad igen och "lagad". Efter detta har nästan allt gått som på räls - syresättningen var perfekt redan innan uppvaket och jag har varit lyckligt förskonad från alla komplikationer som jag hört kan vara vanliga - jag upplevde inte ens smärta efter operationen och behövde ingen smärtlindring, vad jag kan minnas - det tog ju några dagar innan hjärnan fungerade tillförlitligt igen.

Det enda var en ganska kortvarig period med hallucinationer efter operationen. I övrigt gick det

ganska snabbt att få tillbaka orken i benen tillräckligt för att klara det formella funktionella utskrivningsprovet: en promenad från Blocket i Lund ner till Domkyrkan och tillbaka. Jag kunde lämna sjukhuset efter 6 veckor.

För mig var sjukhusvistelsen efter min operation en av de lyckligaste perioderna jag haft i mitt liv. Efter att ha levt ett liv i konstant motlut, gick äntligen saker i positiv riktning. Klar lycka att äntligen få känna att ansträngning ger resultat. Det var också en känslösam tid - jag var glad, tacksam och framför allt lättrörd. Jag minns speciellt en händelse:

"Ett larm i ett intilliggande rum. Steg av sköterskor hörs i korridoren. Larmet eskalerar en nivå och plötsligt exploderar allt i ett intensivt tumult som i ett avsnitt av Grey's Anatomy. Många springer i korridoren, akutvagnar rullas fram. Alla snälla, trevliga och hjälpsamma sköterskor övergår blixtnabbt till under av effektivitet - koncentrerade, lågmälda röster - alla vet precis vad som ska göras.

Säng transporteras snabbt ut ur avdelningen. Kvar sitter jag på mitt rum och andas häftigt av sinnesrörelse och gråter tyst av oro för min medpatient men också av förundran och glädje över detta fantastiska, påtagliga bevis på allt bra vi människor trots allt gör för varandra och tacksamhet för min egen situation.

Jag minns också ett av de första besöken på min sal, drygt tre veckor efter operation. En av mina kompisar från kören jag sjunger i hälsade på mig och vi bestämde oss för att testa om de nya lungorna även fungerade för sång. Vilken glädje att få sjunga igen - tenorerna satt där de skulle, även om jag blev rejält andfådd. Två veckor senare, medan jag fortfarande var inskriven, körde jag in till Malmö för min första körrepetition med friska lungor - lycka!

En annan sak jag minns från tiden direkt efter transplantationen var känslan av mental pånyttfödelse. Återigen vet jag inte hur ni andra kände, men för mig var det ganska tydligt: att gå länge med dålig ork och syresättning gör att man känner sig lite "dum i huvudet" - trög, långsam, utan initiativ och inspiration eller kraft att fullfölja idéer, tankar och ambitioner.

Efter operationen (delvis också lite uppknarkad av de höga kortisondoserna man får i början) kände jag mig mentalt som en ung student på grönbete. Jag skulle besegra världen, bestiga berg, byta karriär och vinna nobelpris. Ibland, efter jag kommit hem, vaknade jag utvilad mitt i natten efter tre timmars sömn och ställde mig och diskade eller vek tvätt för att få tiden att gå...

Detta post-transplantationsrus gick dock ganska snabbt över, i takt med minskade kortison doser och



Första selfien

övergång till mer normala vardagsrutiner. Resten av 2014 försökte jag fokusera på att komma i form - framför allt benstyrka och -uthållighet är nya "problemområden" med min nya kropp, liksom sämre blodcirkulation, högt blodtryck samt darrningar/kramper och ökad temperaturkänslighet. I övrigt inga som helst problem än så länge - varken infektioner eller avstötning och då tar jag ändå ut svängarna rejält beträffande de hälsoråd vi transplanterade får - i princip lever jag mitt liv som jag alltid gjort, med lika medioker hygien som jag alltid haft.

Jag är tacksam att leva i en värld där de flesta människor trots allt inser att livet blir behagligare att leva om vi bryr oss om och hjälper varandra mer.

Det ligger starkt i min natur att inte vara följsam och anpasslig till schablonregler som inte är anpassade efter mig: fem veckor efter operation, medan jag fortfarande var inlagd började jag köra bil - i stark konflikt med en av mina läkare - för att komma ut till ett grönområde för

att snabbare kunna bygga upp benstyrka.

Jag är förstås otroligt tacksam för denna andra chans - det är ett bonusliv - att få uppleva även den andra halvan av mina barns barndom. Efter ett halvårs letande efter jobb blev det äntligen en comeback även på arbetsmarknaden - efter en fem år lång formsvacka. Sedan maj förra året arbetar jag återigen heltid som ingenjör.

Jag bär med mig en stor lycka och tacksamhet - i första hand till alla som närmast hållit mig under armarna under mitt första liv, som CF-are: CF-teamet i Lund, i någorlunda tidsordning: Ragnhild Kornfält, Louise Lannefors, Leif Eriksson, Inger Erwander, Ulrika Dennersten, Lena Mared, Pernilla Neglén, Maria Sandberg-Malmberg, Lennart Hansson, Lotta Zyto, Ulrika Lindberg och Katarina Hellberg. Jag hade aldrig klarat av det utan er - jag är så tacksam att mitt hjärta vill brista. Tack min CF- och transplantationsläkare Lennart - för att du besökte mig varje dag de första 20 dagarna efter operationen - det betydde otroligt mycket! Tack också till CF-vänner genom åren, ni som varit och ni som finns kvar - vår CF-gemenskap är viktig.

Jag är också tacksam att leva i ett samhälle där vi anser oss ha råd med denna fantastiska, exklusiva vård och den kontinuerliga forskning och utveckling som ligger till grund för vården. Samt tacksam att leva i en värld där de flesta människor trots allt inser att livet blir behagligare att leva om vi bryr oss om och hjälper varandra mer.

Hälsningar

Mikael

Du kommer väl till VIKINGS årsmöte 18 - 19 Mars 2017?

Plats: Scandic S:T Jörgen, Malmö
Stora Nygatan 35, 211 37 Malmö, tel 040-693 46 00.

Program med reservation för ev ändringar.

• Lördagen den 18 mars •

11:00 - 11:30	Registrering
11:30 - 12:00	Invigning
12:00 - 13:00	Lunch
13:00 - 13:30	Vi lär känna varandra - deltagarpresentation
13:30 - 14:15	Föreläsning Ann Tronde - Projektledare Mitt Liv - Min Hälsa
14:15 - 15:00	Föreläsning Ådne Steen - VD för Igelösa Life Science AB
15:00 - 15:30	Fika och mingel
15:30 - 16:15	Föreläsning - Lars Larsson - Personalkonsult
16:15 - 17:15	Gruppdiskussion Transplanterade resp. Anhöriga
17:15 - 17:30	Matgruppen - Statusrapport
17:30	Avslutning och summering av dagen
19:00	Middag

• Söndagen den 19 mars •

09:00- 09:15	Reflektion över gårdagen
09:15 - 10:30	Årsmötesförhandlingar
10:30 - 11:00	Fika och mingel
11:00 - 12:00	Föreläsning- Ewa-Gun Westford - "Jag är inte bara polis, jag är människa också".
12:00 - 12:30	Information
12:30 - 12:45	Avslutning

• Kostnader •

	Medlem	(Icke medlem)
Enkelrum	950 kr/person	(1700 kr/person)
Dubbelrum	750 kr/person	(1200 kr/person)

I priset ingår föreläsningar, lunch, kaffe, 3-rättersmiddag och boende lördag - söndag samt frukost och kaffe på söndagen.

Ej Boende	500 kr/person	(1100 kr/person)
-----------	---------------	------------------

I priset ingår föreläsningar, lunch, kaffe, 3-rättersmiddag och kaffe på söndagen.

OBS! Du som anländer under fredagen, bokar och betalar själv eventuellt hotellrum.

- Sista anmälningsdag har passerat vid detta blads utgivning, men om ni har missat att anmäla er till årsmötet ring då Jenny, så kan det fixa sig.
- Anmälan till Jenny Björk, tel. 08-668 32 25, 073-12 567 95, e-post: info@viking.hjart-lung.se. **OBS! Använd ej e-post vid sen anmälan.**
- Betalning senast: 28 februari till bankgiro 420-6017, glöm inte att ange namn.

BRA ATT VETA



Vikings

Stödfond / Minnesfond

Vill du ge en gåva till Vikings Stödfond / Minnesfond?

Bankgiro till fonden är
5082-8268

Ett transplanterat organ har en gång tillhört en annan människa.

Visa donatorfamiljen respekt och hänsyn - offentliggör inte transplantationsdatum.

Gör din röst hörd!

För att göra Vikingbladet till en läsvärd medlems-tidning är vi beroende av ditt bidrag.

Skicka in din artikel, notis eller berättelse till oss.
- Alla bidrag, stora som små, tas emot med stor tacksamhet.

Medlemsbladets planerade ut-givningsdatum 2017

Nr	Manusstopp	Utskick vecka
1	5 februari	8
2	30 april	20
3	20 augusti	36
4	12 november	48

Gör din röst hörd i medlemsbladet!