



Riksförbundet  
**HjärtLung**

Skåne län

## Vi finns för våra medlemmar

Riksförbundet HjärtLung samlar människor med hjärt-, kärl- och lungsjukdomar. Idag finns det över två miljoner människor i Sverige med dessa diagnoser. Vi arbetar för att våra medlemmar ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Det innebär att de ska få bästa möjliga vård, behandling, rehabilitering och förutsättningar för en bra egenvård.

Riksförbundet HjärtLung Skåne län har cirka 3 400 medlemmar, fördelade på 14 föreningar. Vi jobbar för att våra medlemmar ska känna glädje och engagemang genom sitt medlemskap, där vi vill vara ett stöd och en resurs i rehabiliteringen. I kraft av våra medlemmars samlade erfarenheter arbetar vi också för att motverka att hjärt-, kärl- och lungsjukdomar uppstår. Här är de förebyggande livsstilsförändringarna och en personcentrerad vård viktiga inslag.

För oss är det självklart att stå bakom FN:s globala mål för hållbar utveckling.



**GLOBALA MÅLEN**  
för hållbar utveckling



## Tillgång till många aktiviteter

Sedan 2002 är Eric Andersson, 90 år medlem i Riksförbundet HjärtLung Lund.

– Det bästa med medlemskapet är tillgången till många olika aktiviteter, som till exempel hjärtgympa, sittgympa, hjärt- och lungräddning, målarциrkel och mycket annat.

Eric Andersson är en aktiv person som under många år sprungit långlopp. År 2000 sprang han det 22 kilometer långa Broloppet mellan Danmark och Sverige, två månader senare fick han en hjärtinfarkt. Under sjukhusvistelsen fick Eric information om att det fanns en HjärtLung-förening i Lund, som han bestämde sig för att gå med i.

– Med tiden engagerade jag mig som HLR-instruktör och deltar aktivt som gypaledare. Efter hand växte intresset för HLR alltmer och jag blev så småningom huvudinstruktör, i den egenskapen har jag utbildat ett flertal instruktörer.

Förutom aktiviteterna uppskattar Eric också den sociala gemenskapen och tryggheten i form av föreningsmöten varje månad med intressanta föreläsningar, underhållning som musikkvällar, utflykter, kulturaktiviteter och studiebesök.

– Jag deltar också aktivt i föreningens arbete med att sprida kunskap om våra frågor via information på offentliga platser och genom att utbilda olika föreningar i HLR.





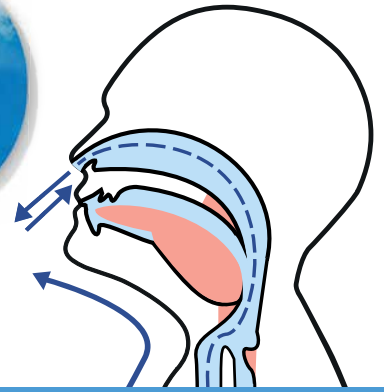
## Ett medlemskap laddat med värde

Som medlem i Riksförbundet HjärtLung Skåne län får du tillgång till väldigt mycket, som du har stor nytta av i din egenvård. Till exempel kan du välja mellan ett rikt utbud av aktiviteter, från vatten- och sittgympa till intressanta studiecirklar med spännande föreläsare.

Vid dessa träffar får du också möjlighet att prata med människor i samma situation som du själv är. Personer som vet hur det är att känna sig orolig eller deprimerad och som själva upplevt den psykiska pressen som det innebär att vara hjärt-, kärl- eller lungsjuk. Hos oss är du aldrig ensam med dina tankar, här är det alltid någon som förstår och kan ge stöd.







## EEZYFLOW SOVKRAGE - VID SOCIAL SNARKNING & LINDRIG SÖMNPAPNÉ METODEN SOM REDUCERAR SNARKNING

Sov skönt i liknande framstupa (stabil) sidoläge. Eezyflow ger den möjligheten genom att skonsamt hålla huvudet uppåt, lätt bakåt, något framskjuten käke och stängd mun. Vakna mer utvilad utan muntorrhet.

### EEZYFLOW SOVKRAGE

- CE-märkt medicinteknisk produkt
- Patenterad
- Ett hantverk - Gjuts en och en i specialtillverkade formverktyg
- Tillverkning i Sverige & Danmark



- Fjäderlätt material
- Fjädrande
- Skönt stöd & support för haka/käke
- Inställbar i höjdled



- Mjuk och luftig
- Tryckavlastande skum
- Formas av kroppsvärmen
- Hudvänlig
- Överdragen och förvaringspåse av härlig svensktillverkad bomullstrikå
- 100 % ekologisk bomull

Prova hur tungt det känns att andas med huvudet framåtböjt istället för bakåtböjt. Prova igen med huvudet bakåtböjt, även i sängläge, på sidan, nu helt avslappnad. Känn det friare luftflödet. Eezyflow hjälper dig att sova i denna position liknande framstupa (stabil) sidoläge.

Vid sömn bör andning ske genom näsan av flera anledningar. Näsan renar, temperaturreglerar och befuktar inandningsluften. Man får bättre syresättning och sover lugnare.



### BEKVÄM ÄVEN SOM

- Stödkrage
- Resekrage

- Stödjande och avlastande utan mottryck  
- Mer utvilad utan nackspärr och muntorrhet



### SOCIAL SNARKNING & OBSTRUKTIV SÖMNPAPNÉSYNDROM (OSAS) - EN SJUKDOM VÄRDEN:

- Normala värden "social snarkning", färre än 5 andningsuppehåll per sömntimme.
- Lindrig sömnapné, 5-15 andningsuppehåll per sömntimme.
- Måttlig sömnapné, 16-30 andningsuppehåll per sömntimme.
- Grav sömnapné, fler än 30 andningsuppehåll per sömntimme.

Obehandlad sömnapné syndrom (OSAS) ökar risken för högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdomar, stroke samt diabetes II.

Vid CPAP-behandling med näsmask kan man kombinera med Eezyflow, ger möjlighet att inta optimal kroppsposition och stängd mun. Endast i samråd med behandlande läkare.

Kan kombineras med snarkskena (AAS) där enbart snarkskena inte hjälper hela vägen.

### HJÄLPMEDELSBUTIKER I SKÅNE

#### HELP FOR YOU

- Lilla Garnisonsgatan 29, Helsingborg

#### HJÄLPMEDELSTEKNIK | KEEP ON

- Tenngatan 2, Lomma
- Rörvägen 10, Kristianstad

#### FÖR MER INFORMATION

Hemsida & E-Butik  
[www.eezyflow.com](http://www.eezyflow.com)  
Tel. 08 636 50 30



# Vi sprider livsviktig kunskap

En av Riksförbundet HjärtLung Skåne läns allra viktigaste uppgifter är att ordna utbildning i hjärt- och lungräddning, HLR, för lokalföreningarnas hjärt- och lungräddare. Våra fantastiska instruktörer besöker bland också golfklubbar och bostadsrättsföreningar, för utbildning i både HLR och hur en hjärtstartare används. Det är insatser som varje år räddar många liv!

Vi bedriver även ett aktivt påverkansarbete gentemot till exempel politiker. Vårt språkrör när det gäller opinionsbildning är vårt riksförbund, som på många sätt jobbar med att sätta frågor som personcentrerad vård på agendan. Vi vill att sjukvården ska se individen bakom sjukdomen, för bästa möjliga vårdresultat.



## Tidningen Status

I vår medlemstidning Status kan du:

- Läs reportage om människor som lever med hjärt-, kärl- och lungsjukdomar.
- Ta del av forskning.
- Få reda på vad som händer i våra lokalföreningar.

Tidningen delas ut gratis till våra medlemmar sex gånger om året och finns också som taltidning. Det första numret av Status gavs ut 1938.



# Riksförbundet HjärtLung Skåne län



Kronetorpsgatan 104, källaren  
212 27 Malmö



**E-post**  
info@skanelan.hjart-lung.se

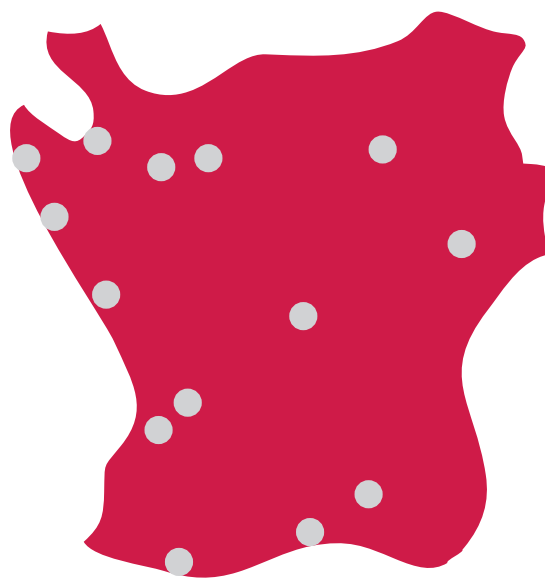


**Telefon**  
040-18 66 10



**Hemsida**  
[www.hjart-lung.se/riksforbundet/skane/](http://www.hjart-lung.se/riksforbundet/skane/)

- ♥ Helsingborg
- ♥ Hässleholm
- ♥ Höganäs
- ♥ Klippan
- ♥ Kristianstad
- ♥ Landskrona
- ♥ Lund
- ♥ Malmö
- ♥ Mellanskåne
- ♥ Skåne län
- ♥ Söderslätt
- ♥ Ystad-Sjöbo-Skurup
- ♥ Åstorp
- ♥ Ängelholm
- ♥ Österlen



## Innovation till hjärtats försvar

Cirka två miljoner personer i Sverige har någon form av hjärt-kärlsjukdom. Därutöver är det känt att tiotusentals personer lever med förhöjd kardiovaskulär risk utan att veta om det. Genom intensiv forskning – och med djupa insikter i den mänskliga biologin – har Amgen utvecklat behandlingar som förbättrat och förlängt livet för åtskilliga människor med allvarliga sjukdomar. Vårt mål är att i samarbete med vården bidra till att förebygga hjärt-kärlhändelser.



**AMGEN**<sup>®</sup>

Gustav III:s Boulevard 54, 169 27 Solna | Telefon: 08-695 11 00

[www.amgen.se](http://www.amgen.se)

SE-NPS-0921-00014 sept 2021





## Slår ditt hjärta i otakt?

I Sverige lever ungefär 430 000 personer med förmaksflimmer, men en tredjedel vet inte om att de har det. Oupptäckt förmaksflimmer är en av de vanligaste orsakerna till stroke. Lär dig mer om riskfaktorer, symptom och hur du känner pulsen för att upptäcka om ditt hjärta slår i otakt, på [kannpulsen.se](https://kannpulsen.se).



## Lär dig något livsviktigt – [kannpulsen.se](https://kannpulsen.se)

Känn Pulsen är ett samarbete mellan