



Till Viking kom följande brev

Jag som ansvarar för medlemsbladet tycker att brevet är fantastiskt. Äntligen någon som reagerar.

Hej!

Jag vill som anonym anhörig skriva några rader hur jag upplever Viking.

Före och efter en transplantation så är det minst lika jobbigt att vara anhörig att stå vid sidan om inte veta hur utgången skall bli. I mitt fall har det t.o.m utlöst en kronisk sjukdom som kommer vid stress. Inte en enda gång på Vikings träffar eller under några andra omständigheter blir anhöriga uppmärksammade, vi tas bara för givna. Varför är det bara transplanterade som är i fokus, har ni tänkt på att utan oss anhöriga hade personen kanske inte klarat sig? Vi sköter om den psykiska och inte minst den fysiska biten (mat, mediciner, hygien m.m m.m) Vi är också människor.

Sedan undrar man ju om Viking är en idrottsförening? EM, Skidor, Volleyboll är bara några reportage man kan läsa om. Visst att röra på sig är otroligt hälsosamt MEN glädje och skratt och inte baraprestation befrämjar också hälsan annars skulle väl befolkningen dött ut.

Jag tycker att det är synd att detta är den enda förening som nämns på sjukhusen då pat. blivit transplanterad, för det finns inte mycket att hämta hos er.

Det finns dom som inte är idrottsintresserade och inte kan idrotta, kanske kan ni tänka på dom. Jag hoppas dessa rader ger er en tankeställare!!!

"Calle"

Kommentarer till brevet

En förening är vad medlemmarna gör den till. Allt för ofta hör man medlemmar som säger ungefär så här. Ni gör ingenting, eller för lite, eller ni gör inte som jag vill. Läste för inte allt för länge sedan på facebook om någon som inte skulle gå på ett möte bara för att de inte pratade om det hon var intresserad av. Om man sitter hemma och tjuvar, hur ska man då veta vad som intresserar vederbörande.

Att man som anhörig utsätts för traumatiska situationer vet vi alla anhöriga. Jag har träffat anhöriga som väntat förgäves.

Fortsättning nästa sida!

Apeldoorn EHLT – games



Vi önskar alla deltagare i Apeldoorn en trevlig vecka med framgång och god gemenskap. Lycka till!



Kansli:

Viking - Riksföreningen för Hjärt- Lungtransplanterade
Segelbåtsvägen 2, 112 64 Stockholm
Telefon: 08-668 32 25 • Telefax: 08-668 23 85
PlusGiro: 488 60 65-4 • Bankgiro: 420-6017
Org.nr: 828000-7777
E-post: info@viking.hjart-lung.se
Internet: <http://viking-hjartlung.se>

Redaktion:

Ansvarig utgivare: Magnus Braxell
Redaktör: Folke Holmgren, Tel 0152-198 45.
E-post: f-am.holmgren@bahnhofbredband.se
Layout: Gerd Ivarsson
Tryck: Arkitektkopia Eskilstuna

INNEHÅLL

SID

| | |
|--------------------------------------|---|
| ♥ Till Viking kom följande brev | 1 |
| ♥ Kommentarer till brevet | 1 |
| ♥ Ledare | 2 |
| ♥ Nya medlemmar | 2 |
| ♥ Kansliet obemannat men fungerande! | 2 |
| ♥ Maria Jonsson | 3 |
| ♥ Vikings Stödfond / Minnesfond | 3 |
| ♥ Intervju med Gunnar Larsson | 4 |
| ♥ En anhörigs berättelse | 5 |
| ♥ Noteringar från symposium | 6 |
| ♥ Våra matvanor och fysisk aktivitet | 7 |
| ♥ Mat för män | 8 |
| ♥ Hej Alla Vikingar - Lindvallenresa | 8 |



Apeldoorn 2012

Mycket har de senaste månaderna kretsat kring årets stora sportbegivenhet för hjärt och lungtransplanterade, EM i Apeldoorn i Holland. Just nu sker de sista förberedelserna inför tävlingarna som går av stapeln i månadsskiftet juni – juli. Vår förening satsar mycket på idrottsaktiviteter vilket är både rätt och fel. Vi vet alla att friskvård och idrott är viktiga delar av många transplanterades liv, men självklart behöver man inte vara med i tävlingar. För många tror jag dock att umgänget med andra transplanterade är minst lika viktigt om inte viktigare än själva idrottandet.

Vad mer kan vi göra för de cirka 80% av våra medlemmar som inte engagerar sig i idrottsfrågor? Jag har ställt frågan förut, som en öppen uppmaning till er medlemmar att komma med förslag på aktiviteter som skulle intressera er. Vi kanske ska ta en akti-

vare roll i opinionsbildningen, eller arrangera föredrags serier på olika orter, eller styra upp så att vi möts i de olika regionerna regelbundet till nätverksträffar.

Tillsammans kan vi skapa den organisation vi önskar, givetvis på ett demokratiskt sätt. Skriv eller ring till oss i styrelsen så ska vi förbereda oss över sommaren för att genomföra några nya initiativ till hösten. De också viktigt att ni alla berättar om donationsfrågan och Viking så får vi större möjligheter att påverka. Det kan vara nya medlemmar till organisationen eller företag som vill sponsra oss eller kanske annonsera i vår tidning. Kontakta oss om du behöver material eller vill diskutera Genomförandet av någon aktivitet. Använd gärna informationskanalerna, hemsidan och facebook.

Ringer ni oss nu kommer ni att komma till en av oss i Styrelsen eftersom vår kanslist har slutat. Mer om detta på annan plats i tidningen.

Med önskan om en skön sommar.

Magnus Braxell

Fortsättning!

Jag har träffat anhöriga vars älskade avled under transplantationen. Jag har träffat transplanterade som fick några år. Men framför allt har jag träffat transplanterade som tillhör en framgångssaga.

När man lever med den man älskar har man ett gemensamt ansvar. I min värld stöttar den starke den svaga.

Efter transplantationen är det av största vikt att man börjar se framåt. Här gäller att se möjligheter och inte bara problem.

Att Viking är en idrottsförening är inte sant. Att motion är ett viktigt komplement är ställt utom allt tvivel. Om brevskrivaren ägnade lite tid åt att läsa medlemsbladet skulle han upptäcka en och annan godbit.

En annan tanke som slog mig är hur man uppfattar sin omgivning. Om vi håller oss till patientföreningen Viking finns det massor av medlemmar som jag är stolt över att på olika sätt känna samhörighet med.

Jag vill speciellt framhålla en. Hon heter Penilla Gunther och sitter i riksdagen för KD. Jag lyssnade på den senaste debatten som handlade om organdonation. Påstår att hon fått med sig stora delar av riksdagens ledamöter mycket beroende på att hon själv är hjärttransplanterad.

Sammanfattningsvis kan jag tycka ungefär så här. Brevskrivaren och alla andra måste lära sig en sak. Den tid är förbi när vi människor sitter och väntar på att någon annan tänker åt oss. Vi måste faktiskt lära oss att tänka själva. Vi måste också lära oss att stötta varandra. */Folke*

Nya medlemmar

Minna Alenius-Ekdahl
 Vilja Alenius-Ekdahl
 Marianne Gerborn
 Stefan Jonsson
 Ann Jönsson
 Lena Jönsson Berghell
 Percy Kürzman
 Monica Larsson
 Göran Lund
 Lisa Lundqvist
 Teddie Mattsson -
 Wärnström
 Bo Mellbrid
 Staffan Peters
 Ingvar Öhrn
 Johan Önerud

Hjärtligt välkomna!

Avlidna medlemmar

Elisabeth Kristiansson
 Ulf Lundqvist
 Christer Petersson



KANSLIET OBEMANNAT MEN FUNGERANDE !

Den kanslist vi hade har hastigt gått vidare till andra utmaningar.

Fler förändringar på gång

Viking är dessutom på väg bort från den lokal som hyrs av hjärt-lung Stockholm.

Var vi hamnar är i dagsläget inte klart.

Telefonen i kansliet kommer att vara vidarekopplad till någon i styrelsen (för tillfället till ordf. Magnus Braxell). Anki Castman läser inkomna mail i sin hemdator.

Maria Jonsson

Orsaken till artikeln är att jag träffade en representant för Diabetesförbundet som jag berättade Mias historia för. Han avfärdade mig kategoriskt med följande ord. Det där tror jag inte på. Hade kanske förväntat mig följande kommentar istället. Spännande, henne måste vi engagera. Jag är självklart medveten om att Mias exempel inte passar för alla diabetiker, men alla behöver vi väl goda förebilder.

Mia som hon kallas är 46 år. Vi var arbetskamrater fram till jag gick i pension. För ett tiotal år sedan halkade jag in på en kurs mer eller mindre av en slump. Jag råkade gå förbi ett konferensrum. Därinne satt ett gäng Pfizeranställda. Mia ropade på mig och frågade om jag också var intresserad att vara med. Utan att veta vad det handlade om, hoppade jag med. Jag påstår att jag inte hoppade i galen tunna. Kursen handlade om GI-metoden. (Glykemiskt index) Det första vi fick göra på kursen var att berätta varför vi anmält oss. Mia berättade då att hon var diabetiker. När turen kom till mig blev det till att hitta på något. Jag sa att jag ville bli av med mitt sug efter kexchoklad vissa fredagar. Några tunnisar fixade inte kursen. Vi som genomförde kursen har den fortfarande som ett bra rättesnöre. Äter i princip inget godis idag. Har och kommer alltid att ha en god kunskap om mat och dess betydelse för ett bra leverne. /Folke

Äter till Mia

Här kommer hennes berättelse om vägen till ett bättre liv.

Att som ung och gravid få beskedet, du är diabetiker kändes tungt. Mitt förhållande till sjukdomen de första åren var inte bra. Jag gjorde alla klassiska fel, förnekade att jag hade en livslång sjukdom, åt gärna godis och dålig mat. Att hela tiden vara tvungen att ta sprutor, oroa sig för att inte få mat när det behövdes eller att hela tiden må dåligt var inte ett alternativ. Jag började ta mer och mer sprutor för att slippa höga värden, tänkte inte så mycket på att det kanske var maten som jag åt som styrde mitt insulinbehov. Som mest var jag uppe i 6 sprutor/dag för att ha ett bra värde. Det jag var mest orolig för var alla följsjukdomar som diabetes för med sig, att man kan bli blind, njursvikt och att i värsta fall behöva amputera en tå eller hela foten. När jag sedan fått mina två barn och kände att jag måste börja skärpa till mig så läste jag mer och mer om GI metoden som de då kallades. Jag tog kontakt med företaget som hade en föreläsning på 12 tillfällen där man skulle kunna lära sig allt om GI, det var



den kursen som Folke och jag deltog i. Redan under 80-talet började en och annan studie att dyka upp, som ställde ett och annat begrepp på kant. Att motion var bra kände jag själv vid mina promenader och den träning jag då sysslade med. Att maten också var en viktig komponent började jag mer och mer inse speciellt att maten påverkade blodsocker på så olika sätt. Vid mina återbesök efter att ha börjat äta mindre snabba kolhydrater började insulinvärden att stabiliseras. När läkaren började prata om att sänka dosen fick jag min första verkligt positiva belöning. En känsla började så smått smyga sig på mig, att jag själv kunde påverka min diabetes. Så nu när jag lärt mig massor om mat, motion och allmän livsstil har jag sedan kursen gått från 6 sprutor till att i dag bara ta 1 spruta på morgonen – helt fantastiskt. Jag har sällan känningar på högt eller lågt blodsocker och lever ett ganska "normalt" liv trots att jag faktiskt har en dödlig sjukdom. Med dödlig menar jag att man faktiskt dör om man inte sköter om den. Struntar du blankt i att du har diabetes, lever du inte så lång tid. Kroppen kommer att få fel balans mellan surt och basiskt och därmed slutar vitala organ att fungera...så egentligen är det en otäck diagnos att få diabetes. Men om du sköter dig och ser till att hålla blodsocker på en bra nivå kommer kroppen tro att den är frisk. Så idag använder jag mat och motion som "medicin" och det är jag så glad och stolt över. Jag har gjort valet att jag kan bestämma över mitt liv och inte att diabetes sjukdomen får bestämma. /Mia

Vikings Stödfond / Minnesfond

Vill du ge en gåva till Vikings
Stödfond / Minnesfond?

Bankgiro till fonden är 5082-8268

skåne montage AB
akustik och ljudmiljö

Vi stödjer VIKING

Intervju med Gunnar Larsson

Första söndagen i mars körs Vasaloppet. Många ägnar då söndagen åt att titta på loppet via TV sittandes i soffan. Undertecknad anmälde mig till ett spinningpass som startade när Vasaloppet startade och slutade när segraren gick i mål 3 timmar och 38 minuter senare. Under tiden som passet pågick såg vi loppet via storbilds-tv.

När jag spanade runt i lokalen tyckte jag mig känna igen en av deltagarna. Det var "Guld" Gunnar Larsson, simmaren. Fick då iden att intervjua honom om lite av varje. Självklart ställde han upp.

Hur hamnade du på spinningpasset?

Var med året innan och bestämde redan då att jag skulle vara med i år också. 2010 vägde jag alldeles för mycket. Orsak: fel kost, för mycket öl och för lite motion. Under 2010 gick jag ner 27 kilo och behåller vikten idag. Brukar ibland tänka på hur jag orkade med min kroppshydd. Om jag idag skulle kränga på mig en ryggsäck på 27 kg skulle jag inte komma långt.

Hur tränar du idag?

Försöker träna kontinuerligt. Har lärt mig att man måste ha roligt och ha förståelse om man inte alltid lyckas. Mitt råd till nybörjare är att, förändra inte allt på en gång. Tänk på att ens beteende präglats under lång tid. Ät rätt och ha ett mål hela tiden.

Jag vet att du har synpunkter på att äldre har svårt att komma in på arbetsmarknaden.

Det verkar som vi svenskar är extremt åldersfixerade. Varför det är så, har jag inget bra svar på. En del av förklaringen kan finnas i vår uppdelning av människor. Gamla här, unga där och medelålders här och där. Har självklart inget emot den nya tekniken bara den används på rätt sätt. Erfarenhet i kombination med utbildning ger en del av mångfalden, vilket är bra. Det känns lite onödigt att den nya generationen ska behöva göra samma misstag som vi gjorde en gång. Kan berätta att jag sökt över hundra olika jobb men ingen har varit intresserad av mig.

Vad är din syn på organdonation?

Först vill jag med eftertryck poängtera att svensk sjukvård är fantastisk. Har en dotter som fick barn som föddes för tidigt. Den vård barn och mamma fick imponerade på mig. När man läser lokalpressen kan man lätt tro att sjukvården är oduglig. Det finns för många G,G,G = griniga gamla gummor och G,G,G = griniga gamla gubbar.

Vi i vår familj har diskuterat hur vi vill ha det om olyckan är framme. Vi är positiva till att donera våra organ. Min fru vet vad jag vill och jag vet vad hon vill. Jag har däremot inte registrerat mig i donationsregistret, vilket hon har gjort.

De oklarheter som råder som du berättade om är självklart inte bra. Hoppas Regeringen innan den går på semester kommer med tydliga klarlägganden.

Att sjukvårdslagen ska harmonisera med folkviljan är för mig en självklarhet.

Jag vill fortsättningsvis önska dig lycka till i ditt fortsatta arbete runt organdonation. / Gunnar Larsson
Folke Holmgren



Gunnar Larsson, född 1951, tog två guld vid olympiska sommarspelen 1972 i München (200 och 400 meter medley). Han tog även guld vid världsmästerskapen i Belgrad 1973 på 200 meter medley och satte under sin karriär totalt tre världsrekord. För två av rekorden, samt de tre gulden (200 m medley(WR), 400 m medley och 400 m frisim(WR)) och ett silver (200 m frisim) vid europamästerskapen i Barcelona 1970 fick han Svenska Dagbladets guldmedalj.



Kynningsrud

Är med och lyfter VIKING

En anhörigs berättelse

Vi träffas som vuxna. Livet leker. Våra barn på olika håll är på väg in i vuxenlivet.

Plötsligt en dag upptäcker vi att något inte är som det ska vara. Min fru orkar ingenting och då menar jag ingenting.

Jag funderar inte så mycket på det hela. Tänker, det går väl över. Lite träning så fixar det sig. Orolig blir jag när inget hjälper. Promenaderna blir bara kortare och kortare. Det slutar med ett läkarbesök. Jag var med och berättade om den osannolikt dåliga konditionen min fru hade.

Efter någon vecka blev vi kallade till återbesök. Diagnosen var emfysem. Våra raka frågor besvarades något undvikande. När vi kom hem sökte vi information själva. Förstod då läkarens svar. Diagnosen var egentligen att man till slut skulle kvävas av sin egen utandningsluft.

Eftersom min fru verkligen ville leva sökte hon alla möjliga överlevnadsalternativ. Jag vet att hon hittade en artikel om en före detta riksdagsman som skalade bort delar av lungorna.

Av mer tur än behov fick vi kontakt med en läkare som förordade transplantation. Resan fram till transplantation var tung. Att se den man älskade sakta brytas ner var psykiskt jobbigt. Jag vet att vi ofta pratade om döden. Inga lungor ingen överlevnad.

Självklart finns inget facit på hur man som anhörig ska bete sig fram till transplantation. För vår del var den totala öppenheten en styrka. Ingen gång förskönade vi verkligheten. Att den transplanterade, min fru skulle ta ett absolut ansvar för sin medicinering var en självklarhet. Den möjlighet som transplantationen gett oss utnyttjades till resor. Timplånga ärliga och raka diskussioner gjorde att vi var förberedda på den stora förändringen.

Några år efter transplantationen sker en försämring av min frus hälsa. På inrådan från Sahlgrenska gör hon ett återbesök. Vad som exakt händer där har jag inte klart för mig.

Hemkommen från Sahlgrenska börjar min fru att gråta vid matbordet. Jag frågade självklart, varför gråter du? Hon berättade då att man på sjukhuset meddelat att hon drabbats av kronisk avstötning. För oss fanns det då inget alternativ, det var kört. I mitt anhörighuvud snurrade tankarna åt alla håll. Jag vet att jag sa följande kommentarer. Vi fick ändå tre, fyra år extra. Visst har vi en fantastisk utsikt från balkongen ut över havet. Vilka fantastiska barn du har. För min strulputte har det också ordnat upp sig. Du har väl en ganska bra gubbe också. Vad jag vill säga med kommentarerna är att de ska föreställa positiva.

Den kroniska avstötningen kom Sahlgrenska till rätta med. Resultatet blev en tredje fru med reducerad kapacitet.

Det blir då viktigt och tänka sig för hur man agerar. Var försiktig med hur du hjälper till. För mycket duttande gör att den drabbade förlorar i värdighet. Det är bättre att det får ta sin tid men att man får göra det själv.

Jag vet självklart att det inte finns något facit över hur man som anhörig ska eller kommer att agera. Ingen situation är

den andra lik. Vad jag lärt mig i vår situation är att vara rädd om min frus integritet. Där finns inget facit hur man gör. Det finns bara ett ärligt förhållande där man har förtroende för varandras styrka och svagheter.

Att vara anhörig under och direkt efter transplantationen finns om redaktören är intresserad

/ Anhörig



Obs! Bilden är arrangerad, paret på bilden har inget med texten att göra!



astellas
Leading Light for Life

Astellas stödjer Viking.

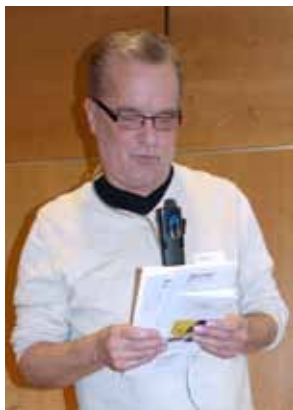
Astellas Pharma AB
Hansögatan 5, SE-413 14 Göteborg, Sweden
Tel +46 31 741 61 60, Fax +46 31 711 07 57
e-mail info.astellas@astellas.com

DIREKT
LAMINAT

Noteringar från Symposium 17/3/2012

Ordförande hälsade samtliga 47 deltagare välkomna.

Information inför EM i Apeldoorn 27/6 – 1/7.



Hittills 45 personer (tävlade och supporters) preliminäransmällda. Anmälningssblanketter har skickats ut för omgående ifyllnad och inskickning till Kansliet.

Tomas Nilsson presenterade kläder som laget skall ha. Man enades om att "Team Sweden" skall stå på ryggen på tröjorna. Måste beställas snabbt för att komma fram i tid.

Njurpåverkan efter hjärt- och lungtransplantation – Marie Felldin, njurläkare Transplantationscentrum SU. Hon arbetar med utredning för njurtransplantation och om övriga transplanterade har behov av njurtransplantation.



Njurarnas funktion är att sköta vatten- och saltbalans, utsöndra "slaggprodukter", bilda hormoner som styr blodvärdet, blodtryck och kalkbalans – skelett – vitamin D.

Problem med njurfunktion uppstår ca 10 år efter transplantation – 20% nedsatt njurfunktion för hjärt- och lungtransplanterade. Viktigt att bromsa försämring, förebygga/lindra symtom av njursvikt. Njurfunktionen påverkas av blodvärdet, blodtryck, kalkbalans. Vid låg njurfunktion kan symtomen vara trötthet, matledda/illamående, klåda, svullnad. Njurfunktionen avtar med åldern. Vid GFR <50 ml/min bör kontakt tas med njurläkare.

Mediciner som påverkar njurarna är bl.a. Sandimmun och Prograf. För att undvika skada bör dosen av Sandimmun och Prograf om möjligt minskas. Certican och Rapamune är an-

dra mediciner som är skonsammare mot njurarna. Blodtrycket bör hållas nere = 130/80. Diabetiker = 120/80. Kolesterolvärdena skall också hållas nere.

Egenvård - motion och kost!

Mellan år 1984 – 2008 utfördes 943 hjärt- och lungtransplantationer på SU. 8 år efter transplantation får 64 dialys och 30 är njurtransplanterade av dessa.

Bra att det nu finns fler mediciner att välja mellan och på Transplantationscentrum samarbetar njurläkare med hjärt- och lungläkare.

Nya möjligheter inom lungtransplantation – Andreas Wallinder läkare kärl- och thoraxkliniken SU.

Nu bättre tillvaratagande av lungor från avlidna donatorer. Fler och fler dubbellungtransplantationer utförs. Ökning av lungtransplantationer i världen och antalet remisser ökar. Medelväntetiden är ca 3 månader men en del kan få vänta längre.

Dr James Hardy, USA utförde den första lungtransplantationen år 1963.

Lungor kan tas från avlidna personer och sedan "tvättas ur" för vidare användning. Dock kan ej lungor användas från rökare, personer över 55 år och om personen haft en lungsjukdom.

Från 13/1 2011 till nu har 9 lungor transplanterats med den nya metoden och personerna mår bra.



Allmän information – Transplantationskoordinatorerna Ulla Nyström och Katarina Karlsson, Transplantationscentrum, SU informerade om sina flexibla arbetsuppgifter som planering av utredning, patientkontakt, väntelistan, patientutbildning efter transplantation, samordning av transplantationsverksamheten, uppföljning, data och statistik.



Mellan åren 1964 – 2011 har 17559 transplantationer utförts i Sverige varav 838 hjärt-, 687 lung- och 44 hjärt-lungtransplantationer. År 2011 har 38 lung- och 20 hjärttransplantationer utförts på SU.

År 2010 introducerades gruppundervisning för hjärt- och lungtransplanterade inför hemgång ledd av bl.a. transplantationskoordinatorerna. Ett bra och uppskattat initiativ. Där man informerar om vad man som transplanterad bör tänka på bl.a. när det gäller immunförsvar, avstöttningsrisk och att leva ett så normalt liv som möjligt. .

Informerade om Livet som Gåva , en nationell samverkansgrupp med målsättningen att i Sverige öka kunskapen om donation och transplantation. I Livet som gåva ingår bl.a. Viking – Riksföreningen för hjärt- lungtransplanterade. Vill Du veta mer gå in på hemsidan www.livetsomgava.nu Slutligen informerade de om Transplant 360 – ett nytt frågeformulär, som utvecklats av sjuk- sköterskor/transplantationskoordinatorer, forskare, representant pateintorganisation och läkare, som de transplanterade får ta del av vid årskontrollerna fr.o.m. år 2012. Poängterar bl.a. vikten av att medicinerna skall tas med jämna intervaller enligt ordination.

Gruppdiskussion mellan transplanterade - Samma information bör lämnas mellan transplantationssjukhusen. Eftervården bör vara lika för alla hjärt- och lungtransplanterade. Önskemål framfördes om att Diskussionssidan på Vikings Ny facebookside skall startas upp.

Vid pennan Gunnel Johnsson



Våra matvanor och fysisk aktivitet

Då jag hela tiden söker nya utmaningar har jag bestämt att skaffa mig mera fakta om våra matvanor och vilka som utövar fysiska aktiviteter.

Det verkar som det finns ett stort intresse från Landsting och Regering kring ämnet. Att man från styrande håll känner en viss oro är förståeligt.

Ungdomars beteendemönster har i modern tid förändrats. Samhällets påpekande om en åldrande befolkning som ett växande problem hörs allt oftare.

Några lösningar på framtida eller nuvarande problem kommer inte. Däremot kommer ett antal faktorer som orsakar delar av problemen att presenteras.

Geografiska skillnader: Det är mätbar skillnad i hälsa mellan södra och norra Sverige. Likaså mellan tätort och glesbygd.

Ekonomiska förhållanden: Våra matvanor styrs helt klart av utbildning och ekonomi.

Kön: Skillnader i hälsa mellan män och kvinnor är betydande. Män äter oftare mindre med frukt och grönsaker än kvinnor. Män med kortare utbildning är oftare överviktiga än motsvarande kvinnor.

Etnicitet: Kvinnor födda utanför Europa är mindre fysiskt aktiva än riksgenomsnittet.

Funktionsnedsättning: Ungefär 1,5 miljoner människor av den svenska befolkningen 16-84 år har olika typ av funktionsnedsättning. Kvinnor och män med funktionsnedsättning är mindre fysiskt aktiva än den övriga befolkningen. De äter också mindre med frukt och grönsaker.

Ålder: Det finns tydliga skillnader i mat- och rörelsemönster mellan olika åldersgrupper. Ungdomar äter generellt sett lite frukt och grönsaker. Äldre över 65 år är i större utsträckning stillasittande jämfört med befolkningen i stort.

Vad har det här med transplantation att göra?

Om man genom att motionera regelbundet mår bättre, vad är problemet? Om man genom att äta en allsidig kost där frukt och grönt ingår mår bättre, vad är problemet?

Att pengar, utbildning har så stor betydelse känns tungt. Här tycker man att samhället borde ha en mer genomtänkt strategi.

Att kvinnor är smartare än män visste jag sedan länge. Här kommer ett tufft uppvaknande att ske bland alla mulliga mansgrisar.

Den tuffaste utmaningen som samhället står inför är alla med funktionsnedsättning. Här måste till krafttag.

Ha en skön sommar med lite rårivna morötter på tallriken. Istället för en stor stark kanske det blir ett glas flädersaft, *sedan kanske det bli en öl.*

/ Fakta hämtat från Statens folkhälsoinstitut.

Folke Holmgren

| | |
|--|---|
|  Växjö Prefab Montage |  |
| TILLSAMMANS ÄR VI STARKA | |
| BÄRARELAGET KRANCENTER | |

VIKING

Riksföreningen för
Hjärt- Lungtransplanterade
Segelbåtsvägen 2
112 64 Stockholm

B



VIKING

MEDLEMSBLADET 2 ♥ 2012

Hittat i Forskning för hälsa, nummer 2, 2012

MAT FÖR MÄN

Varför tycker svenska män att det är omanligt att äta grönsaker? Den frågan ställer sig livsstilsprofessor Mai-Lis Hellénus i sin nya bok Riktiga män äter sallad. Hon noterar att medan svenska män i många fall tycker att grönsaker är "kanninmat" och endast dekoration, tänker männen vid Medelhavet tvärtom och ser det som självklart att grönsakerna utgör middagens huvudingrediens. Med sin bok vill Mai-Lis Hellénus slå ett slag för bättre hälsa hos männen. Med mer frukt och grönsaker och fetter av bättre kvalitet blir midjemåttet mindre och blodfettbalansen bättre.



Boken innehåller ett 40-tal recept på stadiga och mättande sallader långt ifrån "standardsalladen" på isberg, tomat och gurka.

Riktiga män äter sallad är utgiven på Ica bokförlag och kostar cirka 165 kronor.



Hej alla Vikingar!

Eftersom det inte blev någon ungdomsresa förra året, så hoppas vi att många kommer att anmäla sig detta år istället.

Resan kommer att bli den 28/11- 2/12
Vi kommer att ha en inbjudan i nästa nr av Medlemsbladet, men sätt kryss i almanackan redan nu.

Stefan Öqvist



Roche är ett läkemedelsföretag som är ledande inom transplantationsområdet. Våra produkter används idag av många patienter och de satsningar vi gör tillsammans med vården syftar till att alltid för oss till ett allt bättre liv.

Roche AB • Tel 08-726 12 00
www.transplantation.roche.se

Medlemsbladets planerade utgivningsdatum 2012

| | Manusstopp | Utskick |
|------|------------|----------|
| Nr 3 | 1 augusti | vecka 36 |
| Nr 4 | 1 november | vecka 48 |

Gör din röst hörd i medlemsbladet!