

Heja Sverige!



Foto: ©Steve Roos

Medaljregn över Sverige i EM för Hjärt- lungtransplanterade

Jenny Björk invald i styrelsen för EHLTF

Inbjudan till nätverksträff i Värmland

Inbjudan till Viking-träff i Umeå



Kansli:
Viking - Riksföreningen för Hjärt- Lungtransplanterade
c/o Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholm
Mejerivägen 4, 2 tr., 117 43 Stockholm
Telefon: 08-668 32 25, Bankgiro: 420-6017
Org.nr: 828000-7777
E-post: info@viking.hjart-lung.se
Internet: http://viking-hjartlung.se

Redaktion:
Ansvarig utgivare: Jenny Björk
Redaktör: David Lindström, tel 070-234 46 34
E-post: folkmusikdavid@gmail.com
Layout: Bruno Eriksson
Tryck: Etiprint AB, Kabelgatan 10, 434 37 Kungsbacka

INNEHÅLL

SID

♥ Jennys ledare	2
♥ Inbjudan till nätverksträff i Värmland	2
♥ Jenny Björk invald i EHLTF	3
♥ Viking var med på Hjärtsviktsdagen	3
♥ Nätverksträff i Skåne - 6 juni 2014	3
♥ "European Heart and Lung Transplant Championships 2014"	4
♥ En hälsning från två supportrar till alla vikingar som deltog...	5
♥ Kostråd av Mikael Nilsson	6
♥ Eva och Per Orséns upplevelseberättelse från Vilnius	7
♥ Inbjudan till Svenskt transplantationsjubileum 23 oktober 2014	7
♥ Inbjudan till Viking-träff i Umeå 27 - 28 september	8
♥ Vikings Stödfond / Minnesfond	8
♥ Offentliggör inte transplantationsdatum!	8

Vilken sommar vi haft

Sol, bad och värme, ja det är vad Sommaren har erbjudit oss i år. Kommer så väl ihåg året innan min transplantation hur varmt det var, lika varmt som i år. Det var inte bara tungt att andas, utan jag frös även konstant. Tänkte väldigt mycket på det nu under EHLTG i Vilnius. Varför? Spelen hade ju aldrig funnits om alla deltagarna inte fått en andra chans. Det är med stor glädje jag vill tacka dels vår teamledare Henrik och dels alla tävlande som gjorde sitt bästa och lite till. Grattis! Mer om spelen läser du inne i tidningen.

Under sommaren händer det inte så mycket, då många har semester och njuter av vardagen. Nu närmar sig hösten, även om det fortfarande är varmt och skönt, och med den nya utmaningar för var och en som avser att sätta upp nya mål.

Vi i styrelsen har trots semester ordnat en Vikingträff i Umeå den 27–28 september. Det blir en träff över två dagar med föreläsningar och diskussioner. Mer info inne i tidningen.

Nätverksträffar är både inbokade och på gång lite här och var i vårt land. Datum och platser hittar ni på Vikings webbplats, viss info finns även i detta blad.

Är du intresserad av att anordna en nätverksträff i ditt område, så hjälper vi gärna till så att en träff kan komma till stånd. Tänk på att alla i området ska kunna få känna sig delaktiga!

Styrelsen jobbar aktivt på olika fronter och närvar exempelvis i samband med invigningar, seminarier och jubileer. Självklart är det omöjligt att vara överallt samtidigt, och det är där, som alla medlemmar kan hjälpa till. Ifall det händer något speciellt i ditt närområde, och du tror att det kan vara viktigt att det finns bevakare från Viking på plats, så hör av dig. Det är roligt att allt fler runt om i landet får upp ögonen för vår riksförening.

En annan stor händelse är donationsveckan. Glöm inte att i god tid skaffa informationsmaterialet som ska delas ut, länk till beställning hittar du på webbplatsen för "Livet som gåva", <http://livetsomgava.nu>. Alternativt ber du ditt apotek att ta hem detta till dig.

Olika event kommer att hållas runt om i Sverige, och på flera ställen jobbar Viking, Transplant Sweden och Njurförbundet samt MOD tillsammans för att sprida kunskap och ge folk en tankeställare. Är du osäker på vad som händer i din närhet, hör av dig så ska vi hjälpa till så gott det går.



Foto: Viking, arkivbild

Och så händer det tyvärr mycket som vi inte får vetskap om förrän efteråt.

I oktober är det stort jubileum för transplantationer i Sverige. Det har kommit en inbjudan som alla och envar kan ta del av inne i bladet.

Hoppas du finner bladet matigt, fyllt med nyttig läsning. Kanske kan en blänkare om en nära förestående nätverksträff ge något för dig. Oavsett så önskar vi en fortsatt bra höst och hoppas att vi syns på någon av tillställningarna.

/Jenny Björk, ordförande

Inbjudan till nätverksträff i Värmland

Lördagen, den 27 september, träffas vi kl. 11.45 vid Gustaf Frödings födelsehem Alsters Herrgård, Karlstad.

För er som önskar finns en guidad tur om Gustaf och födelsehemmet som startar kl. 12.00. Turen tar ca 45 minuter och kostar 60kr.

Efter guidningen stannar vi kvar på herrgården för en lunchbuffé, kaffe och trevligt umgänge.

Kostnad för buffén: 125kr.

Anmäl er, senast 20 september, till Elizabeth, Anita eller Sune.

Elizabeth Luthman: eluthman@hotmail.com

Anita Svärd: 070-629 37 11

Sune Svärd: 070-620 37 11



Jenny Björk invald i EHLTF

Vikings ordförande, Jenny Björk, har blivit invald i European Heart and Lung Transplant Federation's (EHLTF) Managing Committee. Detta skedde på EHLTF's medlemskonferens som hölls i samband med EM-spelen i Vilnius.

EHLTF är en sammanslutning bestående av nationella patientorganisationer för Hjärt- lungtransplanterade representerande tjugoen medlemsländer i Europa. EHLTF leds av ordförande Brendan Gilligan och

har i uppdrag att, förutom att arbeta med hjärt- lungtransplantationsfrågor på en europeisk nivå, även utse värdskapet för EHLT Games.

Undertecknad var närvarande på mötet för att nominera Jenny för uppdraget, vilket var en tämligen enkel uppgift då församlingen var rörande överens om att Jenny kommer att bli en fullgod representant i EHLTF's styrelse. På mötet utsågs Vanda i Finland som värd för nästa EHLT Games 2016.

Vi på Vikingbladet gratulerar Jenny till utmärkelsen.



Foto: David Lindström

Viking var med på Hjärtsviktsdagen

Hjärtsvikt - den dolda folksjukdomen, var rubriken för Öppet husdagen som Karolinska Universitetssjukhuset i Solna hade anordnat. Från Viking deltog Jan Weinheimer och Nirlep Singh. Arrangemanget som ägde rum i Solna den 10:e maj i år var öppet för allmänheten och hade utannonserats i diverse medier dessförinnan.

Dagen rymde dels att deltagande organisationer fick plats för sina utställningar/informationsblad dels föreläsningar i ämnet hjärtsvikt.

Bland de inbjudna utställarna fanns Viking, Hjärt- lungfonden, Riksför-

bundet HjärtLung, Hjärtebarnsförbundet, Rikssvikt, 4 D (4 diagnoser i Stockholm) samt 1.6 & 2.6 miljonerklubben ("KvinnoHjärtat").

Karolinska representerades av flera mottagningar, bland andra Hjärtsvikt, Pacemaker, Hjärttransplantation och Hjärt pump.

Under föreläsningarna kunde vi höra Michael Melin (biträdande överläkare på hjärtkliniken) prata om hjärtsvikt. Lars H Lund (överläkare och docent på hjärtsviktsmottagningen) talade om vilka som kan ha nytta av svikt-pacemaker och s.k. hjärt pump som

används likväl som en temporär lösning i väntan på transplantation som i en permanent lösning. Det finns ett antal olika kriterier som är avgörande för om man väljer det ena eller det andra.

Lars H Lund berättade också att vi i Sverige är bäst i världen på att ge förebyggande behandling till patienter med hjärtproblem innan problemen leder till hjärtsvikt och i förlängning ett hjärtbyte. Men han menar också att vi i Sverige skulle kunna bli bättre på att informera om vilka fantastiska möjligheter det finns för livskvalitetshöjning för många med hjärtproblem.

Det är inte alla vårdcentraler som känner till att vi numera kan leva vidare med hjälp av hjärt pump eller att hjärttransplantationer genomförs i Sverige.

Två patienter, en som hade fått svikt-pacemaker inopererad och en som blivit hjärttransplanterad, ställde upp och berättade om livet som föranledde operationen, tiden under sjukhusvistelsen och framför allt om livet efteråt.

Det var en mycket intressant dag för oss som fick möjligheten att få vara med.

/ Nirlep Singh och Jan Weinheimer

Nätverksträff i Skåne – 6 juni 2014

Vi samlades – ett gäng glada skåningar – hemma hos Cina och Johan i deras underbara trädgård. Det var strålände solsken så vi satt och njöt i trädgården där det bullades upp med hembakat. Vi hade en trevlig och givande dag. Tack till Cina och Johan för att ni ställde upp och bjöd in oss.

Text: Lisbeth Roos



Foto: Lukas Beckman

”European Heart and Lung Transplant Championships 2014”

I somras genomfördes European Heart and Lung Transplant Games i Litauens huvudstad Vilnius. Ett 20-tal länder var representerade. Från Viking deltog 15 transplanterade och 22 supportrar. Lagledare för den svenska truppen var Henrik Månsson.

Resultatet för de svenska deltagarna blev en succé med totalt 45 medaljer. Nedan följer Lisbeth Roos berättelse av sina upplevelser från spelen.

Lördagen den 12 juli 2014 började EM i Vilnius för oss hjärt- eller lungtransplanterade samt alla våra ditresta supportrar. Svenska truppen bestod av totalt 37 st varav 15 transplanterade. Några var med för första gången och några hade ”varit med förr”. En härlig blandning.

Alla Europas nationer är samlade med några få undantag. Vi väntar samtliga på invigningen av EHLT Games i Vilnius. Fanorna vajade och alla var klädda i sina nationsfärger vid samlingsplatsen inför invigningen av spelen vid Kurkidos Square varifrån vi gick i parad genom Vilnius gator, kantade av dess invånare, till Palace of Grand Dukes, där den officiella öppningen skedde. Det var en mäktig upplevelse, lite som ett OS i miniatyr.

På Palace of Grand Dukes stora innergård, där det slagits upp stora tält, hölls invigningstal och underhållning innan den gemensamma middagen. Vid invigningstalet hälsades vi bland annat välkomna av Litauens president. Stämningen var underbar och vi blev snabbt vänner med våra grannländer. Många deltagare kände vi redan igen eftersom vi bodde på samma hotell. När kvällen närmade sig sitt slut återvände vi belåtna till vårt hotell för att vila. Många hade rest långt

till Vilnius och var trötta. Nästa dag började allvaret. Spelens första tävlingsdag, söndagen, började med simning, volleyboll och bordtennis. I samtliga grenar utfördes det fantastiska prestationer, och redan första dagen håvade Team Sweden in rekordmånga medaljer. Senare på söndagseftermiddagen planterade vi ett ”Hoppets träd” för våra donatorer utanför University Hospital som följdes av en mäsas i katedralen vid Katedros Square.

Måndagens tävlingar fortsatte med cykling, tennis, samt 4 km löpning/gång. Åter gedigna insatser av det svenska laget trots den pressande värmen.

Tisdagen ägnades uteslutande åt friidrott i alla dess former på Vingis Stadium. Denna arena hade nyligen blivit renoverat så löparbanorna var oklanderliga. Detta bidrog säkert till de fina resultaten. Det tävlades i 100, 400, 800 och 1500 meter löpning, höjd- och längdhopp, kulstötning samt kast med liten boll med efterföljande stafetter som avslutning. Stafetterna bjöd på rena nationslag samt mixade lag med olika nationaliteter. Detta var extra kul med förbrödring som det alltid borde vara i världen.

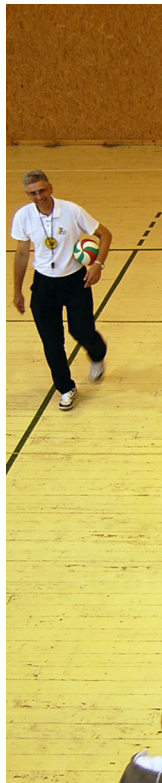
Spelen avslutades på onsdagen med badminton, golf och boule. Vid denna bouletävling fick även våra ditresta supportrar vara med.

Samtliga tävlingar avslutades med en prisceremoni där medaljerna delades ut. Nationsflaggorna skulle naturligt-

vis med upp på prisballen och applåderna dånade. Team Sweden tog tillsammans allt som allt 45 medaljer, 30 guld, 9 silver och 6 brons. Alla i den svenska truppen tog medalj.

Tävlingarnas sista dag var onsdagen och alla tävlande samlades på Lukiskiu Square för Circle of Life. Cirkeln formades genom att alla transplanterade höll varandra i händerna. Samtidigt som cirkeln rörde sig in mot mitten spelades ”We are the Champions” av Queen. Otroligt mäktigt upplevelse där det för många föll lyckotårar.

Efter snabb hemfärd till hotellet, dusch och uppfräschning var det så dags för spelens avslutning ”Galakvällen”. Vi åkte någon mil utanför Vilnius till Hotell Le Meridan, ett härligt ställe där de sista medaljerna som inte hunnits med under dagen delades ut. Det hölls tal och sedan överlämnades flaggan till Finland som blir värd för spelen 2016. Vi intog en god supé och det bjöds på fin underhållning. Medan tårta



och kaffe serverades så intog TEAM SWEDEN scenen med vår underbara Lennart Ekdahl i spetsen. Han hade



En hälsning från två supportrar till alla vikingar som deltog i EHLT Games i Vilnius

Vi hade förmånen att få följa med er på Europatävlingen för hjärt- och lungtransplanterade till Vilnius, Litauen. En upplevelse vi kommer att bära med oss länge. Tack till alla fantastiska tävlande och supportrar. Trevligt att träffa så många positiva människor från olika delar av Sverige och vilken storartad medaljskörd... dessutom! Alla tävlande gjorde sitt yttersta, och vi som tittade på var vådligt stolta över Er!

Varma hälsningar
Anette och Robert Lindström



Leading Light for Life

Astellas stödjer Viking.

skrivit 2 låtar, EM-låten och "Som alla stjärnorna i skyn" (tillägnad våra donatorer) som vi sjöng. Sedan gick vi tillsammans ut i den vackra trädgården där man tänd ljust för våra donatorer. Efter detta bjöds vi på en sprakande ljusshow med duktiga akrobater. Avslutningsvis blev det dans till sena natten innan det var dags att ta avsked av alla underbara vänner vi fått under dessa dagar.



Några av de transplanterade hade mer än en medalj med sig i bagaget hem men det roligaste var att alla hade minst en medalj, och dessutom intog ett av de svenska lagen i boule bronsplatsen och belönades med en trofé.

Hoppas att ni som inte var med kan följa med till Finland 2016. Suomi, here we come!

Ingress: David Lindström, bilder: Nancy Palenzuela

Astellas Pharma AB
Box 210 46, 200 21 Malmö
Telefon 040-650 15 00, Fax 040-650 15 01
info.se@astellas.com, www.astellas.se

skåne montage AB
akustik och ljudmiljö
Vi stödjer Viking



2014.07.16 19:

Kostråd av Mikael Nilsson

Sammandrag av föreläsning: Kostråd av dietist Mikael Nilsson.

En av de föreläsningar som engagerade åhörarna mest under årsmötetshelgen i Malmö, den 22 mars 2014, var dietist Mikael Nilssons föredrag kring kostråd efter transplantation. Mikael, som till vardags arbetar på Skånes Universitetssjukhus i Lund, började sitt anförande genom att förklara att *det finns inga absoluta regler kring vad man får och inte får äta efter sin transplantation, däremot ger dietisterna råd om vad man kan göra för att minska riskerna att bli sjuk av sin mat.*

De råd som dietisterna ger följer i stort sätt Livsmedelsverkets rekommendationer för gravida. Dessa finns på livsmedelsverkets hemsida. Rekommendationerna är inte helt statiska utan kan ändras till viss del över tid beroende på nya kunskaper och ökad erfarenhet.

De råd som ges första tiden på sjukhus efter operationen skiljer sig något från dem som ges en tid därefter. Detta beror på att under sjukhusvistelsen ges en stor dos immunosupprimerande mediciner i början vilket succesivt efter tid minskas till en mer normalnivå samt att man tillbringar den tiden i en miljö bland andra sjuka patienter med bakterier.

Den immunnedsättande behandling som ges efter en transplantation ger på samma sätt som mot sjukdom även ett sämre skydd mot bakterier och mikroorganismer i vår föda. En graviditet ger en liknande immunnedsättning för att fostret inte skall stötas bort.

Därav kan livsmedelsverkets kostråd avseende gravida även tillämpas för immunosupprimerade personer.

Vissa bakterier och parasiter av typen: Salmonella, clostridium, yersinia, campylobacter, E.coli är inte farligare än för andra personer.

Tänk på, om du blir magsjuk och kräker, att fråga din hemklinik om råd för medicinerna.

Det finns dock två typer av bakterier och parasiter som immunosupprimerade personer är extra känsliga för, nämligen *Listeria monocytogenes* och *Toxoplasma gondii*.

Listeria, som dör vid upphettning +70°C, har den effekten att de med nedsatt immunförsvar kan drabbas av sk listeriainfektion som i värsta fall kan ge upphov till hjärnhinneinflammation eller blodförgiftning. Följande risklivsmedel är identifierade avseende listeria: Skivat smörgåspålägg som rökt och kokt skinka mot slutet av hållbarhetstiden, vakuumpförpackad rökt och gravad fisk, kall färdigmat och dessertostar (mögel- och kit-tostar).

För att undvika listeria skall följande råd beaktas: Köp så nyförpackat som möjligt och undvik att äta sådant som har stått länge i öppnad förpackning. Var försiktig med kallrökta produkter och mögelostar som inte hettas upp. När det gäller sushi, gravad och kallrökt lax skall man välja nygjord eller nyförpackad (kontrollera förpackningsdatum). Torkat, kallrökt och gravat kött skall frysas i tre dygn innan du äter det.

Toxoplasma är en encellig parasit som finns hos Katt, får, gris och vilt. Undvika att komma i kontakt med avföring från katt. I sällsynta fall förekommer även parasiten i nötkött. Personer kan drabbas av infektioner av toxoplasma genom intag av rått eller dåligt tillagat kött. Djupfrysning av kött samt upphettning till minst 65 grader dödar parasiten. Kött som är genomstekt är att rekommendera.

När det gäller mejeriprodukter och juice skall pastöriserade varianter väljas. Det är dock ingen fara att dricka nypressad juice.

De livsmedel som absolut skall undvikas är grapefrukt, pomelo och sweetie. Dessa frukter interagerar med enzymet CYP3A4 som finns naturligt i vår tarmflora vilket gör att kroppens upptagningsförmåga av mediciner försämras kraftigt.

Förutom rena kostråd ger även dietisterna även råd att tänka på vad gäller hygien. Tvätta händerna före matlagning och måltid. Byt disktrasan ofta och använd den endast till bord och diskbänk. Använd rendiskad skärbräda och kniv till livsmedel som inte ska tillagas. Skölj frukt och grönsaker. När det gäller temperaturer skall kylskåpet vara +4°C och frysen -18°C. Låt inte kylvaror stå framme för länge och bryt inte kylkedjan längre än nödvändigt. Tänk på varma sommardagar.

På frågestunden efter föreläsningen uppstod en diskussion om orsaken till att de kostråd som ges skiljer sig något mellan olika dietister men även beroende på vilket transplantationscentrum man tillhör. Mikael's svar på detta var att alla råd utgår ifrån livsmedelsverkets rekommendationer men utarbetas alltid i samråd med läkare på de respektive transplantationsjukhusen. Deras bedömning vad gäller risker är inte alltid helt identiska. Är man osäker skall de kostråd som ges till gravida och som finns på livsmedelsverkets hemsida www.slv.se följas.

Referat: David Lindström





Foto: David Lindström

Efter årets europamästerskap, för vår del, för sjätte gången vill vi berätta lite om vår upplevelse i Vilnius. Som vanligt mycket roligt att träffa alla gamla bekanta, både svenskar och övriga länders deltagare, men denna gång fick vi också lära känna många nya vänner i det svenska laget. Vårt deltagande präglades av mycket social samvaro och tävlandet bestod endast av boulespel för vår del.

Då hanns det med andra aktiviteter som exempelvis plantering av Hoppets träd, Magnoliaträdet. Det började utanför hotellet där ca 40 representanter från de flesta deltagande länder fick åka buss till Vilnius universitetssjukhus.

I väntan på att samtliga deltagare skulle anlända till platsen kunde vi gå runt och titta på den fina sjukhusparken med sina olika träskulpturer. Väl samlade fick vi uppleva en stämningsfull ceremoni runt själva planteringen och trädet. Så nu har vi ytterligare en plats med ett träd att besöka i Europa.

Vi vill avsluta med att tacka den svenska ledningen för ett väl genomfört arbete men också konstatera att Litauen på kort tid lyckades med arrangemanget. Med hopp om att vi ses om två år i Helsingfors, hälsar Eva och Per Orsén.

Inbjudan till Svenskt transplantationsjubileum 23 oktober 2014

50 år sedan första njurtransplantationen
40 år sedan första bukspottkörteltransplantationen
30 år sedan första hjärttransplantationen
30 år sedan första levertransplantationen

Vi firar med ett seminarium för patienter, personal och allmänhet i Aula Medica, Karolinska Institutet kl. 13.00 – 16.30,
Transplantation då, nu och i framtiden

Galamiddag kl 19.00 i Blå Hallen, Stockholms Stadshus
Mer information samt anmälan på www.transplantationsjubileum.se

I arrangemang av Svensk Transplantationsförening och Karolinska Institutet

VIKING
Riksföreningen för
Hjärt- Lungtransplanterade
c/o Hjärt- och Lungsjukas
länsförening i Stockholm
Mejerivägen 4, 2 tr.
117 43 Stockholm

B



VIKING

MEDLEMSBLADET 3 ♥ 2014

Inbjudan till Viking-träff i Umeå 27 – 28 september

Härmed inbjuder Viking till nätverksträff på Västerbacken hotell & konferens i Holmsund utanför Umeå. Träffen spänner över två dagar med diskussioner, föreläsningar samt måltider. Övernattning erbjuds.

Lördag 27 september

Kl. 11.30 – 13.00	Lunch
Kl. 13.00	Välkomnande och lite information
Kl. 13.15	Gruppdiskussioner, för transplanterade respektive anhöriga
Kl. 14.15	Frågor och samtal om hjärtat: hjärtkirurg Kristjan Karason från Göteborg, samt hjärtläkare och lungläkare från Umeå
Kl. 15.00	Fika
Kl. 15.30	Frågor och samtal, fortsättning
Kl. 16.15	Ortopedskotekniker Ronny Lindmark ger goda råd om hur man väljer rätt sko för olika aktiviteter
Kl. 17.00	Avslutning för dagen
Kl. 19.00	Middag

Söndag 28 september

Kl. 09.15	Frågor och samtal, fortsättning
Kl. 10.00	Hudläkare
Kl. 11.00	Fika
Kl. 11.30	MOD, Mer OrganDonation, berättar om sitt arbete
Kl. 12.15	Avslutning
Därefter	Lunch

Obs! med reservation för ev. ändringar i programmet.

Kostnader; medlemspris (icke medlem)

Boende		
Enkelrum	795 kr	(1590 kr)
Dubbelrum	720 kr/person	(1440 kr/person)
<i>I priset ingår; föreläsning, lunch x2, kaffepaus x2, middag och boende</i>		

Utan boende 550 kr (1100 kr)

I priset ingår; föreläsning, lunch x2, kaffepaus x2, middag

Ni når oss på telefon 08- 556 602 08 alt. 073-034 59 21.

Anmälan är bindande. **Anmälan, senast den 15 september.**

Uppge namn, adress, postnummer, ort, tfn-/mobilnummer, e-postadress.

Anmälan mejlas till: info@viking.hjart-lung.se

eller postas till: Viking, Mejerivägen 4, 2 vån, 117 43 Stockholm. Märk kuvertet med "UMEÅ".

Avgiften för mötet betalas in på Vikings bankgiro-nummer 420-6017, senast den 15 september. Ange namn för vem betalningen avser.

**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 Viking-
bladet till en läsvärd
medlemstidning är vi
beroende av ditt bidrag.
Skicka in din artikel, notis,
eller berättelse till oss. Alla
bidrag, stort som smått,
tas emot med stor
tacksamhet.**

**Medlemsbladets planerade
utgivningsdatum 2014**

Manusstopp utskick

Nr 4 2 november vecka 48

Gör din röst hörd i medlemsbladet!