



Länsföreningen Stockholm

**HjärtLung**

MEDLEMSINFORMATION • NR 1 • 2015



**Vi tar oss ut och  
välkomnar våren!**

Rapport från årsmötet!  
(sid 3)

[hjärt-lung.se/stockholmslan](http://hjärt-lung.se/stockholmslan)

# Ordförande har ordet

När detta skrivs har vår länsförenings årsmöte ägt rum. Vår förbundsordförande, Inger Ros, ledde som mötesordförande förhandlingarna på ett, som alltid, föredömligt sätt. Vi vill tacka henne för att hon alltid ställer upp.

Vår länsförening är på gång igen med nya aktiviteter och mer kommer det att bli framöver! Våren är på väg och det är härligt när allt föds på nytt. Det känns fantastiskt när allt börjar blomma igen.

När nästa nummer av Status kommer får ni hålla ögonen öppna. I det numret kommer ni nämligen att få läsa om oss i länsföreningen. Det blir en artikel om vår livaktiga kör Hjärtans Fröjd. Visst är det roligt att vi blir kända i hela landet för en av våra (ganska) nya aktiviteter!

Det är inte mer än rätt att vår kör blir känd. Den är ett mycket givande inslag i vår verksamhet. Det blir kanske en inspirationskälla till att fler körer bildas i olika föreningars regi. Det händer många saker just nu. Alldeles snart kommer lokalföreningen HjärtLung Stockholm att fira sitt 75-års jubileum. Föreningen kommer att fira detta med en stor baluns på Piperska muren. Vi vill gratulera föreningen hjärtligt till dess långa verksamhet och hoppas att föreningen består i många, många år än!

Snart är det dags för en av våra årliga ordförandekonferenser. Alla ordföranden i länet träffas då och får byta erfarenheter, men också

ta del av sådant som länsföreningen planerar framöver. Det är alltid fint att få träffa alla företrädare för lokalföreningarna.

För att vår tidning ska bli bra och läsvärd efterlyser vi bidrag från er alla därute. Det pågår så mycket i alla olika föreningar och det vill vi alla ta del av och dessutom kan vi på så sätt byta idéer med varandra.

*Jag vill nu önska er alla en härlig vår med sol – men kanske också lite regn så att det snart grönskar!*



Maud Molander, ordförande i styrelsen

## E-post till länsföreningens kansli

Eva Hård

info@stockholmslan.hjart-lung.se

Elin Hård

elin.hard@stockholm.hjart-lung.se

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

**Telefon:** 08-651 28 10 **Mobil:** 073-626 57 16

**Adress:** Hjärt- och Lungsjukas länsförening  
i Stockholms län

Mejerivägen 4, 117 43 Stockholm

**Bankgiro:** 5884-5884

**Plusgiro:** 159930-7


## HjärtLungNytt

Redaktör: Eva Hård

Ansvarig utgivare: Maud Molander

Manusstopp: 12 maj för  
HjärtLungNytt nr 2/2015

Omslag, Original & Tryck:  
Affärstryckeriet i Norrtälje AB

 MILJÖMÄRKT Trycksak lic nr 341 290



# Lite tankar från årsmötet 2015

Då var det dags igen. Årsmöte...Hur blir det detta år? Utdraget eller snabbt. Lugnt eller krångligt. Lyssnar på kören som sjunger Björn Skifs "Håll mitt hjärta" – och där försvann jag ut i minnets labyrint. Köade fyra timmar utanför konserthuset 1976 för att få biljetter till hans konsert. Å vad bra han är! Och still going strong. Reklam för Hjärt-Lung fonden gör han också, bra kille. Ja, årsmötet var det. Kören är klar och vi sträcker på benen innan förhandlingarna börjar. Åh, en fruktskål med godis också. Citron Fox kolor – och där svävade man ut i minnes rymden igen.

Min mormor hade alltid en skål med olika Fox kolor på bordet. Citron gick alltid åt först. Sedan jordgubbe. Varje gång man kom dit var skålen full igen. Undra hur hon fixade det? Jaha årsmöte var det! Det blev ett lagom långt årsmöte, alla val blev rätt, ekonomin godkändes, hedersnålar delades ut samt vackra blombuketter. Sedan började en ny styrelse jobbet på länet. Vi på kansliet körde iväg med pianot, kom inte in i porten, så pianot fick ta en tur i Volvon till Hässelby under natten.

Tack för detta år alla ni som närvarade, kul att se välkända och nya ansikten. Träffas på "riktigt" och inte bara över telefonen. Vi ses igen!

*Eva Hård, Kanslist*



## Hedersnålar

*Närvarande på mötet som tilldelades hedersnålar var Thed Söderlund, Lidingö lokalförening samt Ann-Marie Bergmark, Huddinge lokalförening.*

*De som tyvärr inte komma har fått sina hedersnålar via lokalföreningarna. De är Marie Johansson, Huddinge. Bruno Nilsson, Huddinge. Inga Rydbom, Lidingö samt May Isaksson Lidingö.*

## Länsföreningens styrelse 2015



*Ordförande Maud Molander Lidingö, Vice ordförande Göran Nilsson Järfälla-Upplands Bro, Kassör Claes-Göran Jöngren Norrtälje, Ledamot Kjell Nordlund Järfälla Upplands Bro, Ledamot Ulla Olsson Engström Huddinge, Ledamot Olle Bohlers Stockholm, Ledamot Britt Bergh Läns EVO lunga Botkyrka-Salem, Ersättare May-Britt Larsson Järfälla Upplands Bro, Ersättare Sven Alván Lidingö.*

# Verksamhetsberättelse 2014

Styrelsen för Länsföreningen Stockholm HjärtLung avger följande verksamhetsberättelse för 2014.

## Styrelse 2014

Maud Molander	ordförande	Lidingö lokalförening
Ulla Olsson Engström	vice ordf.	Huddinge lokalförening
Birgitta Donnerholt	kassör	Upplands Väsby lokalför.
Anita Ödman	ordinarie	Stockholm lokalförening
Britt Bergh	ordinarie	Botkyrka-Salem lokalförening
Göran Nilsson	ordinarie	Järfälla-Upplands Bro lokalförening
Kjell Nordlund	ordinarie	Järfälla-Upplands Bro lokalförening
Bo-Jonny Stockhaus	ersättare	Botkyrka-Salem lokalförening
Claes-Göran Jöngren	ersättare	Norrtälje lokalförening

## Revisorer

Clas Forsgren	ordinarie	Norrtälje lokalförening
Bengt Johansson	ersättare	Järfälla-Upplands Bro lokalförening
Robert Eriksson	auktoriserad revisor	Price Water House
Mats Blomgren	ersättare	Price Water House

## Valberedningen

Anders Gustafson	ordförande	Lidingö lokalförening
Jan-Olof Edin		Nacka-Värmdö lokalför.
Lilja Johansson Lindfors		Järfälla-Upplands Bro lokalförening

## Redaktionen för HjärtLung Nytt

Maud Molander	Ansvarig utgivare
Eva Hård	Redaktör

## Särskilda uppdrag inom länsföreningen

Maj-Britt Larsson	Länseftervårdsombud Lunga
Britt Bergh	Länseftervårdsombud ICD/Hjärta
Birgitta Donnerholt	Länsstudieorganisatör
Eva Lorenz	Länshuvudinstruktör Hjärt- och lungräddning
Bo Jonny Stockhaus	Länshuvudinstruktör i Hjärt- och lungräddning
Karin Rask	Södersjukhuset
Maud Molander	Ledamot i arbetsgruppen för organisationsstruktur, Riksförbundet
Ulla Olsson Engström	Ledamot i Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för vård vid astma och KOL

## Uppdrag inom Riksförbundet

Anders Gustafson	Förbundsstyrelsen, ordinarie
Jan-Olof Edin	Ordförande i valberedningen
Britt Bergh	Brukarmedverkan i forskningen

## Kanslipersonal

Eva Hård	Kanslist 50%
Karin Christoffersson	Kanslist 75% t o m 140406
Elin Hård	Kanslist 50% fr o m 140820

## Medlemsantal

2012-12-31	2013-12-31	2014-12-31
2769	2746	2722

## Styrelsens arbete

Styrelsen har genomfört 11 styrelsemöten och 6 AU-möten under året.

Planeringskonferenser Ledamöterna har under året haft två stycken, den 16 och 17 januari samt en dag den 27 augusti 2014.

Anders Gustavson, ordförande i valberedningen, har deltagit vid 2 styrelsemöten.

Årsmötet hölls tisdagen den 25 mars 2014 hos Lustikulla Konferenscenter och samlade 31 ombud.

## VERKSAMHET

### EVO och Studieorganisatörerna...

...var kallade till konferens den 9 april 2014 Biblioteksgatan i Stockholm. Länsföreningens vice ordförande Ulla Olsson Engström hälsade alla varmt välkomna till denna dag. Första delen ägnades åt föredrag från bland annat ABF och läkemedelsföretag. Eftermiddagen innehöll en öppen föreläsning om KOL med professor Kjell Larsson och sjukgymnast Gun Faager. Det kom ca 50 åhörare.

Konferensen den 13 november innehöll föredrag från Beijer om hjärtflimmer och undermedicinering samt information om hur man kan sköta om sin sjukdom hemifrån via nätet och mobil. Samt information från länseftervårdsombudet hjärta Britt Bergh.

### ICD-Träffar

Vårens ICD-möte var den 5 maj. Intresset var mycket stort både från ICD-bärarna och närstående. Denna gång deltog ca 60 personer, förutom åtta medverkande. En ny punkt i programmet var en presentation av resultatet av studien "Svenska ICD-bärares erfarenheter, kunskaper och inställning till ICD-behandling". En enkät som många av deltagarna varit med att fylla i. Resultatet presenterades av Ingela Thylén, ICD-sjuksköterska & Docent och Christina Fluor, överläkare, Universitetssjukhuset i Linköping. Den fråga som lyftes särskilt på mötet var deaktivering av ICD:n. På mötet deltog 12 deltagare för första gången.

På höstens ICD-möte den 23 oktober deltog 30 förstagångsbesökare och intresset var minst lika stort denna gång ca 70 deltagare. Vi fick höra hur det är att vara ung och få en ICD. Den sista två punkten var som tidigare frågestund i mindre grupper under ledning av ICD sjuksköterska samt redovisning i stora gruppen och frågor till Fredrik Gadler (verksamhetschef, kardiolog, Karolinska Universitetssjukhuset.)

### Länsföreningen

Länsföreningen anordnade en Bouletävling med hjälp av vår kanslist Eva Hård och lokalföreningen Norrtälje, fredagen den 22 augusti 2014. Med hyrd buss plockades medlemmar upp på förutbestämda platser och fick en heldag i trevlig samvaro med förtäring och fint väder.

### Länsföreningens ordförandekonferenser 2014

Under året har två konferenser för lokalföreningarnas ordförande anordnats, den 25 april och den 14 oktober. Båda konferenserna har ägt rum i länsföreningens lokaler på Mejerivägen 4, Liljeholmen. Vid den första konferensen presenterades den nytilträdde styrelsen för länsföreningen och programmet var till stor del inriktat på länsföreningens roll för arbetet gentemot lokalföreningarna. Vad kan länsföreningen göra för lokalföreningarna?

Representanter för Läns-HSO kom också till mötet och presenterade sin verksamhet och också vilken roll vår länsförening spelar i sammanhanget.

Vid oktoberkonferensen var programmet inriktat på föreläsningar för att informera om vad som

händer i behandlingen av de sjukdomstillstånd som vår verksamhet är inriktad på. En föreläsning inriktad på hjärta och en på lungor. Anna Cohen från Bayer föreläste över ämnet "Förmaksflimmer – en underbehandlad sjukdom". Marie Sjölander och Per-Olof Sjöberg, Forskningsinstitutet Swedish ICT presenterade "KOL-projektet – vård på distans".

En stående punkt på båda konferenserna har varit rapport från riksförbundet.

Konferenserna har varit välbesökta, men samtidigt vill vi säga att alla våra lokalföreningar inte alltid är representerade. Ordförandekonferenserna är ett utmärkt tillfälle att träffa andra föreningar och utbyta erfarenheter.

### **Medverkan i seminarier, konferenser, föreläsningar**

<i>Föreläsning "KOL – en folksjukdom"</i>	Birgitta Donnerholt
<i>med Kjell Larsson. Nalen konferens 26 maj 2014</i>	Ulla Olsson Engström
<i>KOL-föreläsning den 11 april</i>	Britt Bergh
<i>HSO-träff - Vad är HSO och vad gör HSO? 6 mars</i>	Britt Bergh
<i>Konferens - Hjärtsvikt - Den dolda folksjukdomen &amp; medverkan som utställare i samarbete med Karolinska Universitetssjukhuset den 11 maj</i>	Britt Bergh
<i>Riksförbundets extra kongress, deltar som kongressombud den 22-23 maj.</i>	Britt Bergh
<i>Riksförbundets kurs "Grundutbildning till forskningspartner" den 16 nov</i>	Britt Bergh
<i>Föreläser med tema "Mina erfarenheter som forskningspartner"</i>	Britt Bergh
<i>Medverkar i KIs Arytmi kurs med ämnet "Patientstödande aktiviteter"</i>	Britt Bergh
<i>Länets Ordförandekonferens den 29 oktober</i>	Britt Bergh
<i>Länets Konferens för EVO och Studieorganisatörer den 13 nov</i>	Britt Bergh
<i>ABF konferens på Viking Line Cinderella 17–18 oktober.</i>	Ulla Olsson Engström Maud Molander Eva Hård, Elin Hård

### **HjärtansFröjd**

Länsföreningens kör har ca 30 medlemmar. Kören leds av sångpedagog Liselotte Öhman. Kören träffas för övningar varje tisdag kl 16.00 – 18.00. Vid varje körtillfälle arbetar kören med andningsövningar och övningar för att stimulera blodcirkulationen. Alla övningar går ut på att "andas rätt" samt att även få en bättre andningskapacitet. Andra sångpedagoger har visat intresse för att ta del av den verksamhet som vår sångpedagog har utvecklat för sin verksamhet. Det är även vetenskapligt belagt att körsång befrämjar hälsan.

Under våren 2014 har kören haft en kurs i notförståelse. Vid olika tillfällen under 2014 har varje stämma tränat för sig för att bli mera säkra inför körens gemensamma övningar.

### **Riksförbundets extra kongress**

Ombud från Länsföreningen var ordförande Maud Molander, Britt Bergh och Birgitta Nilsson samt Ulla Olsson Engström som ersatte Birgitta Donnerholt.

### **Samverkan med HSO Stockholms län**

Styrelsen har i samverkan med HSO Stockholms län bevakat utvecklingen inom Stockholms läns

landsting. Representanter i samverkansgrupper har utöver generella handikappolitiska aspekter även bevakat frågor för hjärt- och lungsjuka.

Länsförening Stockholm HjärtLung har representanter i flera samverkansgrupper.

### **Samverkansråd inom landstinget nominerade av Stockholms län 2010 – 2014**

Landstingsstyrelsen – politik	Bengt Adamsson
Hälsa- och sjukvårdsförvaltningen	Karin Rask
SL resursgrupp, trafik	Lars Eklund
Locum AB	Anders Gustafson
Landstingsstyrelsens bidragsgrupp	Jan-Olof Edin
Läkemedelskommitténs brukarråd	Karin Rask

### **INFORMATION**

#### **HjärtLungNytt**

Tidningen har kommit ut med fyra nummer.

Den sänds till samtliga vårdcentraler och till de flesta hjärt-och lungklinikerna vid sjukhusen i länet.

Därutöver skickar länsföreningen HjärtLungNytt till andra intresserade vilka har ökat under året.

Artiklar har producerats av redaktionsrådet som också sammanställt från lokalföreningarna inskickat material. Kansliets personal har under processen biträtt på olika sätt.

#### **Hemsidan**

Länsföreningens hemsida har även under 2014 publicerats på förbundets hemsida.

Hemsidan uppdateras regelbundet.

#### **Utskick till lokalföreningarna**

Styrelsens protokoll 8 st. har skickats ut.

Inbjudningar till kurser och seminarier riktade till lokalföreningarna har medföljt utskicken.

#### **Marknadsföring**

I samband med konferensen för allmänheten "Hjärtsvikt - Den dolda folksjukdomen" den 11 maj medverkat som utställare i samarbete med Karolinska Universitetssjukhuset.

Den 11 maj arrangerades en föreläsning om KOL för allmänheten. Föreläsningen inleddes med information om HjärtLungs verksamhet.

#### **Kontakter med sjukhus och vårdcentraler**

Medverkan i Hjärtskolan och Hjärtsviktsskolan på Huddinge Universitetssjukhus i samarbete med föreningen Huddinge HjärtLung vid 4 tillfällen under våren och 4 under hösten. I samarbete med Danderyds Sjukhus, Hjärtklinik medverkat i en informationsfilm som visades på Almedalsveckan.

#### **Lokalföreningarna**

Medverkat i medlemsmöte i Föreningen Upplands Väsby HjärtLung för information om ICD (Inopererad hjärtstartare) och Medicinsk Yoga som deltagarna fick prova på.

En studiecirkel, Livet med ICD har planerats i samarbete med Föreningen Stockholms HjärtLung.

Samverkan med Föreningen Huddinge -, Föreningen Nacka-Värmdö samt Föreningen Botkyrka-Salem HjärtLung angående Medicinsk Yoga.

#### **Hjärt Lungskolan**

Länsföreningens uppgift inom området HjärtLungskolan är att ge stöd till lokalföreningarna för genomförande av aktiviteter och genomför årligen konferenser med ordföranden, eftervårdsombuden och studieorganisatörerna.



## Motionsverksamheten

Drygt fyrahundra personer deltar varje termin i golv-, vatten- och KOL-gymnastik. Länsföreningen driver verksamhet vid flera av länets sjukhus och många av våra lokalföreningar har egen gymnastik.

## Medicinsk yoga

Intresset har varit och är stort för Medicinska Yogan, som är mycket bra för våra medlemmar. Den är vetenskapligt utprövat för patienter med hjärt- och kärlsjukdomar. Övningarna är enkla och anpassade för alla. Ca hälften av våra föreningar har bedrivit kurser i Medicinsk Yoga under det gångna året. I några föreningar har intresset varit så stort att flera yogagrupper startats.

## Hjärt-lung räddning, HLR

Länshuvudinstruktörer Bo-Jonny Stockhaus och Eva Lorenz.

Grundutbildning i HLR till 9 personer. 3 utbildades till HLR-instruktörer.

DHLR-utbildning 2 personer. D-HLRinstruktörutbildning till 1 person.

## SLUTORD

2014 var året när länsföreningen för första gången på flera år haft ett "riktigt" verksamhetsår. Ett år då vi klarat av att ha en styrelse som suttit året ut och året då ingen ordförande avgått innan årsmötet har ägt rum.

Den styrelse som utsågs vid årsmötet 2014 hade en svår uppgift att klara av. Det som hänt de senaste åren dessförinnan förde med sig att det fanns mycket att reparera. Det är lätt att riva ner, men desto svårare att bygga upp. 2014 har inneburit ett år av rekonstruktion och återhämtning. Vi har satsat våra krafter på att börja arbetet med att återta det initiativ och den förmåga som vår länsförening tidigare stått för.

Under en stor del av 2014 var även vårt kansli underbemannat och det tog tid att hitta rätt person för att fylla ut tomrummet efter den kanslist som lämnade oss i februari.

Vi i styrelsen ser med tillförsikt fram emot nya utmaningar. Den styrelse som valdes vid årsmötet 2014 har blivit ett sammansvetsat gäng med många olika kompetenser som matchar varandra väl. Vi vill först och främst tacka våra duktiga kanslist för allt det arbete som de utför, och då allra främst Eva Hård som så lång tid under året ensam fick dra ett mycket tungt lass. Vi vill också tacka våra samarbetspartner och vårt riksförbund för stöd under det gångna året. Dessutom vill vi tacka för det förtroende som lokalföreningarna gett oss.

Stockholm i februari 2015

  
Maud Molander  
Ordförande


  
Ulla Olsson Engström  
Vice ordförande

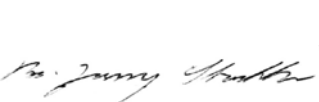
  
Birgitta Donnerholt  
Kassör, studieorganisatör

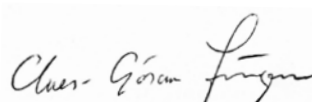
  
Anita Ödman  
Ekonomiadministratör

  
Britt Bergh  
Ledamot

  
Göran Nilsson  
Ledamot

  
Kjell Nordlund  
Ledamot

  
Bo-Jonny Stockhaus  
Ersättare

  
Claes-Göran Jöngren  
Ersättare



# Verksamhetsplan 2015-2016

Länsföreningen har till uppgift att med ledning av kongressbeslut, stadgar och verksamhetsplan arbeta för de hjärt- och lungsjukas intressen och verka för

- *Opinionsbildning*
- *Livsstilsförändring*
- *Trygghet – stöd – gemenskap*

Med utgångspunkt i dessa områden ska föreningens verksamhet under åren 2015 och 2016 läggas upp. Länsföreningens verksamhet ska vara inriktad på att stödja och stimulera lokalföreningarnas verksamhet.

## **Opinionsbildning**

Länsföreningen ska satsa på utåtriktad verksamhet för att göra länsföreningens och därigenom även lokalföreningarnas verksamhet mera känd bland allmänheten. Den utåtriktade verksamheten kan ta sig uttryck i samarbete med andra organisationer men också med olika företag. Opinionsbildning tänker vi oss kan ske exempelvis på följande sätt:

- *Öppna föreläsningar inom de områden där föreningens arbetar*
- *Deltagande i den verksamhet som HSO bedriver. Länsföreningen har ett avtal med HSO, som reglerar vårt samarbete. Under 2014 har nya medlemmar utsetts till de samverkansråd som återfinns inom landstinget och där HSO är representerat. Länsföreningen HjärtLung Stockholm har erhållit plats i två samverkansråd, något som vi inte anser motsvara vår storlek inom HSO.*
- *Under den tid verksamhetsplanen kommer att gälla planeras för ett utökat samarbete med föreningar med närliggande sjukdomsproblem.*
- *Den nya Patientlagen som just trätt i kraft kommer att uppmärksammas på utbildningar och konferenser som anordnas i länsföreningens regi.*
- *Informera om länsföreningens verksamhet på ett lättillgängligt och utåtriktat sätt genom att bl. a. utöka och förbättra länsföreningens hemsida samt ansluta föreningens till Facebook.*

## **Livsstilsförändring**

Länsföreningen har en samordnande funktion i arbetet med livsstilsförändringar. Det betyder att länsföreningen även fortsättningsvis kommer att bedriva verksamhet inom sådana områden som är för betungande för lokalföreningarna att själva bedriva. Sådana områden är:

- *Motionsverksamhet för KOL-sjuka och motionsverksamhet vid sjukhus.*
- *Medicinsk yoga för att träna andningsförmåga samt även öva upp smidighet och förhindra stress.*

*Den medicinska yogan utövas i lokalföreningarna regi, men länsföreningen kommer att erbjuda stöd och information för våra föreningar att komma igång.*

- *Sångkörsverksamhet för att skapa kontakter mellan medlemmar i olika lokalföreningar och samtidigt träna upp deltagarnas andningsförmåga.*

Den blandade sångkören – HjärtansFröjd har funnits sedan hösten 2013 och är nu en del av länsföreningens reguljära verksamhet på samma sätt som motionsverksamheten för KOL-sjuka. Körens verksamhet är i ständig utveckling. Kören har som ambition att under kommande år medverka vid olika sammankomster i våra föreningar, inspirera länsföreningar i andra delar av landet genom körresor där vi både sjunger och visar hur vi arbetar med fysisk träning. Förutom allt detta vill vi också fortsätta att bygga vidare på kören musikaliskt. Vidare vill vi fortsätta att utveckla andningsgymnastiken.

- *Föreläsningar för att öka kunskapen om livsstilens betydelse för hälsa/ohälsa, samt för att göra Hjärt- och Lungskolan mera känd inom primärvården och sjukhusen.*
- *Träffar för att utöka kontaktpersonsverksamheten mellan eftervårdsombud och kontaktpersoner vid de olika sjukhusen. Träffar även för ICD-gruppen ska arrangeras.*

• *HLR-utbildning anordnas för att utbilda instruktörer inom lokalföreningarna. Länsföreningens tre instruktörer kommer att marknadsföra sin verksamhet utanför vår*

egen organisations regi – både för vuxna och barn-HLR. Vi vill inrikta oss på att göra HLR-verksamheten till en av våra stora utåtriktade verksamheter.

### **Trygghet – stöd – gemenskap**

Länsföreningen har inom området trygghets- stöd- gemenskap en mycket viktig roll. Inom de kommande två åren kommer därför länsföreningen närmast att inrikta sin verksamhet inom följande områden:

- *Uppmärksamma lokalföreningar som minskar i medlemstal för att motverka att dessa föreningar läggs ner.*
- *Medverka och stödja vid bildande av nya lokalföreningar*
- *Samla lokalföreningar till sammankomster för att diskutera aktiviteter som kan leda till att antalet medlemmar ökar.*
- *Verka för samarbete mellan närliggande lokalföreningar i olika aktiviteter*
- *Samordna olika slag av aktiviteter som är för betungande för enskilda lokalföreningar att anordna.*
- *Hålla lager av informationsmaterial för lokalföreningarnas räkning.*
- *Medverka till att skapa och förbättra lokalföreningarnas hemsidor*
- *Komma ut med medlemstidningen HjärtLung Nytt med minst fyra nummer per år, varje nummer om minst 12 sidor. Tidningen ska spegla länsföreningens verksamhet.*

• *Skicka ut aktuell information till lokalföreningarna. Sådan information ska företrädesvis gå ut med e-post. På samma sätt distribueras även länsföreningens styrelseprotokoll.*

• *Anordna kurser för och ge hjälp till de lokalföreningar som vill ha hjälp med sina hemsidor.*

• *Genomföra konferenser och möten med företrädare för de olika lokalföreningarna såsom*

**- Ordföranden och vice ordföranden**

**- Studieorganisatörer**

**- Eftervårdsombud**

**- Hjärt- och lunginstruktörer**

**- Motionsledare**

Länsföreningen ser som sin största uppgift att med ledning av denna arbetsplan stödja och hjälpa våra lokalföreningar. Därför har länsföreningens styrelse beslutat att utse styrelseledamöter som får i uppgift att vara kontaktpersoner för lokalföreningar. Styrelsen kommer även att undersöka vad som går att göra för lokalföreningar som uttrycker att de har svårigheter i sin verksamhet.

## **HEJ!**

Vi är två sjuksköterskor som läser till Distriktssköterska, och inom utbildningen ska vi skriva en magisteruppsats. Vi skulle vilja skriva om hjärt- och kärlsjukdom och upplevelse av att ha fått hjälp/stöd till livsstilsförändringar ifrån vården.

**Frågan till er är** om det är möjligt att få frivilliga, vuxna individer, som har förmågan att själva ta ställning till att delta i individuella intervjuer. Gärna i Stockholmsområdet. Detta för att det av etiska skäl ska ske helt utanför vårdsituationer.

**Kontakt** länsföreningens kansli på 08-651 28 10 eller [info@stockholmslan.hjart-lung.se](mailto:info@stockholmslan.hjart-lung.se) eller till nedanstående mail.

Mvh

Åsa Ahlbeck ([asa@ahlbeck.nu](mailto:asa@ahlbeck.nu)) och Lena Mårsén

## NU ERBJUDER VI BARN-HLR!

Vi har numer en Barn-HLR-instruktör på länet vid namn Yvonne Haglöf. Hon har redan varit ute på en förskola och utbildat personalen i länets regi.

Nu vill vi även se om det finns något intresse från våra medlemmar att gå en kurs i Barn-HLR. Vore det inte skönt att veta vad man ska göra när barnbarnet sätter i halsen eller får hjärtstillestånd?

**Måndagen den 11 Maj, 14.00-17:30.**  
**Grundkurs i BHLR på Mejerivägen 4, kansliets lokaler.**  
**Anmälan senast 27 april.**

**Kostnad: 175 kr för medlemmar, 428 kr för icke medlem. En kursbok ingår i priset.**

Om tiden ej passar utan en kvällstid skulle passa bättre så meddela detta till Kanslist Elin Hård, elin.hard@stockholm.hjart-lung.se, 073-62 65 716, 08-651 28 10

## Vreta förskola i Tumba satsar på kurs i B-HLR

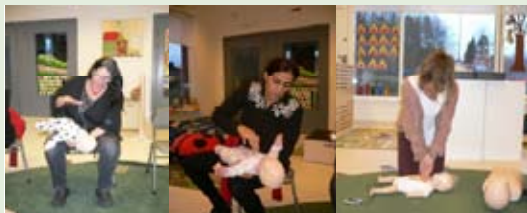
Vreta förskola öppnade 2014 med fina lokaler, 5 avdelningar med plats för ca 80 barn och en entusiastisk personal. Nu har 15 pedagoger utbildats i B-HLR, hjärtlungräddning och luftvägsstopp på barn 0-1 år och 1 år-pubertet.



- Det är viktigt att pedagogerna känner sig trygga på sin arbetsplats och att det finns handlingsplaner säger förskolechef Elisabeth Finn i mitten på bilden.



Här används "skill-guide" för en kvalitetskontroll av inblåsningar, korrekta kompressioner med rätt djup, hastighet och kompressionspunkt. - Det var mycket bra att få träna på dockorna efter att ha läst in kursboken.



Här tränas luftvägsstopp med ryggslag, brösttryck och HLR - Det är så skönt att vi alla har gått kursen samtidigt. Då är man trygg i teamet om något händer.



Buktryck till äldre barn.



Instruktör var Yvonne Haglöf, Länsföreningen HjärtLung Stockholms län.

Fri entré och ingen föranmälan krävs!\*

# Är du rökare eller före detta rökare och över 45 år?

**KOM OCH  
TESTA DIN  
LUNGFUNKTION  
GRATIS!**

## Om rökningen påverkat din lungfunktion finns hjälp att få!

Efter Drop-In-spirometri föreläser överläkare och lungspecialist Lars-Olof Larsson från Karolinska Institutet om orsaker, symptom, diagnos och behandling vid KOL (Kroniskt Obstruktiv Lungsjukdom). Tidig upptäckt ger Dig goda möjligheter att leva ett bra liv med KOL.

**Tisdagen den 28 april 2015, kl 16.30-20.00**  
**Plats: Folkets Hus i Solna, Skytteholmsvägen 2**

### Program:

- Kl 16:30 – 18:00** Drop In: Lena Eriksson och Marie-Louise Falk Preville, KOL- sjuksköterskor i Solna, testar din lungfunktion med spirometri (begränsat antal platser)
- Kl 18:00 – 18:45** Föreläsning om KOL – orsaker och behandling
- Kl 19:00 – 19:45** Frågestund i grupprum med läkare, KOL-sköterska och KOL-patient
- Kl 19:45 – 20:00** Sammanfattning, avslutning



**Boehringer  
Ingelheim**



Föreningen Solna-Sundbyberg  
**HjärtLung**

Föreningen HjärtLung Solna-Sundbyberg i samarbete med Boehringer Ingelheim AB  
Föreningen HjärtLung Solna-Sundbyberg [info@solna.hjart-lung.se](mailto:info@solna.hjart-lung.se)  
Boehringer Ingelheim AB 08-721 21 00

*\*observera att antalet platser är begränsade.*



# Jan Sandqvist berättar

Föreningen Lidingö HjärtLung inbjöd Jan Sandqvist till att berätta om de båda okända hjältarna Raul Wallenberg och Harald Edelstam vid ett medlemsmöte den 11 mars 2015.

Jan Sandqvist har huvudsakligen arbetat som nyhetsreporter vid SVT, bland annat som korrespondent i Sydamerika, USA och Spanien, men också varit programledare på Rapport och TV-chef i Örebro.

Raul Wallenbergs gärning är ju väl känd, medan däremot Harald Edelstam är lite mer bortglömd, trots att han kanske räddade fler människor än vad Raul gjorde.

När Harald arbetade som diplomat i Norge under andra världskriget lyckades han med fara för eget liv rädda hundratals norska motståndsmän och judar. Han fungerade också som kontaktlänk mellan tyskarna och motståndrörelsen.

Eftersom Harald också var känd som kvinnotjusare lär han haft samma älskarinna som en hög tysk officer. Tack vare detta fick han av bara farten viktig hemlig information om tyskarnas verksamhet utan att anstränga sig.

Den norska motståndsrörelsen gav Harald Edelstam smeknamnet ”Svarta Nejlikan”.

Harald Edelstam fick under åren 1944-1945 straffkommendering och sattes att rätta reseräkningar i Stockholm. Han kunde göra saker som inte var förenliga med instruktionerna från utrikesdepartementet, men när Östen Undén blev utrikesminister 1945 togs han till nåder och kunde fortsätta sina diplomatiska bana.

År 1972 blev Harald Edelstam ambassadör i Santiago de Chile och han visade öppet sympati

för den folkvalde presidenten Salvador Allende i samband med militärkuppen under ledning av Augusto Pinochet 1973.

Under denna tid var den kubanska och den svenska ambassaden grannar. Den kubanska ambassaden blev belägrad av chilenska trupper och Harald lyckades med stor fara för sitt eget liv inleda förhandlingar med den chilenska militären så att den kubanska personalen kunde evakueras. Harald åtog sig skyddsmakt-uppdraget, i samförstånd med statsminister Olof Palme, och tog över alla kubanska byggnader. Dagen efter hissades den svenska flaggan på den kubanska ambassaden.

Det finns fler fantastiska berättelser om hur Harald räddade många människor liv under den här perioden, men det hela slutade med att den chilenska militärdiktaturen utvisade Harald 1973. Senare besökte Harald Fidel Castro på Kuba och hyllades då som en stor hjälte.

Efter tiden i Chile blev Harald Edelstam ambassadör i Alger under åren 1974-1979. Harald Edelstam slutade sitt liv betydligt mindre dramatiskt än vad Raul Wallenberg gjorde, han avled nämligen i sin egen säng efter att ha förlorat kampen mot cancer 1989.

Tack Jan för din intressanta och humoristiska berättelse om den båda hjältarna.

*Sven Alván, sekreterare  
Föreningen Lidingö HjärtLung*

# Hur skyddar man hjärta och kärl mot diabeteskomplikationer?

Ordförande Ulla Olsson Engström hälsade alla varmt välkomna till kvällens månadsmöte och riktade ett speciellt välkommen till dr Mats Palmér från Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge som denna kväll skulle tala över ämnet:

## Hur skyddar man hjärta och kärl mot diabeteskomplikationer?

Dr Palmér började med att ställa frågan – ”Vad kan man göra för att undvika komplikationer?”

Diabetes – Förhöjt blodsocker (fastebloodsocker >7,0 mmol/L).

Idag talar man om Diabetes Typ 1 (tidigare benämnd barn- och ungdomsdiabetes).

Det har visat sig att man kan drabbas av Diabetes Typ 1 högt upp i åldrarna. Dr Palmér har träffat på en patient som vid 95 års ålder hade drabbats.

Typ 2 (åldersdiabetes) har faktiskt ökat enormt de senaste åren.

Dr Palmér beskrev orsaken med en liten berättelse om en liten ö i Söderhavet, Nauru, där befolkningen hade arbetat idogt för att få sitt dagliga bröd. Denna ö var välbesökt av fåglar och därför mycket fågelskit = gödsel. Detta blev en stor inkomstkälla för ö-borna vilket ledde till att de oftare satt hemma i soffan framför TV med ostbågar och coca-cola och tog sig fram per Vespa när de skulle ut. Idag är 80% av befolkningen feta dvs BMI > 30!

Även i länder som Kina och Indien där en medelklass har fått det bättre ökar Diabetes Typ 2, likaså i Ryssland och Öststaterna. Ca 5% av Sveriges befolkning har Diabetes. Kroppsformen har en viss betydelse. De flesta män ser ut som äpplen och kvinnorna som päron. Vilket innebär att männen samlar på sig bukfett och kvinnorna lägger en hel del på sin bakdel. Fett i bukhålan leder ofta till hjärtinfarkt och diabetes – inte lika ofta hos kvinnorna.

Typ1 innebär att man måste ta insulin flera gånger per dag.

## Komplikationer vid typ 2-diabetes

Risk för	Ökad risk
• <i>Hjärt-kärlsjukdom</i>	2 – 3 ggr
• <i>Stroke (slaganfall)</i>	2 – 3 ggr
• <i>Blindhet</i>	10 gånger
• <i>Kallbrand-amputation</i>	20 gånger

Fötterna är den del av kroppen som först får problem med minskad känsel. Lätt för att få sår, noterar t ex inte om skorna tränger etc.

Så kallad Fönstertittarsjuka beror på dålig blodtillförsel och syresättning i benen, ger sämre känsel och orsakar att impulserna inte går fram så det blir lätt tryck som leder till infektioner. Man får värk när man går och behöver stanna till en stund. Detta gör man företrädesvis framför ett skyltfönster eller något annat sevärt för att inte väcka uppmärksamhet.

## Mål och behandling

- *Symtomfrihet*
- *Normaliserad livslängd*
- *Undvika senkomplikationer*
- *Få biverkningar*

## HbA1c – Vad är det?

Mått på genomsnittligt blodsocker.

Vad krävs för symtomfrihet? HbA1c <70mmol/mol (=genomsnittligt fastebloodsocker cirka 11 mmol/L)

### Vilka senkomplikationer?

- **Mikro-angio-pati**

Små kärlsjukdom

- **Makro-angio-pati**

Stor kärlsjukdom

- **Neuro-pati**

Nervsjukdom

Med Diabetes kan hornhinnan skadas – ögat blir känsligt på grund av de små kapillärerna i ögat. Njurarna är också känsliga på grund av små kapillärer.

**Mikroangiopati** – Genomsnittliga blodsockret (HbA1c) avgörande.

**Makroangiopati** – Få ner blodsockret.

**Typ 1** – kan idag leva längre och slipper hjärt-, kärlsjukdomar.

**Riskfaktorer för hjärtsjukdom** = Kön och ålder, stress, Diabetes-IGT (tidig form av diabetes), rökning, högt blodtryck, motionsbrist och bukfetma.

Man kan undvika detta genom att motionera mer, sluta röka, få mediciner mot högt blodtryck. Blodfettsubbningar går att åtgärda, det går att sänka blodsockret.

Vid en studie i Danmark har det visat sig att om man sätter in intensivbehandling av Diabetespatienter så ökar man livslängden. I Sverige ligger vi högt när det gäller Diabetes men Finland är högre. Diabetes 2 ökar mest.

Karolinska i Huddinge har en fotmottagning där man kan få behandlingar för att undvika amputationer.

*Dr Mats Palmér avtackades med en blombukett och presentkort.*

## ICD-träff 18 maj 2015

### Till dig som fått eller ska få en inopererad defibrillator

Länsföreningen Stockholm HjärtLung arrangerar varje vår och höst ett möte för alla ICD-bärare och deras anhöriga. På dessa möten träffar du sjuksköterskor och läkare från Stockholms "ICD-sjukhus" samt representant för tillverkare av defibrillatorer.

**Måndag 18 maj 2015**

**St. Göransgatan 82 A Stockholm, ring på Åttiotvåan.**

**Kl. 17:30** Lätt förtäring

**Kl. 18:00** Mötet börjar

Du hjärtligt välkommen! Du måste anmäla dig senast en vecka innan.

Kontakta länsföreningens kansli, tfn 08-651 28 10.

[info@stockholmslan.hjart-lung.se](mailto:info@stockholmslan.hjart-lung.se)

# Hjärtemånadsaktiviteter i Norrtälje

Föreningen Norrtälje HjärtLung har uppmärksammat hjärtemånaden med en programdag onsdagen den 18 februari.

Mellan kl 10 och kl 12 stod vi i entrén till Nya Sjukhuset i Norrtälje i samarbete med Apoteket Hjärtat och en representant från Betavivo. Det företaget har produkter som anses sänka kolesterolhalten samt stabilisera blodsockervärdena. Det är små hjärtformade havrebitar, väldigt goda. Finns också som pulver som kan blandas i smoothies t ex. Vi har samarbetat med det företaget förut. Broschyrer och aktuellt programblad för våren delades ut till förbipasserande. Många intressanta samtal och förhoppningsvis några nya medlemmar blir det en sådan här dag.

Kl 13 fortsatte programmet i Rödakorsgården i Norrtälje. Först ut var Britt Bergh från Länsföreningen HjärtLung i Stockholm. Hon talade om ICD, Implantable Cardioverter Defibrillator. På svenska säger vi inopererad defibrillator, dvs hjärtstartare. Britt Bergh är själv ICD-bärare sedan 2003 efter att hon, en dag på väg till jobbet, segnade ned och blev liggande på marken, blå i ansiktet. Turligt nog

hade hon sällskap med en kollega som förstod att snabbt larma 112 och sen kom det ytterligare en person, en läkare, som kunde det här med hjärt-lungräddning. Britt fördes till sjukhus och man kom fram till att hon var lämplig mottagare av ICD. Sedan dess har Britt Bergh hållit otaliga föredrag om detta och arbetar för att sprida informationen vidare på alla sätt och vis. Det finns ungefär 7000 ICD-bärare i Sverige idag. Man kan ha en och samma ICD många år, förut sju år men idag så länge som tio år innan den behöver bytas ut. Om hjärtat verkar vilja stanna upp slår ICD:n till och det beskrivs av brukarna som om man får en hästspark. Det ger en viss oro eftersom det kan komma utan någon som helst förvarning.

Efter denna spännande berättelse pratade Britt om medicinsk Yoga. Den kan utföras när man sitter på en stol och har lugn andning som viktigaste inslag. Vi fick prova några enkla övningar och det var behagligt, tyckte åtminstone jag.





Sen var det länsföreningens egna "livräddare" som tog plats. Först ut var Yvonne Haglöf, tidigare verksam som narkossjuksköterska bland annat men numera pensionär. Yvonne lär ut hjärt-lungräddning på små barn. Det är en annan teknik då man använder två fingrar när man gör kompressioner i stället för båda händerna som man gör vid räddningsinsats på vuxna. Väldigt intressant att ta del av. Därefter tog instruktörerna Bo-Jonny Stockhaus och Eva Lorenz vid och demonstrerade vanlig hjärt-lungräddning på dockor motsvarande vuxna i storlek. Sist visade Eva Lorenz hur en hjärtstartare ser ut, hur den låter och hur man använder den. Intressant och viktigt att hålla de här kunskaperna aktuella genom att delta i kurser vart eller vartannat år.



Dagen avslutades med att de som kommit och lyssnat fick mäta sitt blodtryck. Det var ett 20-tal åhörare i Rödakorsgården och alla verkade nöjda med den information de fått om de olika inslagen.

Jag vill från Föreningen Norrtälje HjärtLung rikta ett varmt TACK till alla de medverkande under denna omväxlande och givande dag.

*Anita Andersson, ordförande*



## MOTIONSAKTIVITETER

Anpassat för personer med hjärt- och/eller lungsjukdom. För mer information kontakta arrangerande förening.



Länsföreningen Stockholm

# HjärtLung

Vårterminen startar vecka 3/höstterminen vecka 37. (Detta om inte motionsledaren meddelat annan tidpunkt).

Med reservation för eventuella ändringar!

TID	AKTIVITET	PLATS	ARRANGÖR	TELEFON
<b>Måndagar</b>				
10:00	Promenad/Vandring	Solna/Sundbyberg	Solna/Sundbyberg	08-650 96 73
10:00	Promenad/Vandring	Stora Torget	Södertälje	08-550 863 70
11:00	Line Dance, nybörjare	Alviks Medborgarhus, Alvik	Stockholm	08-88 71 00
12:00	Line Dance, forts.	Alviks Medborgarhus, Alvik	Stockholm	08-88 71 00
11:00	Medelgymnastik	Bodals bollhall, Bodalsvägen 49-51	Lidingö	08-766 13 08
13:00	Boule	Carl Malmstens skolan	Lidingö	08-767 43 23
15:00	Lättgymnastik	Kopparvägen 17, Järfälla/Kalhäll	Järfälla/Upplands Bro	08-583 510 84
16:00	Gymnastik	Vinstaskolan Vällingby	Stockholm	08-88 71 00
16:45; 17:30	Lättgymnastik	Danderyds Sjukhus	Länsföreningen	08-651 28 10
17:30	Medelgymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10
18:00	Medelgymnastik	St:Görans sjukhus, sjukgymnastiken	Länsföreningen	08-651 28 10
<b>Tisdagar</b>				
10:00	Stavgång	Föreningsgården Larsbergsvägen 7	Lidingö	08-766 13 08
10:00	Medelgymnastik	Danscompaniet	Solna/Sundbyberg	08-628 03 54
11:00	KOL promenad	Solna/sundbyberg	Solna/Sundbyberg	070-7705893
11:00	Bowling	Tyresöhallen	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
11:30	Promenad/vandring	Klarabergsgatan/Drottninggatan	Stockholm	08-88 71 00
11:30	Qi-Gong	ABF, Optimusvägen 34	Upplands-Väsby	08-612 59 63
12:00	KOL gymnastik	Aleris Rehab Skärholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
12:00	Medicinsk Yoga	FYSSForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
13:00	Bowling	Enskedehakken, Gullmarsplan	Nacka/Värmdö	08-717 63 42
13:00	Medelgymnastik	Valsta sporthall, Märsta	Sigtuna	08-591 164 29
14:00	Bowling	Tibblehallen	Täby	08-510 126 63
15:00	Bowling	Bowlinghallen, Norrtälje	Norrtälje	072-704 1544
16:00	Medelgymnastik	Norrvikensskola	Sollentuna	08-754 37 19
16.30	Cirkelträning	FYSSForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
16:45	Medelgymnastik	ROS, Hamnvägen 12	Norrtälje	072-704 15 44
17:00	KOL-gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
18:00	Medelgymnastik	Idrottshuset Tumba	Botkyrka/Salem	08-530 607 51
<b>Onsdagar</b>				
10:00	KOL-gymnastik	Ansgarskyrkan, Lidingö centrum	Lidingö	070-415 55 30
10.00	KOL-gymnastik	Värmdö sjukgymnastik	Nacka/värmdö	08-716 85 50
10.00	Medicinsk yoga	Föreningslokalen, Fullersta torg 4	Huddinge	08-774 39 76
11:00	Medicinsk yoga	Turebergsallé 16, Vantjänstens lokal	Sollentuna	08-754 37 19
11:00	Sittgymnastik	Hyresgästlokalen, Lommarvägen 12	Norrtälje	072-704 1544
13:00	Boule	Boulebanan, Carl Malmstens skolan	Lidingö	08-767 43 23
12:00 – 13:30	Yoga för kvinnor	Tellus. Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
13:30 – 15:00	Yoga för män	Tellus, Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
14:00	Motionsdans	Järla vuxenskola	Nacka/Värmdö	08-718 22 97

15.00	Yoga	Tellus, Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
16.00	KOL gymnastik	Thoraxkliniken, Karolinska Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16.30	KOL gymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	Medicinsk Yoga	FyssForum, Ringvägen 101, Stockholm	Stockholm	08-88 71 00
16:30	KOL-gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
18:00	Medicinsk yoga	FyssForum, Ringvägen 101, Stockholm	Stockholm	08-88 71 00
19:00	Medelgymnastik	Vilundahallen, Upplands Väsby	Upplands Väsby	08-612 59 63
<b>Torsdagar</b>				
09:30	Medicinsk yoga fortsättning	Nya Föreningsgården	Lidingö	08-765 70 53
10.00	Medelgymnastik	Svinderviks skola Nacka	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
10.30	Medicinsk yoga	Föreningslokalen Järsla Skolväg 23	Nacka/Värmdö	08-716 85 50
10.45	Medicinsk yoga nybörjar	Nya Föreningsgården	Lidingö	08-765 70 53
12:00	KOL gymnastik	Aleris Rehab Liljeholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
16.00, 17:00	KOL gymnastik	Thoraxkliniken, Karolinska Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	KOL gymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin, R 41	Länsföreningen	08-651 28 10
17:00	Medelgymnastik	Ansgarskyrkan	Lidingö	08-767 46 57
<b>Fredagar</b>				
08:30	Medelgymnastik	Valsta sporthall, Märsta	Sigtuna	08-591 115 88
09:00	Stavgång	Uttrans Sjukhus, Tumba	Botkyrka/Salem	08-530 607 51
10:30	Line Dance för nybörjare	Anskarskyrkan Lidingö	Lidingö	08-766 13 08
11:00	KOL-gymnastik	FYSSforum, Ringvägen 101, Stockholm	Länsföreningen	08-651 28 10
12:45	Line Dance fortsättningskurs	Anskarskyrkan Lidingö	Lidingö	08-766 13 08

## Vattengymnastik

Tid	Plats	Arrangör	Telefon
<b>Måndagar</b>			
10:00	ROS	Norrtälje	0176-27 01 48
11.00	Gångsätra simhall	Lidingö	08-765 48 90
<b>Tisdagar</b>			
15:15	Svedmyrabadet	Stockholm	08-88 71 00
17:30; 18:30	Huddinge sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10
<b>Onsdagar</b>			
14:15	Sandborgsbadet	Stockholm	08-88 71 00
15:00; 16:00	Beckomberga Simhall	Stockholm	08-88 71 00
<b>Torsdag</b>			
14:45	Gångsätra Simhall	Lidingö	08-766 13 08
17:30; 18:15	Södertälje Sjukhus	Södertälje	08-550 372 74
19:30	Beckomberga Simhall	Stockholm	08-88 71 00

**OBS!** Respektera att olika dofter som röklukt, parfym och rakvatten kan vara besvärande för deltagarna och bör därför undvikas vid Hjärt-och Lungsjukas länsförening i Stockholms arrangemang.

Senast uppdaterad 2014-11-25 // EH

# Kalendarium

Plats för möten och konferenser sker på Mejerivägen 4, Stockholm om ingen annan adress anges. Anmäl deltagande till länsföreningens kansli tfn 08-651 28 10 eller mail till [info@stockholmslan.hjart-lung.se](mailto:info@stockholmslan.hjart-lung.se)

## APRIL

**Onsdag 22**                    **Ordförande konferens 9.30 – 16.00**  
**Sep. inbjudan**

## MAJ

**Onsdag 6**                    **Grundkurs HLR 17.00 – 19.00**  
**Måndag 11**                **Grundkurs Barn-HLR 14.00 – 17.30**  
**Måndag 18**                **ICD-möte 18.00, St. Göransgatan 82**

***OBS! Respektera att olika dofter som röklukt, parfym och rakvatten kan vara besvärande för deltagarna och bör därför undvikas vid länsföreningen HjärtLung i Stockholms arrangemang.***