



Länsföreningen Stockholm

HjärtLung

MEDLEMSINFORMATION • NR 2 • 2014



**Vi önskar alla
läsare Glad sommar!**

Ordförande har ordet

En och en halv månad har gått sedan vårt årsmöte i länsföreningen. I det här numret finns en personlig betraktelse från en av deltagarna, som deltog i sitt första årsmöte. Det är ju det tillfälle när alla medlemmar kan delta och ta del av hur de valda i länsföreningens styrelse resonerar, och man kan då även ställa frågor.

Det pågår många roliga och intressanta verksamheter ute i våra föreningar. Här i tidningen kan vi läsa om några sådana och hoppas på fler i kommande nummer.

Den nya styrelse har nu haft två styrelsemöten och börjar dra upp riktlinjerna för den fortsatta verksamheten utifrån den verksamhetsplan som beslutades vid årsmötet.

En av de mest angelägna frågorna är analysera att varför en del av våra lokalföreningar tappar medlemmar medan andra ökar i medlemstal. Det intryck vi får är att de föreningar som har en utåtriktad verksamhet också verkar dra till sig nya medlemmar.

I styrelsen pågår den ständiga diskussionen om hur vi kan stötta lokalföreningarna på bästa sätt i deras verksamhet. Länsföreningens styrelsemedlemmar står beredda att hjälpa till för att ge råd och förhoppningsvis inspirera till olika verksamheter. Vi kan också bidra med

ekonomiska insatser. Föreningar som lever under knappa omständigheter kan söka medel ur Hägerströmsfonden för att få pengar till någon rolig och intressant verksamhet, som också kan leda till att nya medlemmar strömmar till. I flera våra föreningar är vi bra på olika sorter av motionsverksamhet och medicinsk yoga och i den sortens verksamheter kan vi säkert rekrytera nya medlemmar. Vår viktigaste uppgift är ju att arbeta för god hälsa!



Maud Molander, ordförande i styrelsen

E-post till länsföreningens kansli

info@stockholmslan.hjart-lung.se

Eva Hård

Hemsida: www.hjart-lung.se/stockholmslan

Telefon: 08-651 28 10

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: 20 augusti för
HjärtLungNytt nr 3/2014

Omslag & Tryck: Affärstryckeriet i Norrtälje AB

Intryck från länsföreningens årsmöte

För första gången har jag varit med om ett årsmöte i Länsföreningen. Det var den 25 mars i den fantastiska konferensanläggningen Lustikulla på Liljeholmen. Jag var där som en del av basstämman i föreningens egen kör Hjärtans Fröjd men även som ersättare för ombud i lokalföreningen på Lidingö.

Före mötet undfångades vi med kaffe eller thé och två härliga wraps, som det tydligen heter när man lägger maten i en rulle. Jag var nog inte ensam om att känna att det var tillräckligt med bara en sådan delikat wrap.

Kören tog plats på scenen och vi framträdde med några melodier under ledning av vår lysande och omtyckta körledare Liselotte Öhman. Efter signaturen Håll mitt Hjärta av Björn Skifs sjöng vi Taubes Sjösalavår, Nobody knows the trouble I've seen, Wien mina drömmars stad, Ovan regnbågen, Mozarts Kaffevisan och Vänskap komponerad av Joseph Haydn: "Vad är en vänskap, kan den förklaras, blicken som säger, vänner är vi!" Mycket tyder på att just den texten kommer att ange tonen för samvaron under nästa verksamhetsår i våra föreningar.

Kören framträdde med några melodier.

Som extranummer fick vi ta Kaffevisan en gång till. Vi har en mycket stor repertoar, men vi sjunger bara de låtar som vi kan!

När den avgående ordföranden Tommy Nilsson precis skulle öppna mötet fick han tingen emot sig. Bl.a. sloknade belysningen och det gav Tommy anledning att berätta om ett möte 1988 i Lundboms skola i Kiruna då landshövdingen Lassinanti råkade ut för samma sak. Men han höll ett strålande föredrag i 30 minuter i totalt mörker. Det behövde nu Tommy inte göra, för konferensvärdinnan lyckades sätta igång belysningen igen. Men Tommy sade sig ha starka röstresurser – dock inte så goda att han ansåg sig kunna bli medlem i kören Hjärtans Fröjd.

Efter en parentation över de medlemmar som gått bort under året inleddes mötet av vår mycket skickliga och sakliga förbundsordförande Inger Ros. Hon var klar och skarp men på ett behagligt och vägvinnande sätt. Bl.a. lyckades hon under en skapande paus ordna en sund förlikning mellan två delvis motstridande förslag om styrelsens arvoden. Hon fick också ordning på hur vi ska använda 597.875 kr som tydligen



blev fjolårets överskott (till investeringar och personalkostnader).

När valet var färdigt hade vi fått en ny styrelse, bestående av: *ordförande Maud Molander, Lidingö, kassör Birgitta Donnerholt, Upplands-Väsby, styrelseledamöter Ulla Olsson Engström, Huddinge, Britt Bergh, Botkyrka-Salem, Anita Ödman, Stockholm, Göran Nilsson, Järfälla-Upplands Bro, Kjell Nordlund, Järfälla Upplands Bro, ersättare Claes-Göran Jöngren, Norrtälje och Bo-Jonny Stockhaus, Botkyrka-Salem.*

Maud Molander berättade att den verksamhetsplan som ska gälla för det här verksamhetsåret innebär en viss nedtoning av vad som har gällt tidigare. Ambitionerna har dragits ner och hela planen har gjorts mer verklighetsanpassad. Parollen är: "Vi ska gå framåt!" För en vanlig medlem i ledet tillika en körsångare låter det som Musik!

Valberedningen hade inte lyckats besätta posten som Eftervårds-ombud Lunga. Efter att ha skickat ett mail till utlandet fick valberedningen till svar: "jag får inte för min fru!" Vi har tydligen starka anhängare i organisationen!

Det utsågs ingen ersättare till valberedningen efter repliken: "det behövs inte, vi tre har så



trevligt tillsammans!" Det låter som en positiv signal för valberedningens viktiga uppgifter!

Som avslutning fick ett antal verkliga kämpar stiga fram och få sina hedersnålar och var sin

Den nya styrelsen.





tulpanbukett för sina förtjänstfulla insatser i föreningen. De var: *Erik- Gustav Rödin, Britt Larsson, Ylva Brolund, Britt Bergh, Sickan Nymahn, Marianne Månsby, Anders Gustafson, Tore Arvidsson, alla dessa var närvarande, samt Maj Britt Karlsson, Lennart Storskog och Berit Hinderson* som inte kunde närvara.

Allra sist avtäckades Barbro Pettersson för sina stora insatser för både länsföreningen och förbundet.

Mötet avslutades, och troligen var det framtidens goda vindar som förde oss alla hemåt!

*Text: Stefan Molander, Lidingö lokalförening
Bild: Tommy Eriksson, Upplands Väsby lokalförening*

Gymnastikgrupp

Länsföreningen startar upp en gymnastisk grupp för personer med KOL på Aleris (f.d. Reagera klinikerna) i Liljeholmen läkarhus.

START:

Torsdag 11 september klockan 12.00

Anmälan till kansliet på 08-651 28 10 eller info@stockholmslan.hjart-lung.se

**KANSLIET HAR SOMMAR-
STÄNGT FRÅN 30 JUNI
OCH ÖPPNAR IGEN
MÅNDAG 28 JULI.**

Trevlig sommar!

Vi behöver din hjälp!

Länsföreningen söker efter någon/några som är intresserade av att ställa upp som läns EVO lunga och som läns EVO hjärta. Det innebär att bland annat kunna åka ut till vårdcentraler och berätta om vår förening. Vara med på föreläsningar och seminarium och berätta om hur det är att leva med KOL t.ex. Stå på mässor och göra reklam för vår förening. Även att ställa upp för utbildning av lokalföreningarnas eftervårdsombud.

Vi söker även intresserade av att hålla cirklar i lung- och hjärtskolan, träffar för personer med KOL osv.

Anmäl ditt intresse till länsföreningens kansli på telefon 08-651 28 10 eller till mail: info@stockholmslan.hjart-lung.se

Föreläsning om Hjärtviktsregistret

Föreläsningen började med Catarina Koerfer som är regional koordinator för RiksSvikt, ett register för hjärtviktspatienter. Catarina svarar för Mellansverige.

RiksSvikt stöds ekonomiskt av SKL (Sveriges Kommuner och Landsting) på årsbasis. Pengarna täcker en 50 % tjänst för en sjuksköterska samt 3 sjuksköterskor som arbetar 20 % var. Läkare arbetar ideellt.

Det är drygt 58 000 patienter anslutna till 43 sjukhus av 69 samt 10 % av Vårdcentralerna. Äldre med bättre EF finns i primärvården. 86 % har gjort EKO/ultraljud, 70 % har RAS och betablockad. Yngre och män har bättre behandling. Ultraljud är en viktig undersökning för att kolla hjärtsvikt. Dessutom görs ett speciellt blodprov.

Idag har vi minskade antal vårddygn. Minskade återinläggningar inom 30 dagar och en ökad livskvalité. Fem dimensioner för livskvalitet: rörlighet, hygien, vardagliga sysslor, smärta/besvär och oro/nedstämdhet.

Man har en skala på 0 – 100 för att mäta livskvaliteten. Ett tillägg i RiksSvikt är att skatta trötthet och andfåddhet.

5 faktorer med RiksSvikt

1. *Korrekt ställd diagnos*
2. *Rekommenderad basbehandling*
3. *Strukturerad uppföljning - Hjärtviktsmottagning*
4. *Samarbete Primärvård – slutenvård – kommunsjukvård*
5. *Kvalitetsuppföljning med hjälp av RiksSvikt*

Faktor 1 – Korrekt ställd diagnos:

- Kvalitetsregistret visar hur ofta som blodprover för hjärtsvikt är taget och om hjärtats vänsterkammarmfunktion har uppmätts.
- NYHA-klassificering, (New York Hemt Association) bedömning av trötthet och andfåddhet.

- Guidelines rapporten visar grafer på blodprov för hjärtsvikt och mätning av hjärtats vänsterkammarmfunktion.

Faktor 2 – Rekommenderad basbehandling

- RAS-blockad (Enalapril, Ramipril, Losartan, Candesartan)
 - Betablockad (Bisoprol, Metoprolol)
 - Minerralkortikoid receptor blockerare, MRA (Spironolakton, Inspra)
 - Device (Pacemaker, hjärtstartare)
- Guidelinesrapporten liksom statusrapporten visar hur läkemedelsbehandlingen ligger till.
- Kan se hur många procent av måldosen man når.
- Går att se i grafer, procent och antal, den egna enheten jämförs med resten av landstinget och med hela riket

Faktor 3 – Strukturerad uppföljning – Hjärtviktsmottagning

- Hjärtviktsmottagning är rekommenderat hos patienter som nyligen legat på sjukhus eller andra patienter med högrisk för försämring.
- Strukturerad uppföljning på hjärtviktsmottagning är att se att diagnos är satt på rätt grund, att nå. Optimal rekommenderad läkemedelsbehandling.
- Informera/delaktiggöra patienten och anhörig i vård och behandling.
- Statusrapporten visar vilken vårdnivå patienten följs upp på.
- Hjärtviktsmottagningen eller inte.
- Träning i grupp eller inte.

Faktor 4 – Samarbete primärvård – slutenvård – kommunsjukvård

- Tidigare bild visade planen vart patienten ska ha sin fortsatta vård.
- Fler landsting börjar mer och mer önska att det finns hjärtviktsmottagning i primärvården.
- Hitta kommunikationsvägar och överlämningsrutiner viktigt.

Faktor 5 – Kvalitetsuppföljning med hjälp av RiksSvikt

- Visualiserar vårdenhetens följsamhet mot guidelines vad gäller diagnos och behandling.
- Få indikationer på områden som bör förändras/ förbättra.
- Säkerställa vårdnivån: att den standard hålls som uppdraget kräver.
- Kvalitetssäkring: på lång och kort sikt sätta upp mål för att utvärdera dem.
- Ekonomiska skäl: kostnadseffektivitet är lättare att uppnå.
- Organisatoriska: lättare att greppa organisationen och tydligare se om förändringar behöver vidtas.
- Långsiktiga resultat: vårdinsatser ska ge resultat i framtiden för både patient och samhälle.
- Yrkestillfredsställelse: resultatet av arbetet synliggörs.

Hälso – och sjukvårdslagen: ”Inom hälso- och sjukvård skall kvaliteten i verksamheten systematiskt och fortlöpande utvecklas och säkras”

Socialstyrelsens författningssamling: ”Hälso- och sjukvårdspersonalen ska medverka i systematiskt, fortlöpande och dokumenterat kvalitetsutveckling”

Nationella riktlinjer och lokala vårdprogram förespråkar aktivt deltagande

RiksSvikt ger inte besked om ...

- Icke-farmakologisk behandling, förutom deltagande i organiserad fysisk aktivitet
- Tryggheten hos patienten, men man kan se var patienten ska följas upp, primärvård, specialistvård

Vid pennan: Ulla Olsson Engström

Konferens EVO hjärta och- lunga samt studieorganisatörer

Datum: 9 april 2014

Plats: Gällöfsta Konferens, Stockholms City

Ordförande Maud Molander hälsade alla varmt välkomna till dagens föreläsningar.

Därefter blev det lunch för våra Evon och studieorganisatörer. Föreläsningarna inleddes av Catarina Koerfer som redogjorde för RiksSviktsregistret.

Därefter fick vi information av Ann Bly Lässman från ABF norr om vad de kan erbjuda för hjälp med cirklar.

Från kl. 15.00 var allmänheten inbjuden för att lyssna på professor Kjell Larsson från Karolinska Institutet som föreläste om KOL.

Salen fylldes med 125 personer till denna föreläsning.

Dagen avslutades med Fysioterapeut, med dr, Gun Faager som föreläste om nyttan fysisk aktivitet och KOL.

Hon önskade att hon orkade leka med sina barnbarn

Marianne Egehult är en av de ca 600 000 svenskar som lider av KOL. Det är inte helt lätt att hitta tid för en intervju med henne. Med bara 15 procents lungkapacitet måste hon ransonera sina åtaganden.

– Gör jag något som kräver lite extra ansträngning en dag måste jag vila nästa, förklarar hon.

Men trots att varje aktivitet kostar på är hon ofta ute och informerar om sin sjukdom.

Marianne bor med sin man Gunnar i ett rött enplanshus i Skokloster. Ett boende som de valde för fyra år sedan eftersom det underlättar livet för Marianne att bo i markplan. Tidigare bodde de i ett höghus i Järfälla.

En ramp upp mot ingången gör att hon kan komma in med rullatorn. På baksidan finns en liten trädgård som inte kräver så mycket arbete, men där hon kan pyssla i den mån hon orkar. Hon vill hålla igång med de vardagsaktiviteter som är möjliga. Men Gunnar svarar för det mesta av hushållsarbetet.

– Jag brukar säga att han är min butler. Utan honom skulle jag behöva hemtjänst, säger Marianne.

Att röra sig, stå upp och till och med att prata tar på krafterna. Därför sitter hon gärna om hon ska göra något med händerna. Svårast är det att lyfta armarna och till exempel ta ner något från en hylla, eller tvätta håret. Samtidigt är det viktigt med rörelse och Marianne går på sittgympa en gång i veckan.

– Det är en lättgympa som är speciellt framtagen för lungsjuka i HjärtLungföreningens regi. Den hjälper mig att andas lättare och mjukar upp lederna. Jag försöker också promenera lite när det är hyfsat väder, förklarar hon.

Hyfsat väder är, ur Mariannes perspektiv, inte för kallt, inte för fuktigt och inte blåsigt. Idealet är svensk högsommar, 20-25 grader och vindstilla. När kylan drar in över Sverige kan Teneriffa erbjuda hennes idealväder. Därför har Marianne och Gunnar under många år tillbringat

vinterhalvåret i Los Cristianos på Teneriffa. Men nu går det inte längre. Marianne har avråts av sin läkare att flyga, eftersom det är extra svårt att upprätthålla syresättningen i tryckkabinen.

– Förra året hade jag syrgas med mig på planet, men det blev svårt ändå. Jag hade mindre än 75 procent syreupptagning och var väldigt dålig under hemresan. Vi satt på tredje raden och hade väl sex- sju meter till toaletten. Men när jag skulle gå dit var jag tvungen att vila vid tre tillfällen, berättar hon.

Marianne började röka i tonåren. Då var det tidigt -60-tal och KOL var ett fullständigt okänt begrepp.

– Om jag vetat vad man vet idag hade jag naturligtvis inte börjat, men det visste man ju inte då, säger hon.

Så småningom – mer än 25 år senare – slutade hon röka. Då hade hon en besvärlig hosta, men det som fick henne att sluta var en vadslagning.

– Vi var ett gäng som slog vad och jag bestämde mig för att klara det. Jag gjorde det också, men jag hade en cigarett i handväskan ett tag ifall det skulle bli för svårt, berättar hon.

Diagnosen KOL fick hon elva år senare, 1998. Att det dröjde så länge tror hon delvis berodde på att hon också har astma. Hon fick antydningar om att det kunde röra sig om KOL tidigare, men dem höll hon ifrån sig.

– Jag var patient på Karolinska sjukhusets lungklinik på grund av min astma. När jag var där på besök var det en gång en sköterska som mer i förbigående nämnde att jag kanske hade KOL.

Men jag tänkte bara snabbt att usch och nej, det är ju obotligt.

Ett annat tillfälle var när hon hamnade på ett spanskt sjukhus under en semesterresa. Hon hade drabbats av svår hosta och gick till doktorn för att få hostmedicin, men blev inlagd på en intensivvårdsavdelning.

– Jag hostade och hostade och det blev jobbigare och jobbigare att andas. Då talade de spanska läkarna också om KOL. Och innerst inne visste jag nog att de hade rätt, säger hon.

När diagnosen till sist ställdes hade hon i flera år haft väldigt besvärligt med återkommande förkylningar.

– Jag hann aldrig komma ifatt och repa mig från en infektion förrän jag drabbades av nästa. Nu får jag injektioner med immunglobulin en gång i veckan för att kunna stå emot infektioner bättre, berättar hon.

I början av 2000-talet gick Marianne en KOL-skola, för att lära sig mer om sjukdomen och hur man kan leva med den.

– Det kan jag rekommendera! Man får lära sig hur man ska andas, vilka hjälpmedel som finns och om fysisk träning. Man tar också upp att sjukdomen är obotlig. KOL-skolan har en kurator som talar om förnekelse och sorgearbete. Det är processer man också går igenom.

Nu är Marianne engagerad i patientföreningen, Hjärt- och lungsjukas förening, och själv ute och informerar om sjukdomen. Hon brukar åka till Mälargården i Sigtuna och Sollentuna Rehab som bland annat tar emot astma- och KOL-patienter för rehabilitering.

– Många av dem jag träffar där uppskattar att få information av någon som vet precis hur det känns, säger hon.

Sjukdomen blir på sikt oundvikligen sämre, men den går i skov, med upp och nedgångar. För fyra år sedan hade Marianne behov av syrgas 24 timmar om dygnet. Men för drygt ett år sedan var

hennes värden så bra att hon kunde ta bort den och hon klarar sig fortfarande utan.

Många KOL-patienter drabbas även av andra sjukdomar, inte minst hjärt- kärlsjukdomar.

Marianne har hjärtsvikt och samlar på sig mycket vätska. Vätskedrivande tabeller är därför en av de många mediciner hon måste ta. Men en vanlig följd av KOL – benskörhet – har Marianne inte drabbats av.

– Jag har gjort mätningar av bentätheten och det ser bra ut. Jag tror att det kanske beror på att vi vistats så mycket utomlands och i sol på vintern, säger hon.

Kosten är också viktig för KOL-patienter och dietister blir ofta inkopplade. Många går ner i vikt, eftersom det kan kännas svårt att äta och det går åt mycket energi till att andas. Marianne försöker äta så varierat som möjligt. Ganska mycket grönsaker och fisk, som hon tycker är lätt att äta, och små portioner.

Det stora hotet för KOL-patienter är att drabbas av lunginflammation eller andra infektioner. Det leder till försämringsperioder. Marianne vaccinerar sig mot både influensa och lunginflammation. Hon undviker kommunala färdmedel och när hon åker färdtjänst så är hon ensam åkare. Smittriskan begränsar också umgänget med barnbarnen, framför allt med de två yngsta som är tre och sex år.

– Barnbaciller är ju väldigt smittsamma, så tyvärr kan vi inte ställa upp som barnvakt så ofta. Och åtskilliga gånger har vi fått ställa in att träffas. Jag kan inte heller leka med dem, eller lyfta upp dem i knät. Det är riktigt tråkigt, säger Marianne.

Hon saknar också vistelsen på Teneriffa och andra resor som hon och Gunnar brukat göra.

– Vi var ett gäng på Teneriffa som alltid firade nyår och hade trevligt tillsammans. Och Gunnar och jag har gjort många weekendresor till städer som Marseille och Krakow. Det kan vi inte heller göra längre, säger hon.

Text: Yvonne Busk. Källa: Doktorn.com

Uppskattat ICD-möte! (ICD=Inopererad hjärtstartare)

LSå var det dags för vårens ICD-möte den 5 maj. Intresset var mycket stort både från ICD-bärarna och närstående. Denna gång deltog ca 60 personer, förutom åtta medverkande.

Programmet började med 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, Universitetssjukhuset i Linköping.

Totalt besvarades enkäten av 3067 personer. Den fråga som lyftes särskilt på mötet var deaktivering av ICD:n (avstängning av defibrileringsfunktionen). Enligt socialstyrelsens riktlinjer ska vårdpersonal diskutera att avbryta ICD-behandlingen, när den inte längre är till gagn för patienten, utan kanske bara hindrar en "fridfull" död. Men det har visat sig att vårdpersonalen sällan gör detta. Enkätresultatet visade att 86 % aldrig hade diskuterat deaktivering men också att 40 % angav att de aldrig ville ha en sådan diskussion. Men 69 % ansåg att ett sådant samtal skulle ske i livets slutskede. Ingela Thylén redovisar mer av resultatet i tidningen Status forskningsnummer som utkommer i början av juni.

Därefter var det frågestund och diskussion i smågrupper, under ledning av sex ICD-sköterskor från Stockholms läns ICD-opererande sjukhus.

Vid den gemensamma redovisningen från smågrupperna togs följande upp:

- *Närstående till ICD-bärarna önskar bättre stöd och möjlighet till erfarenhetsutbyte.*
- *Planer finns nu att mycket snart starta en facebookgrupp för närstående till ICD-bärare.*
- *Ett skydd att sätta på säkerhetsbältet så inte bältet trycker eller skaver vid nyligen inopererad ICD efterfrågades. En deltagare tipsade om ett skydd som inhandlats på Biltema. Vid koll med Biltema finns det inte kvar i sortimentet för vuxna, men för barn finns det med en nalle på. Nallen är löst fastsatt och bara att klippa bort. Kostnad 50 kr.*
- *Vilka regler som finns för bilkörning för ICD-opererade var oklart för några. Svaret blev ICD-bärare får inte köra bil innan första läkarbesöket. Besöket sker tidigast efter sex veckor. För att sedan få köra bil måste man vara fri från alvarliga rytmrubbningar. Nya episoder av farlig rytmrubbning medför körförbud under 3 -6 månader.*

På mötet deltog 12 ICD-bärare för första gången. De informerades förstas om nyttan att vara med i föreningen HjärtLung och de visade intresse för att bli medlemmar. Mötet avslutades med ett stort tack till de mycket kompetenta ICD-sjuksköterskorna som kunnat svara på alla frågor. Höstens möte är planerat till den 23 oktober.

*Britt Bergh, Kontaktperson för ICD-bärare
Mobil 070 7796633, brittenbergh@tele2.se*

Länet Runt

Invigning av Hälsans Stig, Skogås, Huddinge!

Lördagen den 10 maj, en gråkall dag, samlades en skara om 25 personer för att vara med om invigningen av Hälsans Stig i Skogås.

Invigningstalet hölls av Vibeke Bildt från Kultur- och Fritidsförvaltningen.

Kommunen bjöd på bananer och äpplen till deltagarna.

Promenaden om 4 km tog ca en timma och deltagarna som gått hela sträckan och de som gått halva var mycket nöjda.

Äldsta deltagaren, en dam om 92 år, deltog med rollator i 2 km.

Text: Ulla Olsson Engström, Huddinge lokalförening

Nu har vi också en facebookgrupp för närstående till ICD-bärare!

På vårt senaste ICD-möte den 5 maj, som du kan läsa om i detta nummer av tidningen, tog närstående särskilt upp behovet att bättre stöd och möjlighet till erfarenhetsutbyte. Därför startades en facebookgrupp för närstående i lördags den 31 maj.

Gruppens namn är ICD Närstående.

Gruppen är endast avsedd för närstående till ICD-bärare.

Varför har ICD Närstående startats?

Genom gruppen kan närstående få kontakt med andra i samma situation och få möjlighet att dela med sig av tankar och funderingar, ställa frågor, få stöd av eller stödja andra.

Frågor som gruppen inte kan svara på, tar man reda på genom stöd från vården

Gruppen är en sluten grupp

Precis som vår facebookgrupp för ICD-bärare ICD SVERIGE är gruppen en sluten grupp. Det innebär att alla kan se gruppen och dess medlemmar men bara medlemmar i ICD Närstående kan se inläggen.

Det är Elisabeth Säfström, närstående till ICD-bärare, som är administratör för gruppen.

Hur kommer man med i gruppen?

För att komma med i gruppen måste man som närstående

- *finnas på facebook*
- *söka efter ICD Närstående*
- *vara närstående till ICD-bärare och ansöka om att bli medlem i ICD Närstående*
- *bli godkänd av Elisabeth Säfström som startat gruppen med stöd av Britt Bergh och Elin Bodecker*

Om man sedan inte är intresserad av att vara med i gruppen längre kan man när som helst gå ur.

Har du frågor kontakta oss gärna

Elisabeth Säfström, administratör ICD Närstående

elisabeth.safstrom@hotmail.se

tel. 0708 202990

Elin Bodecker, administratör ICD SVERIGE

elinbodecker@gmail.com 070 1702907

Britt Bergh, kontaktperson för ICD-bärare

Länsföreningen Stockholm HjärtLung

brittbergh@tele2.se, 08 530 297 40,

070 7796633





ALLA MEDLEMMAR I STOCKHOLMS LÄN
INBJUDS TILL
BOULE TÄVLING
PÅ VIGELSJÖ GÅRD I NORRTÄLJE

22 AUGUSTI 2014
KLOCKAN 13.00

BUSS TILL NORRTÄLJE KOMMER ATT ANORDNAS AV LÄNSFÖRENINGEN.
VI BJUDER PÅ LUNCH OCH KAFFE!

Anmälan till kansliet senast måndag 4 augusti på telefon 08-651 28 10 eller mail info@stockholmslan.hjart-lung.se Om ni lämnar meddelande på telefon svararen så meddela ert namn och vart ni bor så vi kan planera var bussen ska plocka upp.

Anmälningar under perioden då kansliet är stängt vänligen ring Eva Hård, kanslist, på mobil 0701-704 781.

Vart går Ryssland?

Föredrag hos Lidingöföreningen

På medlemsmötet för lokalföreningen i Lidingö den 27 mars höll föreningens egen medlem Jan Leijonhielm ett högaktuellt och intressant föredrag i ämnet "Vart går Ryssland och hur påverkar det oss?" Vi fick bl.a. veta en del åtminstone för mig okända fakta om Putins person.

Först visade Jan en bild från Putins hemsida där han tränger fram i terrängen med naken överkropp och en Kalasjnikov i händerna. Så vill han framstå. Som ung var han både ligist och jurist med en svag vetenskaplig avhandling som byggde på plagiat av studier från väst. Svart bälte i judo har han och många år tillbringade han i tjänst hos KGB. Han räknas som en av de rikaste i världen med en förmögenhet av 40-60 miljarder dollar.

Putins strävan är inte alls att bygga demokrati utan att göra Ryssland enat och starkt. Hans ideologi är inte kommunismen utan den har sina rötter i vissa nationalistiskt lagda filosofier från 1800-talet. Formellt ligger makten hos Putin men ute i regionerna sitter gamla politruker som snarast bromsar reformerna från centralt håll. Det övergripande planen är att skapa ett stort och betydande Eurasien och inte att söka anknytningar västerut.

De stora problemen i Ryssland kan sammanfattas med orden tilltagande repression, skenbar stabilitet, militär upprustning, snabba politiska förändringar åt det farliga hållet och påtaglig korruption även inom rättsväsendet. Befolkningsutvecklingen kommer att bli alltmer negativ de närmaste årtiondena, främst beroende på att inom de produktiva åldersgrupperna råder hiv, turberkulos, drog- och alkoholberoende. Bara vart femte spädbarn är fullt friskt. Putin inser problemen men har svårt att angripa dem.

Militärt präglas Ryssland av en hög strids- och mobiliseringsberedskap. Krigsmakten är klart



Jan Leijonhielm

offensivt inriktad med en väl utbildad och övad personal. Officerskåren tror inte på demokratin utan på "Den starka handen".

Duman beslöt redan år 2006 att Ryssland ska försvara alla ryssar varhelst de befinner sig. Man kan lätt gissa var inom närområdet som focus i så fall just nu ligger.

Den förhärskande synen på den västliga delen av Europa är att länderna är dekadenta och att de styrs av homosexuella och andra opålitliga personer. Risker för Ryssland är att landet kan komma att sjunka tillbaka till att bli ett område som bara försörjer Europa med gas och olika råvaror. Den bild som Jan Leijonhielm förmedlade var alltså allt annat än positiv. Men föredraget innehöll nya insikter och det gav anledning till stor eftertanke.

Text och bild: Stefan Molander

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
Måndagar				
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
16:45; 17:30	Lättgymnastik	Danderyds Sjukhus	Länsföreningen	08-651 28 10
17:30	Medelgymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10
16:00	Medelgymnastik	Vinstaskolan Vällingby	Stockholm	08-88 71 00
18:00	Medelgymnastik	St:Görans sjukhus, sjukgymnastiken	Länsföreningen	08-651 28 10

Tisdagar				
10:00	Stavgång	Föreningsgården Larsbergsvägen 7	Lidingö	08-766 13 08
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	ReAgerakliniken 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	KOL-gymnastik även för syrgasberoende	Thoraxhuset, Karolinska Sjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16:00	Medelgymnastik	Norrvikensskola	Sollentuna	08-754 37 19
17:00	KOL-gymnastik även för syrgasberoende	Thoraxhuset, Karolinska Sjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16.30	Cirkelträning	FYSSForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
17:00	KOL-gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
18:00	Medelgymnastik	Idrottshuset Tumba	Botkyrka/Salem	08-530 607 51

Onsdagar				
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, Vantjännstens 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

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	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

Torsdagar

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 Järla 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 Liljeholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
16:00, 17:00	KOL gymnastik	Thoraxkliniken, Karolinska Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16:45	Medelgymnastik	ROS, Hamnvägen 12	Norrtälje	072-704 15 44
16:30	KOL gymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin, R 41	Länsföreningen	08-651 28 10
17:00	Medelgymnastik	Ansgarskyrkan	Lidingö	08-767 46 57

Fredagar

08:00	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	Aktivitet	Plats	Arrangör	Telefon
Måndagar				
10:00		ROS	Norrtälje	0176-27 01 48
14:00		Gångsätra simhall	Lidingö	08-765 48 90
Tisdagar				
15:15		Svedmyrabadet	Stockholm	08-88 71 00
17:30; 18:30		Huddinge sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10
Onsdagar				
14:15		Sandborgsbadet	Stockholm	08-88 71 00
15:00; 16:00		Beckomberga Simhall	Stockholm	08-88 71 00
Torsdag				
12.30		Ekillaskolans simhall, Märsta	Sigtuna	08-591 115 88
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 2014-06-12//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

AUGUSTI

- Tisdag 5** **Länsförenings kör börjar 16.00**
Fredag 22 **Boule tävling, Vigelsjögård Norrtälje 13.00**
Onsdag 27 **Grundutbildning HLR 16.00 – 18.00**

SEPTEMBER

- Måndag 1** **HLR instruktörsträff och information 17.00 – 19.00**
Onsdag 17 **Evo-studieorg. seminarium sep inbjudan**
Onsdag 17 **Grundutbildning HLR 16.00 – 18.00**
Måndag 22 **Instruktörsutbildning och HLR rep. 17.00 – 20.00**

OKTOBER

- Torsdag 23** **ICD-träff, St. Göransgatan 82 18.00**
Onsdag 29 **Ordförande konferens heldag sep. inbjudan**

**KANSLIET HAR SOMMARSTÄNGT FRÅN 30 JUNI,
OCH ÖPPNAR IGEN MÅNDAG 28 JULI.**

Trevlig sommar!