



Länsföreningen Stockholm

HjärtLung

HjärtLungNytt

Nr 2 • 2016

**Vi önskar er en
skön sommar!**

**Riksförbundets
Kongress**

(sid 3-6)

Ordförandeord

Sommaren är här! Den svenska sommaren, som ena dagen är varm och solig och den andra dagen är kall och blåsig, men sammantaget är den HÄRLIG!

Länsföreningen avslutade sitt arbete den 9 juni med en planeringsdag inför hösten 2016. En del av programmet återkommer här i tidningen.

Vårens arbete – efter årsmötet – har varit intensivt. Personalsituationen på kansliet har klarats upp och vi är på väg framåt, som vi utlovade. Det har varit mycket för kansliet att ta tag i och mycket som legat och väntat har retts upp så nu är vi nästan i fas. Kansliet och styrelsen har arbetat intensivt med att reda ut vad länsföreningen egentligen ska arbeta med. En del surdegar är på väg att arbetas bort.

Den 36:e förbundskongressen har ägt rum. Det var en väl genomförd kongress. En stor eloge till riksförbundets kansli som såg till att vi ledamöter hade de bästa förutsättningar att genomföra kongressen. Läs mer här i tidningen hur en av länsföreningens kongressombud upplevde kongressen. Ni kan också ta del av det uttalande som antogs av kongressen.

Nu har alla våra lokalföreningar klarat av allt sitt arbete med möten, motionsgymnastik och

mycket annat. Några axplock av vad som hänt i lokalföreningar finns här att läsa.

Jag, som länsföreningsordförande, hade den 10 maj – strokedagen – en debattartikel i tidningen Dagens Samhälle. En tidning som ges ut Sveriges kommuner och landsting (SKL) och som läses av våra makthavare. Vi anser att opinionsbildning gentemot dem som bestämmer över våra frågor i samhället är oerhört viktig. Det kan tyckas vara en självklarhet, men det är inte lätt. Läs artikeln här i tidningen.

Jag och styrelsen önskar er alla en skön sommar och väl mött till våra aktiviteter när löven gulnar!



E-post till länsföreningens kansli

info@stockholmslan.hjart-lung.se

Hemsida: 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

HjärtLungNytt

Ansvarig utgivare: Maud Molander

Manusstopp: 13 september för HjärtLungNytt nr 3/2016

Omslag, Original & Tryck:

Affärstryckeriet i Norrtälje AB

Gör slut på omotiverade skillnader i vården!

Uttalande från Riksförbundet HjärtLungs kongress. 2016-06-03. Riksförbundet HjärtLung driver kampanjen *Ljuset på* för att fästa uppmärksamheten på våra dolda folksjukdomar - KOL, hjärtsvikt och förmaksflimmer.

Målet för sjukvården är god vård på lika villkor för hela befolkningen, men skillnaderna i vården mellan olika landsting är stora. Det är också få landsting som lever upp till Socialstyrelsens riktlinjer när det gäller läkemedelsbehandling.

Det stora problemet beträffande KOL, kroniskt obstruktiv lungsjukdom, är dock att sjukdomen upptäcks så sent. KOL är en av de mest underdiagnostiserade sjukdomarna. Socialstyrelsens Öppna jämförelser uppskattar att 80 procent av det beräknade antalet personer med KOL är odiagnostiserade. Dödligheten per 100 000 invånare varierar starkt mellan olika landsting. Högst är den i Norrbotten, nästan dubbelt så hög som i Kronoberg som har lägst dödlighet i landet (65 respektive 35 personer per 100 000 invånare).

Det är viktigt att sjukdomen upptäcks på ett tidigt stadium, för att den ska kunna bromsas upp. Eftersom sjukdomen har starkt samband med rökning bör drabbade rökare snarast erbjudas rökavvänjning.

Andelen odiagnostiserade är stort också vad gäller hjärtsvikt och förmaksflimmer och tidig diagnos är nödvändig för att undvika komplikationer. Tack vare bättre behandlingsmetoder och nya läkemedel, har utsikterna att få ett liv utan besvär förbättrats för dessa sjukdomsgrupper, men sjukvården lever inte alltid upp till Socialstyrelsens rekommendationer när det gäller läkemedelsbehandling. Avvikelserna går knappast att motivera medicinskt, men skillnaderna mellan landstingen är stora.

Hjärtsvikt är en allvarlig sjukdom, ungefär

två procent av befolkningen beräknas ha hjärtsvikt, men numera finns effektiv medicin. Socialstyrelsens målnivå är att minst 65 procent av patienterna med hjärtsvikt bör få kombinationsbehandling med RAAS-hämmare och betablockerare, men enligt Öppna jämförelser är det knappt 60 procent som får denna behandling, med en spridning mellan landstingen från 53 procent till 68 procent. Skillnader finns här också mellan kvinnor och män, där kvinnor i lägre grad får del av denna behandling.

När det gäller behandling av förmaksflimmer är avvikelserna från Socialstyrelsens rekommendationer ännu större. Förmaksflimmer hos personer med riskfaktor för stroke ska - om det inte föreligger kontraindikationer - behandlas med blodförtunnande medel för att reducera risken att drabbas av stroke. Enligt Socialstyrelsens målnivå bör minst 80 procent av patienterna få behandling med blodförtunnande medel, men det är bara 68 procent i riket som helhet som får behandlingen. Spridningen mellan landstingen varierar mellan 63 procent för det sämsta landstinget till 76 procent för det bästa. Inget landsting lever alltså upp till målnivån.

Det är varken medicinskt, ekonomiskt och naturligtvis inte heller mänskligt försvarbart att så många patienter inte får rätt behandling. Att behandla stroke är betydligt dyrare än behandling av förmaksflimmer. Kostnaden för att behandla en patient för förmaksflimmer under ett år är mellan 6 000 och 9 000 kronor beroende på behandling, medan kostnaden för att vårda och rehabilitera en person med stroke kostar i genomsnitt 600 000 kronor. ➤

- Det är naturligtvis inte bara medicinering som är viktig för återhämtning. Många undersökningar visar att fysisk träning också är värdefull, men andelen patienter som erbjuds att delta i fysisk träning inom hjärtrehabilitering har minskat betydligt under senare år.

Fysisk träning är viktig också för KOL-patienter för att förbättra och uppehålla kondition och muskelstyrka.

För ytterligare information kontakta:

Inger Ros

Förbundsordförande

Telefon: 073-914 51 24

Magnus Östnäs

Handläggare

Telefon: 08-556 06 208

Riksförbundet HjärtLung kräver:

att omotiverade skillnader i hälso- och sjukvården elimineras, mellan olika delar av landet, mellan kvinnor och män och mellan olika grupper av människor.

att större ansträngningar görs för att diagnostisera våra folksjukdomar - KOL, hjärtsvikt och förmaksflimmer

att sjukvården lever upp till Socialstyrelsens målnivåer när det gäller läkemedelsbehandling

att sjukvården erbjuder adekvat eftervård, fysisk träning till alla KOL- och hjärtsjuka, stresshantering, rökavvänjning och överviktsbehandling vid behov

Minnesord Lilian Granberg

En unik ledarpersonlighet och god vän har lämnat oss.

Lilian ledde oss i vattengymnastik i mer än 10 år. Det började i Trygg-Hansa, fortsatte sedan i Folksamhuset och i Farstabadet. Under de senaste åren tränade hon oss i Sandsborgsbadet, i södra Stockholm. Några nya har tillkommit i vår grupp, och några har lämnat oss.

Gladlynt och med humor förmedlade Lilian pedagogiskt olika rörelsers betydelse för vår smidighet och styrka. Hon justerade milt, utan att mästra.

Hon läste av oss som individer och noterade genast om någon avvek från sitt normala jag. Såg om någon hade problem med en rörelse, till följd av ett handikapp t.ex.

Lilian led själv av en kronisk sjukdom, som begränsade hennes vuxna liv i många avseenden. Från att ha varit elitgymnast i sin ungdom, blev hon senare ledare för olika gymnastikgrupper, och undervisade även blivande gymnastikledare.

Hon beklagade sig aldrig för egen del. Tvärtom, hennes generositet och positiva livsinställning smittade oss alla. Vi kommer alltid att minnas Lilian med glädje.

Hon sörjs närmast av sonen Tony och barnbarnen Emma och John.

Lilian Granberg blev 73 år. Vi önskar frid över hennes minne!

*För HjärtLungs vattengymnastik i Sandsborgsbadet,
genom Anita Hökby*

Rapport från "gräsrotsnivå" om Riksförbundet HjärtLungs 36:e kongress

Jag har varit på kongress med Riksförbundet. Jag, som är precis nyvald in i styrelsen för Länsföreningen HjärtLung Stockholm, blev utvald att delta som ombud på kongressen. Det känns stort. Det här är inget reportage om kongressen och dess beslut utan bara mina personliga reflektioner och tankar kring detta.

Kongressen ägde rum på Aronsborg, en fin konferensanläggning i utkanten av Bålsta, alldeles vid Mälaren. För mig som bor i Norrtälje var det nära att bila dit, strax under 9 mil så det var bara att packa väskan, lasta bilen full och åka iväg. Det var väldigt soligt och varmt alla tre dagarna, 1-3 juni. Jeans och skjorta fick raskt bytas ut mot en sval tunika och ett par tights när jag kom fram. Personal från kansliet tog emot och delade ut namnbrickor samt en kasse med lite smått och gott att använda senare. Vi var fyra ledamöter från Stockholm, Maud Molander, Sven Alván, Yvonne Haglöf och så undertecknad.



Vi var inte de enda deltagarna från Stockholmsföreningarna, både Anders Gustafson, ordinarie ledamot i Förbundsstyrelsen och ordförande i Lidingö, Birgitta Nilsson, Stockholmsföreningens ordförande och ordinarie ledamot av Valberedningen samt Birgittas make Berndt Nilsson, f.d Förbundsordförande, var där. Vi skulle vara i Upplandssalen, en av de större lokalerna i den pampiga byggnaden. Det var numrerade platser och vi fyra hamnade på första raden med Maud Molander som nr 1, Sven Alván som nr 2, jag som nr 3 och Yvonne Haglöf, ordförande i Botkyrka-Salem, som nr 4.

Klockan 13 drog det igång med ett framträdande av Scenskolan Fame från Botkyrka. Ett gäng tjejer sjöng och dansade fram till rytmiska toner. De framförde bl a "Some die young", "Colours" samt

"Euphoria". Väldigt duktiga ungdomar. Sen steg vår förbundsordförande Inger Ros upp på scenen och hälsade välkomna. Det hölls en parentation och Inger tände ett ljus varefter vi hade en tyst minut för dem som lämnat oss. Inger berättade att vi nu har 152 lokalföreningar. Under hjärtemånaden februari i år tillkom 527 nya medlemmar. Det finns 132 "Hälsans Stig" i landet och kampanjen "Ljuset på" rullar vidare med fokus på KOL, hjärtsvikt och hjärtflimmer, dolda folksjukdomar som så många som 700.000 personer kan ha utan att ha fått diagnos. Sen fick vi lyssna till Carina Lund, kommunalordförande i Bålsta och kommunalråd i Håbo kommun.

Därefter kom en person som gjorde ett starkt intryck på oss alla; Mary Eriksson, medlem i HjärtLung i 60 år. Svårslaget! Hennes berättelse om sina erfarenheter som TBC-patient på 1950-talet var en ruskig beskrivning av de svåra förhållanden som dessa patienter levde under. Hon undersöktes genom skärmbildsundersökning och man fann att hon hade TBC. Mary hamnade på sjukhus i 6 månader. Det fanns ingen behandling. Man trodde att enbart frisk luft och bra mat var läkedom nog. Det bildades patientföreningar och konvalescent-föreningar. Staten gav inga bidrag utan de TBC-sjuka fick 20 kr i bidrag från olika insamlingar. De fick inte arbeta och inte gå till tandläkare på grund av att man var rädd för smitta. När antibiotikan kom hade man hittat ett botemedel mot den fruktade sjukdomen, de TBC-sjuka blev färre och man gick ihop med hjärtsjuka patienter för att bilda det som nu är Riksförbundet HjärtLung.

Marys berättelse gjorde många av oss tårögda. Det är en sak att läsa om dessa missförhållanden och en annan att lyssna till en människa som upplevt det själv. Mary hyllades genom att alla stod upp och applåderade. Sen var det dags för presidiet att ta plats. Kongressordförandena var två före detta riksdagspolitiker, Ingela Thalén samt Jan Björkman. Till kongressekreterare valdes Surayya Eliasson, Helene Silfver och Ann-Catrin Hjort, alla ➤

- tre från förbundskansliet. Sedan valdes som vanligt protokolljusterare och tre rösträknare. Jag blev vald att räkna röster. Lugnt, tänkte jag. Hur mycket brukar de få jobba? Men hej vad jag bedrog mig.

Valberedningen hade kandidater till alla poster men det fanns också en lista med namn på övriga nomineringar. Det fick till följd att det blev sluten omröstning till flera val. Alla de 63 ledamöterna skulle då prickas av på en röstlängd för att kolla att alla hade röstat. Sedan fick jag och de två andra rösträknarna, Anita Berglund och Peter Helsinger, ta alla röstsedlar i en låda och gå ut och räkna dem. Så blev det flera gånger. Ett evigt prickande på listor och räknande av röster. När ersättare till förbundsstyrelsen skulle väljas blev det verkligen dramatik. Två kandidater, Maud Molander och Monica Nyström fick exakt lika många röster. Då fick kanslipersonal skriva dessa två namn på lappar som sen lades i en låda och Anita Berglund fick i uppdrag att dra en lapp. Och på den stod det "Maud Molander"! Presidiet hade aldrig varit med om att lotten fått avgöra ett val, det blev en riktig rysare. Men vi var glada. Nu har vi från Stockholm både Anders Gustafson som blev omvald som ordinarie styrelseledamot, Maud Molander som blev vald till ersättare i förbundsstyrelsen och Birgitta Nilsson, ordförande i Stockholm blev omvald som ledamot i Valberedningen. Grattis till er och till vår omtyckta ordförande i Riksförbundet, Inger Ros, som också omvaldes med stående ovationer. Dag 2 började för övrigt lite ovanligt med att Helene Silfver från kansliet ledde morgongympa med lätta yogaövningar. Det såg säkert roligt ut när vi satt och höll för vänster



näsborre för att andas med höger och på det sättet skapa energi i våra kroppar. På kvällen var det dags för gemensam middag. Ingela Thalén kom klädd i en sockendräkt från Bohuslän, hon kommer därifrån. Ingela avslöjade också att hon är folkdansare och med i Folkdansringen sen länge. Maten var väldigt god! Alla måltider var vällagade och rikligt tilltaget. Och det bästa av allt, vi skapar inga skandalrubriker i media på grund av alkoholförtäring. Eventuella starka drycker betalades med egna medel. Ett bra beslut av förbundsstyrelsen. Efter tre intensiva dagar var det nästan lite vemodigt att skiljas åt från gamla och nyvunna vänner. Jag åker gärna på kongress igen om tre år men då ska jag försöka slippa att vara rösträknare.

Anita Andersson, ordförande i Norrtälje och medlem i styrelsen för Länsföreningen Stockholm HjärtLung.



Minnesanteckningar från ICD-träff

2016-04-26

Lokal: Hjärt-Lung Kungsholmen Stockholm. **Antal:** Deltagare: ca 45 st. Detta protokoll är en sammanfattning av mina personliga anteckningar från vårens ICD-möte på Kungsholmen. Det tar upp de frågor och kommentarer, som jag ansåg vara mest betydelsefulla och det kan ha färgats av mina personliga värderingar.

INLEDNING BRITT BERGH

Britt hälsade oss alla välkomna och informerade att Fredrik Gadler, som tredje programpunkt, skulle besvara frågor från gruppen samt informera om "Nya Karolinska" i Solna. Fredrik är sedan många år hjärtläkare på KS och ansvarig bl.a. för pacemakerregistret. Vidare presenterades de sex deltagande ICD-sköterskorna från Danderyd, ST. Göran och Huddinge, liksom ICD-gruppens tre närvarande kontaktpersoner (samtliga kontaktpersoner presenteras i slutet av protokollet).

Britt uppmanade mötesdeltagarna att gå med i någon av HjärtLungs 14 lokalföreningar i Stockholm (mer info se www.hjart-lung.se -om oss-bli medlem).

Man kan även använda blanketten bak i informationsbroschyren "Att leva med implanterbar defibrillator". Ljuset på! – Riksförbundets informationsbroschyr om dolda folksjukdomar presenterades översiktligt. Den belyser att:

- Fler än 300 000 svenskar har förmaksflimmer. Av dessa är 100 000 ovetande om sjukdomen.
- Drygt 400 000 personer i vårt land har hjärtsvikt. Hälften av dessa vet om sin sjukdom.
- Ungefär 500 000 svenskar har KOL. 80% av dessa är inte medvetna om att man drabbats av denna sjukdom.

Tyvärr har vi inte jämlik sjukvård i länet. Våra politiker tycks ovetande om detta - eller också vill de inte diskutera frågan. De södra förörternas har klart sämre vård än de norra. Detta gäller inte bara hjärtsjukvård utan all vård.

Det finns flera forum på nätet där man bl.a. kan söka och diskutera frågor kring sin ICD samt få värdefull information om olika hjärtsjukdomar. De är följande: Facebook för ICD-bärare, slutna grupp ICD Sverige, kontaktperson elin.bodecker@gmail.com Facebook för närstående till ICD-bärare, slutna grupp ICD Närstående, kontaktperson elisabeth.safstrom@hotmail.se

Värdefull information kan sökas på:

www.hjart-lung.se www.pacemaker-info.se www.arytmia.se www.sjm.se
www1177.se (under hjärta och blodkärl) www.pacemakerregistret.se/icdpmr

Informationsmaterial kan också sökas hos våra ICD-tillverkare (t.ex. www.medtronic.se, www.sjm.se och www.bostonscientific.com).

ALLMÄN FRÅGESTUND EFTER GRUPPDISKUSSIONER

Följande frågor togs upp med Fredrik Gadler:

• Varför placeras ICD-dosan på vänster sida?

Man placerar dosan på vänster sida för att skapa ett effektivare strömfält mellan dosan och elektroden placerad i kammaren. Det är också lättare att dra elektroderna genom blodkärlet på denna sida av kroppen.

• Vad är extraktion?

Det är borttagning av skadade elektroder. Karolinska gör detta, och en narkossköterska deltar alltid vid detta ➤

- ingrepp. Elektroden har betydligt längre livstid än en ICD, och byte av dessa sker därför inte samtidigt som byta av ICD.

• **Hur vet man när batteriet börjar ta slut?**

Alla ICD har ett akutlarm, men de olika fabrikaten har olika larm. Den avger antingen ett ljud eller vibrerar. Dosan larmar vid låg batterinivå eller när en elektrod är skadad. Larmar dosan ska du kontakta ditt sjukhus. Be också din läkare testa larmet vid ditt nästa läkarbesök.

• **Är el-svetsaggregat farligt för ICD:n?**

Hobbysvetsaggregat är inte farligt. Däremot ska man vara försiktig vid användande av större aggregat.

• **Närstående anser ofta att informationen kring ICD är bristfällig.**

Vi är duktiga på att fysisk vårda patienter, men brister tyvärr i att informera om hur det är att leva med ICD.

Jag uppmanar er att följa med som anhörig vid nästa återbesök hos läkaren. Då kan ni ställa frågor - fyra öron hör mer än två.

Britt Berg uppmanade de anhöriga att gå med och vara aktiva i ICD-gruppen för anhöriga för att diskutera olika frågor, samt att söka information på nätet.

• **Fredrik betonade att man inte får fysiskt bättre av en ICD** – men den skyddar dig vid en livshotande hjärtrusning.

• **I gruppen "över 60 år**, som fått sin ICD före 2013" diskuterades även om man har rätt till en ICD när man är över t.ex. 85 år, och din ICD ska bytas ut. ICD-sköterskans svar var följande: Alla patienter oavsett ålder skall vara delaktiga i beslutet om man vill ha en ICD eller inte. Äldre patienter skall naturligtvis vara med och diskutera ett eventuellt byte av deras ICD. Deras vilja skall respekteras och vara avgörande i val av en ny ICD eller inte.

Fredrik belyste också följande om det "Nya Karolinska" och framtidens sjukhusvård i Stockholm. Nya Karolinska är inte bara en helt ny byggnad – det är en ny organisation med patienten i centrum. Organisationen är uppbyggd kring sju teman, hjärta/kärl är ett tema. Varje tema har fem olika funktioner, t.ex. akutsjukvård är en funktion. Det kommer att bli större integrering mellan de olika funktionerna. Ledande forskning kommer att bedrivas vid Karolinska - sjukhuset blir ett kunskapscenter i Stockholm, och ska bedriva sjukvård för högprioriterade patienter. Tema hjärta/kärl kommer att flytta in i det nya huset 2016.11.20. För mig var Fredriks beskrivning lite abstrakt, och jag frågar mig om inte patienten är i centrum på dagens Karolinska.

Mycket sjukvård kommer att flyttas ut från dagens Karolinska, som har 900 bäddplatser. Det nya sjukhuset får 680 bäddplatser. Patienter kommer alltså att flyttas från KS till andra sjukhus t.ex. Danderyd i Stockholm. Dessa sjukhus kommer dock inte att bli större, och patientgrupper, som idag är intagna på dem, kommer att flyttas till närsjukvården. **ICD-kontroller kommer att vara kvar på "Nya KS"**. Man har enligt våra politiker fri valfrihet att välja det sjukhus man önskar – men man kommer inte att kunna välja "Nya Karolinska".

Nya Karolinska kommer att bli betydligt mer restriktiva med att ta emot akutpatienter. KS-Solna tar idag emot 90 000 akutpatienter per år. I fortsättningen kommer man bara att ta emot 1/3 av dessa eller 30 000. Viss avlastning kommer St. Görans sjukhus att ge, som i dagarna har öppnat en ny akutmottagning.

Vidare kommer man i Stockholm att bygga tio nya specialistcentra drivna i privat regi. Ett av dessa kommer att ligga vid Torsplan och nära KS. Det är dock oklart när dessa centra kommer att stå klara. När jag hör att dessa centra skall drivas i privat regi går mina tankar till BB-Sofia, som lades ner med kort varsel.

Det planerade sjukhuset söder om staden kommer ej att byggas. Man har ont om pengar i Landstinget de närmaste 20 åren. Sjukvården i Stockholm kommer att ha överfullt på akutmottagningarna och brist på sängplatser i minst fem år framåt. I dagligt tal hör vi om bristen på sjuksköterskor. Stockholm har dock flest ➤

- hjärtspecialister per 100 000 innevånare jämfört med övriga landet. Med inflyttning (cirka 50 000 per år) ökar behovet av sjukvårdsplatser i rask takt de kommande åren - men inte kapaciteten. Kan man verkligen öka effektiviteten ytterligare så att alla patienter får en tillfredsställande vård?

NÄSTA MÖTE

Höstens möte kommer att hållas den 10 november 2016 i samma lokal (datum ej fastställt). Information om detta sprids i HjärtLungNytt länsföreningens tidskrift.

ICD KONTAKTPERSONER

Kontaktpersonerna finns för att svara på dina frågor och funderingar, och kommer även gärna ut på sjukhusen och besöker dig eller patienter som ska få en ICD.

Namn	Tel	Födelseår	Mail
Britt Bergh	070 - 779 66 33	1943	brittbergh@tele2.se
Håkan Borg	070 - 575 82 75	1953	hakan.borg@arbetsförmedlingen.se
Francesca Rainoni	073 - 659 04 11	1977	francesca.rainoni@koping.se
Wibeke Möller Nielsen	073 - 705 52 43	1956	wibeke.moller-nielsen@hotmail.se
Rolf Mellström	08 - 82 82 26	1932	rolf.mellstrom@ownit.nu
Elin Bodecker	070 - 170 29 07	1981	elinbodecker@gmail.com
Göran Larsson	070 - 842 60 19	1948	larsson_namibia@hotmail.com

Göran Larsson

(Ett stort tack till Göran som skrivit dessa utmärkta anteckningar från vårens ICD-möte.

Britt Bergh, Kontaktperson för ICD-bärare Länsföreningen HjärtLung Stockholm.)

Karin är tillbaka!



Karin Christoffersson, som tidigare har arbetat hos oss på länsföreningens kansli är tillbaka. Vi hälsar henne hjärtligt välkommen! Karin arbetar måndag – torsdag.

Ordförande-konferens i höst!

Vi vill redan nu avisera att den **20 oktober** kommer vi att samla lokalföreningarnas ordföranden, samt EVO:n och SO till en uppföljning på vårens program om patientsäkerhet.

Temat kommer att vara: Patientnämndens roll och uppdrag i framtiden. Presentation av årsrapporten. Patientnämnden sammanfattar 2015, synpunkter och klagomål. Vi återkommer med närmare information under hösten.

Sommarstängt på Länsföreningens Kansli!

27 juni - 1 augusti

Så kan hundratala strokefall förebyggas bara i Stockholm

Hjärtsjukdomar. I dag tisdag är det nationella Strokedagen. Stroke är en av de vanligaste dödsorsakerna i vårt land. Även vid överlevnad blir konsekvensen ofta rejält försämrad livskvalitet. I Stockholms län inträffar tyvärr hundratala strokefall varje år helt i onödan på grund av oupptäckt, obehandlat och felbehandlat förmaksflimmer. **Maud Molander, Länsföreningen HjärtLung Stockholm**

Publicerad: 10 maj 2016 i Dagens Samhälle

Nya siffror från Stockholms läns läkemedelskommitté visar att Stockholms fortfarande inte når upp till Socialstyrelsens målnivåer om 80 procents behandlingsgrad för patienter med förmaksflimmer. Vid årsskiftet 2016 fanns 53 375 patienter med diagnosen förmaksflimmer i Stockholm, en ökning med 10 000 patienter sedan 2010. Bara 66 procent av dem behandlas med adekvat strokeförebyggande behandling (antikoagulantia).

Behandlingsgraden stiger, men att så många står utan skyddande behandling är oacceptabelt.

Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU) konstaterade i rapporten Förmaksflimmer. Förekomst och risk för stroke, 2013 att omkring 4 procent av den vuxna befolkningen beräknas ha förmaksflimmer men att bara drygt 2,9 procent har fått en diagnos. Det skulle innebära att det bara i Stockholms län bor cirka 20 000 människor som ännu inte fått sin diagnos och därmed inte heller en möjlighet till behandling.

Samtidigt utvecklas behandlingsmöjligheterna: I dag finns alternativa behandlingar, läkemedel, innovationer och rutiner för omhändertagande. Ett strukturerat omhändertagande av patienter med förmaksflimmer ökar förutsättningarna för goda resultat.

Hur vårdvalet är utformat påverkar också. Stockholm har gett vårdcentraler ekonomiska incitament att fokusera på besöksintensiva waran-behandlingar, som många patienter

inte fullföljt. Det finns fortfarande ekonomiska incitament i vårdvalet som motverkar de medicinska rekommendationerna.

Förutsättningarna att nå behandlingsmålen är i dag bättre än på mycket länge, och andra landsting är redan där. Konkret behövs nu tre steg för att komma vidare:

1. Ett skarpt kvalitetskrav kopplat till behandlingsnivå av förmaksflimmer bör införas i vårdvalet.
2. En systematisk screening av patientgrupper som är i riskzonen för förmaksflimmer måste till. Socialstyrelsen har ett uppdrag att bedöma hur en systematisk screening kan gå till, vilket är välkommet. Vår förhoppning är att Stockholms läns landsting kan bli ett föredöme.
3. De partier som gemensamt utvecklat vårdval Stockholm behöver skyndsamt se till att incitament som motverkar de medicinska rekommendationerna fasas ut.

Tillsammans kan vi sträcka vården mot behandlingsmålen - och nå dem. Genom att ställa kvalitetskrav, utveckla vårdvalet och screena för förmaksflimmer kan strokedagen de kommande åren bli en dag när vi summerar allt färre onödiga strokefall.

Maud Molander

Hjärt-Lungräddning till musik i Norrtälje

Den 26 februari inbjöd Föreningen Norrtälje Hjärt-Lung som en aktivitet under hjärtemånaden till demonstration av HLR-räddning på Roslagens Sjukhus i Norrtälje. De som visade var HLR-teamet från Länsföreningen Stockholm, Britt Bergh, Bo-Jonny Stockhaus, Eva Lorenz samt Yvonne Haglöf. När vi samlades underhölls vi av Gabriella Wiberg, medlem i Norrtälje, som spelade på flygeln i Stora samlingssalen på RoS.

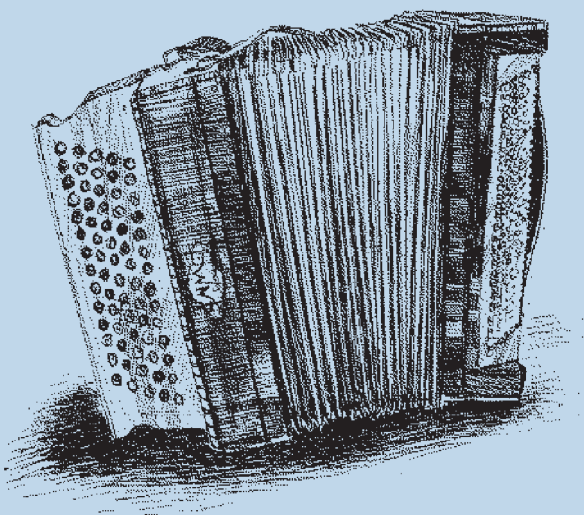
Först ut var Britt Bergh. Hennes spännande historia om hur hon segnade ner en dag efter semestern och på väg till arbetet på Södersjukhuset är väldigt spännande. Britt fick hjälp av en läkare som kom förbi i rätt tid och såg till att hon kom till sjukhuset. Då var Britt blå i ansiktet och väldigt illa därnär. Hon kylde ner till 33 graders kroppstemperatur för att klara hjärnfunktionerna, under 24 timmar. Hon ådrog sig lunginflammation och fick respiratorbehandling pga hjärtstilleståndet som uppkommit. När hon började pigga på sig tyckte läkarna att hon var rätt typ för att få en ICD, en inopererad hjärtstartare lite enkelt uttryckt. Det finns cirka 7000 ICD-bärare i Sverige. Man kan ha en och samma ICD under flera år, förut var det sju år men idag så länge som tio år innan den byts ut. Publiken, ett tjugotal personer, lyssnade andäktigt till denna självupplevda historia. Därefter blev det paus och föreningen bjöd på kaffe och smörgås.

Sen intog Bo-Jonny Stockhaus scenen. Hans berättelse om hur han väcker hustrun och ber om en tablett för smärtor i bröstet och som slutar med att hustrun ringer 112 eftersom hon förstod att här var det hjärtstopp på gång är också väldigt spännande. Detta var för 27 år sedan och Bo-Jonny arbetar efter sitt tillfrisknande hängivet med att demonstrera hjärt-lungräddning. Dessa händelser i det verkliga livet gör stort intryck på oss alla.

Eva Lorenz har ett förflutet som sjuksköterska. Hon visade hur en hjärtstartare ser ut och låter. De blir mer och mer förekommande på allmänna platser och Roslagens Sjukhus är utrustad med en likadan

hjärtstartare som nu demonstreras. Viktigt att veta är att man inte kan göra fel, hjärtstartaren instruerar hela tiden. Viktigast är att man gör någonting. Självklart ska man också ha telefonkontakt med personal på räddningstjänsten genom att ringa 112. Det är ett viktigt stöd i arbetet.

Sist ut var Yvonne Haglöf. Hon var tidigare verksam som narkossjuksköterska bland annat men är numera pensionär och nybliven ordförande i Botkyrka-Salems hjärt-lungförening. Yvonne lär ut hjärt-lungräddning på barn. Det är en annan teknik då man använder två fingrar när man gör kompressioner i stället för båda händerna som man gör vid räddningsarbete på vuxna. Hon visade också hur man gör vid andningsstopp till exempel när någon satt i halsen.



Den som ville fick prova på demonstrationsdockorna i vuxenstorlek men även de små babydockorna. Publiken var eniga om att detta var en väldigt intressant och ovanligt bra demonstration tack vare instruktörernas stora engagemang och deras självupplevda berättelser. Som avslutning tog Gabriella Wiberg upp dragspelet och vi fick höra Roslagens egen "nationalsång", Calle Schewens vals.

Stort tack till alla, både instruktörer och publik! (Och minst en ny medlem blev det, tack för det)!

Anita Andersson,
ordförande i Norrtälje HjärtLung

Gårdsjö Älgpark

Vi var en grupp på cirka 40 personer som reste på en dagsutflykt till Gårdsjö Älgpark i slutet av maj. Tyvärr i dåligt väder och regn under själva älgsafarin, men det var ändå en stor upplevelse att komma älgar så nära att vi till och med fick tillfälle att klappa dem. Pälsen var inte särskilt mjuk utan snarare både lite tovig och sträv.

Parken ligger i Heby kommun nära tätorten med det trevliga namnet Morgongåva. Parkägaren Leffe startade parken 2007 och har nu i snitt nästan 15 00 besökare årligen. Enligt Leffe själv så omgärdas parken av ett stängsel som är 4 km långt och så högt att älgarna omöjligt kan hoppa ut. Parkens areal var på hela 25 ha.



Leffe hade en hink med någon form av kraftfoder som älgarna uppenbarligen tyckte var väldigt gott och vi färdades efter en ålderdomlig traktor och satt långsides på ett flak. Det var noga tillsagt att vi



inte fick kliva av flaket under färd, det skulle kunna störa älgarna som inte känner oss besökare.

I parken fanns ett tiotal älgar och för tillfället också två riktigt levnadsglada kalvar som skuttade runt hela tiden. Det är den lite ljusare älgkon som är mamma till de båda kalvarna och hon höll hela tiden ett vakande öga på dem och hon hade ett speciellt läte när hon var lite extra orolig för vad de höll på med.

Efter safarin bjöds på en riktigt god gryta och sedan gavs tillfälle att handla souvenirer. Det blev en mycket minnesvärd dag

Det finns trevliga filmer att se på You Tube för den som är intresserad, det är bara att använda sökorden Gårdsjö Älgpark.

*Text och bild:
Sven Alván, Föreningen HjärtLung
Lidingö*



LÄR DIG RÄDDA LIV – 2016

HÄR KOMMER HÖSTENS UTBILDNINGAR I HJÄRT- OCH LUNG RÄDDNING, HLR

HLR grundkurs

1. Onsdagen den 24 augusti
2. Måndagen den 12 september
3. Onsdagen den 5 oktober
4. Måndagen den 24 oktober
5. Onsdagen den 9 november

HLR repetitionskurs

6. Onsdagen den 7 september
7. Måndagen den 31 oktober



Grundkursen och repetitionskursen kommer att vara kl 17-19 och kommer att kosta 100 kr/medlem och 300 kr/icke medlem.

Instruktörskurs

1. Onsdagen den 21 september

Kursen kommer att vara kl 18-21 och kommer att kosta 200 kr/medlem och 500 kr/icke medlem. Kursbok tillkommer.

Instruktörsträff för lokalföreningarna är måndagen den 29 augusti kl 17-20.

Anmälan till utbildning: Kansliet 08 – 651 28 10 eller e-post: info@stockholmslan.hjart-lung.se

Vi önskar din anmälan senast tre veckor före utsatt kurs och är bindande. Ingen påminnelse skickas ut. Bekräftelse skickas ut två veckor innan kurs. Utbildningen sker i länsföreningens lokal: Mejerivägen 4, Liljeholmen

Välkomna!

Bo-Jonny, Eva och Yvonne, Länshuvudinstruktörer

Botkyrka-Salem 40 år!

Den 16 april 2016 firade vår förening 40-årsjubileum på restaurang Rönningeborg i Salem. 85 medlemmar hade mött upp. Vi stämde upp i några glada sånger och festen var igång.

Föreningen startade år 1976 och vi berättade lite om vad som hänt under åren samt om vårt fortsatta arbete i föreningen med kärnverksamheten opinionsbildning, livsstilsaktiviteter och trygghetstöd-gemenskap.

En av våra medlemmar är Inger Ros som också är Riksförbundets ordförande. Hon tog mikrofonen och berättade att hon var stolt över att vara medlem i vår förening och berättade lite om vad Riksförbundet gör för landets alla 150 HjärtLungföreningar samt vad det betyder för både medlemmar och alla andra i vårt samhälle.

Som representant från Riksförbundet HjärtLung överlämnade Inger Ros ett inramat diplom i form av en tavla. Det var en hyllning till vår förening som nu



varit med i Riksförbundet i 40 år. Vi tackade och den ska sättas upp i vår lokal i Storvreten.

Sedan fortsatte festen med mat, dryck och mera sång för att fram på kvällen avslutas med dans för de som kände att det spratt i benen.

Vi hade än en gång, i vår förening, upplevt en härlig kväll med vårt signum att alla ska känna trygghet, stöd och gemenskap!

*Yvonne Haglöf ordförande,
i föreningen HjärtLung Botkyrka-Salem*

MOTIONSAKTIVITETER



Länsföreningen Stockholm

HjärtLung

Anpassat för personer med Hjärt- och/eller Lungsjukdom.

För mer information kontakta arrangerande förening.

Vårterminen startar vecka 3 och 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/S-bg	08-650 96 73
10:00	Vattengymnastik	ROS	Norrtälje	0176-27 01 48
11:00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
11:00	Medelgymnastik	Bodals bollhall, Bodalsv. 49-51	Lidingö	08-766 13 08
11:00	Linedance, nybörjare	Alviks Medborgarhus, Alvik	Stockholm	08-88 71 00
12:00	Linedance, fortsättning	Alviks Medborgarhus, Alvik	Stockholm	08-88 71 00
15:00	Friska fötter	FyssForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
15:00	Lättgymnastik	Kopparv. 17, Kallhäll	Järfälla/Uppl Bro	08-583 510 84
15:30	Medicinsk yoga	Friv.centralen, Turebergs allé 16	Sollentuna	08-754 37 19
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	S:t Görans sjukhus, sjukgymn.	Länsföreningen	08-651 28 10
Tisdagar				
10:00	Medelgymnastik	Danscompagniet, Fridhemsg 28	Solna/S-bg	08-628 03 54
11:30	Promenad/vandring	Klarabergsgatan/Drottninggatan	Stockholm	08-88 71 00
12:00	KOL gymnastik	Aleris Rehab Skärholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
13:00	Bowling	Enskedehallen	Nacka/Värmdö	070-517 63 42
14:00	Medicinsk yoga	Västerorts yogacenter, Siktg. 1	Stockholm	08-88 71 00
14:00	Bowling	Bowlinghallen	Norrtälje	072-704 15 44
15:00	Medicinsk Tai Chi	FyssForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
15:15	Vattengymnastik	Svedmyrabadet	Stockholm	08-88 71 00
15:30	Medelgymnastik	Turebergshuset, Turebergs torg	Sollentuna	08-754 37 19
16:00	Kör	Kansliet, Mejerivägen 4	Länsföreningen	08-651 28 10
16:15	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	Cirkelträning-gymnastik	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
17:30; 18:30	Vattengymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin R41	Länsföreningen	08-651 28 10
18:00	Medelgymnastik	Idrottshuset Tumba	Botkyrka/Salem	08-530 607 51

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
Onsdagar				
10:00-11:00	Medelgymnastik	Vilundahallen	Upplands Väsby	08-612 59 63
11:00	Sittgymnastik	Hyresgästlokalen, Lommarv 12	Norrtälje	072-704 15 44
11:00-12:00	KOL-gymnastik	Gångsätrahallens gymn.sal	Lidingö	070-415 55 30
11:00	KOL-gymnastik	G:la Vårdshuset, Alg.3, G-berg	Nacka-Värmdö	070-526 85 50
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
15:00-16:30	Yoga	Tellus. Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
15:00	Vattengymnastik	Sandborgsbadet	Stockholm	08-88 71 00
15:00 ; 16:00	Vattengymnastik	Beckomberga simhall	Stockholm	08-88 71 00
17:30	Medicinsk yoga	H-forum, Järla Östra skolv 23	Nacka-Värmdö	070-414 85 39
Torsdagar				
09:30	Medelgymnastik	Dansstudion Svindersvik	Nacka-Värmdö	070-224 29 49
12:00	KOL gymnastik	Aleris Rehab Liljeholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
14:45	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
16:30	Medicinsk yoga	FyssForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
16:30	KOL gymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin R41	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	KOL gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	KOL gymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin, R 41	Länsföreningen	08-651 28 10
17:00	Medelgymnastik	Klockargårdens skola	Lidingö	08-766 13 08
17:30; 18:15	Vattengymnastik	"Lotsen" Södertälje Sjukhus	Södertälje	08-550 372 74
18:00	Medicinsk yoga	FyssForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
19:30	Vattengymnastik	Beckomberga simhall	Stockholm	08-88 71 00
Fredagar				
08:30	Medelgymnastik	Valsta sporthall, Märsta	Sigtuna	08-591 115 88
09:00	Stavgång	Lilltumbavägens grusparkering	Botkyrka/Salem	08-531 779 43
11:00	KOL gymnastik	Fyssforum, Ringvägen 101	Länsföreningen	08-651 28 10
Alla motionsaktiviteter i länsföreningens regi kommer att öka med 200 kr/deltagare från och med hösten 2016. Vi måste tyvärr höja avgifterna eftersom de legat stilla under lång tid. Hoppas att ni har överseende med detta.				

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

Onsdag	24	HLR grundkurs, kl 17-19
Måndag	29	Instruktörsträff för lokalföreningarna, kl 17-20

SEPTEMBER

Tisdag	6	Kören börjar
Onsdag	7	HLR repetitionskurs, kl 17-19
Måndag	12	HLR grundkurs, kl 17-19
Onsdag	21	Instruktörskurs, kl 18-21

OKTOBER

Onsdag	5	HLR grundkurs, kl 17-19
Torsdag	20	Ordförande-, EVO- och SO-konferens
Måndag	24	HLR grundkurs, kl 17-19
Måndag	31	HLR repetitionskurs, kl 17-19

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.