



Länsföreningen Stockholm

HjärtLung

HjärtLungNytt

Nr 2 • 2017

**Vi önskar er alla
en härlig sommar!**

**Vandring i
Gustav III:s fotspår!**

(sid 4)

hjärt-lung.se/stockholmslan

Ordförandeord

Sommaren står i full blom och vi har upplevt flera varma dagar, men också en hel del kyla. Ja, det är som livet självt. Mitt i all värme så kan kylan slå till!

I vår organisation både på riks- och länsnivå upplever vi att vi har framgång med våra frågor, men vi får kämpa hårt! Men så har vi också duktiga företrädare i våra led. Först och främst tänker jag på vår förbundsordförande som hela tiden uppvisar mod och inger oss alla en sådan entusiasm. Inom vårt län har vi många goda krafter som kämpar hårt ute i lokalföreningarna.

Tack till er alla!

Nu när vi blickar framåt mot en härlig sommar är det många av våra lokalföreningar som både reser och festar lite extra. Vi vill så gärna ta del av det ni får vara med om och läsa om här i tidningen. Under våren har flera av våra lokalföreningar fyllt jämna år och det har också föranlett extra firande.

För några veckor sedan blickade länsföreningen ganska långt bak i tiden och bjöd in till en vandring i Hagaparken i Gustav III:s fotspår. Det kan ni läsa om här i tidningen. Visste ni att i Hagaparken finns Hälsans stig. Länsföreningen

bjöd i höstas in till en vandring i våra egna kvarter i Liljeholmen, runt sjön Trekanten och nu drog vi vidare. Vi fortsätter om vi får uppslutning till våra vandringar.

Nu vill jag önska er alla en glad sommar och vi hörs och ses när löven gulnar!



Maud Molander, ordförande i styrelsen



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

5138-5920 (Motionsgymnastiken)

Öppettider Kansliet: Mån-Tors 08.30-15.30

Fredagar 08.30-12.00


Telefontid: Mån-Tors 09.00-15.00

HjärtLungNytt

Ansvarig utgivare: Maud Molander

Manusstopp: 15 september för
HjärtLungNytt nr 3/2017

Omslag, Original & Tryck:
Affärstryckeriet i Norrtälje AB

 MLJÖMÄRKET Trycksak lic nr 341 290

Några ord från OES-konferensen 18 maj

Länsföreningen hade bjudit in May Blom, med. Dr., som varit enhetschef för Vårdgivarstöd i Hälso- och sjukvårdsförvaltningen (HSF), för att berätta om fokusrapport 2016, som hon varit med och utarbetat.

Det gäller att ta vara på de goda exempel som finns. Att till exempel ha centrumutbildningar där många professioner arbetar som team runt patienten med samtal 20 ggr/år, har visat goda resultat. Hjärtpatienterna fick en större förståelse för sin sjukdom och klarade sig också bättre efter rehabiliteringen.

Hur kan vår patientförening vara delaktig?
May svarade att många patienter får information som de inte är mottagliga för. Ibland måste den ges på olika sätt. HjärtLung skulle kunna bjudas in till något möte.

Det behövs ett bättre samarbete mellan primär- och specialistvård. Kommunikationen fungerar dåligt idag och det behövs en förändring. Nya lösningar behövs när sjukvården förändras.

Ett ”förslag till åtgärder för förbättrad sekundärprevention för hjärtpatienter i SLL är att hjärtmottagningarna i anslutning till sjukhusen ansvarar för patientens behandling och uppföljning av sekundärprevention under första året efter förstagångsinsjuknande och även efter behov vid akut återinsjuknande.”

”En tydlig ansvars- och resursfördelning ... behöver fastställas mellan sjukhusansluten öppenvård, primärvård och privat specialistvård”, samt ”en förbättrad överlämning mellan sjukhusanknuten specialistvård och övrig öppenvård måste utvecklas”

Många intressanta frågor ställdes under konferensen. May kommer gärna ut till lokalföreningarna och berättar om sina erfarenheter.

Britt Bergh avslutade dagen med att berätta om Projekt Somatisk Specialistvård Utanför Akutsjukhusen (SSUA).

Nya avtal om upphandling av hjärtsjukvård är under arbete. De nya avtalen kommer att börja gälla från och med april 2018.

Tanken är att det ska bli fem vårdnivåer:

- 1. Vårdguiden – råd**
- 2. Husläkarmottagning, jourläkarbilar**
- 3. Närakuter. Det ska bli tio, men är endast två idag**
- 4. Akutmottagningar**
- 5. Intensivakuten NKS**

Riktlinjer och grundläggande rapporter skrivs varje år, och det vore bra om HjärtLung/HSO skulle kunna få vara med och påverka som patientförening.

Tusen tack till Britt och May, som gjorde denna konferens så innehållsrik!!

Karin Christoffersson, kansliet

Höstens ICD-möte

Torsdagen 30 november 2017. St. Göransgatan 82 A Stockholm, skyltat Åttiotvåan.

Kl. 17:30 Lätt förtäring finns att tillgå till självkostnadspris. **Kl. 18:00** Mötet börjar

Anmälan: ICD-mötena är mycket uppskattade och välbesökta. För de praktiska förberedelserna är vi tacksamma för anmälan **senast en vecka** innan mötet till länsföreningens kansli. **Hjärtligt välkommen!**

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.

Vandring i Gustav III:s fotspår!

Torsdagen den 31/5 möttes vi vid Haga Forum, för en vandring i Gustav III:s fotspår. Maud Molander var vår guide, och vi fick en historisk tillbakablick på hur det hade sett ut på 1700-talet. Gustav III hade många idéer om ett Haga i förändring, och såg till att grindar och hus flyttades, vatten muddrades, 26 000 träd planterades och mycket annat.

Vandringen började vid Haga södra grindar, som du kan se på bilden, och fortsatte förbi Turkiska kiosken, gamla Haga, Kinesiska paviljongen, grottan, Gustav III:s paviljong, Ekotemplet och Slottsruinen.

Vi såg också skyltar med Hälsans Stig på vägen! Tusen tack Maud för några lärorika timmar!



Foto: Karin Christoffersson.

Någon som bor i Haga slott är prins Daniel. Det var en intervju med honom i Dagens Nyheter lördagen den 3 juni 2017. Artikeln handlade om hälsoklyftorna i skolan. Citerar det som kanske är av intresse för medlemmarna i Hjärt-Lung:

- Det är en paradox. Vi hör till dem som tränar mest i Europa, och till dem som sitter mest stilla, konstaterar prinsen...

- Vi som har bra förutsättningar, vi blir bara mer och mer medvetna. De som redan har det tufft ekonomiskt och socialt, det är de som alltid drabbas först av sjukdom och även där har det svårast. Man kan känna att det är så orättvist, säger prins Daniel.

Forskningen bekräftar hälsoklyftorna. Prins Daniel har tagit intryck av Scapis (Swedish cardiopulmonary bioimage study). Det är en unik studie där samtliga sex universitetssjukhus samarbetar för att med studier av 30 000 personer kartlägga förekomsten av hjärt-kärlsjukdomar och lungsjukdomar.

Redan i pilotstudien i Göteborg såg man att de som bor i områden där man är mindre privilegierad och har sämre ekonomisk situation, de har dubbelt så hög risk för att få stroke, kol, depression och hjärtinfarkt.

Vi kan inte ha det så här. Vi måste med gemensamma krafter försöka förändra det.

Karin Christoffersson, kansliet

UTBILDNING AV HLR

GRUNDKURS VUXEN: Måndagen den 21 augusti 2017 kl 17.00-19.00

INSTRUKTÖRSUTBILDNING: Måndagen den 18 september kl 17.00-20.00

GRUNDKURS BARN: Måndagen den 13 november kl 17.00-19.00

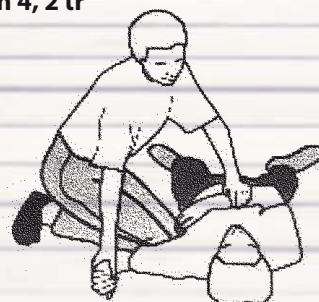
I Länsföreningens kurslokal, Mejerivägen 4, 2 tr

Anmälan är bindande och görs till kansliet tel. 08-650 28 10 eller info@stockholmslan.hjart-lung.se

HLR-grundutbildning ges efter önskemål, och ska alltid ha genomgått före instruktörskursen.

VÄLKOMNA!

/Eva, Bo-Jonny och Yvonne



30-årsjubileum i Norrtäljeföreningen!

Den 14 april 1987 bildades Hjärt- och Lungsjukas lokalförening i Norrtälje. Den som var drivande kraft och också blivande ordförande var Ingemar Ackfjärd. Första året var det 71 medlemmar. Tolv år senare, fortfarande med Ingemar som ordförande, hade föreningen 210 medlemmar. I dag har vi 207. På "Hjärtebåten" till Åland som Riksförbundet ordnade i maj 2015 träffade jag Inger Ros och hon fick frågan om hon ville närvara vid vårt jubileum den 14 april 2017. Javisst, sa hon, men 14 april är Långfredag.



Foto: Peter Hasselrot.

Så vi bestämde lördagen den 8 april. Lördagen den 8 april var en gråmulen och småkall dag, extra kall då det var dagen efter terrordådet på Drottninggatan i Stockholm. Vid 13-tiden strömmade de cirka 70 medlemmarna till Folkets Hus i Norrtälje. Vi samlades runt lite cider och salta pinnar och minglade runt en stund innan det var dags att bänka sig vid de vackert dukade långborden. Ordförande Anita Andersson

hälsade alla välkomna och höll en kort historik om föreningens bildande. Vice ordförande Peter Hasselrot läste upp en hälsning från Länsföreningens ordförande, Maud Molander, som inte kunde närvara på grund av en resa. Vi hade tagit med fotoalbum och en pärm med tidningsurklipp att titta i från föreningens första möte 1987 och från olika evenemang. Bilder från resor både inom Sverige och utomlands. Man kunde också läsa om utbudet i föreningen. Det var imponerande att se att de hade både matlagningskurs och sångkör förutom handarbetscirkel och motionsgrupper.

När vi hade avnjutit den goda maten som bestod av Roslagstallrik med sill, lax och annat smått och gott, fläskfile med hasselbackspotatis och grönsaker och en pannacotta med kaffe till var det dags att hälsa välkommen upp på scenen till musikgruppen Hundra 76 Närdingar. Det är en grupp med hemvist på olika ställen runt sjön Närdingen och Skebo Bruk. All sång och musik var egenkomponerad och handlade om platser och personer som bott i dessa trakter. Väckande klurigt och annorlunda. Det spelades på gitarr, fiol, klarinett, tvättbräda! och rytminstrument. De turades om att sjunga. Sen var det dags för Inger Ros som började med att berätta om vår föreningens positiva medlemsutveckling. Hon överlämnade ett diplom som tacksamt togs emot av föreningens ordförande Anita Andersson. Efter några timmars trevlig samvaro skildes vi åt, mätta och nöjda efter dagens festligheter.

Anita Andersson, ordförande



Foto: Karin Christoffersson.

Lidingöbor tog Kungsvägen till Fiskars

Nyland och Egentliga Finland – är det också för dig en vit fläck på kartan? Så var det för mig fram till den 21 maj. Då åkte jag med 36 andra medlemmar i Lidingöföreningen till Finland och kunde fylla den vita fläcken med färger.

Vi åkte buss på delar av den medeltida Kungsvägen mellan den förra huvudstaden Åbo och Helsingfors. Vägen anlades ursprungligen av bönderna på olika delsträckor och vår färd gick rakt igenom Finlands historia. Vägen slingrade sig följsamt i samklang den nygrönskande naturen, över otaliga ådalar och förbi herrgårdar och värdshus från en svunnen tid

Vår guide var den mångkunnige och saklige Torsten som informerade oss en hel dag utan avbrott. Det var omöjligt att sova minsta stund i den bussen. Bland mycket annat gick han igenom kontroverserna kring det finska och svenska språket, Sannfinländarnas insatser i regeringen och den industriella utvecklingen i Fiskars bruk där vi fick lunch.



Foto: Sven Alván

Hustru Maud skaffade en ny sekator, medan vännen Per-Olof valde att forsla hem en stor häcksax.

På Mangs Gård fick vi smaka pannkaka med gårdens egen jordgubbssylt. *Läcker!*

Mest intressant var nog att passera genom området Porkala, som under åren 1944-56 arrenderades av Sovjetunionen som militärbas. Ibland kallas perioden därför för "Parentes-tiden". Befolkningen evakuerades och det finska tåget på Kustbanan tilläts gå igenom med igenbommade fönster (man sade att det var den längsta tågtunneln!).

Foto: Molander.





Bild på brukskontor med "kassaskåpet" (dörren i källaren), där arbetarna fick hämta ut sin lön. Foto: Sven Alván

Men hur kom vi då först över från Stockholm till Åbo? Jo på den jättelika färjan Amorella. Lyckligtvis gick det att tidsmässigt koordinera angreppet på det dignande smörgåsbordet med bevakningen av den dramatiska VM-finalen i ishockey. Men det krävdes att man sovrade rätt ordentligt i buffén (sillar av alla de slag med en liten potatis, mycket grönsaker med en kycklingfilet, ostar med en hel näve nötter och ingen dessert). Men jag tror att ett sådant urval samtidigt är välgörande för "pumpen"!

Från Helsingfors till Stockholm åkte vi med Amorellas lika stora syster Gabriella. Egen buss till och från terminalen i Stadsgården var ett extra plus. Hela resan blev livligt uppskattad, något som bekräftades genom stadiga applåder i bussen för arrangörerna Anders och Sven! Kanske något att ta efter för andra föreningar med reslystna medlemmar som är natur-, kultur och historia-intresserade. Och som vill färglägga en vit fläck på sin karta!

Stefan Molander



Foto: Molander.

Medlemsresa till Gotland

I samarbete mellan HjärtLung föreningarna: Botkyrka-Salem – Stockholm – Gotland

På pendeltåget hem efter Riksförbundets kongress 2016 föddes tanken på en aktivitet tillsammans mellan föreningarna. Vi, Birgitta Nilsson och Yvonne Haglöf ringde till Britt Frendin ordförande i Gotlands länsförening och föreslog en resa för Botkyrka-Salem och Stockholm till Gotland och hon var genast med på noterna. Planeringarna började direkt och ett år senare reste vi 40 medlemmar till Gotland den 29 maj 2017 i tre dagar.

Syfte och Mål

Att möjliggöra för medlemmarna i lokalavdelningarna att träffas över gränserna och utbyta erfarenheter under inspirerande former. Stockholm och Botkyrka-Salem gör en resa till Gotland och träffar Gotlands förening HjärtLung i maj 2017 och i nästa steg inbjuds Gotland



HjärtLung till en föreläsningdag i Nynäshamn Vi bodde på Strand hotell, inbjöds till en härlig kväll i Halla Bygdegård med god mat och trubadur. Dagen efter gjorde vi en busstur till Fårö med stopp för kyrkobesök, raukar och ett änge. På kvällen hade vi bjudit in några från Gotlands förening till middag på hotellet där vi efter maten hade en frågesport med vinster och en diskussionsfråga om "Vad kan jag som medlem göra för att föreningen ska utvecklas?"



Birgitta, Britt och Yvonne.

och därmed bidra till STÖD, TRYGGHET och GEMENSKAP.

Vi som arrangerade resan tycker att målet är uppnått med råge. Att se den glädje, det intresset och höra alla telefonkontakter som ska göra det möjligt att träffas igen i andra konstellationer gjorde oss mycket glada! I Riksförbundets tidning Status kommer ett längre och mer ingående reportage om aktiviteten.



Vi delar gärna med oss av vårt koncept!

Birgitta, Britt och Yvonne

Text och foto: Yvonne Haglöf



Bilder från resan:



Text och foto: Yvonne Haglöf

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	073-612 20 07
10:00	Vattengymnastik	ROS	Norrtälje	0176-27 01 48
10:30	Lättgymnastik	Kopparv. 17, Kallhäll	Järfälla/Uppl Bro	070-492 44 80
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
14:00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
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	Capio S:t Görans sjukhus, sjukgymn.	Länsföreningen	08-651 28 10
Tisdagar				
11:00	KOL-promenader	Solna/Sundbyberg	Solna/S-berg	08-560 32153
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
15:15	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
16:00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	KOL gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16:45	Medelgymnastik	ROS, Hamnvägen 12	Norrtälje	072-704 15 44
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	Medelgymnastik	Danscompagniet, Fridhemsg 28	Solna/S-bg	08-82 69 31
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	Sittgymnastik	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
15:00-16:30	Yoga	Tellus. Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
15:00	Vattengymnastik	Sandborgsbadet	Stockholm	08-88 71 00
15:00	Vattengymnastik	Beckomberga simhall	Stockholm	08-88 71 00
15.30	Friska fötter	FyssForum, Mariatorget 5	Stockholm	08-88 71 00
16:00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	KOL gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	KOL gymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin R41	Länsföreningen	08-651 28 10
17:00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
17:30	Medicinsk yoga	H-forum, Järla Östra skolv 23	Nacka-Värmdö	070-414 85 39
Torsdagar				
09:00	Medicinsk yoga	Yogastudion NaturligtVis	Lidingö	070-650 54 60
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	KOL gymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin R41	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
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
13:00	KOL gymnastik	FyssForum, Mariatorget 5	Länsföreningen	08-651 28 10
Länsföreningens avgifter för motionsgymnastiken på måndagar är 700 kr/termin. Lung- / KOL- och vattengymnastiken kostar 800 kr/termin.				

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	15	Kören startar kl 16-18
Måndag	21	Grundkurs HLR vuxen kl 17-19
Onsdag	30	Motionsledarträff kl 17.30

SEPTEMBER

Måndag	18	Instruktörskurs HLR kl 17-20
Torsdag	21	OES-konferens kl 9.30 – ca 16

NOVEMBER

Måndag	13	Grundkurs HLR barn kl 17-19
Torsdag	23	OES-konferens
Torsdag	30	ICD-möte kl 17.30

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.

Är Du intresserad av att sjunga i kör?

Länsföreningens kör HjärtansFröjd träffas på tisdagar kl 16-18, och startar upp hösten den 15 augusti.

Vill du vara med? Hör av dig till kansliet 08-651 28 10 eller på mejl info@stockholmslan.hjart-lung.se

VÄLKOMMEN!

