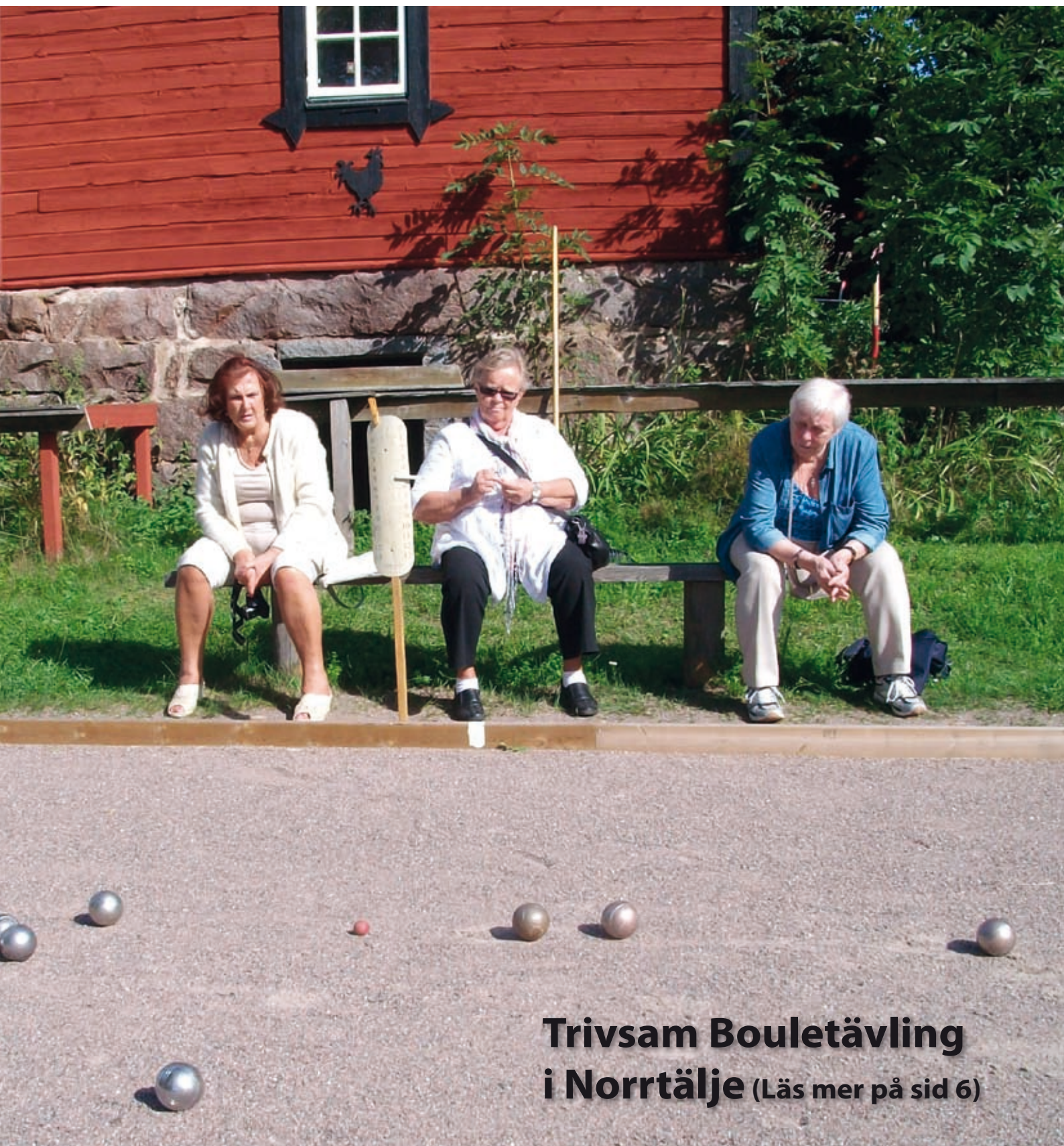




Länsföreningen Stockholm

HjärtLung

MEDLEMSINFORMATION • NR 3 • 2014



Trivsamt Bouletävling i Norrtälje (Läs mer på sid 6)

hjärt-lung.se/stockholmslan

Ordförande har ordet

Sommaren, den härliga, är över och hösten är på väg. Vi har gått in i våra mera regelbundna vanor.

När dessa rader skrivs pågår den stora hjärtkongressen i Barcelona. I radionyhetererna har det rapporterats om en hel del nya forskarrön. Det ska bli intressant att ta del av de forskarrapporter som presenterades vid kongressen. Vi kommer säkert att kunna förmedla dessa senare till er medlemmar.

Under sommaren, som ju var ovanligt varm och skön, har vi säkert tillbringat en hel del tid utomhus och deltagit i olika aktiviteter. Våra lokalföreningar har arrangerat olika resor för våra medlemmar. Några av dessa presenteras här i tidningen. Länsföreningen har tillsammans med Norrtäljeföreningen passat på att anordna en bouletterning i Norrtälje. Den får ni också läsa om.

Andra aktiviteter som våra föreningar satsar på är föreläsningar av olika slag, men också på kulturella inslag. Läs här om den storsatsning som föreningen Botkyrka-Salem gjorde den 13 september med Hälsans Dag. Där förekom både föredrag av professor Karin Schenk- Gustafsson och sång av vår egen kör HjärtansFröjd.

Jag vill uppmana alla föreningar att meddela oss andra om vad ni har för er ute i föreningarna genom att skriva några rader om det och gärna även skicka med en bild!

Nu när hösten är här har våra olika motionsgrupper startat. Det är olika former av gymnastik, vattengymnastik, stavgång mm. En aktivitet som har ökat under de senaste åren är medicinsk yoga, som är bra både för kroppen och själen. Många av

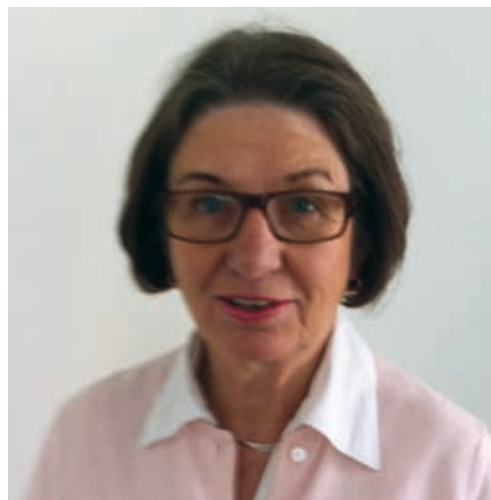
våra föreningar satsar på detta.

I detta sammanhang är det mycket intressant att få läsa om en dem som professionellt sedan många år ägnat sig åt den viktiga motionen för hjärt- och lungsjuka, nämligen Bibbi Westin. Hela sitt yrkesliv har hon satsat på att förbättra fysiken hos hjärt- och lungsjuka och också på att förebygga hjärt- och lungsjukdom. Läs hela artikeln från Status 1964.

Även vill vi med tacksamhet minnas och tack Marianne Egehult för hennes engagemang och stora insatser för länsföreningen. Hon finns i våra hjärtan.

I en Sifo-undersökning kan vi tyvärr se att inte alla ändrar sin livsstil trots att vi nu har mycket kunskap om hur vi bör leva för att förebygga sjukdom. Det verkar förstås nedslående, men vi ger inte upp!

Hjärtligt välkomna tillbaka till en innehållsrik höst i våra lokalföreningars och i länsföreningens regi!



Maud Molander, ordförande i styrelsen

E-post till länsföreningens kansli

info@stockholmslan.hjart-lung.se

Eva Hård

Elin Hård

elin.hard@stockholmslan.hjart-lung.se

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: 14 november för
HjärtLungNytt nr 4/2014

Original & Tryck: Affärstryckeriet i Norrtälje AB

Från Europeiska hjärtskongressen i Barcelona

”Epokgörande resultat” inom hjärtsvikt

Studieresultat för en ny sorts behandling av kronisk hjärtsvikt var en av höjdpunkterna på den europeiska kardiologikongressen ESC som avslutas i dag, onsdag den 3 september.

- Jag ser det som epokgörande resultat. Det här är ett läkemedel som kan öka överlevnaden i samma utsträckning som ACE-hämmarna gjorde när de började användas på 1980-talet, säger Karl Swedberg, senior professor vid Sahlgrenska akademien och en av de ansvariga för studien.

Det handlar om det ännu så länge experimentella läkemedlet LCZ696 - en kombination av angiotensinreceptorblockeraren valsartan och neprilysinhämmaren sacubitril. Den senare substansen innebär en helt ny princip för att behandla hjärtsvikt.

I studien jämfördes LCZ696 med ACE-hämmaren enalapril hos nästan 8 400 patienter. Slutsatsen är att förekomsten av kardiovaskulär död och sjukhusinläggningar på grund av hjärtsvikt minskade bland dem

som lottats till den nya behandlingen.

Färre patienter avbröt studien

Efter lite mer än två års uppföljning var andelarna som råkat ut för detta 21,9 och 26,5 procent i respektive grupp. Motsvarande siffror för död oavsett orsak var 17,0 respektive 19,8 procent.

- Trots förbättrad behandling är kronisk hjärtsvikt fortfarande en sjukdom med hög dödlighet. Vi har nyligen visat att bland svenska patienter, 55 till 85 år, som läggs in på sjukhus på grund av hjärtsvikt är tvåårsöverlevnaden bara omkring 50 procent. Det här nya läkemedlet kan förbättra den siffran, säger Karl Swedberg.

Han framhåller att LCZ696 också hade en bra säkerhet. Färre patienter som fick läkemedlet avbröt studien på grund av möjliga biverkningar, jämfört med dem som fick enalapril.

- Det vi ser är att LCZ696 kan orsaka fler fall av för lågt blodtryck, jämfört med enalapril. Men det är en



Karl Swedberg

hanterbar biverkning, säger Karl Swedberg.

Resultaten från studien har fått stor uppmärksamhet, både på kongressen i Barcelona och i internationella medier.

- Det har varit ett mycket stort intresse här. Många kommer fram spontant och gratulerar till resultaten, berättar Karl Swedberg, som själv var med under presentationen av resultaten i lördags.

Enligt läkemedelsföretaget Novartis, som står bakom LCZ696, kan det nya läkemedlet finnas på den svenska marknaden under första kvartalet 2016.

- Jag hoppas att det snabbt kan nå ut i sjukvården. Beroende på priset kommer det att diskuteras vilka patienter som har störst nytta av den nya behandlingen, säger Karl Swedberg.

Resultaten rosas även av Gerhard Wikström, överläkare vid Akade-

miska sjukhuset i Uppsala, som inte deltagit i studien.

- Detta är ett genombrott. Det återstår dock att se hur stort problem biverkningen med lågt blodtryck blir i klinisk praxis. Många patienter med svår hjärtsvikt har nämligen bekymmer med just detta, säger han och tillägger:

- Resultaten visar att det går att förbättra prognosen för de här patienterna trots flera bakslag i forskningen. Samtidigt måste sjukvården bli bättre på att utnyttja de resurser som redan finns för att ta hand om patienter med hjärtsvikt.

Bryter ner signalämnena

Enzymet neprilysin bryter ner flera typer av signalämnena som vidgar blodkärlen. Genom att blockera enzymet minskas det neurohormonella påslaget som bidrar till hjärtsvikt.

Studien är publicerad i New England Journal of Medicine. DOI: 10.1056/NEJMoa1409077

Carl-Magnus Hake 08-566 241 46
carl-magnus.hake@dagensmedicin.se

Europeiska hjärtforskare oroas nu över den ökade barnfetman. En ny studie visar att överviktiga barn och unga löper kraftigt ökad risk att utveckla högt blodtryck, och det är dags att bryta trenden med alltmer stillasittande bland barn. Det säger professor Pedro Marques-Vidal som talade vid hjärtskongressen i Barcelona.

-Jag skulle fråga föräldrarna, bara för att mäta hur många timmar ett barn sitter och hur många timmar barnet leker, och med leker menar jag aktiv lek, inte framför en dator.

På så sätt skulle föräldrarna få sig en tankeställare, säger professor Pedro Marques-Vidal. För även om ökningen av övervikt hos unga har stannat upp i Sverige, så kvarstår problemet. Både i Sverige och i Europa kommer många unga att möta vuxenlivet med onödiga kilon kring magen.

Och det märks en uppriktigt oro för de unga bland forskarna här på hjärtskongressen i Barcelona. En tysk studie visar till exempel att feta barn löper upp till sex gånger högre risk

att utveckla högt blodtryck. Och då vet man av erfarenhet att livshotande följsjukdomar som annars drabbar människor i övre medelåldern, kommer betydligt tidigare, till exempel akut hjärtsvikt och stroke.

-Det gäller att handla i tid. Barn i Sverige är ganska aktiva fram till 8-9 års åldern, men sedan ger många upp. Särskilt tjejerna, säger Joop Perk som är senior professor vid Linneuniversitetet i Kalmar.

Och det behöver inte vara svårt att bryta trenden. Tre goda råd från hjärtforskarna är att låta barnen sova ordentligt, att ge dem ordentlig frukost och att se till att de rör sig minst en timme varje dag.

Nordens mat lika bra som Medelhavets

En nordisk diet, med bland annat viltkött, bär, rotfrukter, svamp och rapsolja är lika hälsosam som medelhavsmaten. Den som äter den nya nordiska dieten minskar midjemättet och risken för hjärtkärlsjukdomar. Det visar studier som presenteras vid den europeiska hjärtkongressen i Barcelona.

Vi har ju under de senaste decennierna vant oss vid att äta en mer amerikaniserad diet. Så vi ska tillbaka till rötterna och se efter vad vi kan producera som smakar fantastiskt i de nordiska länderna. Och så ska vi lära oss av gamla recept som vi kan modernisera till att smaka fantastiskt med nordiska råvaror, berättar Thomas Meinert Larsen, docent vid Köpenhamns universitet.

I den senaste studien jämförde forskarna effekten av den nya nordiska maten med vanlig mat. Ena gruppen fick normal dansk husmanskost, den andra åt nordisk. Båda grupperna fick gratis mat under studietiden och dessutom kokböcker med recept för de olika dieterna.

Efter ett halvår visade det sig att de som gick ner mest i vikt åt nordiskt – mer bär, svamp, fullkornsbröd, fisk, kött från vilda djur och grönsaker som kål och baljväxter. De sänkte också sina riskfaktorer hjärt- och kärlsjukdomar, exempelvis blodtryck och blodfetter.

Tanken bakom dieten är att den ska vara både attraktiv, god och nyttig och samtidigt bidra till ett miljömässigt hållbart samhälle med mer lokalt producerade råvaror efter säsong.

I Danmark har den nordiska maten diskuterats mycket, den används till exempel vid den prisbelönta restaurangen Noma i Köpenhamn, som också fått sitt namn efter den, No-Ma för just nordisk mat. Och nu pågår ett projekt för att förbättra skolelevers matvanor.

Frågan är nu om den kommer att kunna konkurrera ut medelhavsdieten. Men just det är



inte huvudsyftet, enligt Meinert Larsen. Istället handlar det om att skapa ett alternativ som ger mindre miljöpåverkan och smakar minst lika gott, säger han, för det finns flera faktorer som liknar varandra i de två dieterna, som t ex oljan.

-Medelhavs kosten fokuserar mycket på olivolja, men det kan inte vi producera här i Norden. Vi har rapsolja istället och den har många liknande egenskaper. Så har fisk och grovt bröd, äpplen och en massa kål. Och mycket bär – det är karakteristiska för den nordiska dieten.

Hämtat från sverigesradio.se

Till minne av Marianne Egehult

Jag minns Marianne som en glad dam med glimten i ögat. Hon hade alltid nära till skratt hur jobbig dagen än var. Flytten till Sigtuna var ett lyft för både henne och Gunnar. De fick plant och en liten trädgård att vara i. Jag tänker även på de gånger Marianne kom hem från sin långa utlandsvistelse - härligt brun – och med pigga ögon som fått nytt liv.

Marianne var en mycket god förebild för denna förening. Hon var en omtyckt deltagare på olika KOL skolor i länet. Hennes kunskaper om föreningen och hennes sätt att presentera oss på gav oss många medlemmar under åren.

Jag kommer att sakna Marianne – hennes glada skratt och hennes kunskaper. Hennes sätt att aldrig gnälla eller ge upp, hur dålig hon än var. Tack för åren vi fick känna dig!

Länsföreningens kansli, Eva Hård



Den 18/6 var min absolut värsta dag i livet när min fru i 45 år lämnade oss alla.

Men i nödens stund märker man var man har sina vänner. Utan Er alla hade jag inte orkat med den jobbiga tiden fram till begravningen. Jag kan fortfarande inte förstå att Marianne är borta. Under våra 45 år hade vi naturligtvis både ris och ros men vi stöttade varandra. Våra sjukdomar satte givetvis gränser för vad vi kunde göra. Den största smällen kom när hon inte längre fick flyga. Men hon gav inte upp utan engagerade sig ännu mer i att informera om sjukdomen KOL och HjärtLung-föreningen. Hon var medveten om att det inte fanns något botemedel mot sjukdomen och hade därför förberett sin begravning, vilket var en stor hjälp för mig. Vad hon inte hade tagit med i beräkningen var att döden kunde komma på något annat sätt. Morgonen den 8e juni fick hon fruktansvärt ont i huvudet och var medvetslös när helikoptern kom fram till Akademiska. Trots att läkarna opererade kunde man inte rädda henne. Den 18e juni stängde man av respiratorn och kl 18 slutade hon sitt jordeliv.

Jag vill med dessa rader tacka Er alla för ert stöd till mig och familjen, för Blommor, telefonsamtal, kort och bidrag till Hjärt-Lungfonden och föreningen Järfälla Upplands-Bro HjärtLung. Pengarna kommer att användas dels till forskning och dels till information om KOL i Mariannes namn.

Än en gång ett stort tack för ert stöd

Gunnar

Har du förmaksflimmer? Är du rätt behandlad?

Varje dag drabbas tretton personer med förmaksflimmer av stroke i Sverige.

Adekvat behandling hade kunnat förebygga två tredjedelar av dessa. Cirka 55% av patienter med förmaksflimmer får ingen eller närmast verkningslös medicin.

Föreningen HjärtLung i Solna/Sundbyberg inbjuder till föreläsning om vad förmaksflimmer är och vilka behandlingar som rekommenderas i riktlinjerna.

Tid: **Onsdag 15 oktober 2014, kl. 18.00–19.30**

Plats: **Allaktivitetshuset,
Sturegatan 10, Sundbyberg**

Avgift: **50 kronor betalas vid entrén**

Föreläsare: **Kardiolog Fariborz Tabrizi** berättar om diagnos och aktuella behandlingsalternativ.



Föreningen Solna-Sundbyberg
HjärtLung

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

Gymnastikgrupp

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

START: 11 september klockan 12.00
Anmälan till kansliet på 08-651 28 10 eller info@stockholmslan.hjart-lung.se

Bibbi Westin

Bibbi Westin är ett viktigt namn för oss i HjärtLungs verksamhet. Redan 1964 skrevs en lång artikel i Status om henne och det viktiga arbete hon ägnade sig åt hjärt- och lungsjuka.

Bibbi utbildade sig till sjukgymnast och tog sin examen 1948. Redan från början i sin karriär inriktade hon sig på att hjälpa lungsjuka. Under hela sin yrkesverksamma tid har hon passinerat ägnat sig åt rehabilitering av hjärt- och lungsjuka till ett friskare liv samt också åt att förebygga sjukdom genom gymnastik och andningsövningar. Bibbis hela verksamhet har varit inriktat på att se hela människan i hela miljön, sambandet kropp, själ och hälsa har varit hennes drivkraft.

Under 20-års tid arbetade Bibbi Westin på Sveriges Radio som företags-sjukgymnast med inriktning mot bl. a ergonomi, stresshantering, kroppskännedom mm. Hon utarbetade en metod för sittande avspänning, kallad "fyrapunktpaus". Bibi och hennes metoder är inte kända bara i Sverige utan också i många andra länder.

Under senare år har Bibbi varit en mycket uppskattad Chi Gong-instruktör i Föreningen Lidingö HjärtLung där hon också är medlem.

Läs hela artikeln i Status på de kommande sidorna.



Bouletävling i Norrtälje

Vaknar fram på småtimmarna den 22:e augusti och hör hur regnet strilar på fönstret.

Tänker: -Åh, nej vi som ska vara ute hela dagen och spela boule! Börjar skissa på en reservplan i huvudet. Lyckas somna om och när jag vaknar har regnet slutat och över hustaken syns det lite blått. Det kommer bli en bra dag! Och det blev det verkligen. Bussresan upp till Norrtälje med en underhållande chaufför och trevliga medresenärer gick som en dans. Mycket prat och skratt hördes. I lastrummet stod catering lunchen och väntade på oss. Så väl framme vid Vigelsjö gård blev först lunch. Campingen intill gården var snälla och lånade ut sitt partytält till alla hungriga. Och solen lös mer och mer! Efter lunchen var det en liten promenad till banorna. Där möttes vi upp av medlemmar i den lokala PRO föreningen som kunde detta med regler, tider, krattning och allt som rörde spelet. Lag bildades och sedan drog det hela igång. Vi som tittade på såg många "häftiga" slag och lillen som flyttade på sig. Koncentrationen låg tät över banorna. Vilka vann? Det vet jag inte. Alla vann

så det delades ut kinder ägg till alla deltagare.

Efter en trevlig kaffe stund förde bussen oss hem igen.

Tack alla ni som var med och gjorde denna dag till en mycket trevlig sådan!

Eva Hård, kanslist länsföreningen



HÄMTAT ur "STATUS" år 1964

Gymnastiken skall ge oss tillbaka...

Rubrikorden känner vi igen från folkskolans svunna dagar. Som äldre glömmet vi lätt bort den maning vi fick och för att nu fortsätta på sångtemat: gymnastiken skulle i Per Henrik Lings anda ge tillbaka "den styrka vi svenskar har haft." Vidare skulle den "göra oss friska och raka..." Som äldre, skrivbordsmännskor och TV-tittare, har vi nästan glömt budorden och vår fysik befinner sig ofta i ett sorgligt skick. I det mörkna samhället behövs något av den götiska andan återupplivas; fåtölsittare och skrivbordstrålar behöver kanske en ny sång till kroppsrörelsens ära, en mera tidsbetonad pryckning i ord och toner. Ett bra uppslag för Hylands hörnor och karusellfarbröder med eller utan skägg i Sveriges Radio och TV!

◇

Detta med gymnastik gäller inte minst sjuka och människor, som en gång i samband med sjukhusvistelse fick lära sig att sjukgymnastiken före och efter en operation är ett viktigt led i behandlingen. Vissa kirurgiska operationer, t. ex. i brösthålan och lungorna, kräver sjukgymnastik både före och efter det att det operativa ingreppet skett. Andningsteknik och hållningsövningar före det operativa ingreppet lär patienten den nya situation han har att bemästra. När operationen väl är genomförd vet han vad som kräves, gymnastiken kan fortsätta och de sviter som förr var så markanta — t. ex. sneda axlar och hållningsfel av olika slag — kan med energiska övningar efter sjukgymnastens anvisningar neutraliseras och förebyggas.

◇

Leg. sjukgymnasten Birgit Westin, som tidigare tjänstgjort på Söderby Sjukhus, men som numera övergått till privatpraktik, ger oss en del grundfakta om gymnastik för sjuka. Vi ska inte här fördjupa oss i sjukgymnastikens detaljer och teknik. Samtalet mellan oss och fru Westin kommer i huvudsak att röra sig om en alldeles ny sektor, där sjukgymnastiken i form av övningsgrupper kommit att övergå i en öppnare



Sjukgymnast Birgit Westin går in för konditions- och övningsgymnastik åt hjärt- och lungsjuka.

form. Sedan omkring ett och ett halvt år tillbaka leder nämligen fru Westin övnings- och konditionsgymnastik inom FHLIS; det är en förkortning av namnet på föreningen för hjärt- och lungsjuka i Stockholm. Det rör sig om en individuellt anpassad gruppterapi, där hänsyn tas till var och ens speciella förutsättningar, krafter, andningskapacitet osv. Ge-

nom sin tidigare verksamhet är fru Westin med Söderby Sjukhus i friskt minne, väl förtrogen med lungpatienternas problem och erfarenheterna från den slutna sjukhusvården, kommer även de hjärtsjuka tillgodo.

◇

Det här har blivit ett friskt inslag i medlems servicen inom stockholmsföreningen, en form av rehabilitering inom föreningsliv och öppen vård som är värd all uppmuntran. Hjärt- och lungsjuka har naturligtvis svårt att inordna sig i ett gymnastik- och konditionsprogram där prestationerna bygger på de ordinarie förutsättningarna. Här har man nu en form för att öva upp kroppsfärdigheterna, vilken helt ansluter sig till var och ens individuella behov, krafttillgångar, andningskapacitet, behov att förbättra andningsteknik och hållning etc. Spiegeln — att kontrollera sig själv — och bollar för lätta övningar, ingår i de olika gymnastikgruppernas arbetsutrustning. Varje arbetsgrupp omfattar högst tio personer med en övningskväll varje vecka.

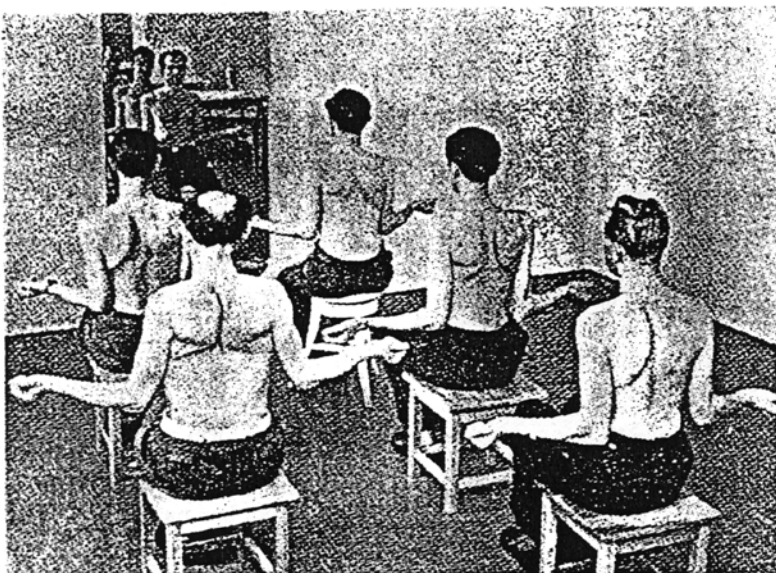
◇

Om man nu bortser från den stora betydelsen, att med relativt nedsatt



Lek och spänst visar den här övningen med bollar. Att det finns allvar med i leken ser vi av tavlan i bakgrunden med rak respektive krokig hållning. Det är en övningsgrupp inom föreningen för hjärt- och lungsjuka i Stockholm Birgit Westin undervisar.

FHLIS-grupp på Majorsgatan
år 1962



Hållningsövningar och träning i armrörelser framför spegel — spegeln är ett enkelt men mycket viktigt instrument för den som vill förbättra hållning och spänst.

hjärt- och lungkapacitet försöka att vidmakthålla och förbättra sin allmänna kondition, torde nog så att säga "hela människan" stimuleras av den konditionsterapi, som fru Westin själv funnit vara en stimulerande sysselsättning. Engelsmännen och de krigförande länderna, där dessa frågor i samband med krigsinvaliderna satt djupare spår, är våra läromästare. Fru Westin tycker även att handikappföreningarna landet runt borde ta upp denna form av individuellt anpassad konditionsrehabilitering föreningen för hjärt- och lungsjuka nu prövat i Stockholm under ett och ett halvt års tid. Kanhända



Patienten övas här i diafragmaandning.

någon invänder att detta "gäller väl bara nya fall" — t. ex. äldre operationsfall skulle inte ha någon nytta av dessa övningar för att rätta till en sedan länge felaktig kroppshållning, öva upp dålig andningskapacitet osv. Fru Westin understryker att man aldrig blir för gammal att öva upp sig på den här sektorn. Påtagliga framsteg har gjorts även av de äldre. Det är facit redan av övningarna inom stockholmsföreningen. Så kan vi kanske som en lämplig slutvinjett än en gång hänvisa till Per Henrik Ling och hans berömda teser: att ge oss styrkan tillbaka — "göra oss friska och raka" även i modernare rehabiliteringssammanhang. Och det ingen dålig fortsättning på den götiska anda den världsbekante gymnastikfadern lanserade för sin egen tid.

Höstträff med HLR-instruktörer

Onsdag 19 nov. 2014, kl 16.00 på Mejerivägen 4, Liljeholmen

Vi vill ge lokalföreningarna inspiration, tips och råd hur man kan utveckla HLR-verksamheten: • **Stockholms HLR-förening** • **HLR-Rådets utskick/kunskapsregister** • **Repetitionskurser** • **Föreläsningar av andra föreningar**

Hur kan vi ge ut kunskapen?

Utbildningar till egna medlemmar. Både grundutbildning och repetitionsutbildning.

- Nyheter från HLR-Rådet
- Marknadsföring Utbildningar till omgivningens företag/affärer.
- Inköp av undervisningsmateriel och kostnader. www.hlr.nu/webbutiken.
- Till nästa träff önskar vi att föreningarna skickar ett par representanter. De kan senare utbildas till instruktörer om de vill.
- Ta gärna med kamrat (barn/barnbarn) som kanske vill bli instruktör!
- Q Egna önskemål och funderingar, hur vi skall bli bättre på att utveckla HLR – verksamheten i föreningen.

Anmälan till träffen: Senast 12 november till kansliet. Tel. 08-651 28 10, e-post info@stockholmslan.hjart-lung.se
Hjärtligt välkomna! Eva och Bo-Jonny / Länshuvudinstruktörer

Till Kommuner, Företag, Organisationer etc. erbjuder vi under hösten 2014: Utbildning/kurs i hjärt-lungräddning!

De första minuterna vid ett hjärtstopp är alltid kritiska. Helst ska man få fram en person med HLR-kunskaper, som omedelbart startar/påbörjar hjärt-lungräddning och någon som inom fem minuter får fram en hjärtstartare. Det är en utmaning!



**OBS: En hjärtstartare kan användas av lekmän
alla personer kan lära sig att rädda liv!**

Vår förening lär ut Hjärt-lungräddning!
Kommuner, Företag får här möjlighet att utbilda sin personal i hjärt-lungräddning.
Såväl vuxna som tonåringar är välkomna.

**Vi har lokal på Mejerivägen 4 i Liljeholmenmen.
Vi kan också komma till ert företag.
"Boka tid nu!"**

Ring Kansliet "Eva", Måndag-Torsdag kl. 09.00-13.00 för mer information och tidsbokning.
Telefon. 08-6512810 eller sänd E-post: info@stockholmslan.hjart-lung.se

Max 15 personer/lektion. Endast 300: -/person
Transportkostnader tillkommer när vi ger lektion på företaget.

*Välkomna!
Bo-Jonny och Eva, Länshuvudinstruktörer*



Ny kanslist!

Från den 1 september 2014 har kansliet fått en ny kanslist. Elin Hård, 24 år gammal. Elin bor i Fruängen och har en dotter, Emma, som är 1 ½ år. Elin kommer att främst arbeta med hemsidan men även med de vanliga kanslist uppgifterna. Hon kommer även att arbeta med HLR frågorna.

Vi önskar henne välkommen och hoppas att hon ska trivas.

Hälsans Dag i Tumba

Under 4 timmar lördagen den 13 september var det Hälsans Dag i Centrumkyrkan, Tumba. Ett antal lokala föreningar, däribland Föreningen Botkyrka-Salem HjärtLung hade ordnat ett program med många intressanta inslag.

Den som ville kunde testa sin hälsa både när det gäller blodtryck, sockervärde, syn och hörsel. Man kunde också prova på något så viktigt som hjärtlungräddning.

Under rubriken "Nytt om hjärtsjukdomar" berättade professorn och överläkaren i kardiologi Karin Schenk-Gustafsson om de allvarligaste riskfaktorerna ifråga om hjärt- och kärlsjukdomar och hur vi bäst kan motverka dessa risker. Hon gick in bl.a. på övervikt, felaktig kost, för hög blodsockerhalt, rökning, stress och för lite motion. Kanske välkända faktorer för de flesta av oss, men Karin fick ändå in många tänkvärda saker om en lämplig livsföring under sitt välbesökta föredrag. Hon påpekade med skärpa att när symptomen på infarkt plötsligt dyker upp, ska man kalla på ambulansen och inte sätta sig i egen bil med en anhörig som chaufför.

Det blev körsång inte bara av Björk-hagaskolans barnkör utan även av vår egen länsförenings kör som har det passande namnet HjärtansFröjd. Under ledning av Liselotte Öhman framfördes bl.a. signatur-melodin Håll mitt Hjärta av Björn

Det övades hjärt- och lungräddning.



Skifs, Den vackraste visan om kärleken, Wien mina drömmars stad och Så skimrande var aldrig havet. Publiken fick också avnjuta några operaduetter av länsföreningens ordförande, sopranen Maud Molander och körledarens make, tenoren Peter Öhman.

Tydligt är det så att kören har plats för flera sångare i alla stämmor. Kontakta gärna Eva Hård på länsföreningens kansli om du är intresserad (se annons på annan plats i tidningen). Det är bevisat att körsångare får ett längre liv än den som inte sätter stämbanden i svängning! Och andningstekniken gör under i det dagliga livet!



Kören HjärtansFröjd sjunger.

Lidingöföreningen på Dalhalla

Malena Ernman den 12–13 juli 2014

Dag 1.

Avresa från Lidingö Stadshus kl 09.00 (35 pers) i strålande solsken. Färden gick via Uppsala, Heby och Sala där vi drack kaffe o åt en smörgås på Måns Ols servering alldeles vid Långsjön. Vi anländer Tällberg och hotell Klockargården. Efter installation i våra rum får vi en stund över för att gå runt i området och titta på den gamla bebyggelsen i dalastil där konstnärer av olika slag visar sina alster och även har försäljning. En tre-rätters middag serveras på hotellet. Vi åker sedan i god tid till Dalhalla där vi fått bra biljetter.

Dalhalla ligger i det nedlagda kalkbrottet utanför Rättvik och har blivit mycket populärt. Publiken strömmar till i stora skaror. Vi blev förvarnade att ta med varma kläder och sittskydd. För sjätte året i rad uppträdde Malena Ernman med sin helaftonsföreställning. Årets gästartister var Lill Lindfors



och Nisse Landgren. Strålande föreställning som höll på i ca 3 timmar. Efter föreställningen åkte vi tillbaka till hotellet och där väntade oss en varm soppa och tunnbrödssmörgås. Det satt inte fel. Så småningom kom vi till våra rum där vi kunde krypa ner i en skön säng.

Dag 2.

Efter en lång och riklig frukost äntrar vi åter bussen – klockan är då 11.00. Strax utanför Borlänge kom regnet men vi åkte snart ifrån det. Vi stannar till vid Avesta och affärscentret Dalahästen. Då har vi åkt ungefär halva sträckan. Här får vi ströva på egen hand ca 45 minuter. Det var skönt med en bensträckare och få lite i magen dessutom. Så var vi åter på Lidingö, som planerat 15:30.

En riktigt trevlig lillsemester med god mat, trevlig underhållning och en mycket trevlig busstur där vår chaufför lotsade fram oss på ett mjukt och säkert sätt och dessutom guidade oss under färd. En stor eloge till Desireé!

*Föreningen Lidingö Hjärtlung
Sickan Nymahn*

FÖRENINGEN LIDINGÖ HJÄRTLUNG

inbjuder alla medlemmar i länets föreningar till öppet **Medlemsmöte**
Söndagen den 5 oktober kl. 17.00 i Föreningsgården, Larsbergstorget 9, Lidingö

En Musical-kavalkad

framförs av en ensemble (musiker och sångare), som har sin grund i Projektkören
från Högalids församling. Entréavgift 80 kr. Servering finns.

Anmälan till Sonja Caris 08-765 30 87 eller Anders Gustafson 08-766 13 08, 073-579 19 45.

Vi hälsar alla hjärtligt välkomna! / Styrelsen

Lidingöföreningen på Östersjökryssning!

Vi var 28 havsintresserade medlemmar från Lidingöföreningen som ägnade veckoslutet 18-21 juli åt en Mini-kryssning med Birka Cruises, Stockholm-Ösel-Visby-(Mariehamn)-Stockholm (att vi angjorde Åland hade nog att göra enbart med intresset av skatteflykt beträffande sprit och annat).

Nu visade det sig att vi inte var helt ensamma ombord – det var ca 1.500 personer ytterligare som kommit på samma strålande idé. Men man lärde sig snart att vänta till efter kl. 09.00 med frukosten. Då slapp man stå i brödkön, ägg kön och juicekön. För mig som begränsar mig till filmjolk med flingor, ett rågbröd och juice varhelst jag befinner mig, var de tillgängliga beståndsdelarna i frukosten fullständigt överväldigande.

band, barpianist, musikfrågesport, modevisning och karaoke. Och höjdpunkten för mig - en show kallad "Abba 40 år". Vi badade i polen på däck 10 och bubblade dessutom en stund. Lyckligt ovetande om att det faktiskt kostade en viss avgift att gå i vattnet!

På lördagen landsteg vi på Ösel, som är en ö tillhörig Estland. Hustru Maud, som är historiker, hade på kvällen innan ute på akterdäck hållit en liten föredragning i ämnet Sverige och Baltikum. Mellan åren 1571 - 1721 ingick ju Estland i det svenska väldet.

Vi gick i land på öns norra sida och skulle transporteras rakt över ön till "huvudstaden" Kuressaare. Det var de s.k. Shuttle-bussarna som skulle stå för transporten. Men dessa bussar shuttlede omkring på kajen i ett oregelbundet



Samtal, god mat och dryck.

Över huvud taget var maten i färjan av högsta klass. Jag nämner här endast menyn från första kvällen: förrätt: skärgårdstallrik med sikromscrème, gubbröra på åländskt svartbröd, rökt skinka från Muskö rökeri med äppelchutney, varmrätt: rödingfilé med gravlaxsallad, vitvinsås och dillslungad nypotatis, dessert: citronmarängpaj med jordgubbar. Ja, i den stilen fortsatte det i två kvällar ytterligare.

Programmet ombord var omväxlande; dans-



mönster. Det hela var ett obegripligt mysterium. Shuttlarna behagade nämligen alltid stanna på en plats som man minst av allt väntade sig. Och hela hopen av passagerare rusade omkring på kajen. Men alltid åt fel håll.

De enda som visade tålmod och inte yttrade ett ont ord om denna cirkus var Alex (10) och Evelina (6) från Stockholm som med sin mamma stod totalt felpacerade varje gång det kom en Shuttle.

Staden med ca 15 000 inneånare var charm-erande med sina många butiker för konsthantverk, det lilla salutorget med lokala jordbruksprodukter och stickade klädplagg samt den imponerande borgen omgiven av sin vallgrav. Elisabeth fick



bistånd av lokalbefolkningen att i Konsum hitta det allra svartaste estniska brödet. I Konsum fanns det lika många kolorerade specialtidningar som hemma hos oss. Ingen fara för pappers-tidningens fortsatta existens. Enda skillnaden var att Konsum hade en stor vin- och spritavdelning, något som ju saknas hos Coop.

I det gula huset just intill vallgraven beställde vi vår lunch. Här tog det en rundlig tid med

tillagningen. Barnen Alex och Evelina med mamma kom att sitta vid vårt bord. Men inte heller denna longör föranledde någon kritik från barnens sida. Varför ska då vi vuxna visa sura miner? Och när lunchen väl kom fram, kunde man i viss mån förstå tidsutdräkten.

Min Caesarsallad var tillagad med kärlek och omsorg, översållad som den var med riven parmesanost. Och hustrun fick en spännande getost lagd i honung med cannabisfrön.

Söndagen tillbringades i Visby. Jag inskränker mig här till några få inslag i vår rundvandring. Saffranspannkaka med salmbärssylt och grädde. Vi köpte också en burk sådan sylt att te med oss, finns på ICA vid torget. Höjdpunkten för mig är vid varje besök i Visby en timmes uppehåll i Botaniska Trädgården. En plats för kontemperation. De enorma lövträden skänker en välbehövlig skugga denna heta dag. I synnerhet platanerna med fyra meters omkrets med sin mångfärgade, nästan camouflage-målade bark. Den som vill få inspiration till hur man anlägger ett stenparti kan få goda idéer i trädgården. Och förstås alla dessa rosor...

På väg tillbaka till färjan naturligtvis en väffla av den hemlagade Visby-glassen, som nästan är i nivå med den lika berömda Nora-glassen! Glassbutikerna ligger i hamnen där man kan skåda hur mycket svarta pengar som är investerade i dessa jättelika, vita yacht – båtar, som är utrustade med landstignings-jollar med större motorer än den vi har för vårt lilla flytetyg i sjösystemet i Värmland.

Färden på måndagen från Furusund och in genom den fantastiska skärgården med sitt rörliga båtliv är nästan värd priset för kryssningen bara den. Och som avslutning får vi se södra delen av vårt kära Lidingö från sjösidan. En värdig slutpunkt för en intressant Mini-kryssning!



*Stefan Molander
Medlem i Lidingöföreningen*

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
10:00	Medelgymnastik	Danscompaniet	Solna/Sundbyberg	08-628 03 54
11:00	KOL promenad	Solna/sundbyberg	Solna/Sundbyberg	070-7705893
11:00	Bowling	Tyresöhallen	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
11:30	Promenad/vandring	Klarabergsgatan/Drottninggatan	Stockholm	08-88 71 00
11:30	Qi-Gong	ABF, Optimusvägen 34	Upplands-Väsby	08-612 59 63
12:00	KOL gymnastik	Aleris Rehab Skärholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
12:00	Medicinsk Yoga	FYSSForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
13:00	Bowling	Enskedehakken, Gullmarsplan	Nacka/Värmdö	08-717 63 42
13:00	Medelgymnastik	Valsta sporthall, Märsta	Sigtuna	08-591 164 29
14:00	Bowling	Tibblehallen	Täby	08-510 126 63
15:00	Bowling	Bowlinghallen, Norrtälje	Norrtälje	072-704 1544
16:00	Medelgymnastik	Norrvikensskola	Sollentuna	08-754 37 19
16.30	Cirkelträning	FYSSForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
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, Vantjänstens lokal	Sollentuna	08-754 37 19
11:00	Sittgymnastik	Hyresgästlokalen, Lommarvägen 12	Norrtälje	072-704 1544
13:00	Boule	Boulebanan, Carl Malmstens skolan	Lidingö	08-767 43 23
12:00 – 13:30	Yoga för kvinnor	Tellus. Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
13:30 – 15:00	Yoga för män	Tellus, Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
14:00	Motionsdans	Järsla vuxenskola	Nacka/Värmdö	08-718 22 97

16.00	KOL gymnastik	Thoraxkliniken, Karolinska Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16.30	KOL gymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	Medicinsk Yoga	FyssForum, Ringvägen 101, Stockholm	Stockholm	08-88 71 00
16:30	KOL-gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
18:00	Medicinsk yoga	FyssForum, Ringvägen 101, Stockholm	Stockholm	08-88 71 00
19:00	Medelgymnastik	Vilundahallen, Upplands Väsby	Upplands Väsby	08-612 59 63

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 Järila Skolväg 23	Nacka/Värmdö	08-716 85 50
10.45	Medicinsk yoga nybörjar	Nya Föreningsgården	Lidingö	08-765 70 53
12:00	KOL gymnastik	Aleris Rehab Liljeholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
16.00, 17:00	KOL gymnastik	Thoraxkliniken, Karolinska Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16:45	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 rökluft, parfym och rakvatten kan vara besvärande för deltagarna och bör därför undvikas vid Hjärt-och Lungsjukas länsförening i Stockholms arrangemang.

Senast uppdaterad 2014-09-03 // 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

SEPTEMBER

Måndag 22 Instruktörsutbildning och HLR rep. 17.00 – 20.00

OKTOBER

Torsdag 12 Evo-studieorg. Seminarium 12.00 sep. inbjudan

Torsdag 23 ICD-träff, St. Göransgatan 82 18.00

Onsdag 29 Ordförande konferens sep. inbjudan

NOVEMBER

Onsdag 19 HLR instruktörsträff 16.00

KÖREN HJÄRTANS FRÖJD - kom och sjung!

Det finns plats för fler sångare i kören.
Lite notvana är en fördel.

Kören övar tisdagar i våra lokaler på
Mejerivägen 4, Liljeholmen mellan
kl. 16.00-18.00.

Hör gärna av er till kansliet om ni vill veta mer
eller anmäla er. Telefon 08-651 28 10.

Göran Hägg på Lidingö

Lidingöföreningen fick den 14 maj besök av författaren och Tv-profilen Göran Hägg. Han höll ett mycket uppskattat och informativt kåseri med rubriken Italiens fyra religioner – Katolicismen, Maten, Mamma och Fotbollen. Den kvällen blev det nytt publikrekord för medlemsmöten i föreningen, nämligen 68 personer.

För att skapa rätt miljö och stämning i lokalen hade man den här kvällen bytt ut det sedvanliga kaffet med dopp till italienska viner, ostar och charkuterier.

Stefan Molander