

# HjärtLungNytt

MEDLEMSINFORMATION

NUMMER 4 2013



*God Jul och  
Gott Nytt År  
tillönskas Ni alla!*

## Nu står julen för dörren!

När jag skriver detta en söndag som även fått namnet Fars dag av någon anledning så är det ganska mörkt ute trots att det är i stort sett mitt på dagen. När ni som läser denna tidning, läser detta är det inte bara mörkt och kulet ute det kan till och med vara snö och halt ute.

Det betyder vi måste vara extra försiktiga när vi rör oss i utemiljö och gärna se till att vi bär reflexer, gärna flera stycken så vi syns tydligt. När det är kallt är vår kropp utsatt för extra påfrestningar. Då kan man bastubada av hälsoskäl. Forskning har visat att regelbundet bastubadande gör huden starkare och skapar en tuffare barriär mot bakterier. Även hjärtat mår bra, koncentrationen av joner i svetten och hudens genomblödning liknar resultatet vid träning, ömma muskler mår bra av värme. Kroppen rensar även ut toxiner och slaggprodukter. Inte att förglömma, bastun ger avkoppling som är bra för själen.

Sedan förra numret av vår tidning har ICD träffen, konferensen för EVO ombud och studieorganisatörer samt ordförandekonferens genomförts. Arbetsgrupper av skilda slag har arbetat och vi har haft representanter som varit ute i olika forum och samlat på sig nyttig och viktig information. Nu går som bekant ett år fort och vi har liksom inte haft ett helt verksamhetsår till förfogande en del återstår och är inte på något sätt bortglömt. Det finns mycket att göra för patientgrupperna och vi försöker på bästa sätt med de resurser vi har till vårt förfogande

att arbeta med dessa frågor. Vi har startat vår kör och det finns i detalj beskrivet på annan plats i denna tidning, jag vill bara peka på att det är bra för våra lungor att sjunga.

Ni som är flitiga på Hälsans stig har kanske på grund av årstiden lagt denna verksamhet på is just nu, men även om vädret är lite otjänligt för denna typ av aktivitet så glöm inte att regelbundet motionera och hålla i gång. Som tur är påverkas inte våra inneaktiviteter av vädret jag tänker då på gymnastik, medicinsk yoga och vattengymnastik alla viktiga aktiviteter för vår kropp. Jag vet att nästan alla lokalföreningar i länet har en eller flera av dessa aktiviteter på sina program. Jag kan med glädje konstatera att flera reportage har sänts in till redaktionen vilket gläder mig. Jag vill avslutningsvis tacka er alla för goda insatser under det år som snart är tillända.

*En God Jul och Ett Gott Nytt År  
tillönskas Er alla.*



*Tommy Nilsson,  
ordförande i styrelsen*

### **E-post till länsföreningens kansli**

info@stockholmslan.hjart-lung.se

Eva Hård

Karin Christoffersson

**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:** Ulla Olsson Engström

**Ansvarig utgivare:** Tommy Nilsson

**Manusstopp:** 10 februari för

**HjärtLungNytt nr 1/2014**

**Tryckeri:** Affärstryckeriet i Norrtälje

## Kallelse till årsmöte 2014

Tid: 25 mars 2014 kl. 18.00 Plats: Mejerivägen 4, Liljeholmen

Motioner skall vara länsföreningen tillhanda senast 25 februari 2014

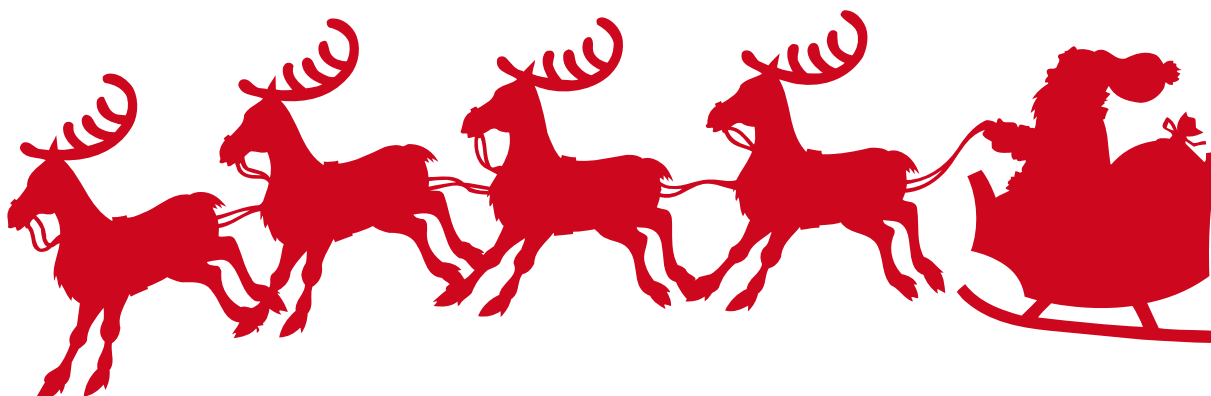
Nomineringar skall vara valberedningen tillhanda senast 28 februari 2014

Ombuden får årsmöteshandlingar med personlig kallelse. Nedan återfinns mandatfördelning enligt årsmötes beslut 2013..Anmälningssblankett till årsmötet kommer i särskilt utskick till lokalföreningarna. Sista anmälningdag är 4 mars 2014.

### Mandatfördelning till årsmötet år 2014

Förening	antal medl. 09-12-13 enl. Riksförbundet	antal representanter årsmötet 2013
01 Botkyrka-Salem	222	3
02 Haninge-Tyresö	78	2
03 Huddinge	297	3
04 Nacka-Värmdö	206	3
05 Nordost	164	2
06 Nynäshamn	--	-
07 Stockholm	798	5
08 Södertälje – Nykvarn	39	2
09 Järfälla-Upplands Bro	82	2
10 Sigtuna	117	2
11 Norrtälje	142	2
12 Solna-Sundbyberg	140	2
13 Sollentuna	143	2
14 Lidingö	222	3
17 Upplands Väsby	84	2

Enl. årsmötet 1998 får varje förening två ombud för upp till 200 medlemmar. Därefter ytterligare ett ombud för varje nytt påbörjat 200-tal.



## Föreläsning i Norra real om förmaksflimmer

I september hade Länsföreningen i samarbete med Förmaksflimmer.com haft en föreläsning om "Hur farligt är förmaksflimmer?".

Tommy Eriksson, ordförande i Upplands-Väsby lokalförening, inledde med att berätta om vad Hjärt- och lungsjukas länsförening i Stockholms län har att erbjuda och välkomnade alla att bli medlemmar.

Föreläsare var Anders Dahlqvist som arbetar som kardiolog i Saltsjöbaden och Anders Englund som arbetar som kardiolog vid Arytmicentrum. De berättade att förmaksflimmer är det som ökar

mest av alla hjärt- och kärlsjukdomar. Att det blir fler patienter leder i sin tur till att det blir en större belastning för sjukvården.

Det var en givande föreläsning med blandat innehåll. Vi fick veta vilka riskfaktorer som kan påverka oss samt vad vi kan tänka på för att undvika att få förmaksflimmer. De berättade också om hur tekniken har förändrats samt hur behandlingen med läkemedel och operationer ser ut idag.

Mer information om förmaksflimmer hittar du på [www.formaksflimmer.com](http://www.formaksflimmer.com)

*Karin Christoffersson, kanslist*



*Föreläsare var Anders Dahlqvist och Anders Englund.*

## Eftervårdsombud- och studieorganisatörsträff 15 oktober

Vår ordförande Tommy Nilsson hälsade alla välkomna till träffen på Mejerivägen. Länsstudieorganisatör Birgitta Donnerholt presenterade sig och alla deltagare vid träffen.

Niclas Rodhborn, som är känd för många som rullstolsburen deltagare i SVT:s serie "Mot alla odds", föreläste om hur han gjorde för att vända det negativa till något positivt.

Han berättade om hur han upplevde att det värsta hade hänt då han förlorade både flickvän och rörelseförmåga i benen samma år. Hur han genom att kämpa för att vara självständig och hur han lyckades hitta en ny mening med livet. Att

hans nya intresse för rullstolstennis, och nu även rullstols basket, fick honom att möta sina f.d. idrottskamrater, på lika villkor. Han berättade om sin kamp att komma med till Paralympics, OS för personer med funktionsnedsättningar. Det var en mycket givande föreläsning!

Marianne Egehult, läns eftervårdsombud lunga, och Britt Bergh, eftervårdsombud hjärta, berättade om LänsEVO-konferensen som de varit på, samt gick igenom en enkät som ska mejlas till akutsjukhusen i november. Enkäten är utformad efter Socialstyrelsens riktlinjer och kommer att kunna ge svar på vad vi som förening kan arbeta vidare med.



### **Niclas Rodhborn, 42 år, Södermalm, Sportkommentator**

Niclas arbetar som sportkommentator och har haft en lysande karriär inom både tennis och basket och har medverkat i Paralympics flera gånger. När han var tonåring var han en lovande hockeyspelare, men när han flickvän dog förändrades allt. På grund depression och utmattning somnade han bakom ratten på bilen och körde av vägen. Niclas slungades ut ur fönstret och bröt ryggen. Idag är han förklarad från buken och nedåt och sitter i rullstol.

## Ordförande konferens

Fredagen den 15 november 2013 var det ordförandekonferens i Länsföreningen. Av länets 14 lokalföreningar var 13 närvarande. En mycket bra uppslutning.

Allan Larsson, ledamot i Riksförbundets styrelse och ordförande i Uppsala länsförening, var inbjuden som gästföreläsare. Han berättade om förbundets historia, hur det startade 1939 och fram till idag. Han tog också upp vilka visioner Riksförbundet har och hur de arbetar med att t.ex. försöka satsa på projekt som kan komma till nytta.

Styrelsen redogjorde för det arbete som skett under tiden efter årsmötet. De olika ansvarsområdena redovisade vad hade sysslat med. Hemsidan kommer att uppdateras.

Länshuvudinstruktörerna i Hjärt-lungräddning, Eva Lorenz och Bo-Jonny Stockhaus båda från Botkyrka-Salem lokalförening, berättade om sin vision för framtiden. Det måste till fler instruktörer. Valberedningen både från Riksförbundet och Länsföreningen önskade nomineringar till Styrelserna 2014.

## Länsföreningens valberedning har ordet.

Som många känner till har länsföreningen idag en styrelse bestående av fem personer. Enligt stadgarna ska styrelsen ha sju ledamöter samt ersättare, antalet ej angivet. Vi skall också på vårt årsmöte i mars välja eftervårdsombud, studieorganisatör samt komplettera valberedning och revisorer. Årsmötet ska också välja kongressombud till förbundets extra kongress i maj 2014.

Det är viktigt att samtliga lokalföreningar går igenom vilka medlemmar som kan vara lämpliga på ovanstående poster. Titta i stort på lämpliga kandidater, inte endast på styrelseledamöter i den egna lokalföreningen.

Sista dag för nominering är 28 februari 2014 då nomineringarna ska ha nått länsföreningens kansli. Alla medlemmar i lokalföreningarna har nomineringsrätt. Det är viktigt i år att valberedningen får in betydligt fler nomineringar än tidigare år.

### Valberedningen

Anders Gustafson

Lidingö lokalförening

Jan-Olof Edin

Nacka-Värmdö lokalförening

Lilja Johansson Lindfors

Järfälla-Upplands Bro lokalförening



## Kansliet har jul stängt

**20 december 2013 till den 7 januari 2014.**



Vi önskar er alla  
**GOD JUL och  
GOTT NYTT ÅR!**



**Eva och Karin på kansliet**

## Har du en anhörig med kol? Är du intresserad av anhörigträffar?

Om intresse finns startar vi upp en grupp i våra lokaler på Mejerivägen 4, Liljeholmen.  
**Start måndag 3 februari 2014 klockan 17.30.** Sedan blir det en träff var fjortonde dag.

Ledare: Marianne Egehult, läns eftervårdsombud lunga.

Anmälan till Hjärt- lungsjukas länsförening i Stockholm på telefon 08-651 28 10  
eller till [info@stockholmslan.hjart-lung.se](mailto:info@stockholmslan.hjart-lung.se)

Sista anmälningsdagen 29 januari 2014.



### Vårens ICD-träff 5 maj 2014 Till dig som fått eller ska få en inopererad defibrillator

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

**Måndag 5 maj 2014**

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

**Kl. 17:30** Lätt förtäring.

**Kl. 18:00** Mötet börjar

Du **hjärtligt** välkommen!

Du måste anmäla dig senast en vecka innan till länsföreningens kansli.

Kontakta länsföreningens kansli, tfn 08-651 28 10.

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

## Sjung av och med HjärtansFröjd

Nu är HjärtLung, Stockholms länsförenings kör bildad och den har döpts till kören HjärtansFröjd. Det är vad vi också gör, sjunger av hjärtans fröjd. Det är en härlig stämning i kören. Den som främst bidrar till den härliga stämningen och sångglädjen är vår körledare Liselotte Öhman. Hon är en stor inspiratör och lockar fram det bästa hos oss.

Varje övning börjar med andningsövningar och sedan uppsjungning. Därefter tar vi fram våra sångblad och övar våra stämmor. När varje stäm

är något så när säker sjunger vi ihop oss. Just nu övar vi julsånger. Det är både "Rudolf med röda mulen" och "White Christmas" och för att inte tala om Yngve Stoors bravurnummer "Julkväll på Hawaii". Här får gubbarna briljera ordentligt.

Det är roligt att sjunga i kör! Kom med du också. Alldeles särskilt välkommen är du som vill delta i altstämman! Vi övar varje tisdag, kl 16-18 i länsföreningens lokaler på Mejerivägen 4, Liljeholmen.



*Liselotte vid pianot och Maud hälsar alla välkomna.*



*Här sjunger vi.*



# LÄNET RUNT

## HjärtLungDagen i Huddinge

Sista lördagen i september ägde traditionsenligt "1,000 m konst" rum. Denna folkfest utnyttjar vi också och arrangerar då vår HjärtLungDag. Ungefär halvvägs står våra "Inkastare" som ser till att alla som ser ut att vara i behov av en koll av blodtrycket eller lungorna hamnar i vår föreningslokal i närheten. Där möts de av inlånade sjuksköterskor från Universitetssjukhuset resp Vårdcentralen som tar hand om dem.



I år var antalet besökare drygt 300 varav knappt hälften testade sitt blodtryck, lika många lungkapaciteten och några testade både och. Fyra mycket höga blodtryck uppmättes och vederbörande uppmanades att omgående uppsöka akuten för vidare åtgärd. Några spirometriverden var i underkant och dessa personer blev uppmanade att besöka sin vårdcentral snarast för att kolla om värdet var korrekt eller om det berodde på tekniska svårigheter att blåsa i spirometern – ett inte alldeles ovanligt fenomen.

I lokalen serverade våra Vårdinnor kaffe med bulle eller varm korv med bröd till självkostnadspris. All-ting gick åt som smör i solen. Stämningen var glad och många träffades igen efter förra årets motsvarande arrangemang. Många broschyrer och foldrar gick åt och ett antal passade på att bli medlemmar. Detta arrangemang görs som en del i kommunens folkhälsoprogram och som vi får ett mindre bidrag för att genomföra. Det tråkiga är att vår lokaltidning ännu inte uppmärksammat det hela trots att vi tipsat om dagen. Nästa år kanske?

*Jan Månsby, Ordförande*



# LÄNET RUNT

## Från Hjärt- och Lung Sigtuna

**Måndagen den 16 september** besökte vi Alsike kloster som är ett av de åtta kloster som finns inom Svenska kyrkan och de bedriver sin verksamhet i Alsike gamla skola sen 1964.

Syster Karin samlade oss i den närliggande kyrkan och berättade ingående om klosterlivet och varför hon valt att bli nunna, den musikaliska utbildningen som hon skaffade sig innan hon valde klosterlivet använder hon nu genom att leda en kyrkokör. Den inkomst som hon får för detta är den enda fasta inkomst som hon har.

Klostret har alltid levat med öppna dörrar mot människor i nöd så 1978 tog de emot sin första flyktingfamilj sen har det bara fortsatt.

Ni kanske minns tidningsrubrikerna: Den 24 november 1993 stormar ett 30-tal poliser klostret i Alsike utanför Uppsala. Tanken är att utvisa det 40-tal flyktingar som håller sig gömda där. Men flyktingarna går inte med frivilligt och polisen hamnar i ett dilemma: Hur hårt kan man gå fram mot försvarslösa flyktingfamiljer? Länk: <http://www.alsikekloster.org/>



# LÄNET RUNT

**Söndagen den 27 oktober** åkte vi till filmstaden i Solna och fick där en guidad visning av en engagerad guide.

I Filmstaden arbetade legender som Ingemar Bergman, Viktor Sjöström och fotografen Julius Jaenzon. I unga år fick faktiskt Ingemar Bergman sparken från filmstaden för att han var för

egensinnig men återanställdes som regissör några år senare när han blivit erkänd.

Den guidade turen avslutades med ett gemensamt fika i Portvaktstugans våffelkafé.

Länk till: Stiftelsen Filmstadens Kultur: <http://www.filmstadenskultur.se/>



# LÄNET RUNT

## Sollentuna HjärtLungFörening vid föreningsmässan i Sollentuna

Den 21 september deltog vår lokalförening vid föreningsmässan i Stinsens köpcentrum i Sollentuna. Vid mässan erbjuds alla ideella föreningar i kommunen att visa upp sin verksamhet. Vi var en bland 45 föreningar som deltog. Vid vår monter informerade vi om föreningen och vår verksamhet. Flera besökare anmälde intresse för vår förening.

Vi har också ett mångårigt samarbete med brandkåren i Sollentuna som hjälper oss med demonstration av hjärtlung- räddning och hjärtstartare genom att spela upp ett tänkt fall på scenen i köpcentrat. Vi anordnade också en frågesport med tema hjärta och lungor och där vi delade ut priser som bestod av en gratis blodtrycksmätning vid ett av apoteken.

*Text och foto: Lars Kjellberg, Sollentuna lokalförening*



## Sollentuna HjärtLung besöker Riddarhuset

Ett femtontal medlemmar besökte Riddarhuset i Stockholm den 17 oktober. Den kunnige och påläste guiden Fredrik visade oss runt i huset och berättade om den svenska adels och husets historia.

Adeln har en mer än 700-årig historia i Sverige. 1641 påbörjades byggandet av det som skulle bli den representativa byggnad som adelns ställning i landet krävde. Fyra arkitekter och sexton år senare kunde adeln ta huset i besittning, men först 1668 kunde man tåga upp för den magnifika trappan till riddarsalen. Många konstnärer, skulptörer och arkitekter har under årens lopp bidragit till husets nuvarande utformning. Ett besök rekommenderas.

*Text och bild: Lars Kjellberg, Sollentunaföreningen*



## Säsongsstart på Hälsans stig i Sollentuna

Måndagen den 2 september startade säsongen i Sollentuna med gemensamma vandringar på Hälsans stig. Vi genomför dessa varje måndag varje vecka fram tills dess att vädret börjar lägga hinder i vägen för oss. Då många numera använder gåstavar, var vår ledare för gymnastik och medicinsk yoga Lena Ålander på plats för att informera och visa hur man på bästa sätt får nytta av sina gåstavar. Det visade sig vara ett alldeles utmärkt initiativ då flera av deltagarna behövde få justerat sina stavar



med avseende på stavarnas längd och inställningen av dess handgrepp.

När detta var genomfört började vandringen eftersom det var säsongsstart och alla inte var hemma från sommarnöjen och andra begivenheter var vi endast sju deltagare som drog iväg. Sex kvinnor och en man, lite konstigt att män ofta är i minoritet i våra verksamheter. Hälsans stig i Sollentuna mäter 4.2 km en lagom lång sträcka.

Under vandringen kan man föra samtal sinsemellan och utbyta diverse erfarenheter. Alltså är det av vikt att nämna att vandringen inte enbart skall ses som en motionsrunda utan även såsom en social gemenskap. Glöm inte att vara i rörelse det är godis för kroppen.

När detta läses kanske det är vinter och då har vi stängt för säsongen.

*Text och bild: Tommy Nilsson  
Sollentuna lokalförening*

## Mat är en hjärtesak

En solig etermiddag i november kunde lokalföreningen i Sollentunas ordförande Barbro Pettersson hälsa dietist Birgitta Schwinn välkommen till föreningen för att hålla en föreläsning i rubricerat ämne. Att mat lockar och drar folk kunde konstarens då över 40 deltagare hade bänkat sig i lokalen.

Birgitta inledde med att berätta om ett hälsoprojekt hon var engagerad i som startade i Sollentuna för 25 år sedan. Det är viktigt att vi äter rätt och inledningsvis pekade Birgitta på en del riskfaktorer såsom höga blodfetter, högt blodtryck och rökning. Vad skall man då göra? Exempelvis motionera, äta gott men rätt, avkoppling är en viktig faktor samt att sluta röka. Allt detta är en hjärtesak. Regelbunden konditionsträning, joggning, att cykla, motionsgymnastik och göra detta regelbundet. Tänk på att motion är färskvara. Det är viktigt att äta regelbundet. Preventiva åtgärder och möjligheter finns såsom matrådgivning, rökavvänjning, stresshantering bara för att nämna några. 6 goda råd: välj den mat Du tycker om, ät lagom mycket, ät fiberrik mat, ät lagom mycket fett, fördela maten över dagen, ät lite socker. Tänk på att Du äter 50 ton mat under Din livstid.

Vad skall vi då dricka? Vatten mycket och ofta, vanligt vatten är bäst och billigast. Till slut saltet tänk på att vi i Sverige saltar mest i hela världen.

Du som vill fördjupa Dig ytterligare i ämnet här förslag på några publikationer: Lev hjärtvänligt, Bra att veta om fett samt Fettsnurran samtliga utgivna av Unilever Sverige AB.

*Text : Annica Nilsson, Sollentuna lokalförening*

# LÄNET RUNT

## Blodtryckstagning på marknaderna i BRO, KALLHÄLL samt vid höstmarknaden Görvälns slottspark

Blodtryckstagning är mycket populärt bland publiken på marknaderna, i höst har våra medlemmar Anna-Maija Sundh och Clary Lindström (sjuksköterska) tagit mer än 250 blodtryck på besökande. Av dessa var det ett 15-tal personer som fick besked att de skulle kontakta sin Vårdcentral.

I samband med att vi deltog på Fest i Byn i Bro gjorde Järfälla Lokal-TV ett reportage (ca 15 min) om marknaden och HjärtLung (9 min) som sändes i november. Vi fick möjlighet att berätta om vår verksamhet med bl a gymnastik, HLR, blodtryckstagning och loppis. Programmet sändes under 14 dagar i Lokal-TV samt finns fortfarande på webben. (JLTV.se).

För mig är kombinationen info, blodtryckstagning, HLR, och loppis en bra kombination, ett bra sätt att komma i kontakt med människor. Det kanske inte ger nya medlemmar direkt men på sikt.

När vi haft kontakt med företaget Sundmed, har de lovat att medlemmarna i Stockholms lokalföreningar får 25% rabatt vid köp av Blodtrycksmätare. Om du är intresserad att köpa, kontakta mig på tel 070-771 66 58, så vidarebefordrar jag dig till rätt person.

*Lokalföreningen Järfälla Upplands Bro, Gunnar Egehult*



# LÄNET RUNT

## HjärtLung på Lidingö

På Lidingö HjärtLungs senaste medlemsmöte höll docenten och hjärtspecialisten, Per Tornvall, föredrag om sin bok "Hjärtat". En mycket intressant bok som han skrivit tillsammans med professor Mårten Rosenqvist. Boken tar upp det mesta som finns kring vårt hjärta.

Lidingöföreningen kommer inom kort att starta en studiecirkel med boken "Hjärtat" som studiematerial. Riksförbundet och ABF har tagit fram en studiehandledning till boken.

På bilden nedan delar styrelseledamoten och HLR-instruktören Thed Söderlund ut det sedvanliga tacket till föredragshållaren, hjärtmedicin.



## Att stärka KOL-patienterna

Lars-Olof Larsson, lungläkare och Charlotte Sjöstrand, KOL-sjuksköterska från Angereds närsjukhus visade på hur en god KOL-vård kan genomföras. Inom det nya Angereds närsjukhus har det startats flera verksamheter som gör att KOL-patienterna får ett bra omhändertagande. Ett exempel är det mobila KOL-teamet. Patienterna får vård i hemmet, vilket har förkortat vårdtiderna inom slutenvården, gett färre återinläggningar samt ökat tryggheten för patienterna. Dagen efter utskrivning från sjukhuset får patienten hembesök och därefter ca varannan dag. I ca två veckor är patienten inskriven i det mobila teamet, och patienten kan efter denna tid ringa till mottagningen.

Angereds närsjukhus registrerar i luftvägsregistret för astma- och KOL-patienter vilket är en kvalitetsfaktor och möjliggör forskning som bedrivs på sjukhuset. Därutöver finns fri spirometri, tobaksavvänjning, KOL-kurs, KOL-gympa, subakuta besök, tele-Q, läkarmottagning och sjuksköterskemottagning.



Lars-Olof Larsson och Charlotte Sjöstrand med några av deltagarna.

## KOL – inte bara andnöd

Vi hade en dialog om hur tillvaron påverkas av KOL-sjukdomen. Fysiska begränsningar ger även psykiska begränsningar, vilket märks i det sociala livet. Sjukdomen påverkar även den kognitiva förmågan och personer med KOL känner ofta ångest och oro. Sjukvården är dålig på att fånga upp psykisk problematik hos patienterna. Många har dödsångest och upplever livskriser. Insatser på flera plan kan krävas, moderna mediciner mot depression kan också vara nödvändiga. Att få kontroll i vardagen och att glädjas åt små saker kan

även det underlätta tillvaron. För att belysa hur sjukvården hanterar den palliativa delen av KOL-vården, och de psykiska och sociala svårigheterna för KOL-patienterna, har Angereds närsjukhus fått forskningsbidrag av Riksförbundet Hjärt-Lung. Genom frågeformulär till Sveriges lungläkare och djupintervjuer av KOL-sjuka har det kommit fram underlag för palliativ vård och om psykisk- och social hälsa. Denna kunskap kan ge möjligheter till ett förbättrat helhetsomhändertagande av patientgruppen.

En stor och viktig fråga är hur patienten vill få sin vård i ett sent skede av sjukdomen. Att vara förberedd på en försämring, som också kan kräva sjukhusvård, och att veta och känna till den palliativa vården är en trygghetsfaktor. Sjukvården måste ta brytpunktsamtal vid försämring och att man i samråd går igenom vårdkrävande insatser framgent. Det sker ofta inte i dag, vilket är olyckligt då KOL-patienter kan behöva diskutera och få planerat för fortsatt omvårdnad och medicinska insatser. Sådana samtal är angelägna inom alla delar av sjukvården och inte minst inom Stockholms läns landsting där det är planerat att man skall genomföra vårdval inom den palliativa vården. Både den palliativa vården och ASIH (Avancerad sjukvård i hemmet) behöver utvecklas för flera patientgrupper som de med KOL.

Ett stort tack till Lars-Olof och Charlotte som ägnade två och halvtimme hos oss i Solna-Sundbybergs föreningen. Kommentaren från en av deltagarna: finns det lägenheter i Angered för den vården som Angereds sjukhus ger, den skulle jag vilja ha.

Charlotte på hembesök hos KOL-patient.





## Strokeforskningen gör framsteg

Över detta tema arrangerade Sollentuna lokalförening i samarbete med Solom en mycket uppskattad föreläsning. Denna hölls i Sollentuna i Frivilligcentralen/Träffpunktens lokaler. Som föreläsare medverkade Med dr, FRCPE Veronica Murray, specialist internmedicin, verksam som forskare på Karolinska Institutet Danderyds sjukhus. Föreningens ordförande Barbro Pettersson kunde hälsa nästan 50 deltagare välkomna till eftermiddagens föreläsning. Dr Murray inledde med att peka på att Hjärt och kärlsjukdomar tillhör våra stora folksjukdomar och är vår vanligaste dödsorsak.

Denna så viktiga forskning understöds till mycket viktig del av Hjärt - och Lungfonden. Fonden fördelar ut medlen till forskning inom hjärt-kärl och lungområdet. 1,4 miljoner människor i Sverige är mer eller mindre drabbade av dessa sjukdomar. Hjärtforskningens historia kan kort beskrivas sålunda: 1942 började skärmbildsbussarna användas, 1954 togs den första hjärt-lung maskinen i bruk, 1958 kom den första pacemakern, 1970 gjordes första by-pass operationen, 2008 gjordes det första hjärtklaffbytet genom ingång i lumske eller hals. Hjärtstartaren på allmän plats gjorde entré 2010 och i föl inleddes forskning kring ett nytt vaccin mot åderförkalkning. Det nämnda skall givetvis ses som ett axplock av allt som forskarna åstadkommit. Forskning inom stroke, hjärt-kärlsjukdomen med hjärnan som målorgan, stöds också av Hjärt-Lungfonden. De stödde forskning på den första svenska strokeenheten på medicinklinik som startade 1976 på Serafimerlasarettet, Stroke- enheten har sedan visats vara grunden för all strokevård och tack vare vår tidiga start kommer 90% av alla strokepatienter till strokeenheter i Sverige.



En del av deltagarna.

Hjärt-Lungfonden stödde också det första svenska strokemötet som genomfördes 1979. I en av de doktors-avhandlingar som Hjärt-Lungfonden har stött undersöktes diagnostik vid misstänkt stroke. Skiktröntgen, datortomografi, direkt efter snabb klinisk undersökning visades vara den mest effektiva akutdiagnostiken. Datortomografi, och numera också magnetkameraundersökning, kan skilja upp blödning från syrebristsskador och också från andra tillstånd som ger stroke-liknande symtom, t ex hjärntumör och därmed på några minuter ge underlag för behandling. Genom denna upptäckt kom Sverige internationellt att bli tidigt ute också med datortomografiutbyggnad.

Hjärnan som har en hög energiomsättning har fyra huvudkär och får därigenom rikligt med blod. Stroke uppstår när blodförsörjningen till en del av hjärnan avbryts. Det kan bero på hjärninfarkt (85% av alla stroke) orsakad av en propp, en trombos eller en emboli som kommer med blodströmmen från hjärtat eller kärträdet, eller av en hjärnblödning som beror på en bristning i ett kärl så att läckage uppstår (15%).



Vår uppskattade föreläsare men lokalföreningens program i hand flankeras av föreningens ordförande Barbro och vice ordförande Lars.

Några vanliga symptom vid stroke är: svaghet, domningskänsla, förlust helt eller delvis av talförmågan, dimsyn, yrsel, huvudvärk svårt att svälja. AKUT står för Ansikte, Kropp, Uttal, Tid, vid dessa symptom ring 112 hellre en gång för mycket. Vi har nu lärt oss att stroke är ett lika akut tillstånd som hjärninfarkt. Utan behandling, som vård på strokeenhet, aspirin eller proppupplösande behandling, trombolys är dödligheten hög (cirka 20% dör inom ett år) och andelen som får kvarstående funktionsnedsättning är 40-60%.

Med behandling förbättras utfallet. Hjärt-Lungfonden har bland annat stött den hittills största trombolysstudien IST-3, genomförd i 12 länder världen över och omfattade 3035 patienter. IST-3 undersökte om man kunde vidga gruppen av patienter för trombolys och visade bland annat att den övre åldersgränsen kan tas bort.

Eftersom 40% av alla stroke är över 80 år, som var den tidigare övre åldern betyder det att om inte andra skäl finns att inte ge trombolys, betydligt fler får chansen till snabbare förbättring. Med mera forskning kan flera patienter räddas det är bara det att pengar saknas, här gör Hjärt-Lungfonden ett stort arbete och har en än större uppgift. Vanliga riskfaktorer är: högt blodtryck, rökning, förmaksflimmer, diabetes, karotis plack, blodfettssrubningar, tidigare TIA.

### Hur nås nya kunskaper inom området?

Jo, genom nya frågeställningar och ökade forskningsanslag. Veronica Murray avslutade sin föreläsning och frågestunden tog vid. Självfallet ställdes många frågor som fick enkla lättbegripliga svar. Då intresset varit stort och en del intresserade tyvärr inte fick plats då lokalen har sina begränsningar kommer vi att genomföra en ny temaeftermiddag under våren 2014.

Sakinnehåll: Veronica Murray

Referent och fotograf: Tommy Nilsson Sollentuna lokalförening

## MOTIONSAKTIVITETER

Anpassat för personer med hjärt- och/eller lungsjukdom.

För mer information kontakta arrangerande förening.



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS LÄNSFÖRENING  
STOCKHOLM

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

Med reservation för eventuella ändringar!

TID	AKTIVITET	PLATS	ARRANGÖR	TELEFON
<b>Måndagar</b>				
10.00	Promenad/Vandring	Solna/Sundbyberg	Solna/Sundbyberg	08-650 96 73
10:00	Promenad/Vandring	Stora Torget	Södertälje	08-550 863 70
10.30	Promenad/Vandring	Samling vid bussterminalen	Norrtälje	072-704 15 44
11.00	Line Dance, nybörjare	Alviks Medborgarhus, Alvik	Stockholm	08-88 71 00
11:00	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

<b>Tisdagar</b>				
10:00	Medelgymnastik	Svinderviksskola Nacka	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
10:00	Stavgång	Föreningsgården Larsbergsvägen 7	Lidingö	08-766 13 08
10:00	Medelgymnastik	Danscompagniet, Fridhemsgatan 28	Solna/Sundbyberg	08-628 03 54
11:00	Bowling	Tyresöhallen	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
11:30	Promenad/vandring	Klarabergsgatan/Drottninggatan	Stockholm	08-88 71 00
11:30	Qi-Gong	ABF, Optimusvägen 34	Upplands-Väsby	08-612 59 63
12:00	KOL gymnastik	ReAgerakliniken Skärholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
12:00	Medicinsk Yoga	FYSSForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
13:00	Medelgymnastik	Valsta sporthall, Märsta	Sigtuna	08-591 164 29
14:00	Bowling	Tibblehallen	Täby	08-510 126 63
15:30	Bowling	Bowlinghallen, Norrtälje	Norrtälje	072-704 1544
16:00	KOL-gymnastik även för syrgasberoende	Thoraxhuset, Karolinska Sjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16:00	Medelgymnastik	Norrvikensskola	Sollentuna	08-754 37 19
17:00	KOL-gymnastik även för syrgasberoende	Thoraxhuset, Karolinska Sjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16.30	Cirkelträning	FYSSForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
17.00	KOL-gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
18:00	Medelgymnastik	Idrottshuset Tumba	Botkyrka/Salem	08-530 607 51

<b>Onsdagar</b>				
10:00	KOL-gymnastik	Ansgarskyrkan, Lidingö centrum	Lidingö	08-766 13 08
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 Lionsgatan 6	Stockholm	08-88 71 00

14:00	Motionsdans	Järla vuxenskola	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
15:00	Yoga	Tellus, Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
16:00	Medelgymnastik	Norrtälje Sjukhus	Norrtälje	072-704 1544
16:30	Medicinsk Yoga	FyssForum, Ringvägen 101, Stockholm	Stockholm	08-88 71 00
16:30	KOL-gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
19:00	Medelgymnastik	Vilundahallen, Upplands Väsby	Upplands Väsby	08-612 59 63
18:00	KOL-gymnastik	Thoraxhuset, Karolinska sjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10

#### Torsdagar

09:30	Medicinsk yoga fortsättning	Nya Föreningsgården	Lidingö	08-766 13 08
10:00	KOL gymnastik	Värmdö sjukgymnastik	Nacka/Värmdö	08- 716 85 50
10:00	Medelgymnastik	Svinderviks skola Nacka	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
10.45	Medicinsk yoga nybörjar	Nya Föreningsgården	Lidingö	08-766 13 08
16:00	Medelgymnastik	Norrtälje gamla sjukhus	Norrtälje	072-704 1544
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	Medicinsk yoga	Föreningslokalen, Järla Skolväg 23	Nacka/Värmdö	08-716 85 50
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
<b>Måndagar</b>				
10:00		ROS	Norrtälje	0176-164 70
14.00		Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
<b>Tisdagar</b>				
15:30		Svedmyrabadet	Stockholm	08-88 71 00
17:30; 18:30		Huddinge sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10
<b>Onsdagar</b>				
13:00		Sandborgsbadet	Stockholm	08-88 71 00
15:00; 16:00		Beckomberga Simhall	Stockholm	08-88 71 00
<b>Torsdag</b>				
12.30		Ekillaskolans simhall, Märsta	Sigtuna	08-591 115 88
14:45		Gångsätra Simhall	Lidingö	08-766 13 08
17:30; 18:15		Södertälje Sjukhus	Södertälje	08-550 372 74
19:30		Beckomberga Simhall	Stockholm	08-88 71 00

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

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

## Januari

**Tisdag 7**                      **Kören Hjärtans fröjd startar 16.00 – 18.00**

**Onsdag 15**                    **Utbildning i D-HLR 15.00 – 18.00**

## Februari

**Måndag 3**                    **Start för anhörigträffar KOL 17.30**

**Onsdag 5**                    **Grundutbildning HLR 16.00 – 18.00**

## Mars

**Onsdag 19**                   **Grundutbildning HLR 16.00 – 18.00**

**Onsdag 26**                   **Länsföreningens årsmöte 18.00, se inbjudan**