



Länsföreningen Stockholm

HjärtLung

MEDLEMSINFORMATION • NR 4 • 2014

*God Jul &
Gott Nytt år
till er alla!*



Ordförande har ordet

Hösten är över och julen närmar sig. Nog blir det skönt med lite välbehövlig vila. Oavsett om vi arbetar eller har lämnat arbetslivet bakom oss så är vi nog mycket upptagna med olika aktiviteter. Vi som tar del av allt som sker i våra lokalföreningar ser att det pågår många olika verksamheter. Många är kopplade till livsstilförändringar. Det kan gälla olika motionsgrenar eller matlagning. Något som växt en hel del under senare år är medicinsk yoga. Ett ökande antal av våra föreningar har grupper i medicinsk yoga och vi ser att det fortfarande sätter igång fler och fler grupper.

Föreningar firar också jubiléer. Senast på tur stod Järfälla-Upplands-Bro i tur. Jag hade förmånen att bli inbjuden och fick fira en härlig eftermiddag tillsammans med dem. Läs här i tidningen om jubiléet!

Lokalföreningarnas ordförande har träffats för en gemensam dag i våra lokaler på Liljeholmen för att bl. a ta del av ett par intressanta föreläsningar. Läs om träffen och om de olika föreläsningarna här i tidningen.

En av föreläsningarna handlade om hjärtflimmer, som måste kategoriseras som en av de dolda folksjukdomarna något som också kommer att uppmärksammas av vårt förbund, som avsatt medel för ett projekt om de dolda folksjukdomarna. Hjärtflimmer kommer där att uppmärksammas tillsammans med andra sjukdomar.

November är det Lungmånaden och flera av våra föreningar har uppmärksammat detta genom olika aktiviteter, bl a genom att finnas på

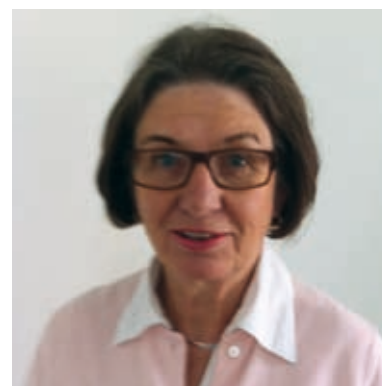
olika apotek och presentera våra verksamheter. Hoppas vi får läsa om vad ni gjorde i nästa nummer av tidningen.

Nästa större utåtriktade aktivitet är Hjärtmånaden i februari. Då ska vi ställa våra nyvalda landstingspolitiker mot väggen när det gäller våra hjärtefrågor. Och då ska vi dessutom synas och höras ute på gator och torg!

Inför julen brukar alla körsångare ha en hektisk tid med alla julkonserter och framträdanden. Jag talar av egen erfarenhet. Även kören HjärtansFröjd är engagerad med massor av fina julsånger i bagaget. Hör av er och engagera kören närhelst ni vill!

Det förs många intressanta diskussioner i styrelsen om framtiden och olika nya verksamhetsområden med de frågor vi ska ägna oss åt i fokus. Därför ser vi ser med tillförsikt fram emot ett nytt verksamhetsår med många intressanta aktiviteter och engagemang.

Jag vill önska er en God Jul och vi ser alltså med tillförsikt fram emot ett Gott Nytt verksamhetsår!



Maud Molander, ordförande i styrelsen

E-post till länsföreningens kansli

Eva Hård

info@stockholmslan.hjart-lung.se

Elin Hård

elin.hard@stockholm.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

Plusgiro: 159930-7

HjärtLungNytt

Redaktör: Eva Hård

Ansvarig utgivare: Maud Molander

Manusstopp: 10 februari för HjärtLungNytt nr 1/2015

Original & Tryck: Affärstryckeriet i Norrtälje AB

Kallelse till årsmöte 2015

Tid: Tisdag 24 mars 2015 18.00

Plats: Lustikulla konferens, Liljeholmsvägen 18, Liljeholmen

Motioner ska vara länsföreningen tillhanda senast 29 februari 2015.

Nomineringar ska vara valberedningen tillhanda senast 24 februari 2015.

Ombuden får möteshandlingar med personlig kallelse. Nedan återfinns mandatfördelning enligt årsmötes beslut 2011. Anmälningssblankett till årsmötets kommer i särskilt utskick till lokalföreningarna. Sista anmälningdag är 9 mars 2015.

Mandatfördelning till årsmötet år 2015

Förening	antal medl. 10-31-14 enl. Riksförbundet	antal representanter årsmötet 2015
01 Botkyrka-Salem	239	3
02 Haninge-Tyresö	80	2
03 Huddinge	267	3
04 Nacka-Värmdö	250	3
05 Nordost	217	3
06 Nynäshamn	129	2
07 Stockholm	749	5
08 Södertälje	88	2
09 Järfälla-Upplands Bro	103	2
10 Sigtuna	124	2
11 Norrtälje	133	2
12 Solna-Sundbyberg	139	2
13 Sollentuna	145	2
14 Lidingö	194	2
15 Tyresö	-	-
16 Nykvarn	-	-
17 Upplands-Väsby	77	2
Summa:		37

Enl. årsmöte 1998 får varje förening två ombud för upp till 200 medlemmar.

Därefter ytterligare ett ombud för varje nytt påbörjat 200-tal.



Några funderingar om hjärtflimmer

Vid den senaste ordförandekonferensen den 29 oktober hade vi en intressant föreläsning av Anna Cohen från Bayer under rubriken "Förmaksflimmer – en underbehandlad sjukdom". Nedanstående artikel innehåller en del reflektioner som bygger på Anna Cohens föreläsning och på en ledarartikel i Dagens Nyheter.

Förmaksflimmer är en utbredd men underbehandlad sjukdom. En hel del människor vet inte ens om att de har sjukdomen. Den kan finnas där i tysthet och helt plötsligt kan man drabbas av stroke. Enligt Socialstyrelsens preliminära riktlinjer 2013 räknar man med att ungefär 300 000 svenskar är drabbade. Cirka 210 000 lever med en fastställd diagnos medan resten alltså inte vet att de har sjukdomen.

Det är fastställt sedan tidigare att risken är kraftigt förhöjd att drabbas av stroke om man har hjärtflimmer. Dessutom är det så att kvinnor löper 18 % högre risk att drabbas av hjärtflimmer än män. Det är farligt att vara kvinna! Av kvinnorna får endast 37 % av de upptäckta fallen en effektiv förebyggande behandling. Socialstyrelsen förordar i sina riktlinjer förebyggande behandling med blodförtunnande medel, men många avbryter sin medicinering. Dessutom är det så att en hel del flimmerpatienter fortfarande behandlas med läkemedlet Trombyl, som enligt expertisen inte har någon effekt när det gäller hjärtflimmer. Här invaggas alltså en del patienter i falsk trygghet!

Inte nog med att så många lever med upptäckt hjärtflimmer utan det är också så att många är underbehandlade. Även dessa löper alltså en ökad risk för stroke. Denna korta genomgång reser naturligtvis en del frågor:

- *Hur kan det komma sig att så många går med upptäckt hjärtflimmer? Vad kan man göra för att minska mörkertalet?*
- *Varför väljer en del människor att sluta sin behandling med antikoagulantia?*

- *Finns det andra behandlingsalternativ?*

Vad kan man göra för att minska mörkertalet?

Ett sätt att minska mörkertalet skulle vara att starta screening bland alla människor inom de åldergrupper som är mest berörda. Det kostar naturligtvis stora summor, men då får man ställa detta emot vad det kostar att behandla alla strokepatienter, med rehabilitering och alla kostnader för handikapp. Socialstyrelsen beräkning för den årliga strokevården är 14 miljarder kronor.

Varför väljer en del människor att sluta sin behandling med antikoagulantia?

Med behandling med Warfarin/Waran följer en hel del besvär. Man måste gå på återkommande och ganska frekventa, s.k. PK-prov. Många tycker att detta är både besvärligt och dyrt och man blir bunden av detta. Numera finns det instrument för egenkontroller. Sedan 2013 kan flimmerpatienter inom Stockholms läns landsting erhålla sådan apparatur utan kostnad, men enligt de uppgifter som jag fått är läkarna restriktiva med att skriva ut denna typ av instrument.

Finns andra behandlingsalternativ?

I dag finns andra alternativ med nya mediciner vid sidan av Warfarin/ Waran. Just nu finns tre olika andra mediciner och med dessa behöver man inte kontrollera lika ofta som med Warfarin/Waran. En gång per år räcker. I vårt

landsting rekommenderas endast en av dessa mediciner och i första hand ska Warfarin/Waran, förskrivas. Enligt uppgift blir läkarna bundna till vad landstinget säger, för om de då inte följer den sk Kloka listan kan de bli straffade och inte få den bonus som de får om de följer listan till 80 %. Detta strider mot 3 a § Hälso- och sjukvårdslagen som föreskriver följande: "När det finns flera behandlingsalternativ som står i överensstämmelse med vetenskap och beprövad erfarenhet ska landstinget ge patienten möjlighet att välja det alternativ som han eller hon föredrar". Här kan vi se patientperspektivet och detta frångår landstinget genom att i första hand rekommendera Warfarin /Waran och i andra hand endast erbjuda ett av de andra läkemedlen. Kravet på likhet i sjukvården frångås också, eftersom det finns flera landsting som låter läkare och patient själva komma fram till det alternativ som passar patienten bäst.

Medicinering behövs alltid, som vi sett, men det finns sådant som kan komplettera medicineringen. Jag tänker då på livsstilsförändringar, som t.ex. ändrade matvanor och motion. I dag kan läkare

skriva ut FaR-recept (Fysisk aktivitet på recept). Nu har det seglat upp en debatt föranledd av en ledare i Dagens Nyheter av Hanne Kjöllér. Hon skriver där att hon tycker att FaR-recepten ska avskaffas. Hennes motivering är att patienterna måste vara motiverade för att kunna göra de livsstilsförändringar som FaR-receptet går ut på. Det är enligt min mening ingen bra motivering för att avskaffa projektet. Det går aldrig att genomföra bra behandlingar om läkaren inte har patienten med sig. Det gäller alla slag av behandlingar. Vi kan bara visa på att många patienter slutar med Warfarin/Waran för att det känns besvärligt och man inte orkar motivera sig.

Istället är det sannolikt så att många patienter som får FaR-recept får klart för sig att en förändring av livsstilen är mycket viktig. Just att läkaren använder formen av ett recept kan bidra till att göra patienten väl motiverad.

De frågor som här har pekats på är viktiga och de berör många människor. Länsföreningen Stockholm har här bara börjat sin resa för att få landstingspolitikerna att lyssna på våra argument för alternativa och nya behandlingar!

Maud Molander

Solskenshistoria

Bekant som en kväll fick jätteont i hjärtat. Tog sina mediciner men inget hjälpte. När det var nästan outhärdligt kände hon på bröstet: tramp, tramp, tramp – och en sträv tunga som slickade hela ansiktet. "Krampen" släppte, lugn i kroppen. Barnvaktskatten! Det var något konstigt med fostermatte så det var bäst att väcka henne. En liten luden livräddare!

Berit Hindersson

30 förstagångsbesökare på höstens ICD-möte

Höstens ICD-möte den 23 oktober är sammanfattat av Göran Larsson, kontaktperson för ICD-bärare. med några tillägg från Britt Bergh. Anteckningar från höstens ICD-möte tar upp de frågor och kommentarer, som Göran ansåg vara mest betydelsefullt och kan ha färgats av Görans personliga värderingar. På mötet deltog ca 70 personer varav 30 deltagare var med för första gången.

Mötets öppnades med några ord om varför ICD-bärare bör vara med i föreningen HjärtLung

- I HjärtLungs tidsskrifter finner man ofta artiklar rörande ICD.

- Lokalföreningarna ute i våra kommuner bedriver aktiviteter i syfte att förändra och förbättra vår livsstil (tex motion och stresshantering)

- ICD-gruppen har ett antal kontaktpersoner i åldrarna 33 – 82 år. De besvarar era frågor rörande livet med ICD.

- Länsföreningen Stockholm HjärtLung har tagit fram en studiecirkel ”Livet med ICD” och utbildat ett antal studieledare.

En ny studiecirkel börjar i slutet av januari 2015 i Stockholm. Deltagarna (max 10 stycken) kommer att träffas sex gånger. Cirkeln kommer ledas av Olle Bohlers, ICD-bärare och Maria Dahlbom-Halle ICD-sjuksköterska S:t Görans sjukhus kontakta olle.bohlers@live.se för vidare information.

Vår facebookgrupp är mycket aktiv och har ca 150 medlemmar. Tyvärr har facebookgruppen för närstående ännu inte riktigt kommit igång

Ung med ICD Elin Bodecker var nästa punkt i programmet

Elin intervjuades av Britt Bergh och berättade följande:

Elin föddes med ett hjärtfel och opererades för detta vid två och ett halvt års ålder. Under uppväxten var föräldrarna oroliga för henne och överbeskyddande. Som barn kunde hon inte fullt ut delta i alla idrotts och gymnastikövningar, men efterhand lärde hon sig vilka sporter som passade henne, och i ungdomen var hon mycket aktiv. Elin kände sig som vilken tonåring som helst trots att hon började medicinera vid 18 års ålder.

Elin har fortsatt att idrotta/motionera, men vid 30 års ålder svimmade hon under ett träningspass. Efter diverse undersökningar fann man att hon led av kammarflimmer, och en ICD inopererades.

Tre veckor efter operationen, och vid ett återbesök, uppstod ett fel på en av elektroderna. Hon fick ett flertal tillslag under en mycket kort tidsperiod. Elin mårde nu mycket dåligt psykiskt i ca ett år men fick professionell hjälp (samtal) av Karolinska samt lugnande mediciner. Under denna period deltog hon i sin första ICD-träff men fann att ”alla var så gamla - där var ju ingen i hennes ålder, hon kände sig så ensam”. Elin tog dock kontakt med ICD-gruppens kontaktpersoner och fick där god stöttning.

För ca ett år sedan fick Elin sitt första barn. Hon anser att sjukvården under graviditeten och vid förlossningen stöttade henne helhjärtat. Bla. stängdes ICD:n av på Elins begäran i det mest kritiska förlossningsskedet, och en ICD-läkare var närvarande om något skulle gå snett.

Elin anser sig ha haft mycket god nytta av medicinsk yoga och rekommenderar den varmt. Bla har den hjälpt henna att slappna av och sluta räkna hjärtslag.

De två sista punkterna i programmet var frågestund i mindre grupper med under ledning av ICD-sjuksköterska samt redovisning i stora gruppen och frågor till Fredrik Gadler (överläkare Karolinska Universitetsjukhuset)

Fredrik har arbetat med pacemaker och ICD-patienter sedan 1986 och är ansvarig för pacemakersregistret.se, där statistik och viktig information kring dessa frågor samlas på ett lättillgängligt sätt.

Frågor och svar Fredrik.

- Kan man genomgå magnetröntgen om man har ICD?

Magnettröntgen rekommenderas inte då dels ICD-elektroniken stör magnettröntgebilden dels och framför allt för att ICD-dosan och elektroderna är mycket känsliga för störningar i samband med magnettröntgen. Det finns alternativ till magnettröntgen såsom datorröntgen.

- Den fysiska vården i samband med operationen ansågs vara mycket bra men eftervården mindre god.

På Karolinska i Huddinge har man startat s.k. återsamlingsgrupper, som samlas några veckor efter operationen, där man diskuteras hur man upplever den nya situationen. Man har även sjukgymnastik/träning. På mötet rekommenderades att nya ICD-patienter också skulle ges möjlighet att träffa personer som haft sin ICD under en längre period. Patientmedverkan i samband med vården på Karolinska är ett nytt grepp, som kommer att införas för att öka kvaliteten inom vården på Karolinska. Kurser i Hjärt/Lungräddning rekommenderades av Fredrik.

- Fysisk aktivitet och hur mycket kan man röra på sig?

Fysisk aktivitet i måttlig grad är bra för alla med hjärtsjukdomar. Försämrade pumpförmåga och/eller Betablockerare bromsar hjärtfrekvensen och gör att man inte orkar lika mycket som tidigare.

- Hur många ICD-patienter finns det?

I Stockholm finns ca 1700 ICD-patienter och i hela landet ca 7000. 2013 fick 300 människor i Stockholm en ICD. Den första ICD-operationen gjordes på Sahlgrenska i Göteborg 1988.

ICD-dosan kommer i framtiden att bli aningen mindre i storlek men mer avancerad än idag

- Påverkar en GPS ICD:n?

ICD:n påverkas inte av en GPS. Dock rekommenderas inte att hålla en GPS precis intill ICD:n (säkerhetsavstånd 30 cm).

- Vad finns det för ersättningsmediciner istället för waran?

Det finns ett antal olika trombosydhämmande preparat. Med dessa behöver man göra färre kontroller, men det finns också vissa nackdelar med dem.

- Vi gör årliga kontrollbesök hos läkare men får lite eller ingen information om ICD:ns funktioner.

Vid besöken går läkaren igenom statusen på ICD:n och elektroderna och vad som hänt sedan förra besöket. Det föreslogs att sjukhusen tar fram en informationsbroschyr, som enkelt beskriver ICD:ns funktioner och vad man går igenom vid läkarbesöken. Vidare föreslogs att patienten innan besöket skriver ner frågor att diskutera under besöket.

- Man känner sig mer emotionellt känslig, vad beror detta på?

Vid stigande ålder blir man mer känslig.

Vilka allmänna faktorer ökar risken för tillslag? Sömnbrist, kraftig ansträngning, stress och upprördhet.

Nästa möte

Nästa möte kommer att hållas 18 maj 2015.

Information om detta sprids på facebook och i HjärtLungNytt (Länsföreningens tidskrifter.)

Vill du gå med i: Facebooksgrupp för ICD-bärare sök på facebook efter ICD SVERIGE eller kontakta Elin Bodecker, administratör ICD SVERIGE elinbodecker@gmail.com

Facebookgrupp för närstående sök på facebook efter ICD Närstående eller kontakta Elisabeth Säfström, administratör ICD Närstående, elisabeth.safstrom@hotmail.se

Studiecirkel för ICD-bärare kontakta Olle Bohlers olle.bohlers@live.se

Britt Bergh
Kontaktperson för ICD-bärare
Länsföreningen, Stockholm HjärtLung

JULSTÄNGT

Kansliet har jul stängt 23 december 2014 till den 7 januari 2015.

Vi önskar er alla
GOD JUL
och
GOTT NYTT ÅR!

Eva och Elin på kansliet



HjärtLung Stockholm och HjärtLung Stockholms län startar i vår en samtalscirkel för ICD-bärare.

LIVET MED ICD

Vi kommer att träffas vid sex tillfällen och behandla följande ämnen:

- *Presentation, hjärta och livsstil*
 - *ICD-systemet*
 - *Tankar och känslor kring ICD*
- *Krisreaktioner i samband med hjärtsjukdom och ICD.*
 - *Existentiella frågor – tankar om livet.*
 - *Sammanfattning o avslutning.*

Det finns inga färdiga svar. Vi utgår från våra egna upplevelser och känslor.
ICD-sjuksköterska Maria Halle-Holm kommer att vara med vid alla sammankomster.
Cirkelledare Olle Bohlers (ICD-bärare)

Tid: Tisdagar 18.00 – 20.00

Start: 14 april 2015

Avgift 200 kr (inkl. kaffe, smörgås och studiematerial)

Vi träffas på Segelbåtsvägen 2 Stora Essingen.

Allmänna kommunikationer:

Tvärbanan, hållplats Stora Essingen eller buss nr 1 och 49, hållplats Broparken.

Anmälan och frågor ställs till: *Olle Bohlers 0737-183314 (kvällstid) bohlers@live.se*

ICD-träff 18 maj 2015

Till dig som fått eller ska få en inopererad defibrillator

Länsföreningen Stockholm HjärtLung 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 18 maj 2015

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.

Kontakta länsföreningens kansli, tfn 08-651 28 10.

info@stockholmslan.hjart-lung.se

Stockholms lokalförening har Kvinnoyoga och Mansyoga på sitt program...

...där är även medlemmar ur andra föreningar välkomna i mån av plats. Vi håller till på Tellus fritidscenter, Lignagatan 6, nära Hornstull.

Yogan ger övningar i kroppsmedvetande och avslappning i kombination med andningen, som är så viktigt för hjärt- och lungsjuka, berättar vår ledare Elisabeth Stare. Läs mer: www.nuyoga.se

Alla tycker att vi har mycket trevligt tillsammans när vi kör vårt träningspass. Så varmt välkommen i gänget!

Anmälan och info: Telefon 08 88 71 00 vardagar kl 10-12. www.hjart-lung.se/stockholm

Elisabeth Stare



Tore hade under 6 år en "gasad lunga". Yogan och särskilt den däri ingående meditativa andningen ger mig mycket bra motion för både lungor och hjärta. Hösten 2011 fick jag en pacemaker. Yogan bidrar till att mitt hjärta verkar fungera bättre och stärker alltså både kropp och knopp. Övning på balans är ju också viktigt!

Många övningar i yogan utför vi sittande på stolar, där vi kan träna djupandning med fokus på bröst, axlar och lungor. Andningen är viktig och i centrum av yogaträningen.



KOL-projektet – vård på distans

Detta projekt leds av Marie Sjölander och Per-Olof Sjöberg från Forskningsinstitutet SICS = Swedish ICT

Detta Forskningsinstitut får ekonomiska medel till sin forskning med 60 % av staten och 40 % av olika Intresseföreningar varav vårt Riksförbund utgör en intressent. Forskningsinstitutet är icke en vinstdrivande organisation. Per-Olof Sjöberg och Marie Sjölander med ett team håller just nu på med ett projekt för att underlätta vården för KOL-patienter.

4 % med KOL tar 30 % av kostnaderna vilket är 9 miljarder kronor/år. Som exempel finns det 2 lungläkare på 70 st Kardiologer vid Danderyds sjukhus

Forskningsinstitutet arbetar med att man genom en Pekplatta (I-PAD) ska kunna mäta 9 parametrar när man är i sitt hem. Genom tekniken kommer man att ha en kontakt med en utbildad KOL-sjuksköterska som i detta sammanhang kallas för Vårdoperatör.

Man kommer att kunna ta kontakt med denna Vårdoperatör dygnet runt. Dessutom kommer man att ha en digital våg samt en syre- och pulsmätare till sitt förfogande.

Det kommer att finnas möjlighet att utföra en Spirometri i hemmet och resultatet skickas via Pekplattan till Vårdoperatören. Vårdoperatören ska kunna ta kontakt med Din KOL-läkare när så behövs.

Motion kommer att kunna genomföras i hemmet med hjälp av en sjukgymnast genom Pekplattan in i Din TV som visar övningarna vilka Du gör ensam eller i grupp. I detta projekt ingår en del olika partners och det är många problem att lösa innan detta kan bli en fungerande vårdform i hemmet. Bl.a. ersättning till doktorerna.

Ulla Olsson Engström

Hälsans Dag den 13 september 2014

Vi var 5 lokala föreningar som via annonser, flyers och affischer denna dag bjöd in allmänheten i Botkyrka-Salem till Centrumkyrkan i Tumba under parollen:

*"Kom hit! Ta chansen att kolla din hälsa!
Lyssna på föredrag om hälsa, njut av sång
samtidigt som du får information om lokala
föreningars mål och verksamhet i din kommun."*

HjärtLungföreningen i Botkyrka-Salem stod som huvudarrangör och gav tillsammans med de övriga föreningarna deltagarna möjlighet att både testa sin hälsa, lyssna på körsång och föredrag. Ett kort för att testa sin hälsa kostade bara 50 kronor och då fick man ett protokoll med testvärden.

Föredrag och sång:

- Karin Schenk Gustafsson *hjärtspecialist*
"Nytt om hjärtsjukdomar"
- Körsång av *"HjärtansFröjd"* en kör från Stockholms läns HjärtLungförening
- Sång av Björkhagaskolans barnkör
- Föredrag om *synproblem*

Denna dag var det alltså liv och rörelse i Centrumkyrkan i Tumba. Närmare 300 personer deltog i evenemanget. Karin Schenk Gustavsson hade under sitt framträdande över 100 lyssnare. Det var ca 20 stycken från Stockholms Länsförenings kör "Hjärtans Fröjd" som sjöng vackert för oss. Även barnkören från Björkhagaskolan hade stor publik, vilket var mycket trevligt.



Karin Schenk Gustavsson.

Specsavers, Tumba utförde syntester och audionomer från Södertälje testade hörseln. Hjärt-Lungräddning förevisades, blodprover och sockerprover togs med resultat att 15 personer rekommenderades att söka upp sin Vårdcentral för vidare provtagning. Vi sålde 70 st hälsokort där provtagningar ingick. Föreläsningarna var avgiftsfria. Flera gjorde egna talgbollar till sina fåglar med hjälp av Friluftsförbundet.

En robot (Bestics)förevisades. Den hjälper rörelsehindrade med att äta och kan t.ex. välja ut en speciell karamell som ligger på en tallrik. Roboten hämtar upp den och för den till munnen. Ett utmärkt fint hjälpmedel för den som behöver hjälp med att äta.

Deltagande föreningar har nu träffats och haft en genomgång av dagen. Alla föreningar tyckte att det varit en kanondag och ville komma igen nästa år. Även många besökare har gett oss positiva och bra betyg på arrangemanget.

Lars Johansson, ordförande i HjärtLung Botkyrka-Salem

JULSTÄNGT

Kansliet har jul stängt 23 december 2014
till den 7 januari 2015.

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

Eva och Elin på kansliet



Lungmånaden har uppmärksammats i Norrtälje

Föreningen Norrtälje HjärtLung har uppmärksammat sjukdomen KOL vid två tillfällen under november månad. På månadsmötet onsdagen den 12 november fick vi besök av lungläkare Johan Waller, Norrtälje sjukhus, samt lungsköterskan Karin Lönnerberg-Girau. Det var ett efter våra förhållanden välbesökt möte med 30 deltagare som fick se bilder och höra ett föredrag om sjukdomen KOL. Efter det intressanta föredraget överlämnades blommor och hjärtreflexer till Johan och Karin. Sen drack vi kaffe med smörgås samt hade dragning på lotteriet med fina vinster bestående av alster från sycirkeln samt snickericirkeln.

Onsdagen efter, den 19 november, var det Världs KOL-dagen. Då hade vi Öppet Hus i entrén till Norrtälje nya sjukhus. Apoteket Hjärtat på sjukhuset samt Novartis var medarrangörer av detta evenemang.

Vi delade ut broschyrer, programblad och allmänt informationsmaterial till besökarna. Magdalena Adamus-Gorka från Novartis delade ut Nicotinell i olika smaker och varianter till förbipasserande. Apoteket Hjärtat delade ut rabattkuponger på ej receptbelagda produkter.



Magdalena Adamus-Gorka från Novartis.

Ganska många stannade till och fick en broschyr eller två av oss. Alla fick en reflex från Riksförbundet HjärtLung. Mycket uppskattat nu när novembermörkret ligger över oss.



Karin Lönnerberg-Girau och Johan Waller.

Som avslutning på dagen hölls föredrag av Johan Waller och Karin Lönnerberg-Girau med rubriken "Det är inte kört för att du fått KOL".

Besökarna, som var 16 till antalet, fick höra om orsaker till sjukdomen, utveckling, behandling samt råd om träning som visat sig ge god effekt mot sjukdomen. Det blev tillfälle att ställa frågor vilket de samlade verkligen gjorde och de fick bra och lättförståeliga råd. Vi hoppas få komma tillbaka till sjukhuset nästa år igen, först i februari under "Hjärtemånaden" och i november för att åter uppmärksamma "Lungmånaden" och då med en annan lungsjukdom i fokus.

Anita Andersson, ordförande

30-års jubileum

27 sept 2014 firade Järfälla / Upplands-bro sitt 30 års jubileum i ett fantastiskt väder med strålande sol och värme på hembygdsgården i Kungsängen.



Ett 25 tal medlemmar var närvarande och deltog i föreningens firande. Ordförande Göran Nilsson berättade kort vad förening gjort under dessa 30 år och vad föreningen gör idag. Föreningens eldsjälur som alltid ställer upp är Anna-Maj Sundh och Clary Lindström som alltid ser till att vi på våra medlemsträffar blir servade med mat och fika och mycket annat nyttigt.

Föreningens stora aktivitet är gymnastiken varje måndag från jan-maj där vår allt i alla Anna Maja Sundh även är gympaledare. Medlemsträffar som alla medlemmar uppkattar är våra luncher och middagar som sill, kräftor, surströmming och den stora julunchen i början på december i år med 33 medlemmar som deltog. Föreningen gör också återkommande utflykter i bygden för att uppleva kulturen på nära håll, vi bjuder också in föreläsare inom våra kärnområden hjärtat och lungorna sist var vi c:a 200 deltagare på hyllan i Jakobsberg där en av våra experter inom KOL området professor





Kjell Larsson berättade om KOL och som var mycket uppskattat. Ett annat mycket uppskattat föredrag höll doktor Anders Dahlgren om Waran också på hyllan med 150 entusiastiska besökare.

När våren gör sitt intåg startar den mycket populära boulen som håller på tills gymnastiken återupptas efter sommaruppehållet.

Länsföreningens ordförande Maud Molander deltog i vårt firande och presenterade länsföreningen och vad den gör i sak för alla lokalföreningar hon lämnade över en mycket vacker orkidé och efter allt prat och presentationen avnjöts en Italiensk buffé tillsammans med vårt populära husband de tre tomtarna!

Stockholms lokalförening fyller 75 år 2015! **Festligheterna äger rum den 17 april 2015!**

Tore Arvidsson och Lennart Danielsson har styrelsens uppdrag att teckna verksamhet och utveckling under de senaste 25 åren. Innehållet bygger på föreningens programblad, som utkommer vår och höst. Detsamma gäller verksamhetsberättelserna. Vi försöker beskriva utvecklingen av verksamheten istället för en konventionellt utformad jubileumsskrift. Tidsperspektivet framträder likväl. Det visar sig i de foton och andra bilder varigenom vi försökt lätta upp jubileumsskriften. Ambitionen har också varit, att i den massmediala miljö som alltmer brett ut sig, slå ett slag för att göra vår förening mera känd. Därvid betonas hur viktigt det är för våra medlemmar att kunna balansera allehanda positiva aktiviteter mot negativa effekter av de osynliga handikapp som hjärt- och lungsjukdomar medför.

Föreningen har ett omfattande foto- och bildmaterial från sin verksamhet. Detta har utnyttjats för att representera såväl verksamhetsområden som tiden. Nedan anges de huvudområden som vi valt att dela in föreningens verksamhet i. Dessa är möten (ett område med många aspekter), studier, hjärt-lungkurser, motion, målning, kultur, resor samt ekonomi och organisation. Vi har också våra duktiga "Flitiga Lisor" som ägnar sig åt olika former av hantverk.

Vi har avslutningsvis i koncentrat tagit fasta på slutorden i de olika verksamhetsberättelserna. Dessutom lämnar vi några synpunkter som vi anser vara av vikt för föreningens framtida verksamhet.

Lennart Danielsson



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
16:00	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	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
16:45	Medelgymnastik	ROS, Hamnvägen 12	Norrtälje	072-704 15 44
17:00	KOL-gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
18:00	Medelgymnastik	Idrottshuset Tumba	Botkyrka/Salem	08-530 607 51
Onsdagar				
10:00	KOL-gymnastik	Ansgarskyrkan, Lidingö centrum	Lidingö	070-415 55 30
10:00	KOL-gymnastik	Värmdö sjukgymnastik	Nacka/värmdö	08-716 85 50
10:00	Medicinsk yoga	Föreningslokalen, Fullersta torg 4	Huddinge	08-774 39 76
11:00	Medicinsk yoga	Turebergsallé 16, Vantjännstens lokal	Sollentuna	08-754 37 19
11:00	Sittgymnastik	Hyresgästlokalen, Lommarvägen 12	Norrtälje	072-704 1544
13:00	Boule	Boulebanan, Carl Malmstens skolan	Lidingö	08-767 43 23
12:00 – 13:30	Yoga för kvinnor	Tellus, Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
13:30 – 15:00	Yoga för män	Tellus, Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
14:00	Motionsdans	Järsla vuxenskola	Nacka/Värmdö	08-718 22 97

15.00	Yoga	Tellus, Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
16.00	KOL gymnastik	Thoraxkliniken, Karolinska Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16.30	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 Järla Skolväg 23	Nacka/Värmdö	08-716 85 50
10.45	Medicinsk yoga nybörjar	Nya Föreningsgården	Lidingö	08-765 70 53
12:00	KOL gymnastik	Aleris Rehab Liljeholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
16.00, 17:00	KOL gymnastik	Thoraxkliniken, Karolinska Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	KOL gymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin, R 41	Länsföreningen	08-651 28 10
17:00	Medelgymnastik	Ansgarskyrkan	Lidingö	08-767 46 57
Fredagar				
08:30	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	Plats	Arrangör	Telefon
Måndagar			
10:00	ROS	Norrtälje	0176-27 01 48
11.00	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			
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 2014-11-25 // 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

JANUARI

Tisdag 13 Kören Hjärtans fröjd startar 16.00

Onsdag 21 Repetition HLR 17.00–18.30

FEBRUARI

Måndag 16 Grundutbildning HLR 17.00–19.00

MARS

Tisdag 24 Årsmöte länsföreningen 18.00, Lustikulla konferens

APRIL

Onsdag 15 Instruktörsutbildning HLR 17.00–20.00

MAJ

Måndag 18 ICD-möte 18.00, St. Göransgatan 82

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.