



Länsföreningen Stockholm

**HjärtLung**

**HjärtLungNytt**

Nr 4 • 2016



GOD JUL och  
GOTT NYTT ÅR!

[hjärt-lung.se/stockholmslan](http://hjärt-lung.se/stockholmslan)

# Ordförandeord

Hösten övergick snabbt i vinter i år, men efter det värsta snöfallet i mannaminne återgick vi till slaskig och mörk höst igen.

Efter förra numret av denna tidning har det hänt mycket i vår länsförening. Vi har anordnat en ordförandekonferens där även våra eftervårdsombud och studieorganisatörer deltog. Programmet under dagen ansågs vara mycket intressant och givande och kommer säkert att ge efterklang i lokalföreningarna.

Eftersom november är lungmånaden har sådana frågor särskilt uppmärksammats vid en annan konferens för eftervårdsombud och studieorganisatörer.

I förra numret av tidningen annonserade kansliet om en promenad för intresserade medlemmar att delta i. Vi blev ett riktigt stort gäng som vandrade runt sjön Trekanten, ”vår” sjö härute i Liljeholmen där länsföreningens kansli ligger. Efter promenaden visade vi upp vårt kansli och avslutade med en kopp kaffe och glatt samtal. Vi kommer under våren att fortsätta med promenader, men då vandrar vi i andra områden med nya upplevelser!

Tyvärr lades föreningen Nordost ner för två år sedan och sedan dess har länsföreningens styrelse arbetat med att försöka få föreningen att uppstå igen. Nu i november kallade vi alla gamla medlemmar till ett inspirationsmöte för att se hur intresset var för att föreningen ska kunna återuppstå. Trots ett bra och genomtänkt program blev uppslutningen skral. Men än ger vi oss inte! Du som tillhörde föreningen

Nordost och läser detta hör av dig och anmäl ditt intresse för en ny och återuppväckt Nordostförening! Länsföreningens kansli ser fram emot att intresserade hör av sig endera på mail [info@hjartlung.stockholmslan.se](mailto:info@hjartlung.stockholmslan.se) eller på telefon 08-651 28 10.

Vårt kansli har genomgått en stor förändring under det senaste året och nu har vi alldeles snart nått fram i den omorganisation vi gått igenom. En del i omorganisationen är att vi vill att vi ska synas och höras mycket mera i opinionsbildande verksamhet. Vi är på god väg. Under det senaste året har vi fått flera artiklar publicerade. Senast gällde det nedläggningen av hälsomottagningarna. Tyvärr nådde vi inte ända fram där, men än är inte sista ordet sagt och vi ger oss inte!

Vi vet att det pågår en massa intressant och trevlig verksamhet ute i lokalföreningarna. Skriv och skicka in bidrag till oss så att flera kan få ta del. Ibland får även länsföreningen ta del av lokalföreningarnas verksamhet. Ett exempel är att länsföreningens kör HjärtansFröjd medverkade vid Stockholmsföreningens julfest med julsånger.

*Nu kommer snart julfriden att lägga sig över landet och jag önskar er alla En God (vit) jul och ett Gott Nytt År!*



Maud Molander, ordförande i styrelsen

## E-post till länsföreningens kansli

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

**Hemsida:** [www.hjart-lung.se/stockholmslan](http://www.hjart-lung.se/stockholmslan)

**Telefon:** 08-651 28 10 **Mobil:** 073-626 57 16

**Adress:** Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholms län

Mejerivägen 4, 117 43 Stockholm

**Bankgiro:** 5884-5884

5138-5920 (Motionsgymnastiken)

**Öppettider Kansliet:** Mån-Tors 08.30-15.30

Fredagar 08.30-12.00

**Telefontid:** Mån-Tors 09.00-15.00

## HjärtLungNytt

Ansvarig utgivare: Maud Molander

Manusstopp: 20 mars för HjärtLungNytt nr 1/2017

Omslag, Original & Tryck:

Affärstryckeriet i Norrtälje AB

# Lägg inte ned hälsomottagningarna – bygg ut!

Länsföreningen har varit med och försökt påverka nedläggningen av hälsomottagningarna i Södertälje, Handen och Järva. Föreningen håller kontakt med HSO och landstingsråden. Denna artikel finns att läsa i Länstidningen i Södertälje den 20 oktober 2016:

## **Hjärt-Lungföreningar i Stockholms län är rasande över förslaget att lägga ned hälsomottagningar i socio-ekonomiskt utsatta områden.**

*Långsiktig livsstilsförändring är avgörande för att förhindra insjuknande och återinsjuknande i hjärt-kärlsjukdom. Att Stockholms läns landsting nu föreslår att lägga ned satsningarna på Hälsocentraler i socio-ekonomiskt utsatta områden går stick i stäv med forskningens slutsatser. Förslaget kommer att ge negativa konsekvenser för människors hälsa och i förlängningen för landstingets ekonomi.*

*Föreningen HjärtLung i Stockholms län och i Solna Sundbyberg uppmanar nu landstinget att avvisa förslaget. Lägg inte ned – bygg ut, säger vi med stöd av forskningen och ekonomin.*

Enligt världshälsoorganisationen WHO orsakar ohälsosam livsstil 80 procent av hjärt- och kärlsjukdomarna. Förändring av levnadsvanor kan förbättra hälsan och minska riskerna för sjukdom.

Vi vet att långsiktig livsstilsförändring är avgörande för att förhindra återinsjuknande och problem med hjärthälsan. Men det kan vara svårt att lyckas på egen hand.

Det finns tre Hälsomottagningar i Stockholms län, Södertälje, Handen och Järva som erbjuder stöd för livsstilsförändring. Dessa ska nu enligt ett tjänstemannaförslag läggas ned. Den 25 oktober fattar Hälso- och sjukvårdsnämnden i Stockholms län beslut om förslaget som skulle ge cirka 25 miljoner i besparing. En mycket kortsiktig besparing. Hjärtlung-föreningarna i Stockholms län uppmanar politikerna att avvisa förslaget, och begära återremiss för att hitta andra lösningar på besparingar.

Detta är en besparing som ger konsekvenser för människors hälsa. Landstinget ska erbjuda sina invånare hälso- och sjukvård, men inom Stockholms län har ordet ”hälso-” försvunnit som begrepp. Som verksamma för att hjärt- och lungsjuka ska få bra livskvalitet där livsstilsförändringar är en del av konceptet, är vi bestörta över förslaget. Vi möter dagligen människor som drabbats av hjärt- och/ eller lungsjukdom. Många av dessa hade klarat sig från sjukdomar om de hade fått hjälp i tid att förändra sina levnadsvanor. Det är svårt för människor att göra livsstilsförändringar och stöd för detta kan inte nog understrykas.

Vi följer forskning om livsstilens betydelse för att utveckla hjärt-kärlsjukdom. Livsstilsförändringar har bevisats påverka möjligheten att förbättra prognos och att förhindra uppkomst av hjärt-kärl- och lungsjukdom. Att det finns tillgång till hälsomottagningar ser vi även som ett led i jämlik vård. I områden med socioekonomiskt utsatta grupper och kortare utbildningsväg är förekomsten av hjärt-kärl och lungsjukdom högre än i områden där motsatta förhållanden råder.

Istället för att lägga ned hälsomottagningar borde denna verksamhet byggas ut. Därför: genomför inte kortsiktiga lösningar som på sikt kommer att ge konsekvenser i form av fler sjuka och högre kostnader för sjukvården. Inte minst drabbas människor som vill göra förändringar men som inte klarar av det själva.

Bakgrunden till förslaget kan vara att man menar att hälsofrågor ska rymmas inom vårdcentralernas verksamhet. Men att kräva detta utan att ge möjlighet är absurt. Att förebygga ohälsa och ge stöd för livsstilsförändringar kan på sikt minska behovet av vård på vårdcentralerna. Många av oss som varit i kontakt med vårdcentralen har fått frågan om vikt, motion, rökning och ➤

› alkoholkonsumtion. Frågan har ställts men sedan händer inget.

Drömscenariot vore att om jag känner att jag behöver hjälp att förändra mitt beteende för ett hälsosammare liv, skulle jag kunna ta kontakt med Hälsomottagning, utan remiss från vårdcentralen.

Att få hjälp av fysioterapeut har idag inget remisstväng. Detta har med säkerhet besparat

sjukvården mycket administration.

På samma sätt borde remisstvängen tas bort från hälsomottagningarna och fler byggas ut.

**Vårt budskap är enkelt:**

**lägg inte ned – bygg ut!**

*Föreningen HjärtLung Stockholms län*

*Maud Molander Ordförande*

*Föreningen HjärtLung Solna Sundbyberg*

*Anita Grandien Ordförande*

## Seminarium om patientsäkerhet

Den 21 september deltog jag i en paneldebatt om "Säker vård med hemmet som vårdplats" på Äldreriksdagen och Patientsäkerhetskonferensen som anordnades av SKL (Sveriges Kommuner och Landsting) på Älvsjömässan.

Mirjam Ekstedt som är professor på Linnéuniversitetet och forskare på KI ringde mig och frågade om jag ville medverka. De sökte en patient som vårdats för hjärtstopp och hjärtinfarkt med erfarenhet från akutvård, vårdavdelning, rehabilitering samt fått hjälp i hemmet efter sjukhustiden. Mina erfarenheter passade in för detta ändamål.

Vi var totalt sju som fick stå på podiet för att svara på frågor från publik och debattledare. Det var representanter från Socialstyrelsen, Läkemedelsverket, Folkhälsomyndigheten, Apoteket, eHälsomyndigheten samt representant från en kommun samt patientrepresentant.

Publiken bestod av personer som arbetar inom hälso- och sjukvård.

Det diskuterades hur lagar och regler fungerar för patientens säkerhet i hemmet när ansvaret delas mellan olika huvudmän och hur olika journalsystem används som inte fungerar med varandra.

Ansvarsgränser och rapportering diskuterades också med tanke på patientens säkerhet. Det framkom önskemål om tillgång till smart teknologi och vad som behövs för att patienten ska få inflytande och bli delaktig i vården.

Många idéer och vettiga synpunkter kom fram under debatten och detta får nu expertpanelen inom olika områden ta med sig hem för att försöka förverkliga dessa och förbättra säkerheten för patienter som vårdas i hemmet.

*/Berit Boman från lokalförening Botkyrka-Salem*

## Stockholms läns landsting (SLL) har arbetat fram en ny policy för innovation och digitalisering

Länsföreningen var med vid lanseringen av den nya policy för innovation och digitalisering 2016-11-18. Daniel Forslund (L) innovationslandstingsråd SLL inledde med att tala om att den nya policyn är ett samlat politiskt beslut, där alla partier är eniga. Beslutet togs 2016-11-15.

Verksamheterna kommer att ha handlingsplaner som ska utvärderas årligen, det blir resultat som går att mäta och följa upp, vilket är värdefullt för utvecklingen. Den teknik mm som finns idag är kostsam och nu vill alla bana väg för nya långsiktiga lösningar. Stockholm är en växande storstad och det gäller att kunna möta de behov som finns.

I policyn finns principer, strategiska inriktningar mm för att alla SLL:s verksamheter i hela landet ska kunna utvecklas åt samma håll.

*Detta i sin tur ska leda till en mer likvärdig sjukvård för alla!*



# ICD-träff 2016-11-10

Denna text är en sammanfattning av Göran Larssons anteckningar från höstens ICD-möte på S:t Göransgatan 82 A i Stockholm.

## **Inledning Britt Bergh**

Britt hälsade alla välkomna och informerade att Fredrik Gadler, skulle besvara frågor från gruppen, informera om nyheter kring ICD och tala om värdebaserad vård och patientrepresentation på Nya Karolinska, som öppnas nu i november. Vidare presenterades de fyra deltagande ICD-sköterskorna från Danderyd och Södersjukhuset. ICD-sköterskorna ledde den allmänna frågestunden där vi delades in i följande grupper: närstående till ICD-bärare (9 deltagare), ICD-bärare som fått sin ICD 2013 – 2016 (13 deltagare) och ICD-bärare som fått sin ICD före 2013 (8 deltagare).

## **Allmän frågestund efter gruppdiskussioner**

*Följande frågor togs upp med Fredrik Gadler:*

- Närståendegruppen underströk vikten av att inkludera anhöriga i vårddiskussioner, återbesök och informationsträffar. Fredrik uppmanar anhöriga att följa med vid nästa återbesök hos läkaren. Då kan ni ställa frågor - fyra öron hör mer än två.
- Britt Berg uppmanar de anhöriga att gå med och vara aktiva i ICD-gruppen för anhöriga för att diskutera olika frågor, samt att söka information på nätet.
- Den grupp som nyligen fått sin ICD undrade hur ICD:n påverkar hjärtsviktspacening. Fredrik förklarade att hjärtsvikt ofta orsakas av att vänster kammare släpar efter den högra i rytmrörelse, och att ICD:n återställer rytmen och därmed förbättrar pumpförmågan. 5 – 10% av alla ICD-bärare tillhör gruppen med denna åkomma.
- Vårdrelaterade sjukdomar (sjukhussjuka) togs också upp. Både Fredrik och ICD-sköterskorna underströk att Sverige har låg andel vårdrelaterade sjukdomar jämfört med andra länder i Europa och att Stockholmsjukhusen ligger bra till jämfört med sjukhus i övriga landet. Nya Karolinska kommer att tillhandahålla enkelrum bl.a. för att minimera risken för vårdrelaterade följsjukdomar. Dock är vårdrelaterade följsjukdomar inte bara beroende av hur du behandlas på sjukhusen utan framför allt på i vilket skick du som patient är när du kommer till sjukhuset.

## **Nyheter kring ICD:n**

Kablarna på pacemakers kan vara ett problem. Detta är dock ovanligt och endast 0,02% av kablarna fallerar inom 10 år. Vissa tillverkare undersöker möjligheten att utveckla ICD:s med kablar på hjärtats utsida. Dessa pacemakers är idag betydligt större och dyrare. De kan inte heller minska rusningar genom ökad pacening. Med en vanlig ICD motverkas 80% av allvarliga hjärtrusningar, och genom ökad pacening och utan att apparaten tvingas avge en chock. Troligen blir dock en vidareutveckling av denna nya typ av pacemakers nästa generations ICD.

## **Värdebaserad vård och patientrepresentation**

Man hoppas på att patienten kommer ännu mer i centrum på Nya Karolinska. Man kommer att formera organisationer, som bygger på teman och funktioner. Tema hjärta kärl blir ett av sju teman med underområdet arytmi. Runt varje patientgrupp skapas en ledningsgrupp som ansvarar för att utveckla värdet för patienten genom att titta på relevanta utfall och kostnader, och hela tiden sträva efter att förbättra vården. I detta arbete kommer att ingå patient- och närståenderepresentanter. Gruppen kommer att mötas en gång per månad. Är du intresserad att delta i denna grupp kontaktar du [jeanette.kuhl@karolinska.se](mailto:jeanette.kuhl@karolinska.se).

*Britt Bergh, kontaktperson för ICD-bärare, riktar ett stort tack till Göran som skrivit utmärkta anteckningar från höstens ICD-möte*

# Information om HLR 2017

Med anledning av en motion som inkom till Förbunds kongressen 2016 har vi fått ett uppdrag att arbeta vidare med att stödja utvecklingen av "SMS-livräddare" i hela landet.

Vi i HLR- teamet, HjärtLung Riksförbundet hade vårt höstmöte i Göteborg den 28 november 2016. Där lyssnade vi på en representant från Västra Götaland som berättade om deras införande av "SMS-livräddare". De har tagit del av Stockholms erfarenhet, själva utarbetat rutiner och är igång sedan en månad. Det är en fördel med samma system i Stockholm och Göteborg så att vi som är "SMS livräddare" kan nå när vi befinner oss 500 m från ett misstänkt hjärtstopp. I Norrland har två personer startat ett liknande projekt som vi hörde om på HLR-kongressen i oktober. Vi följer utvecklingen och informerar vidare senare.

Vi tog också upp nya riktlinjer från HLR kongressen i oktober. Det är viktigt att allt gammalt material kastas och nytt beställs från HLR rådet. Alla instruktörer måste göra en webbutbildning för att få vara behöriga till fortsatt instruktörsarbete. Tiden för uteblivna instruktörsaktiviteter kommer att kortas ner och man stryks från registret när man inte längre är behörig. Den största skillnaden är inom Barn HLR där kurstiden kommer att bli kortare, nya enkla minibabydockor finns att köpa och barnlungor kommer att finnas till mini-Anne.

Vi talade också om vikten att se över hjärtstartare i vår närhet. Det finns många som inte har uppdaterats, inte har anmälts till hjärtstartarregistret eller saknar namn på ansvarig person/företag.

*Yvonne Haglöf, HLR teamet*

## LÄR DIG RÄDDA LIV – 2017

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

**Vuxen HLR grundkurs** Onsdagen den 8 februari

**Barn HLR grundkurs** Onsdagen den 8 februari

Grundkursen och repetitionskursen kommer att vara kl 16.30 och kommer att kosta 100 kr/medlem och 300 kr/icke medlem.

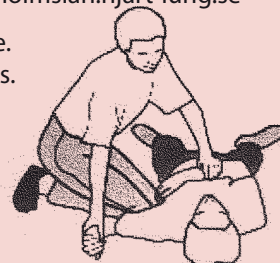
**Instruktörsträff** för lokalföreningarnas HLR-instruktörer är måndagen den 23 januari kl. 17.30.

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

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

*Välkomna!*

*Bo-Jonny, Eva och Yvonne,  
Länshuvudinstruktörer*



# Sammanfattning från Konferens för ord- föränden, EVO och SO den 20 oktober 2016

## App för att minska risken för återinsjuknande efter hjärtinfarkt och högt blodtryck – en bra idé

*Christina Walldin, projektledare Hälso- och sjukvårdsförvaltningen Projektet har finansierats av SKL.*

För ca 20 år sedan kunde den som drabbats av hjärtinfarkt få upp till sex veckors uppföljning på sjukhem. Idag finns sjukhusens ”hjärtskolor” som ger en betydligt kortare utbildning om hur man bör ändra livsstil efter en infarkt. Men idag finns också nya möjligheter i den digitala världen att i en app ge stöd till hjärtpatienter för förbättrad egenvård.

Konferensdeltagarnas förslag till innehåll i appen skulle till exempel kunna vara Mitt EKG, stegräknare, uppnådda målvärden, regelbunden träning, symtom, kontaktuppgifter, själ och hjärta osv.

Det fanns synpunkter från konferensen att det kanske inte behövs i vår generation ännu och att en app absolut inte får överta sjukvårdens ansvar. Det påpekades att i vår åldersgrupp är det många som fortfarande saknar kunskaper i att hantera avancerade telefoner och datorer. Det påpekades att högt blodtryck saknas i förslag till innehåll i appen liksom egna anteckningar.

Redan nu har Huddinge sjukhus infört ett system där patienten vid utskrivning får ett papper i handen med vissa målvärden noterade och fyra återbesök efter infarkten förbokade.

## Ny organisation – Karolinska sjukhuset

*Fredrik Gadler, ICD-läkare och patientflödeschef*

Fredrik Gadler berättade om att man nu arbetar med att införa en ny organisation i grupper där patientflödet är utgångspunkten, t ex tema Hjärt/Kärl. Sjukvårdens styrning och arbetssätt syftar till att få så friska patienter som möjligt.

Patientflödesgrupper möjliggör styrning av en värdebaserad vård och de pengar som finns tillgängliga samlas kring sjukdomen och inte till respektive klinik.

Efter lunch informerade Anita Andersson om att varje lokalförening själva bör söka bidrag för sin verksamhet från HSN, det är inte alls nödvändigt att gå via Länsföreningen. Anita berättade också om hur hon som ordförande i föreningen i Norrtälje kunnat förstärka föreningens ekonomi genom att prenumerera på BingoLotter. TV-programmet har blivit populärare igen tack vara återflytten till TV 4.

Yvonne Haglöf informerade om att HLR-gruppen nyligen varit på kongress i Göteborg. Nu finns nya riktlinjer för HLR som grundar sig på ett internationellt underlag. Yvonne påpekade att varje lokalförening kan få ett gratis utbildningstillfälle/år via länsföreningen. Fler instruktörer behövs, inte minst för att lära barn HLR. Nästa utbildningstillfälle blir den 9 november.

## Hur kommer patientnämnden att stödja patienter med klagomål? Tankar kring årsrapporten ”Synpunkter och klagomål” *Eva Ljung, Förvaltningschef Patientnämnden*

Patientnämnden i Sthlms län har ett lagstadgat uppdrag att tillvarata patienters och anhörigas intressen men man gör inga medicinska bedömningar. Genom en ökad medvetenhet hos människor tenderar antalet ärenden att öka. De flesta anmälningar avser primärvård och akutsjukvård. Vad gäller primärvården har antalet anmälningar beträffande 24-timmarsregeln ökat markant, däremot har man mycket få ärenden avseende geriatrik och kommunal sjukvård. Den nu aktuella ”Klagomålsutredningen” innebär i korthet att Patientnämnderna får ett utökad uppdrag och att IVO:s utredningsskyldighet begränsas. Anmälan till patientnämnden kan göras via [1177.se](http://1177.se) ➤

## > Optilogg för att förbättra livet för hjärtsviktssjuka och spara resurser för vården

*Eva-Lotta Blomqvist, CareLigo AB*

Optilogg består av en pekskärm och en elektronisk våg. Apparaten ska användas vid egenvård för att i första hand följa patientens vikt och dosera vätskedrivande medicin. Den följer symtom genom att en gång/vecka ställa specifika frågor t ex om svullnader och trötthet samt sparar angivna värden.

Meningen är inte att utrustningen skall bekostas av brukaren själv utan man avser sluta

avtal med vårdgivare. Tillverkaren menar att den offentliga sjukvården borde jämföra kostnaden för Optilogg som är ca 13 kronor/dygn mot upp till 7 600 kronor/dygn för vård på akutsjukhus.

Hittills är det bara landstinget i Sörmland och Gotland som visat intresse för en eventuell upphandling. Större intresse finns hos privata vårdgivare.

*Vid tangentbordet  
Sven Alván,  
sekreterare*

*Länsföreningen Stockholm HjärtLung*

## Vårens ICD-möte

Torsdagen 11 maj 2017

St. Göransgatan 82 A Stockholm, skyltat Åttiotvåan.

**Kl. 17:30** Lätt förtäring

**Kl. 18:00** Mötet börjar

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

**Hjärtligt välkommen!**

**OBS!** Respektera att olika dofter som rökluft, parfym och rakvatten kan vara besvärande för deltagarna och bör därför undvikas vid länsföreningen HjärtLung i Stockholms arrangemang.

## Vi sörjer Eva Hård

*Eva arbetade vid länsföreningens kansli under många år och det var hennes glada röst ni hörde när ni ringde till oss. Hon hade alltid tid att hjälpa, både oss i styrelsen och alla er andra. Evas goda humör spred sig till dem som kom i kontakt med henne.*

*Under de senaste åren vacklade Evas hälsa, men hon ville inte ge upp.*

*Jag fick, som ordförande, förmånen att arbeta tillsammans med Eva från 2013 och fram tills hon slutade på kansliet. Det var tryggt att som ny ordförande ha någon vid sin sida som hade varit med länge och som kände till alla rutiner.*

*Sista april i år avslutade hon sin tjänst hos oss. Hon skulle nu ta hand om sig själv och om sin familj. Det fick hon göra under precis ett halvt år. Eva avled den 1 november.*

*Maud Molander  
Länsföreningens ordförande*



# Minnesanteckningar från konferens för eftervårdsombud och studieorganisatörer samt intresserade ordförande 2016-11-18

## Luftvägsregistret

*Kerstin Sundell Bergström,  
regional koordinator Luftvägsregistret.*

Luftvägsregistret är ett verktyg som ger vården i Sverige möjligheter att utveckla kvaliteten samt för ett ständigt förbättringsarbete. Kroniskt Obstruktiv Lungsjukdom (KOL) och astma är några av våra stora folksjukdomar som orsakar betydande sjuklighet och lidande. KOL och astma har visat sig vara gravt underdiagnostiserade.

Syftet med detta kvalitetsregister är ur sjukvårdens perspektiv att uppnå bättre kostnadseffektivitet, en mer strukturerad och enhetlig vård, möjlighet att kunna jämföra uppnådda resultat med andra enheter samt en ökad patientsäkerhet. Med stöd av kvalitetsregistret får vårdgivaren hjälp med att sätta diagnos, behandla och följa upp patientens sjukdom.

För patienten innebär registret en förbättrad likvärdig vård i hela landet, ökad livskvalitet, strukturerad vård och en bättre livskvalitet. Luftvägsregistret förbättrar kvalitén på vården av patienter med kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL) och astma i Sverige. Alla patienter ska erbjudas en bra och likvärdig vård i hela landet och det är mycket viktigt att patienten lär sig att hantera sin sjukdom.

För automatisk överföring till registret krävs en strukturerad journalmall. Som patient har man dock rätt att tacka nej till att medverka med egna journaluppgifter till registret.

Vilken vård som ska erbjudas patienten finns fastställt i Socialstyrelsen nationella riktlinjer för vård vid astma och KOL samt i Läkemedelsverkets föreskrifter, båda publicerade 2015.

## Aktiv med KOL

*Marie Ekelund Riksförbundet HjärtLung*

Riksförbundet har med stöd av bidrag från Socialstyrelsen tagit fram ett utbildningspaket med namnet "Aktiv med KOL". Tanken är ge vårdgivaren en möjlighet att nå patienter i hela landet och ge alla en likvärdig utbildning oavsett var i landet man råkar bo. Idag skiljer sig möjligheterna till utbildning i landet beroende på olika saker, t ex tillgång till Astma/KOL-sjuksköterskor

Utbildning av patienter ska ske med hjälp av vårdgivaren/ handledaren vid fyra tillfällen. På förbundets hemsida finns kursmaterial avsedd för handledaren, som kräver lösenord. På hemsidan finns också färdigt material avsedd för patienten som är fritt att använda och som inte heller kräver lösenord.

Den pärm som också tagits fram har nyligen skickats ut till alla länsföreningar i tre exemplar. läns-EVO svarar för att pärmen cirkulerar till de olika lokalföreningarna.

Den aviserade informationen om godkända Astma/KOL-mottagningar ställdes in. I stället avslutades konferensen med en diskussion under sakkunnig ledning av vår läns-EVO May-Britt Larsson.

*Sven Alván, sekreterare  
Länsföreningen Stockholm HjärtLung*

## Vi vill starta upp lokalföreningen Nordost igen!

Det finns lediga platser i styrelsen och andra aktiviteter.

Är Du intresserad? Hör av dig till kansliet 08-651 28 20 eller [info@stockholmslan.hjart-lung.se](mailto:info@stockholmslan.hjart-lung.se)

# European Resuscitation Council ERC 2016

Kirsi Holopainen är ledamot i Stockholms HLR-förening och rapporterar från ERC.

European Resuscitation Council ERC 2016, kongress ägde rum i Reykjavik, Island 23-25 september 2016.

1000 personer från 30 olika länder deltog i kongressen där nyckelordet var utbildning

*Hur vi lär ut de nya riktlinjerna?*

Vikten av regelbunden träning samt balansen mellan teoretisk och praktisk träning.

” *Education is the most powerful weapon which you can use to change the world* ”  
Nelson Mandela

## Minnet, olika inlärningsmodeller och feedback/återkoppling

Det är viktigt att ge feedback/återkoppling direkt efter de praktiska övningarna. Feedback gör en stor skillnad i lärandet, den ger bättre självförtroende och kan vända situationer till ett lärande och även ge bättre förberedelse till nästa övning.

Minnet av händelsen kan vara olika mellan två personer och vad man kommer ihåg kan relateras till logiska saker och händelser.

Minnet varierar över tiden och kan delas till semantiskt minne/fakta och kunskap och episodiskt minne/ händelser och episoder som är definierade i tid och rum och konkret relaterade till varje enskild person

Det är viktigt med regelbunden träning och det är bättre ofta med kortare intervaller.

Muskelminnet försvagas snabbt, redan efter 3-4 månader har man glömt hur det känns att göra kompressioner. Repetitioner ökar minnet, känslan och gör den givande.



## Vikten av telefonassisterade HLR, teleoperatörens på larmcentralen.

Det är viktigt att även teleoperatören på larmcentralen få regelbunden träning i HLR. Teleoperatören måste få träning och hjälp för att kunna ställa de rätta frågorna till personer som utför HLR för att kunna förstå och identifiera att det handlar om hjärtstopp och för att kunna ge de rätta instruktionerna. Teleoperatören ska assistera aktivt och bestämt med coaching och ta rollen som teamledare. Fler och fler bystanders vågar påbörja HLR med hjälp av teleoperatören.

Det kan uppstå missförstånd mellan operatören och den som är intill personen. Den som utför HLR måste aktivt lyssna.

Men hur når vi alla? Har vi alla lika möjligheter och kapacitet. Vi måste fortsätta med vårt arbete så att vi kan utbilda ännu flera i samhället.

***Kan du klappa händerna, kan du rädda liv.***

*Kirsi Holopainen*

# Alla Hjärtans Dag 14 februari 2017

Föreningen HjärtLung Solna Sundbyberg och Stockholms Hjärt-Lungräddningsförening  
inbjuder till föreläsning om hjärtat och hjärtlungräddning

**Tid** 14 februari 2017, 17.00 – 20.30

**Plats** Nanna Schwartz sal, Karolinska Universitetssjukhuset Solna,  
huvudingången

**Program:**

**17.00** Anita Grandien och Lena Eriksson, ordförandena i föreningarna hälsar  
välkommen och ger information om respektive förenings verksamhet

**17.15** **Brustet hjärta – vad är det?**

*Per Tornvall*, professor och överläkare Karolinska institutet  
Södersjukhuset

Brustet hjärta, takotsubo, orsakas av stress och drabbar fler än man  
tidigare har trott. Med avancerade undersökningar får fler personer  
takotsubo, men också rätt behandling.

**18.00** **SMS –livräddare och hjärtstartare räddar liv**

*David Fredman*, doktorand Hjärtstoppcentrum, Karolinska Institutet  
Att kunna hjärtlungräddning och att hantera en hjärtstartare räddar liv

**18.30** Olivens väg från träd till flaska  
Måns Falk, Academia Di Luca

19.00 Paus, lätt förtäring och smakprov av olivolja

**19.20** **Sittsjukan - hur drabbar det hjärtat?**

*Mai-Lis Hellenius*, Professor Livstilsenheten Karolinska Sjukhuset Solna  
Om goda levnadsvanor/livsstil som påverkar vår hälsa.

20.00 Scenario över situation med hjärtlungräddning och hjärtstartare

**20.30** **Avslutning**

# Testa dina lungor gratis!

internationella KOL-dagen 16 november, uppmanade HjärtLungföreningen i Solna Sundbyberg personer över 35 år som är eller har varit rökare, och boende i Solna eller Sundbyberg.

Genom vårt samarbete med vårdcentralerna i Solna och Sundbyberg öppnade Råsunda Vårdcentral, i Solna och Hallonbergen Vårdcentral i Sundbyberg sina dörrar för allmänheten att testa sina lungor med minispirometri. Resultatet var överraskande. Ca 50 % från Hallonbergens vårdcentral och ca 35 % från Råsunda vårdcentral skickades vidare för fortsatt utredning av de som testade sina lungor.

Vi är väldigt nöjda med uppslutningen, positivt överraskade och inspirerade att arbeta hårt för denna patientgrupp, menar Katarina Holgersson, verksamhetschef på Råsunda vårdcentral. 70 personer kom till Råsunda vårdcentral och 21 rekommenderades för vidare undersökning. De som är listade på vårdcentralen kommer att kallas, övriga rekommenderades söka på sin vårdcentral. 35 kom till Hallonbergens vårdcentral och 17 skickades vidare för fortsatt undersökning. Katarina Holgersson kommer att rapportera om resultatet inom sin grupp i Stockholms Läns sjukvårdsområde, där hon är processledare för astma/KOL-vården.

På eftermiddagen och kvällen hade föreningen Solna-Sundbyberg öppet hus i föreningslokalen. Fysioterapeuten Jennifer Hagberg från Sundbybergskliniken fanns på plats för samtal kring icke-medicinska behandlingsformer. Astma-KOL-sjuksköterskan Maria Rosengren, Akademiskt primärvårdcenter medverkade och gav information. Självklart bjöd vi på kaffe och bulle. 20-tal kom till föreningen, en blev medlem direkt.

## Uppföljning

Vi gör uppföljning av denna aktivitet nästa år och hoppas att fler vårdcentraler kommer att medverka, vilket tidigare kontakter har visat på. Osökt tänker man på hur det skulle kunna se ut om samtliga vårdcentraler i Stockholms Län har öppet under en dag för test av lungorna.

Projektstöd från riksförbundet möjliggjorde att vi kunde annonsera i lokaltidningen Mitti Solna och Mitti Sundbyberg för att nå allmänheten. Stort tack till riksförbundet.

*Anita Grandien, Ordförande  
HjärtLungföreningen SolnaSundbyberg*



Torsdagen den 13/10 samlades vi för en gemensam promenad runt sjön Trekanten.

Det var första gången vi bjöd in till en promenad i vår närmiljö, och vi visste inte om någon skulle komma. Glädjen blev stor då vi såg att det stod några villiga medlemmar utanför kansliets lokal! Toppen!

Det blev en höstpromenad i mulet väder, men inom oss sken solen!

Vi tyckte att det var ett fint tillfälle att träffas, och nya promenader planeras.



## Föreläsning om KOL i Tumba

Söndagen den 16 oktober anordnade vår förening en öppen föreläsning om KOL. Vi hade gjort olika stationer där besökarna fick se hur HLR (hjärt-lungräddning) går till av våra HLR-utbildare Eva Lorenz, Bo-Jonny Stockhaus och Yvonne Haglöf.

Britt Bergh informerade om ICD (inopererade hjärtstartare). Man kunde också mäta sitt blodtryck, se en film om bra gymnastik för KOL-patienter, testa sin biologiska ålder samt få broschyrer och information om vår förening. Tack till medlemmarna Linda Borg och Kerstin Olsson som skötte filmvisningen och blodtryckstagningen.



*Pausgympa förstås!*

Dessutom hade vi anordnat en station för att få igång och starta en samtalsgrupp för KOL-patienter om intresse fanns för detta. Frukt och kaffe eller the med småkakor fanns till förtäring. Alla besökare fick en lott vid ankomsten och en påse med lite smått och gott som skänkts av Apoteket Kronan, Tumba och vår förening lottades sedan ut vid slutet av dagen.



Dr Luisa Escuder Miquel hade sedan en intressant föreläsning om KOL och hur viktigt det är att få rätt diagnos via spirometri- undersökning samt att göra en sjukhistoria. Det finns mer att läsa om Nationella riktlinjer för vård vid astma och kronisk obstruktiv lungsjukdom KOL på [hemsidan: www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)

Ca 500 000 svenskar har KOL men 400 000 av dem vet inte om att de har KOL. Kunskapen om KOL behöver därför bli bättre både inom sjukvården och hos allmänheten. Forskningen ger också nya kunskaper som i sin tur gör att patienterna kan få en bättre behandling.

Intresset för KOL-dagen var tyvärr inte så stort. Det kom bara ca 25 intresserade besökare och tillsammans blev vi 35. Alla som kom var mycket nöjda!

*Berit Boman*

*Foto: Liselott Sjöstedt, Linda Borg*



i samarbete med  

# KOL-föreläsning, julmarknad och Internationella funktionshinderdagen i lokalföreningen Upplands Väsby

## Föreläsning om KOL

Måndagen 22 november kunde vi välkomna professor Kjell Larsson från Karolinska Institutet till Vilunda församlingshem i Upplands Väsby. Han höll en mycket intressant föreläsning om KOL, för både medlemmar och icke medlemmar. Efteråt gavs det tillfälle att ställa frågor.



## Upplands Väsby förenings årliga julmarknad

ägde rum lördagen 26 november. Det är föreningens hantverksgrupp som träffas en gång i veckan hela året och tillverkar allt från stickat och broderat till filtade domherrar och blommor av kottar. Allt säljs på julmarknaden.



*"Kotteblommor"*



*Mycket julpynt.*

## Upplands Väsby föreningen deltar på internationella funktionshinderdagen 3 december.

Kommunen och Handikappföreningarnas samarbetsorgan HSO anordnade dagen. Olika föreningar deltog med informationsbord, det anordnades teater och politikerutfrågning, under dagen.

HjärtLung Upplands Väsby hade informationsbord och möjlighet för besökare att få sitt blodtryck taget.

Yvonne Haglöf och Eva Lorenz från Botkyrka-Salem föreningen, kom och visade HLR.

Det tackar vi för.

*Siv Nilsson, sekreterare  
HjärtLung föreningen, Upplands Väsby*



*Leila Olsson tar dagens första "tryck" på en besökare.*



*Ordförande i Upplands Väsby HjärtLung Ulla Clerkestam, assisterar Yvonne och Eva.*

## Valberedningen har ordet!

Sista dag för nomineringar är den **28 februari 2017**,  
som mejlas till [info@stockholmslan.hjart-lung.se](mailto:info@stockholmslan.hjart-lung.se).

Påbörja en process där ni i er förening letar fram lämpliga kandidater till Länsföreningen.

De val som skall göras är:

Styrelsen: Ordförande, tre ordinarie ledamöter, två ersättare.

Revisorer: två ersättare

Valberedning: tre ledamöter, minst en ersättare.

*Valberedningen*



# Generalrepetition inför köruppträdande vid lokalföreningen HjärtLung Stockholms julfest.



Under ledning av vår körledare Liselotte Öhman tränar kören julsånger.



Foto: Nina Björk.

## JUL- och NYÅRSSTÄNGT

Kansliet har stängt 27 december 2016 till den 5 januari 2017.

Vi önskar er alla

**GOD JUL och  
GOTT NYTT ÅR!**





# Vet Du att Du som medlem och är med vid någon av föreningens aktiviteter är försäkrad?

## I deltagarolycksfallsförsäkringen ingår kortfattat:

### *Innehåll:*

Akutersättning

Merkostnader

Tandskadekostnader

Olycksfallskapital

Medicinsk invaliditet

Ekonomisk invaliditet

Handikappfordon

Dödsfall

### *Försäkringsbelopp:*

6 procent av ett prisbasbelopp i högst 5 år

Högst 3 prisbasbelopp

Nödvändiga kostnader

3 procent av ett prisbasbelopp per månad

Beräknas på 10 prisbasbelopp

Beräknas på 10 prisbasbelopp

Högst 1 prisbasbelopp

0,5 prisbasbelopp

*Försäkringsbeloppen är uttryckta i ett antal prisbasbelopp, som för*

*närvarande är 44.000 kr. Försäkringen gäller vid skada till - under – från aktiviteten.*



---

## Välkommen Nina!

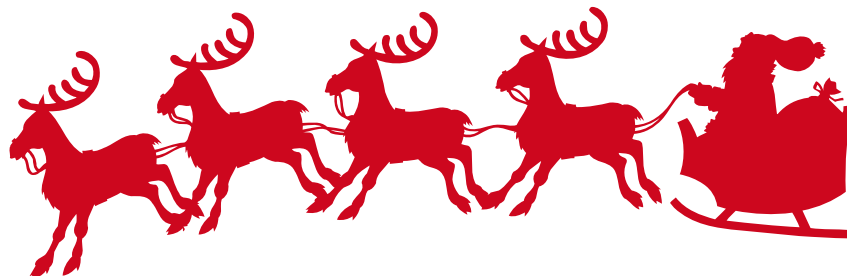
*Den 1 december 2016 började Nina Björk att arbeta som kanslist på Länsföreningens kansli.*

*Hon arbetar:*

***Måndag-torsdag 8.30-15.30***

***Fredag 8.30-12.00***

---



## MOTIONSAKTIVITETER



Länsföreningen Stockholm

# HjärtLung

**Anpassat för personer med Hjärt- och/eller Lungsjukdom.**

**För mer information kontakta arrangerande förening.**

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

*Med reservation för eventuella ändringar!*

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
<b>Måndagar</b>				
10:00	Promenad/vandring	Solna/Sundbyberg	Solna/S-bg	073-612 20 07
10:00	Vattengymnastik	ROS	Norrtälje	0176-27 01 48
10:30	Lättgymnastik	Kopparv. 17, Kallhäll	Järfälla/Uppl Bro	070-492 44 80
11:00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
11:00	Medelgymnastik	Bodals bollhall, Bodalsv. 49-51	Lidingö	08-766 13 08
11:00	Linedance, nybörjare	Alviks Medborgarhus, Alvik	Stockholm	08-88 71 00
12:00	Linedance, fortsättning	Alviks Medborgarhus, Alvik	Stockholm	08-88 71 00
14:00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
15:30	Medicinsk yoga	Friv.centralen, Turebergs allé 16	Sollentuna	08-754 37 19
16:00	Gymnastik	Vinstaskolan, Vällingby	Stockholm	08-88 71 00
16:45; 17:30	Lättgymnastik	Danderyds sjukhus	Länsföreningen	08-651 28 10
17:30	Medelgymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10
18:00	Medelgymnastik	Capio S:t Görans sjukhus, sjukgymn.	Länsföreningen	08-651 28 10
<b>Tisdagar</b>				
11:00	KOL-promenader	Solna/Sundbyberg	Solna/S-berg	08-560 32153
11:30	Promenad/vandring	Klarabergsgatan/Drottninggatan	Stockholm	08-88 71 00
12:00	KOL gymnastik	Aleris Rehab Skärholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
13:00	Bowling	Enskedehallen	Nacka/Värmdö	070-517 63 42
14:00	Medicinsk yoga	Västerorts yogacenter, Siktg. 1	Stockholm	08-88 71 00
14:00	Bowling	Bowlinghallen	Norrtälje	072-704 15 44
15:15	Vattengymnastik	Svedmyrabadet	Stockholm	08-88 71 00
15:30	Medelgymnastik	Turebergshuset, Turebergs torg	Sollentuna	08-754 37 19
16:00	Kör	Kansliet, Mejerivägen 4	Länsföreningen	08-651 28 10
16:00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	KOL gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16:45	Medelgymnastik	ROS, Hamnvägen 12	Norrtälje	072-704 15 44
17:30; 18:30	Vattengymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin R41	Länsföreningen	08-651 28 10
18:00	Medelgymnastik	Idrottshuset Tumba	Botkyrka/Salem	08-530 607 51

<b>Tid:</b>	<b>Aktivitet:</b>	<b>Plats:</b>	<b>Arrangör:</b>	<b>Telefon:</b>
<b>Onsdagar</b>				
10:00	Medelgymnastik	Danscompagniet, Fridhemsg 28	Solna/S-bg	08-82 69 31
10:00-11:00	Medelgymnastik	Vilundahallen	Upplands Väsby	08-612 59 63
11:00	Sittgymnastik	Hyresgästlokalen, Lommarv 12	Norrtälje	072-704 15 44
11:00-12:00	Sittgymnastik	Gångsätrahallens gymn.sal	Lidingö	070-415 55 30
11:00	KOL-gymnastik	G:la Vårdshuset, Alg.3, G-berg	Nacka-Värmdö	070-526 85 50
12:00-13:30	Yoga för kvinnor	Tellus. Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
13:30-15:00	Yoga för män	Tellus. Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
15:00-16:30	Yoga	Tellus. Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
15:00	Vattengymnastik	Sandborgsbadet	Stockholm	08-88 71 00
15:00 ; 16:00	Vattengymnastik	Beckomberga simhall	Stockholm	08-88 71 00
15.30	Friska fötter	FyssForum, Mariatorget 5	Stockholm	08-88 71 00
16:00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	KOL gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	KOL gymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin R41	Länsföreningen	08-651 28 10
17:00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
17:30	Medicinsk yoga	H-forum, Järla Östra skolv 23	Nacka-Värmdö	070-414 85 39
<b>Torsdagar</b>				
09:00	Medicinsk yoga	Yogastudion NaturligtVis	Lidingö	070-650 54 60
09:30	Medelgymnastik	Dansstudion Svindersvik	Nacka-Värmdö	070-224 29 49
10:30	Medicinsk Yoga	Yogastudion NaturligtVis	Lidingö	070-650 54 60
12:00	KOL gymnastik	Aleris Rehab Liljeholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
14:45	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
16:15	Medicinsk yoga	FyssForum, Mariatorget 5	Stockholm	08-88 71 00
16:30	KOL gymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin R41	Länsföreningen	08-651 28 10
17:00	Medelgymnastik	Klockargårdens skola	Lidingö	08-766 13 08
17:30; 18:15	Vattengymnastik	"Lotsen" Södertälje Sjukhus	Södertälje	08-550 372 74
19:30	Vattengymnastik	Beckomberga simhall	Stockholm	08-88 71 00
<b>Fredagar</b>				
08:30	Medelgymnastik	Valsta sporthall, Märsta	Sigtuna	08-591 115 88
09:00	Stavgång	Lilltumbavägens grusparkering	Botkyrka/Salem	08-531 779 43
13:00	KOL gymnastik	FyssForum, Mariatorget 5	Länsföreningen	08-651 28 10
Länsföreningens avgifter för motionsgymnastiken på måndagar är 700 kr/termin. Lung- / KOL- och vattengymnastiken kostar 800 kr/termin.				

# Kalendarium

Plats för möten och konferenser sker på Mejerivägen 4, Stockholm om ingen annan adress anges. Anmäl deltagande till länsföreningens kansli tfn 08-651 28 10 eller mail till [info@stockholmslan.hjart-lung.se](mailto:info@stockholmslan.hjart-lung.se)

## JANUARI

**Måndag 23 Instruktorsträff HLR kl. 17.30**

**Tisdag 24 Kören börjar**

## FEBRUARI

**Onsdag 8 Vuxen HLR grundkurs / Barn HLR kurs kl 16.30**

## MARS

**Tisdag 28 Länsföreningens årsmöte**

***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.***