

HjärtLungNytt

NUMMER 3 / OKTOBER 2017



Länsföreningen Stockholm

HjärtLung

*Den
magiska
juicen*

Ordförandeord

Sommaren har lämnat oss och alla våra lokalföreningar slår upp sina dörrar och börjar höstens aktiviteter. Det kan vara motionsgymnastik, föreläsningar i angelägna ämnen, teaterföreställningar och mycket annat.

Även de aktiviteter som sker i länsföreningens regi har satt igång, motionsgrupper och körsång. Kören HjärtansFröjd arbetar hårt för att genomföra en föreställning med Povel Ramel-låtar! Styrelsen har också satt igång sitt arbete och jobbar framåt med liv och lust.

Som ni redan upptäckt så har vår tidning fått ett nytt utseende och också ett något förändrat och bättre innehåll. Även vår hemsida har fått en högre kvalitet. Allt detta får vi tacka vår nya informatör och utredningssekreterare Carin Edlund för.

Ett övergripande tema tidningen den här gången i är hälsa och livsstilsförändring. I var och varannan tidning och i radio- och TV-program talas också om hälsa och livsstil och hur vi bör göra. För oss inom HjärtLung är detta naturligtvis det viktigaste vi har att arbeta för. Vi talar inte länge om Hjärt och Lungsjukas förening utan vi talar om HjärtLung. Vi har alltså i namnet lämnat ordet ”sjuka” bakom oss. De flesta av medlemmarna har drabbats av hjärt- eller lungsjukdom, men vägen från sjukdom är att ta hand om sin hälsa och slippa att få sjukdomen tillbaka även om den alltid finns där. Men vi vill också jobba förebyggande för att medlemmar inte ska behöva drabbas av sjukdom.

En nyhet som vårt förbund har initierat är att det ska utbildas hälsocoacher i varje lokalförening. Det är också ett tecken i tiden!

Framför oss har vi ett valår. Det betyder att vi kommer att arbeta mycket med opinionsbildning för en bättre sjukvård. Det är ju faktiskt så att sjukvården i vårt landsting är dyrast i Sverige, men den är långt ifrån bäst!

Maud Molander

Ordförande i styrelsen



Har du tips till Länsföreningens hemsida eller till HjärtLungNytt?

Hör i så fall av dig till Carin på telefon 070-383 12 61 eller maila till carin.edlund@stockholmslan.hjart-lung.se

HjärtLungNytt

Länsförening Stockholms medlemstidning

E-post till länsföreningens kansli
info@stockholmslan.hjart-lung.se

Hemsida:

www.hjart-lung.se/stockholmslan

Telefon: 08-651 28 10

Adress:

Länsföreningen HjärtLung Stockholm
Mejerivägen 4
117 43 Stockholm

Öppettider Kansliet:

Måndag–torsdag: kl. 9.00–12.00

Bankgiro: 5884-5884

Bankgiro: 5138-5920
(Motionsgymnastiken)

Redaktör: Carin Edlund

Ansvärlig utgivare: Maud Molander

Manusstopp: 27 november för
HjärtLungNytt nr 4/2017

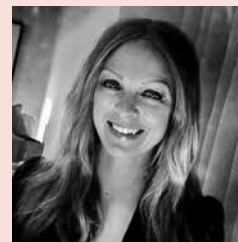
Grafisk form: SinfoYra

Tryckeri: åtta45

Omslagsbild: Istock

Carin Edlund anställdes 1 september 2017 som ny informatör/utredningssekreterare på Länsföreningen Stockholm.

Hon kommer att fungera som redaktör för HjärtLungNytt och ansvara för Länsföreningens hemsida. Carin kommer också att arbeta med andra kommunikationsuppdrag för Länsföreningens



räkning. Hon har en mångårig bakgrund inom PR och kommunikation, både som konsult och anställd.

Höstens OES-konferens i hälsans tecken

OES står för ordföranden, eftervårdsombud och studieorganisatörer. Det är viktiga roller inom HjärtLungs verksamhet med uppdrag att stötta, entusiasmera och utbilda andra medlemmar i sina lokalföreningar.

Höstens konferens, som ägde rum 21 september i Länsföreningens lokaler, gick under temat Hälsa, ett brett tema som påverkar oss alla på olika sätt beroende på livssituation.

För många av oss är musik ett sätt att uppnå välbefinnande. Det kan vara både att utöva musik själva eller ta del av musik på andra sätt. Liselotte Öhman, körledare för HjärtLungs egen kör HjärtansFröjd var på plats för att berätta om musikens betydelse för hälsan. Liselotte berättade om hur den andningsteknik som är så viktig när man sjunger, även kan hjälpa KOL-patienter att öka sin syresättning. Hon visade även upp praktiska exempel på att förbättra sin andningsteknik, så som att bubbla vatten i ett glas genom ett sugrör.

Liselotte delade också med sig av ett konkret exempel på sångens betydelse. En av körmedlemmarna i HjärtansFröjd, som är KOL-patient, fick bättre resultat på sin syrgasmätning efter ett körpass. Hon avslutade med att bjuda in konferensdeltagarna till allsång. En av deltagarna utbrast spontant efter sången att hon kände sig mer upplyft efter sångstunden. Alla medlemmar är hjärtligt välkomna att delta i HjärtansFröjd som övar varje tisdag mellan 16 och 18 på Länsföreningens kansli.

Christine Cars Ingels, kanslichef på Riksförbundet HjärtLung, berättade



Liselotte Öhman, körledare för HjärtLungs egen kör HjärtansFröjd var på plats för att berätta om musikens betydelse för hälsan.

om nya projektet Hälsocoacher. Inför valet 2018 pratar vi inte längre om hjärt-och lungsjuka, utan fokuserar på välbefinnande, hälsa och egenvård. Med detta som utgångsläge har Riksförbundet fått pengar från Socialstyrelsen för att utveckla konceptet hälsocoacher. Det innebär Riksförbundet utbildar 21 hälsocoacher i hela Sverige, för att stödja medlemmar att arbeta med sin egenvård.

Utbildningen sker i november 2017 och alla län har uppmanats att rekommendera en person som passar som Hälsocoach. Hälsocoachen får en utbildning och en väska med utbildningsmaterial. Dessa coacher ska i sin tur utbilda 150 hälsocoacher i lokalföreningarna som ska arbeta direkt med de medlemmar

i behov av hjälp och ta del där sjukvården slutar.

Anita Grandien, ordförande i Solna-Sundbyberg, berättade om ett nytt studiematerial hon tagit fram med utgångspunkt i boken *Livsviktigt!* skriven av Mai-Lis Hellenius, professor i allmänmedicin, med inriktning på kardiovaskulär prevention och fokus på livsstil. I boken ger Mai-Lis Hellenius sina bästa råd för ett långt och friskt liv. Ett av Mai-Lis Hellenius viktigaste budskap är att det måste vara roligt att förändra sitt liv och att det aldrig är för sent att påbörja en förändring.

Solna/Sundbyberg kommer att bjuda in till en utbildning baserad på budskapen i boken. Den är öppen för alla och kommer att innefatta åtta olika kurstillfällen där man också kommer att få tillfälle att laga hälsosam mat tillsammans. Den kommer att kosta 600 kronor och då ingår även ett exemplar av *"Livsviktigt!"*.

Läns-EVO Britt Bergh och May-Britt Larsson samt studieorganisatör Olle Bohlers har deltagit i en utbildning i Riksförbundets regi. De fick information om mycket matnyttigt studiematerial som går att köpa eller ladda ned utan kostnad på Riksförbundets webbshop. Bland annat lyfte de fram ett gediget handledningsmaterial som riktar sig till eftervårdsombud och studieorganisatörer.

Det finns också ett lättillgängligt studiematerial för stresshantering bestående av fem olika häften. Materialet riktar sig till den som vill anordna särskilda temakvällar kring stresshantering. Olle Bohlers lyfte fram att detta ämne engagerar många och öppnar upp för många spännande diskussioner. ■

Den magiska juicen



FOTO: ISTOCK

Att byta ut måltider mot olika sorters juicer, helst grönsaksjuice har blivit mycket populärt de senaste åren. Uttrycket ”juica” är numera vedertaget och alltfler juicebarer poppar upp i vartenda gathörn.

Men det finns en sorts juice nämligen den som kommer från rödbetan, som har visat sig innehålla nästintill magiska egenskaper som involverar den stora kroppspulsådern, aortan. Vad handlar egentligen detta om?

När vi blir äldre åldras våra blodkärl med oss. Detta sker ofta obemärkt och kommer smygande. Men konsekvenserna kan bli mycket allvarliga. Stelhet i artärerna kan på sikt leda till både stroke och hjärtinfarkt. Stelheten går dock att upptäcka i tid genom en relativt enkel maskin som skickar pulsvågor ned i aortan och gör mätningar.

Det finns också en hel del man kan göra själv för att förbättra sina odds. Den pensionerade forskaren Karl Arfors sänkte den biologiska åldern på sin aor-

ta enbart med hjälp av kostomläggning och kosttillskott. Förändringarna var dessutom relativt små i jämförelse med de positiva resultatet som uppnåddes.

Vitt mjöl och socker uteslöts helt och rött kött byttes ut mot grönsaker och viltkött. Dessutom drack han ett glas rödbetsjuice varje dag och tog tillskott av C-vitamin och folsyra. Alltså, relativt enkla förändringar som inte kräver några utflykter till svårfunna specialbutiker. En utflykt till närmaste matbutik räcker gott. Denna enkla kostförändring gjorde underverk för aortan.

Vad är det då som händer i kroppen när man dricker rödbetsjuice?

Kväveoxiden i rödbetan hjälper till att förbättra blodkärlens muskulatur. Den bildas genom att man äter nitratrika grönsaker i kombination med anti-

oxidanter. Förutom i rödbetar finns nitrat i stora mängder även i mangoldsallad, spenat och rucola.

Sjukvårdens möjligheter att mäta artärstelhet håller också på att förbättras. Fram till nu har mätningen varit ganska svår att genomföra. Få vårdcentraler har haft tillgång till den komplicerade utrustning som krävs. Nu finns en mycket enklare maskin, en så kallad arteriograf, som kan ge svar på artärstelhet på bara några få minuter. Flitigare användning av arteriografen inom primärvården kan fånga upp patienter i riskzonen innan blodtrycket börjar stiga och orsaka skador.

”Kväveoxiden i rödbetan hjälper till att förbättra blodkärlens muskulatur. Den bildas genom att man äter nitratrika grönsaker i kombination med antioxidanter.”

Svartpepparrostad strömming med rödbetor

Du behöver

- 400 g hel strömming, nackad och urtagen
- 2 st rödbetor
- 2 st större rödlökar eller 8 små
- 2 msk olivolja
- Salt
- Svartpeppar, nymald
- 1 knippe persilja
- 1 msk flytande honung
- 1 dl smetana eller gräddfil

Gör så här

1. Värm ugnen till 225 grader.
2. Skala och dela rödbetor och rödlök i klyftor.
3. Vänd dem i olja och lägg dem på en plåt. Rosta i ugnen i cirka 25 minuter.
4. Lägg strömmingen på plåten. Salta och peppra och fortsätt att rosta i cirka 5 minuter.
5. Strimla persiljan och toppa med den. Avsluta med att ringla över lite flytande honung.
6. Servera direkt från plåten med smetana eller gräddfil.

Källa: Mittkok.se



Fråga din vårdcentral om de har tillgång till en arteriograf och be om att få genomgå en undersökning. Kom också ihåg att du kan göra mycket själv genom att ge dig själv en ny vana, starta varje dag med ett glas rödbetsjuice. ■

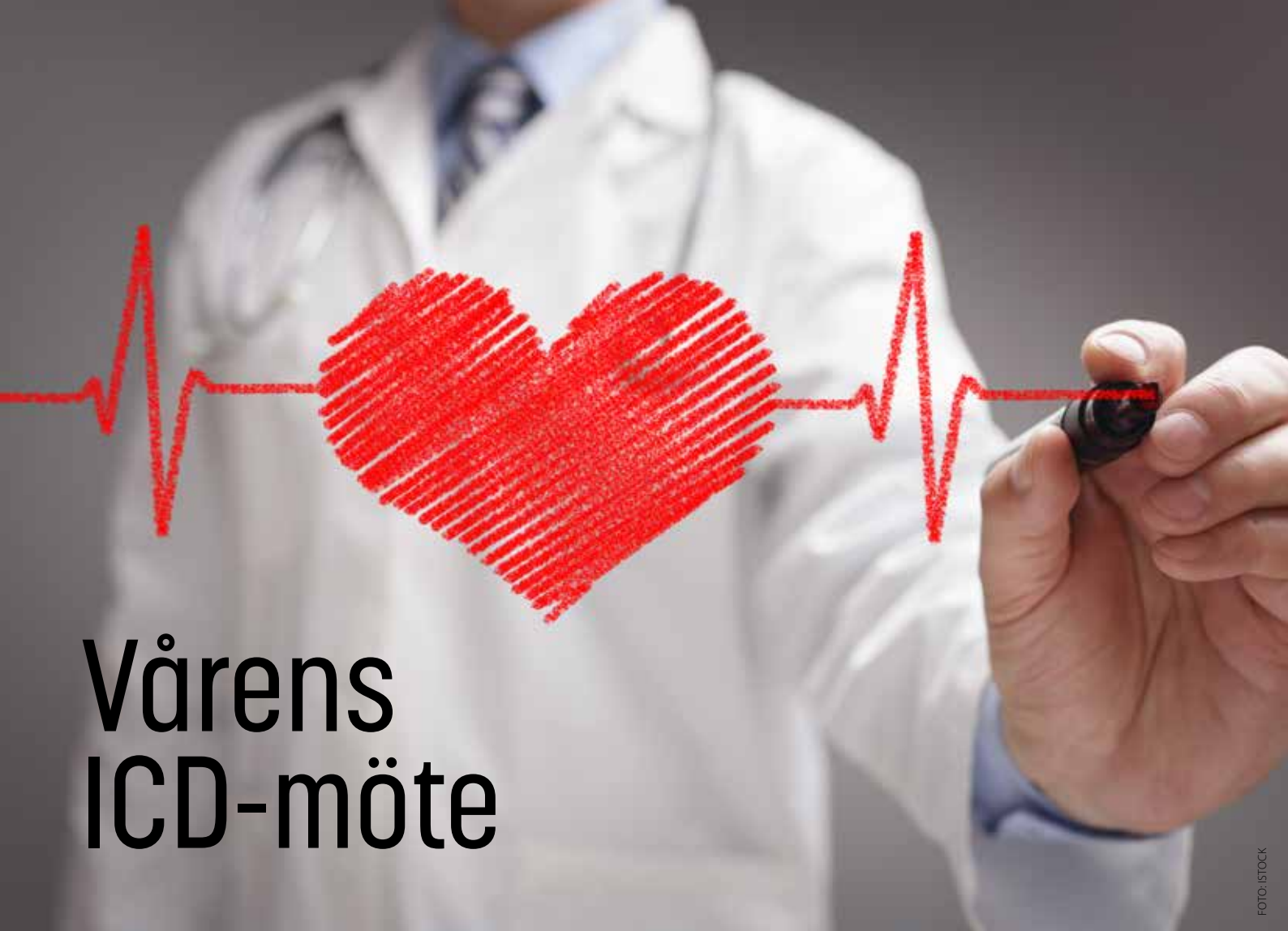


FOTO: ISTOCK

Bli en svampexpert

Svampkonsulten **Rut Folkes** delar med sig av sina bästa svamplockningstips:

1. Planera svamplockningen innan du ger dig ut i skogen. Ta med dig en korg och en särskild svampkniv, en mindre kniv med en borste. Lägg aldrig svampen i en plastpåse, då förökar sig både larver och bakterier.
2. Gör grovrensingen redan i skogen för att undvika nedsmutsning av svampen.
3. Plocka bara mellanstora svampar och låt de minsta och de största vara kvar.
4. Glöm inte efterarbetet. Svampen är känslig och man måste ta hand om den omgående.
5. Rensa och dela svampen i mindre bitar innan du äter den. Låt fukten koka in och tillsätt smör, grädde eller olivolja och salt. Tillsätt inget fett om svampen ska sparas. Ät aldrig rå skogssvamp.
6. Se till att vara säker på vad du plockar. Vid minsta osäkerhet, låt svampen vara.
7. Om du undviker all vit svamp med vita skivor och all brun svamp med bruna skivor har du automatiskt sorterat bort de giftigaste svampsorterna.
8. På en svampkurs får du mycket matnyttig information.
9. Läs broschyren *"De giftigaste svamparna i Sverige"*. Den hittar du på www.giftinformation.se
10. Var ödmjuk inför okända svampar. Varje år hamnar flera människor på sjukhus på grund av svampförgiftning. En svamp kan smaka bra men ändå vara giftig.



Vårens ICD-möte

Vårens ICD-möte ägde rum 11 maj i Stockholm. Omkring 50 personer hade slutit upp för att få mer information om att leva med ICD.

Olle Bohlers hälsade alla deltagare välkomna och informerade om dagens program. Man fick bland annat ta del av information om förmaksflimmer och antikoagulantia (blodförtunnande läkemedel) i Sverige och internationellt.

Kristina Hagwall, biträdande överläkare på Hjärtkliniken på Danderyds sjukhus berättade om hjärtflimmer. Sjukvården har blivit duktigare på att upptäcka hjärtflimmer men många fall är fortfarande okända.

Cirka 420 000 svenskar lever med hjärtflimmer, av dessa tror man att

cirka 100 000 personer är omedvetna om sin diagnos. Den som inte känner av sitt flimmer har ett "bra" flimmer. 71 procent av flimmerpatienterna har symptom, som trötthet, hjärtklappning, andfåddhet, huvudvärk, pulsationer och svettningar.

Vanliga orsaker till förmaksflimmer är rubbad ämnesomsättning, blodbrist, infektioner, högt blodtryck, övervikt, sömnapné, ärftlighet, fel på hjärtklaffar, stress och alkohol. Riskfaktorer för blodproppar är förmaksflimmer, hjärtsvikt, vilket gör att hjärtat inte pumpar som det ska, högt blodtryck, hög ålder, diabetes, förekomst av andra kärlsjuk-

domar, till exempel kärlkramp, tidigare förekomst av blodpropp eller stroke, samt kvinnligt kön.

På läkemedelsfronten händer också en del. När det gäller blodförtunnande läkemedel har man sedan 1950-talet förlitat sig på Warfarin (Waran). Waran är nu en väl beprövad medicin men nackdelen är att effekten påverkas av vad man äter. Under 2017 godkändes en del nya läkemedel. Eliquis rekommenderas i första hand av "Kloka listan" i Stockholm. Den tas morgon och kväll antingen via dosett eller ApoDOS. Enligt dokumentationen är riskerna

lite mindre för blödningar från mag- och tarmkanalen jämfört Waran.

Pradaxa är nästa val enligt "Kloka listan" i Stockholm. Den tas också morgon och kväll. Kapseln är ljus- och fukt känslig och måste därför förvaras i originalförpackningen. Pradaxa innehåller samma blå färgämne som Waran och kan i vissa fall ge allergiska reaktioner. Den tas med fördel tillsammans med mat för att minska risken för magbesvär. Fördelen med Pradaxa är att antidot fungerar inom 30 sekunder.

Övriga läkemedel är också godkända läkemedel men är inte upptagna på "Kloka listan" än: Xarelto som tas en

Cirka 420 000 svenskar lever med hjärtflimmer, av dessa tror man att cirka 100 000 personer är omedvetna om sin diagnos

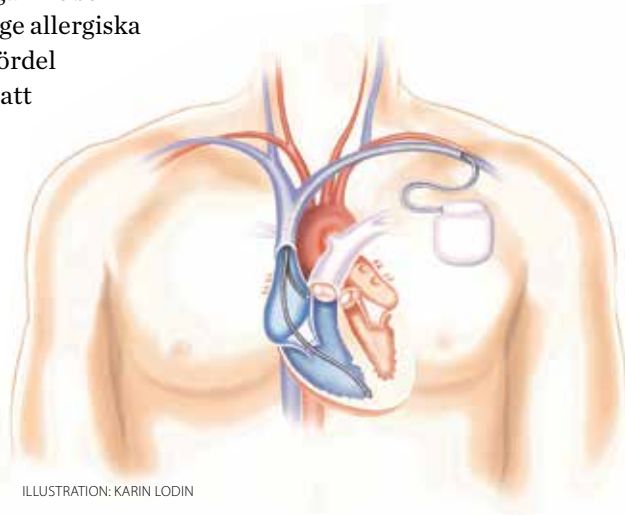


ILLUSTRATION: KARIN LODIN

gång per dag, antingen med vanlig dosett eller ApoDOS, Lixiana som tas en gång per dag, tillsammans med eller utan mat. Samtliga läkemedel är godkända att användas innan elkonvertering.

Därefter följde en frågestund och diskussion i mindre grupper indelade beroende på hur länge man varit ICD bärare. Anhöriga samlades i en särskild grupp. ICD-sjuksköterskor ledde samtalsgrupperna, vilket var mycket uppskattat. Jackline Magnsjö, ICD sjuksköterska på Danderyds Sjukhus höll i diskussion och frågor efteråt. Mötet avslutades med att Fredrik Gadler, överläkare Tema Hjärta-Kärl på Karolinska Universitetssjukhuset berättade om nyheter inom ICD-området.

Enligt Pacemakerregistret är Norrland den region som utför flest ICD-operationer och region Väst ligger i botten på listan.

De senaste två åren har antalet operationer minskat över hela Sverige. Jämfört med Norge och Danmark har Sverige få ICD patienter. En vanlig komplikation som drabbar ICD patienter är att elektroder lossnar. Infektioner tillhör de svåraste komplikationerna. Dosan håller idag mellan 5 och 12 år. Om den arbetat mindre kan den hålla så länge som 10 till 12 år jämfört med en sviktpacemaker som har en livslängd på mellan 6 och 7 år.

Det går bra att genomgå magnetröntgen förutsatt att dosan ställs om. Vid strålning finns det dock risk för att dosan bränns sönder. Stress och upprördhet kan leda till hjärtrusning.

De patienter som lider av förmaksflimmer kan löpa stor risk för att ICD:n slår till då det kan uppfattas som hjärtrusning.

Slutligen uppmanade Olle deltagarna att gå med i någon av HjärtLungs 13 lokalföreningar i Stockholms län (numera 12 föreningar) och berättade om vilket stöd och nytta man kan ha av att vara med i HjärtLung. ■

Allmän Information för nya ICD-bärare

Länsföreningens ICD-kontaktpersoner är:

Britt Bergh	070-779 66 33	1943	brittbergh@tele2.se
Håkan Borg	070-575 82 75	1953	hakan.borg@arbetsförmedlingen.se
Francesca Rainoni	073-659 04 11	1977	francesca.rainoni@koping.se
Wibekke Möller Nielsen	073-705 52 43	1956	wibekke.moller-nielsen@hotmail.se
Rolf Mellström	08-82 82 26	1932	rolf.mellstrom@ownit.nu
Elin Bodecker	070-170 29 07	1981	elinbodecker@gmail.com
Göran Larsson	073-842 60 19	1948	larsson_namibia@hotmail.com

Kontaktpersonerna är beredda att svara på dina frågor och funderingar kring din ICD, och kommer även gärna ut på sjukhusen och besöker dig som ska få en ICD.

Det finns flera forum på nätet där du bl.a. kan söka information och diskutera frågor kring din ICD.

www.hjart-lung.se, www.pacemaker-info.se, www.arytmia.se, www.sjm.se, www.1177.se (under hjärta och blodkärl), www.pacemakerregistret.se/icdpmr

Informationsmaterial kan också sökas hos våra ICD-tillverkare (www.medtronic.se, www.sjm.se och www.bostonscientific.com).

Vidare finns det en facebookgrupp för ICD-bärare, kontaktperson elin.bodecker@gmail.com, och en facebookgrupp för närstående till ICD-bärare, kontaktperson är elisabeth.safstrom@hotmail.se

Höstens ICD-möte är den 30 november 2017



Sjukvården digitaliseras

Dagens Medicin skriver om det ökade utbudet av digitala tjänster inom sjukvården (14 juni 2017). Flera privata aktörer, som Kry och Min Doktor, erbjuder webbaserade tjänster och konsultation med läkare direkt via en app i mobilen.

Enkelt och bekvämt för de som har en stressig vardag och svårt att lägga tid på att åka till vårdcentralen. Många landsting över hela landet har nu hakat på trenden. I Stockholms län ingår nu nio vårdcentraler i ett pilotprojekt där patienter erbjuds att logga in via dator eller

mobiltelefon med hjälp av bank-id för att konsultera läkare online. Detta har hittills resulterat i 300 patientbesök online. Pilotprojektet ska nu utvärderas men de digitala läkarkontakter kommer att finnas tillgängliga för patienter tills vidare.

HjärtLung Nytt har pratat med Inno-

vationslandstingsråd Daniel Forslund (L) om vad den digitala sjukvården egentligen innebär för patienten. Enligt Daniel Forslund är tanken inte att det digitala mötet ska konkurrera ut den personliga kontakten mellan läkare och patient.

– Tanken är snarare att öka valfrihe-

ten och målgruppsanpassa utbudet av sjukvård, säger Daniel Forslund.

Han menar att ett utökat erbjudande av sjukvård snarare gynnar de patienter som hellre vill ringa sin husläkare under telefon tiden eller åka till vårdcentralen för en personlig konsultation. De digitala vårdmötena frigör tid för läkarna för sådana kontakter.

Tanken med det digitala utbudet är att öka valfriheten inom sjukvården

I första läget används de digitala tjänsterna främst av barnfamiljer och yngre personer som känner sig mer bekväma med digitala tjänster och som hittills kanske undvikit att ta kontakt med läkare. Men i förlängningen ser man från landstingets håll att andra viktiga patientgrupper kan ha minst lika stor nytta av satsningen. Patienter som exempelvis genomgått en hjärtoperation har ofta mycket ont och svårigheter att röra sig. Samtidigt har de behov av täta läkarkontakter efter operationen. Tack vare det digitala utbudet kan de nu konsultera sin läkare och få sina recept förnyade utan att behöva lämna hemmet.

I nästa skede krävs utbildningsinsatser för att olika patientgrupper ska få bättre kunskap om hur de kan använda de nya tjänsterna. Stockholms läns landsting planerar nu att etablera samarbeten med patient- och anhörigföreningar samt lokala PRO föreningar för att så många som möjligt ska få information om det nya, utökade vårdutbudet.

Vi följer frågan med stort intresse och hoppas att många av våra medlemmar kommer att gynnas av den här utvecklingen. ■

Bättre läkemedel gynnar högriskpatienter

Under många år har det stått ganska still på läkemedelsfronten inom hjärt- och kärlområdet. Men nu plötsligt börjar det hända saker.

En ny typ av biologiska kolesterolsänkande läkemedel är redo att användas. De är betydligt mer effektiva än sina föregångare när det gäller att minska plack i hjärtats kranskärl, vilket minskar risken för stroke och hjärtinfarkt. Nu är det upp till sjukvården att göra dessa läkemedel tillgängliga för fler patienter.

Visserligen är dessa läkemedel dyrare än sina föregångare men samhällsekonomiskt är det ändå lönsamt eftersom fler patienter, som inte tål den äldre sortens kolesterolsänkande läkemedel, nu kan få bättre hjälp. Dessutom är de äldre medicinerna inte lika effektiva i sin verkan.

Det är en stor mängd patienter som berörs av den nya medicinen. Närmare 10 procent av Sveriges befolkning har

så höga kolesterolvärden att de behöver mediciner för att minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Patienter som redan haft hjärtinfarkt eller stroke och patienter som har ärftlig benägenhet för högt kolesterolvärde är exempel på patientgrupper som kan dra stor nytta av de nya, förbättrade medicinerna.

Läkemedlet ges intravenöst men på ett så pass enkelt sätt att patienten kan ta ansvar för det själv. Detta kan i förlängningen innebära ökad livskvalitet och bättre hälsa för patienter som idag upplever att de inte får tillräcklig hjälp av sina mediciner.

Källa: Dagens Medicin, Nya hjärtläkemed sätter högriskpatienter i fokus, 14 juni, 2017



FOTO: ISTOCK

Utflykt till Wij trädgårdar



FOTO: DANIEL AHL OCH ANETTE AHSTON
TEXT: ANETTE AHSTON

Lokalföreningarna Nacka-Värmdö och Solna-Sundbyberg på utflykt till Wij trädgårdar, Ockelbo den 17 juni 2017.

En tidig morgon hämtade vår buss upp oss i tur och ordning från Gustavsberg-Orminge-Nacka och Solna. Glada medlemmar från våra föreningar som var förväntansfulla men lite hungriga när vi kom fram.

Vi startade med lunch på Wij Herrgård. Där åt vi en god buffé. Tyvärr började det att regna ute men växter kräver regn så vi fick gilla läget!

Lars Krantz guidade oss genom trädgårdarna och regnet. Lars berättade på ett fängslande sätt om verksamheten och alla duktiga medarbetare i trädgårdarna. Han öppnade alla våra sinnen för naturen.

Lars hade kunnat fortsätta resten av dagen och det fanns så mycket vackert att se och beundra överallt.

Det blev uppehåll och vi fick spankulera fritt. Vi hann även besöka butiken och fika.

Wij trädgårdar

Wij Trädgårdar, en av landets vackraste parker, ligger 25 minuter tågresa från Gävle. Här varvas odling och mat med konst och hantverk. I Trädgårdsköket serveras närproducerad och ekologisk mat där en stor del odlas i den egna köksträdgården.

“Wij Trädgårdar är en stor verkstad med livet som material”

Lars Krantz, trädgårdsmästare



Hemfärden gick fort och bra med hjälp av lite tipsfrågor av blandad karaktär. Priser var munskydd vid hjärt- och lungräddning.

Det var en fin utflykt trots att det regnade på oss. Så roligt och trevligt att möta medlemmar från en annan förening!

Tips till andra föreningar åk till Wij trädgårdar och boka guidning, gärna av Lars Krantz. Men försök att hoppa över regnet. Samarbete med andra föreningar är berikande. ■

Hemlig resa med Botkyrka-Salems HjärtLungförening

Torsdag den 17 augusti samlades ett 70-tal förväntansfulla medlemmar utanför vårt kontor i Tumba. Där väntade en buss som skulle köra oss mot okänd ort. Färden startade och det blev E4-an söder ut.

Men vart? Efter att ha passerat Södertälje och Strängnäs svängde bussen norrut över Mälaren och strax efter Aspö stannade vi för en fikapaus med goda mackor.

Bussen fortsatte sedan mot Enköpings centrum och där fick vi sätta oss på ett litet tåg med guide och fick en entimmas tur genom Enköpings



TEXT: BIRGER HÖGLUND FOTO: WIKIMEDIA

fantastiska parker. Det var en underbar upplevelse att se dessa välsköta planteringar. De sköts av elever som utbildas till trädgårdsmästare. Absolut

vårt ett besök. Efter tågturen fick vi lite egen tid och sedan bjöds vi på en god lunch. Efter lunchen klev vi åter på bussen och den körde än en gång mot det okända.

Vi hamnade nu på Torekällberget i Södertälje och där bjöds vi på kaffe med tårta. Nöjda vandrade vi sedan runt i Torekällbergets vackra miljö innan vi åter satte oss på bussen för hemfärd till Tumba.

Tack Lalia Ahl, Ingbritt Karlsson och Marika Wegscheider för att ni ordnade denna jättetrevliga dag i hemlighetens tecken. ■

Internationella KOL-dagen i Föreningen Solna-Sundbyberg

KOL är en sjukdom som fortskrider långsamt och många märker inte att de börjar bli sjuka. Men parallellt med att lungskadorna blir mer omfattande, minskar lungkapaciteten och patienten upplever detta som andnöd och nedsatt kondition. KOL kan behandlas på ett allt bättre sätt ju tidigare den upptäcks. Du är välkommen till tematräff om KOL.

Tid: Måndag 13 november 18.00-20.00
Plats: Allaktivitetshuset, Sturegatan 10 i Sundbyberg.

- » När vi träffas kommer du att få information och kunna ställa frågor om KOL.
- » Maria Rosengren, astma/KOL-sjuksköterska kommer att berätta om sjukvårdens verksamhet på området.
- » Ulrika Carlberger, träningscoach informerar om betydelsen av bland annat motivation och motion vid KOL.

Meddela gärna om du kommer till Majny Södergren, 070-787 10 16.

Välkommen!

Tips och råd om mat för lungsjuka

Vid KOL är också risken för undervikt och undernäring stor. Mellan 20 och 60 procent av de som har KOL är undernärda. Viktnedgången beror bland annat på att lungorna kräver mycket energi för att utföra sitt arbete, på för lågt energiintag i förhållande till energibehovet, minskad aptit och att det är fysisk ansträngande att äta. Därför är det viktigt att du äter rätt mat.

I Riksförbundet HjärtLungs

webbutik kan man beställa foldern ”Tips och råd om mat för lungsjuka”. Det är ett häfte med enkla och näringsberäknade recept. Recepten är framtagna i samarbete med bland annat Dietisternas Riksförbund.



Två lokalföreningar blir en

Tidigare i våras stod lokalföreningen i **Sigtuna** inför ett svårt val. Föreningen riskerade nedläggning när man inte lyckades få ihop en styrelse. Då föddes idén om en sammanslagning med grannföreningen **Upplands-Väsby**.

På så sätt kunde föreningen få leva vidare i en ny tappning och inga medlemmar riskerade att stå utan motionsaktiviteter och gemenskap. Dessutom var det en naturlig lösning eftersom lokalföreningen i Sigtuna flera år tidigare uppstått genom en avknoppning från just Upplands-Väsby. Medlemmarna i Sigtuna röstade för förslaget på ett extrainsatt möte.

Förslaget om sammanslagningen togs sedan upp på ett styrelsemöte i Upplands-Väsby under ledning av ordföranden Ulla Clerkestam och styrelsen ställde sig positiv till förslaget. Medlemmarna röstade för sammanslagningen på ett extra årsmöte. Riksförbundet kontaktades för att reda ut hur man rent praktiskt skulle gå till väga och vad stadgarna stipulerar i en situation som denna.

”Vi fick värdefull hjälp av Riksförbundet”, säger Ulla Clerkestam. ”Inger Ros och Christine Cars-Ingels deltog i ett särskilt inkallat medlemsmöte som vi höll i augusti och klargjorde för våra medlemmar om vad sammanslagningen innebär”.

Hösten handlar nu mest om att lära känna varandra och lösa praktiska frågor, som medlemsregister och att dela upp arbetsuppgifter. Den 23 oktober bjuds alla medlemmar in till en gemensam lunch där tillfälle bjuds till både gemenskap och information.

Ulla Clerkestam tror att medlemmarna inte kommer uppleva så stor skillnad när allt fallit på plats. Utbudet



Surströmmingsfantaster från den nya lokalföreningen Sigtuna/Upplands-Väsby som samlades och njöt på Vilunda församlingshem i slutet av augusti.

av motionsaktiviteter i Sigtuna är oförändrat. Medlemmarna från Sigtunadeln av föreningen har nu även tillgång till utbudet i Upplands Väsby. Där arrangeras, förutom motionsaktiviteter, även soppkvällar, caféverksamhet och handarbetskvällar.

Ulla ser ljusst på framtiden för föreningen. Frågan kvarstår dock om varför det är så svårt att få medlemmar att vilja ta steget och engagera sig i styrelsen. Hon menar att det inte behöver vara så tungt som man befarar. ”Vi delar på ansvaret och hjälps åt. Ingen ska behöva göra allt själv”, menar Ulla.

Som medlem av styrelsen får man också möjlighet att förkovra sig genom konferenser och utbildningar som arrangeras av Riksförbundet och Länsföreningen Stockholm. Det finns många intressanta områden att engagera sig inom. Man kan till exempel bli studieorganisatör och ansvara för utbildningar och att ordna föredrag

Hon pekar också på att behovet av en förening där man kan träffa andra i samma livssituation är stort. Man delar en svår situation och får tillgång till ett bollplank, något som skapar en stark gemenskap och gör det lättare att leva med sin sjukdom. ■

Riksförbundets ordförande Inger Ros om sammanslagningen:

När föreningarna i Sigtuna och Upplands-Väsby berättade för oss att de ville gå samman ville vi i förbundsstyrelsen möjliggöra detta.

Även länsföreningen var positiv till sammanslagningen. Sammanslagning är inte reglerat i stadga men förbundsstyrelsen är högsta beslutande organ mellan kongresserna och vårt ansvar är att i första hand ha medlemmarnas väl för ögonen. Vi strävar efter att kontinuerligt

följa läns- och lokalföreningarnas verksamhet och värderar högt att hitta lösningar för medlemmar och föreningar.

En enig förbundsstyrelsen har med beslutet om att godkänna samgående mellan föreningarna gjort det möjligt att fortsätta driva verksamhet för medlemmarna i det nu lite större geografiska området. Jag är glad över att vi har hittat en bra lösning.

30 år har passerat för föreningen Solna-Sundbyberg

Solna – Sundbyberg firade 30 år juni 2017. En mycket lyckad fest med trevligt umgänge, god buffé, vin, allsång och dans.

Av förbundet fick föreningen ett diplom undertecknat av förbundsordförande Inger Ros och kanslichef Christine Cars-Ingels. Anders Gustafson, ledamot i förbundsstyrelsen överlämnade diplommet.



Anita Gustafsson och Jousiane Mattisson, styrelseledamöter i Solna-Sundbyberg och EVO lunga respektive hjärta.



Två veteraner och mycket uppskattade tidigare ordföranden i föreningen, Björn Winkler och Barbro Furugren.



Anders Gustafson och Anita Grandien, ordförande i Solna-Sundbyberg.



Örjan Sundqvist, ersättare i styrelsen, pekar med hela handen.



Vice ordförande Seppo Poutanen var kvällens sommelier.

FOTO: BRITT-MARIE LUNDOQVIST, SEKRETERARE I FÖRENINGEN

HLR i Nykvarn

Den 2 september åkte Berit Boman, Maj-Britt Karlsson och jag till Nykvarn för att demonstrera HLR och berätta om **Botkyrka-Salems** hjärtlungförening.

Vi skulle delta i "Hjärnruset, Loppet med omtanke!" Det är ett arrangemang med bland annat en motions-slinga där man kan gå eller springa efter egen förmåga.

Vi tilldelades en plats på den gamla dansbanan i Folkets Park där vi plockade upp de medhavda broschyrerna om hjärtat och lungornas sjukdomar. På golvet placerade vi dockan LittleAnn. Jag demonstrerade HLR och visade hur man använder en hjärtstartare.

Vi informerade också om den ädla konsten att utföra HLR och den 23 oktober ska vi återkomma till

Nykvarn och utföra HLR-utbildning. Flera personer var intresserade samt glädjande nog också Nykvarns kommun. I kommunen finns gott om hjärtstartare så Nykvarn är en ganska hjärtsäker del av Södermanland!

Våra osynliga sjukdomar som drabbar hjärta, lungor och hjärna har annars våra myndigheter svårt att förstå. Jessica Falk, musikpedagog, beskrev hur illa en lärare behandlade hennes funktionsnedsatta dotter. "Så farligt var det väl inte" sade läraren! Efter detta uttalande vågade inte dottern gå i skolan. Brist på förståelse kan alltså orsaka stora problem.

Dagen bjöd också på musikunderhållning av den fartfyllda gruppen Sprängsten, lite för högt men medryckande i min smak. Detta varvades med försäljning av korb och varma mackor samt lotterier. Intäkterna från försäljningen skänktes som bidrag till forskningen av hjärnskador.

Elisabeth Säfström och Kenneth Bingström är de som ska ta åt sig all ära och berömmelse för den lyckade dagen. Särskilt med tanke på att inte ens morgonens tillslag av Kenneths ICD kunde hålla honom borta från denna viktiga dag. Det var omöjligt att få honom att ta det lugnt utan han gick där och gav information så det var svårt att förstå hur illa han egentligen mådde.

Vi tycker att det är meningsfullt att få finnas med på en sådan dag!

Eva Lorenz, styrelseledamot i Botkyrka-Salem HjärtLungförening

Motionsaktiviteter

Anpassat för personer med Hjärt- och/eller Lungsjukdom.
För mer information kontakta arrangerande förening.

Höstterminen startar vecka 37. Detta om inte motionsledaren meddelat annan tidpunkt. Med reservation för eventuella ändringar!

Måndag

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
10.00	Promenad/vandring	Solna/Sundbyberg	Solna/Sundbyberg	073-612 20 07
10.00	Vattengymnastik	ROS	Norrtälje	0176-27 01 48
10.30	Lättgymnastik	Kopparvägen 17, Kallhäll	Järfälla/Upplands-Bro	070-492 44 80
11.00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
11.00	Medelgymnastik	Bodals bollhall, Bodalsvägen 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 och 17.30	Lättgymnastik	Danderyds sjukhus	Länsföreningen	08-651 28 10
17.30	Medelgymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapi, R41	Länsföreningen	08-651 28 10
18.00	Medelgymnastik	Capio S:t Görans sjukhus, sjukgymn.	Länsföreningen	08-651 28 10

Tisdag

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
11.00	KOL-promenader	Solna/Sundbyberg	Solna/Sundbyberg	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, Siktgatan 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 och 18.30	Vattengymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapi R41	Länsföreningen	08-651 28 10
18.00	Medelgymnastik	Idrotts huset Tumba	Botkyrka/Salem	08-530 607 51

Onsdag

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
10.00	Medelgymnastik	Danscompagniet, Fridhemsgatan 28	Solna/Sundbyberg	08-82 69 31
10.00–11.00	Medelgymnastik	Vilundahallen	Upplands Väsby	08-612 59 63
10.00	Medicinsk Yoga	Fullerstorget 4	Huddinge	070-779 66 33
11.00	Sittgymnastik	Hyresgästlokalen, Lommarvägen 12	Norrtälje	072-704 15 44
11.00–12.00	Sittgymnastik	Ansgarskyrkans multihall	Lidingö	070-415 55 30
11.00	KOL-gymnastik	Gamla Vårdshuset, Algatan 3, Gustavsberg	Nacka-Värmdö	070-526 85 50
12.00–13.30	Yoga för kvinnor	Tellus. Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
15.00–16.30	Yoga	Tellus. Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
15.00	Vattengymnastik	Sandsborgsbadet	Stockholm	08-88 71 00
15.00	Vattengymnastik	Beckomberga simhall	Stockholm	08-88 71 00
15.30	Friska fötter	FyssForum, Mariatorget 5	Stockholm	08-88 71 00
16.00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16.30	KOL gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16.30	KOL gymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin R41	Länsföreningen	08-651 28 10
17.00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
17.30	Medicinsk yoga	H-forum, Järla Östra skolväg 23	Nacka-Värmdö	070-414 85 39

Torsdag

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
9.00	Medicinsk yoga	Yogastudion NaturligtVis	Lidingö	070-650 54 60
9.30	Medelgymnastik	Dansstudion Svindersvik	Nacka-Värmdö	070-224 29 49
12.00	KOL gymnastik	Aleris Rehab Liljeholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
14.45	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
16.30	KOL gymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin R41	Länsföreningen	08-651 28 10
17.00	Medicinsk yoga	Havsörnsgränd 6–8	Farsta	08-88 71 00
17.30 och 18.15	Vattengymnastik	"Lotsen" Södertälje Sjukhus	Södertälje	08-550 372 74
19.30	Vattengymnastik	Beckomberga simhall	Stockholm	08-88 71 00

Fredag

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
8.30	Medelgymnastik	Valsta sporthall, Märsta	Sigtuna	08-591 115 88
9.00	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

13/11 HLR grundkurs för barn, kl. 17-19

13/11 HLR Grundkurs 17-19

13/11 KOL tematräff, kl. 18-20
Allaktivitetshuset, Sturegatan 10, Sundbyberg

15/11 HLR Instruktörsutbildning 17-20

23/11 OES-konferens (lungmånad), för information om
tid se www.hjartlung.se/stockholm

30/11 ICD-möte, kl. 17.30
St. Göransgatan 82A, rum 1, Stockholm

*Plats för möten och konferenser sker på Mejerivägen 4, Stockholm om ingen annan adress anges.
Anmäl deltagande till länsföreningens kansli 08-651 28 10 eller info@stockholmslan.hjart-lung.se*

*Respektera att olika dofter som röklukt, parfym och rakvatten kan vara besvärande för deltagarna och
bör därför undvikas vid alla föreningar i HjärtLung Stockholms arrangemang.*