

# HjärtLungNytt

NUMMER 2 / OKTOBER 2020



Länsföreningen Stockholm  
**HjärtLung**



## En annorlunda höst till mötes

Vi vet att den här hösten inte blir som vanligt. De flesta motionsaktiviteter och sociala sammankomster är fortfarande inställda. För att motverka den isolering som kan uppstå när man behöver vara försiktig med att träffa andra följer Riksförbundet HjärtLung upp succén [Tillsammansisommar.se](https://tillsammansisommar.se)

**Tillsammansihöst.se** är en mötesplats för träning, gemenskap och aktiviteter. Ett annat sätt att vara tillsammans när vi inte kan ses på riktigt. Här kan du gå en digital kurs, boka en telefonsamtal, träna eller delta i månadens aktivitetsbingo.

Känner du för en pratstund? Snacka vind och väder en stund? Eller dela med dig av tankar och känslor? Boka en telefonsamtal och bli uppringd inom några dagar. Då får du prata med en medlem inom Riksförbundet HjärtLung som utbildats till Hälsocoach och är van att leda samtal. Boka och bli uppringd! Det kostar ingenting.

**Varje månad publiceras en ny aktivitetsbingo** med utmaningar för kroppen, knoppen och själen. Utmana dig själv eller någon du känner. Vem klarar flest utmaningar?

**Här hittar du även alla motionsprogram** som Riksförbundet HjärtLung tagit fram. Det finns filmer med träning från några minuter till en timme. Och program med övningar som du kan göra hemma, med och utan redskap. Bra träning är träning som blir av. Vad är du sugen på idag? Här hittar du både kortare och längre träningsprogram samt dagens övning.

**Välkommen till Tillsammansihöst.se**  
Hur ser din höst ut? Blir den som vanligt eller behöver du vara fortsatt försiktig med att träffa andra och röra dig i miljöer där det är mycket folk? Oavsett vilket vill vi med Tillsammansihöst.se ge dig en mötesplats för träning, gemenskap och aktivitet. Ett annat sätt att vara tillsammans när vi inte kan ses på riktigt. Kom in till oss, telefonfika, gå en digital kurs, träna eller gör månadens aktivitetsbingo.

**Dagens övning**  
Armbågarna ihop och lyft  
Så eller snå. Håll ihop  
Armbågarna framför kroppen  
med handflatorna mot varandra  
Prensa ihop armarna och lyft  
uppåt. Håll kvar en stund och  
släpp ned armarna igen. Tank på  
att hålla ned armbågarna. Upprepas  
minst tio gånger.

**Månadens aktivitetsbingo**  
Klicka här och få 16 utmaningar

**Dagens fråga**  
Har påverkas våra kärl av vår  
kvalitet?  
Se svaret här »

**Tillsammansihöst.se**

- Dagens övning
- Månadens aktivitetsbingo
- Dagens fråga
- Telefonsamtal
- Få råd av en hälsocoach

# Styrelsen har ordet

Det här är det första av länsföreningens nyhetsbrev som vi sänder digitalt till alla medlemmar och som kommer att finnas på vår hemsida. Här kommer du att få ta del av nyheter kring hjärt-, kärl och lungsjukdom likväl som vi berättar om vad som sker i lokal-föreningarna.

Här skriver vi bland annat om hur viruspandemin leder till en ojämlik vård för KOL-sjuka. Lungspecialisten Christer Jansson svarar på frågor om KOL-sjuka och Covid -19.

Vi fortsätter i att beskriva länets olika Hälsans stig i nyhetsbrevet. Den här gången finns en redogörelse över stigen i Sollentuna. I höst fortsätter vi vara försiktiga med att träffa andra. Men ute kan vi umgås. Passa på att ta promenader på Hälsans stig under de fina dagarna som nu är.

Besök gärna Riksförbundet HjärtLungs satsning på webben, [www.tillsammansihost.se](http://www.tillsammansihost.se). Här hittar du tips på aktiviteter, både inom- och utomhus, olika utmaningar och motionsövningar. Vi hoppas att du tycker om det här nyhetsbrevet. Vi återkommer med fler under året.

**Kicki Fjellström**  
Ordförande



## Har du tips till länsföreningens nyhetsbrev eller hemsida?

Hör i så fall av dig till Carin Edlund på telefon 070-383 12 61 eller maila till [carin.edlund@stockholmslan.hjart-lung.se](mailto:carin.edlund@stockholmslan.hjart-lung.se)



# Snart dags för höstens ICD möte som sker digitalt

Om ICD-frågor och nyheter med Fredrik Gadler, överläkare, tema Hjärta-kärl, Karolinska Universitetssjukhuset.

**Tid:** Måndagen den 2 november 2020, mötet pågår mellan kl. 16:00 och 17:00  
**Plats:** Via det digitala verktyget Teams, där du är.

Med hänsyn till rådande situation kommer vi att hålla höstens möte via det digitala **verktyget Teams**. Det är första gången vi arrangerar en liknande föreläsning och hoppas att ni har överseende med att det är nytt även för oss. När man anmält sig kommer man få en länk som man klickar på för att delta i mötet.

Viktigt att tänka på är att stänga av sin mikrofon när man inte ställer frågor. Detta för att föredraget inte ska störas av diverse bakgrundsljud. Det kan även vara bra att stänga av sin kamera då den kräver mycket kapacitet och kan göra så att verktyget hänger sig. Om man vill ha ordet för att ställa frågor går det bra att klicka på symbolen med en hand på.

Anmälan denna gång sker endast via e-post till Carin Edlund på Länsföreningen HjärtLung Stockholm på adress [carin.edlund@stockholmslan.hjart-lung.se](mailto:carin.edlund@stockholmslan.hjart-lung.se)

Efter anmälan kommer en länk till mötet via Teams att skickas till din mejladress. Hjärtligt välkomna!



# Viruspandemin leder till en ojämlik vård

Många av våra medlemmar lever med KOL och astma och tillhör därmed de riskgrupper som drabbas hårdast om de blir smittade av Covid-19.

**På grund av sin ålder och sjukdom** avråds de från att träffa andra samtidigt som att de fortfarande är beroende av kontinuerlig vård. I början av pandemin blev vi kontaktade av flera vårdcentraler i Stockholm. De berättade för oss att dessa patienters vård nu blir lidande på grund

av den situation som råder. Patienterna hindrades från att fysiskt besöka sin astma- och KOL-sjuksköterska.

Flera vårdcentraler har gett nya direktiv till sin personal att endast erbjuda vård via digitala kanaler till sina patienter. Det finns även ekonomiska aspekter att ta hänsyn till eftersom vårdcentralerna inte får ersättning från Region Stockholm för telefonkontakt med sina patienter. Problemet är att många av de äldre patienterna inte är tillräckligt tekniskt kunniga för att hantera digitala vårdmöten och i vissa fall känner ett motstånd mot att beandra om hjälp med såna samtal. Många

saknar tillgång till BankID och har svårt att hantera smartphones. Dessa patienter både uppskattar och är i behov av telefonkontakt med vårdpersonalen men de ekonomiska aspekterna sätter käppar i hjulet för detta då det medför ett intäktsbortfall för vårdcentralerna.

**Detta har medfört den olyckliga** konsekvensen att patienterna hamnade på en väntelista. Nu har restriktionerna lättat något och de flesta vårdcentraler tar emot patienter igen för spirometriundersökningar. Men detta gäller framförallt akuta fall och ingen vet hur länge pandemin kommer att påverka våra liv.

Vi utgår ifrån att beslutsfattarna inom Region Stockholm säkerställer att de patienter som inte har möjlighet eller kunskap att genomföra digitala möten får vård på samma villkor som de med högre teknisk kompetens. Samtidigt anser vi att man bör se över ersättningen till vårdgivarna så att de får ersättning för sitt arbete under denna svåra tid, oavsett om det sker via telefon eller digitala kanaler.

**Vi föreslår också att alla äldre**, särskilt patienter som tillhör riskgrupperna, ges tillgång till adekvat utbildning i de nödvändiga digitala verktyg som krävs när samhället måste ställa om till en helt ny situation även inom vården. Vi uppmanar Region Stockholm att ta initiativ till att samordna sådana patientutbildningar, gärna i samverkan med de berörda patientorganisationerna.

Det är av högsta vikt att alla patienter får tillgång till en likvärdig vård, oberoende av bakgrund, livssituation och teknisk kompetens. ■

## Lokalföreningen Solna Sundbyberg

**Lokalföreningen Solna Sundbyberg** har flyttat från föreningslokalen på Tulegatan, Sundbyberg. Vi hyr nu en kontorsdel som vi delar med andra föreningar i Allaktivitetshuset i centrala Sundbyberg.

Där har vi tillgång till stora och mindre samlings-salar och flera kon-

ferensrum. Att flytta till dessa lokaler gör att vi har god ekonomi och ser fram emot 2021 med många aktiviteter, som exempelvis föreläsningar och utflykter.

**Anita Gustafsson**, som var ordinarie ledamot i styrelsen och medlem i föreningen sedan 2009, har avlidit. Anita var

en stark personlighet och trots sin sjukdom ställde hon alltid upp för föreningen, när hon hade möjlighet. Vi saknar henne och är tacksam för hennes insatser. Vi bevarar henne varmt i vårt minne.

**Anita Grandien, ordförande, lokalföreningen Solna-Sundbyberg**

# Frågor om KOL och covid-19



Lungspecialisten Christer Jansson, i samarbete med läkemedelsbolaget Chiesi, svarar på frågor om KOL och covid-19.

## Vad är covid-19 och på vilket sätt skiljer det sig från Coronaviruset?

Det är skillnad mellan sjukdomen och viruset. Viruset är ett coronavirus som har fått namnet SARS-CoV-2 vilket är en förkortning för Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 och infektionen som detta orsakar kallas covid-19 vilket är en förkortning av Corona Virus Disease 2019.

## Tillhör jag en riskgrupp om jag har astma eller KOL?

Enligt Folkhälsomyndigheten är KOL en riskfaktor för att få en allvarlig covid-19 sjukdom. Astma anges också som en riskfaktor, men här anses risken vara mycket marginell om astman är välbehandlad. Däremot tycks varken astma eller KOL öka risk för att få infektionen.

## Är det något speciellt jag bör tänka på när det gäller min medicinerings i förhållande till covid-19?

Det är viktigt att vara noggrann med behandling som förebygger risken för att KOL och astma blir sämre. Vid KOL innebär det att man skall vara extra noggrann att ta inhalationsläkemedel som förebygger försämringar

regelbundet. Det finns flera sådana läkemedelssorter dels inhalationsläkemedel som innehåller antikolinergika, inhalationsläkemedel som innehåller en kombination av kortison och långverkande beta-2-stimulerare och trippelterapi dvs inhalationsläkemedel som innehåller både antikolinergika, kortison och långverkande beta-2-stimulerare. Vid astma bör man vara extra noggrann med att ta inhalationskortisonpreparat regelbundet.

## Hur vet jag om jag har fått covid-19 eller bara är sämre i min KOL?

Det kan vara svårt att särskilja och har man den minsta tveksamhet bör man ta kontakt med sjukvården via 1177. Risken att det är COVID-19 ökar om man får symtom som man inte annars brukar få i samband med en KOL-försämring till exempel feber, torrhosta, ont i halsen, diarré, nedsatt smak och luktsinne.

## Är det något speciellt som jag som anhörig till en KOL-patient bör tänka på?

Att stötta den anhöriga att ta den förebyggande behandlingen regelbundet (se ovan). Att stötta den anhöriga

att begränsa nära kontakter med andra människor.

Det innebär bland annat att man bör hålla sig hemma men kan ta promenader och vistas utomhus under förutsättning att man håller avstånd till andra. Undvika folksamlingar i till exempel kollektivtrafik och affärer.

Man kan också underlätta den sociala distanseringen genom att hjälpa den anhöriga med att handla mat och hämta ut mediciner så att den anhöriga kan undvika nära kontakt med andra människor.

## När bör jag med KOL söka hjälp om misstänker att jag har fått covid-19?

Du bör omedelbart kontakta sjukvården om du misstänker detta genom att kontakta 1177

## Varför är KOL en riskfaktor för att få en svår sjukdom av coronaviruset, men inte astma?

Vid KOL finns det permanenta skador i lungorna medan detta ofta inte är fallet med astma. Det gör att KOL-patienter har en ökad risk att få lunginflammationer. Detta är sannolikt en orsak till varför KOL-patienter har en ökad risk för allvarlig COVID-19.

## Hur ska man tänka om man tillhör en riskgrupp och samtidigt måste söka läkarvård för sin diagnos?

Ibland kan man sköta läkarkontakter genom telefon eller videobesök. Men behöver man söka läkarvård genom personliga besök ska man göra det.

## Vågar man åka kommunalt om man tillhör en riskgrupp?

Man bör helst undvika detta eftersom det är svårt att undvika nära kontakt med andra på bussen och tunnelbanan.

## Vågar man ses utomhus och motionera i grupp?

Ja, om man är noggrann att hålla avstånd från de andra i gruppen. Minst två meters avstånd är något som man ofta rekommenderar. ■

# Länet runt under pandemin

Vår verksamhet i länet har, precis som i övriga samhället, tvingats genomgå stora omställningar under pandemins framfart.

**Vi är många som saknar att ses** på riktigt, något vi tidigare alltid tagit för givet. Nu har vi tvingats tänka i nya banor. De flesta motionsaktiviteter och andra sociala sammankomster har ställts in medan en del aktiviteter tillfälligt flyttat utomhus. Vissa lokalföreningar har varit extra uppfinningsrika när det gäller att hitta nya vägar att bedriva verksamheten.

Vi ringde runt till lokalföreningarna i Norrtälje, Botkyrka-Salem och Nacka-Värmdö för att ta reda på hur de upplevt våren som gått och hur de planerar sin verksamhet inför hösten.

**Anita Andersson berättar att i Norrtälje** hoppas man kunna återuppta sin textilgrupp under hösten. Den består av sex glada damer som ägnar sig åt handarbete i caféet i Folkets hus och sprider trivsel till övriga gäster. Under hösten kan det bli aktuellt att hitta en mer avskild lokal till gruppen.

Anita berättar också att man hoppas kunna erbjuda sittgymna i höst eftersom övningarna kräver avstånd även i normala fall. Anita, som själv är van att ständigt vara igång, tycker att aktiviteter har en viktig roll för att bryta isoleringen.

**Under själva pandemin** har föreningen legat lågt med sina aktiviteter. Dock har Anita gjort sitt bästa för att hålla kontakten med medlemmarna. Årsmötet hann de genomföra i februari och de har även haft fysiska styrelsemöten i föreningen.

Anitas upplevelse är att medlemmarna har stor förståelse för inställda aktiviteter under pandemin. I Norrtälje har de invånare som varit intresserade

haft möjlighet att delta i de aktiviteter som Röda Korset och Svenska kyrkan arrangerat. Många av dessa aktiviteter har ägt rum utomhus, vilket självklart blir en utmaning nu när vädret blir kallare. Lokalföreningen i Norrtälje hoppas kunna arrangera några intressanta föredrag i samarbete med kommunens äldreombudsman och polis under hösten. Anita är tacksam att föreningen fått fortsatt verksamhetsbidrag från kommunen även för hösten och hoppas nu att medlemmarna visar intresse för att delta i de aktiviteter som planeras före jul.

**När stora delar av Sverige lamslogs** och stängde ned i början av mars valde lokalföreningen i Botkyrka-Salem att se nya möjligheter istället för att låta sig nedslås. Hela våren och sommaren arrangerades aktiviteter utomhus när de vanliga inomhusträffarna och motionspassen ställdes in. Man ordnade tipspromenader, fikaträffar utomhus, gymna på nätet och utomhusgymnastik.

**I höst kämpar** lokalföreningen vidare med både gamla och nytilkomna aktiviteter. Man startar upp både golvgympan igen med 10 deltagare i en stor, Coronasäker lokal. En nyhet är samarbetet med Tumba tennis och padel, där man precis som namnet antyder kan roa sig med diverse racketsporter. Man får även tillgång till ett fint, handikappanpassat gym varje måndag kl. 9-12 med få besökare och goda möjligheter att hålla avstånd. En personlig tränare finns på plats för att ge tips och vägledning till redskapen de första gångerna. Samarbetet har gett föreningen flera nya medlemmar, enligt ordförande Yvonne Haglöf.

Senare i höst hoppas man också komma igång med sitt- och grupp-gymnastik.

I Botkyrka-Salem har man diskuterat hur man kan nå de som är ensamma och har svårt att ta sig ut.

Många äldre tycker det är svårt att

komma igång med att använda sig av digitala kanaler. Yvonne vill gärna tipsa om Digigympan hon arrangerade tillsammans med Riksförbundet Hjärt-Lung går att hitta på Youtube. Perfekt för dig som vill komma igång med att träna hemma!

**Styrelsen fortsätter med att ordna träffar utomhus** för att de som vill ska få möjlighet att träffas. Ett exempel på en sådan aktivitet är stavgång i grupp varje fredag. Den populära hantverksgruppen som går under namnet "Duttan" har även startat upp verksamheten igen och är flitiga med att skapa priser till olika tävlingar och utlottningar.

Yvonne berättar att rädslan för att delta i olika aktiviteter var mer utbredd i början av pandemin men nu vågar fler medlemmar sig ut och aktiviteterna som anordnats under våren och sommaren har lockat ut många från isoleringen.

**Lokalföreningen i Nacka-Värmdö** har valt att ligga lågt sedan Corona lamslog Sverige. En del styrelsemöten har genomförts via telefon men alla övriga, fysiska aktiviteter har varit inställda. Medlemmarna har kontaktats genom fem olika nyhetsbrev under våren. Nu vågar man äntligen starta upp en del av sina motionsaktiviteter igen och responsen från deltagarna har varit positiv. Det verkar som många har längtat efter att få röra på sig i grupp.

**Hjärtgymnastiken** välkomnar åter sina deltagare. En stor lokal och enbart stående träningsövningar gör att det är enkelt att hålla avstånd till varandra. Senare i höst kommer deltagarna sannolikt att få tillgång till egna träningsmattor. Dusch och ombyte får man dock sköta hemma. I oktober planerar lokalföreningen även att sätta igång med sin populära vattengymnastik.

Föreningens sekreterare Mimmi Öberg vill tipsa alla om att gå ut och njuta av naturen och den friska höstluften. ■



Edsbergs slott

## Sollentuna – Hälsans stig

I Sollentuna finns en Hälsans stig på överstigliga 4,2 km. Perfekt för en härlig promenad i den friska höstluften. Här blandas kulturminnen och naturupplevelser.

Den vackraste delen av sträckan går längs Edsviken med en paus vid slottet, som står i skarp kontrast till det moderna Sollentuna centrum.

### Edsbacka värdshus

Värdshuset ligger i den vackra Edsbergsparken, bara ett stenkast från Edsbergs slott. Huset är från 1700-talet och på samma plats har krogverksamhet

bedrivits ända sedan 1628. Skälet till att värdshuset ligger nära vägen är att detta var en av de välbesökta krogarna på vägen till Uppsala.

Värdshuset serverar rustik husmanskost och värnar om att bevara den svenska mattraditionen. För närvarande håller restaurangen stängt och det är i dagsläget inte bestämt när den öppnar igen. När det väl är dags för nypremiär kan du njuta av en underbar miljö, både utomhus och inomhus.

### Edsbergs slott

Den första i släkten som ägde huset var Thure Gustaf Rudbeck. Han betalade 360 000 kopparmynt för slottet, vilket var en ansevärd summa, år 1757. Redan 1760 valde Rudbeck att ersätta

det gamla trähuset med ett stenhus. Det uppfördes i modern fransk rokokostil med två våningar och två flyglar. Familjen ägde slottet i drygt 200 år och sålde det sedan till Sollentuna kommun år 1959. Sedan dess har det varit hem både åt Sveriges Radio och senare Edsbergs musikinstitut, som bedrivit musikutbildning här. Verksamheten är idag en del av Kungliga musikhögskolan i Stockholm. Under senare år har slottet renoverats och det innehåller idag även en festvåning.

I den närbelägna Edsbergsparken finns det stora gräsytor med plats för picknick och bollspel. Det är en populär samlingsplats för Sollentunaborna, bland annat på nationaldagen. I parken finns Café Brygghuset som har en trevlig uteservering på sommaren. På 1700-talet fungerade byggnaden som tvättstuga.

### Sankt Eriks kyrka

Kyrkan invigdes 1930 och tanken var från början att den skulle få namnet Turebergs kyrka. År 2010 byggdes en annan kyrka i närheten som istället fick det namnet.

Sankt Eriks kyrka ritades av Evert Milles, halvbror till den kända skulptören Carl Milles. Byggnaden är rektangulär och har vitputsade tegelmurar. Inventarierna har skänkts av generösa ortsbor och har sitt ursprung i många olika epoker och länder. Bland dem finns det ett stort träkrucifix som hänger i nischen mellan kolonnerna, samt en apostlafigur från 1300-talet. ■

## Lokalföreningen Botkyrka Salem

1. Lokalföreningen Botkyrka-Salem arrangerade en välbesökt tipspromenad på Hälsans stig under våren och försommaren.
2. Under pandemin är det både säkert och trevligt att ses utomhus och fika.
3. Det går lika bra att träna utomhus och få frisk luft på samma gång.

