

HjärtLungNytt

NUMMER 2 / JUNI 2019



Länsföreningen Stockholm

HjärtLung

Forskning för ett bättre liv

HjärtLung forskning stödjer
20 forskningsprojekt inom
hjärt- och lungområdet

Ordförandeord

Jag har i vår blivit vald till ett nytt spännande uppdrag – ordförande för Länsföreningen HjärtLung Stockholm. Det är med något av skräckblandad förtjusning jag tar mig an det uppdraget.

Det har startat intensivt med en rad administrativa och praktiska frågor att lösa. Nu är det viktigt att lära känna organisationen och bygga upp de kontaktnät jag behöver. Jag ser fram emot både nya bekantskaper och nya kunskaper.

Riksförbundet HjärtLungs kongress, som det finns mer att läsa om på sidan 10–11, beslutade om en ny vision: Personer med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska ha ett bra liv. Det är en bra vision. Den innebär att människor med dessa sjukdomar ska få bästa möjliga vård, behandling, rehabilitering och förutsättningar för en bra egenvård. All verksamhet vi genomför är en del i ett målmedvetet och långsiktigt arbete. Vid våra möten, föreläsningar, motionsgrupper, opinionsbildande insatser kan frågan: Varför gör vi det här? bevaras med: För att personer med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska ha ett bra liv. Svårare än så är det inte!

Det här numret av HjärtLungNytt är inriktat på tema forskning. Vi kan som organisation tillföra patientperspektivet i forskningen. Sedan många år utbildar riksförbundet forskningspartners. Det är medlemmar som lever med hjärt- eller lungsjukdom och som är intresserade av forskning. Dessa forskningspartners medverkar i olika forskningsstudier och bidrar med sina erfarenheter och kunskaper nya perspektiv i forskningen.

På sidan 3 finns en artikel om Hälsans stig runt Lötsjön och Råstasjön. Runt dessa sjöar har jag promenerat många gånger, som den Sundbybergsbo jag är. Besöker du Gröna stugan ska du ta en särskild titt upp i taket. Där finns ett målat papperstak inom glas och ram. Det taket är hämtat från den gamla stugan som fanns i centrala Sundbyberg. Och där, under det taket hade jag min arbetsplats under flera år. Jag tycker det är underbart att taket fick bevaras och användas igen!

Jag hoppas att sommaren ger dig möjligheter till många promenader runt någon av Hälsans stig i Stockholms län.

Christina "Kicki" Fjellström
Ordförande



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
Kansliet stänger för sommaren v. 27-32

Bankgiro: 5884-5884

Bankgiro: 5138-5920 (Motionsgymnastiken)

Redaktör: Carin Edlund

Ansvarig utgivare: Christina Fjellström

Manusstopp: 3 september 2019,
HjärtLungNytt nr 3/2019

Grafisk form: SinfoYra

Tryckeri: åtta45

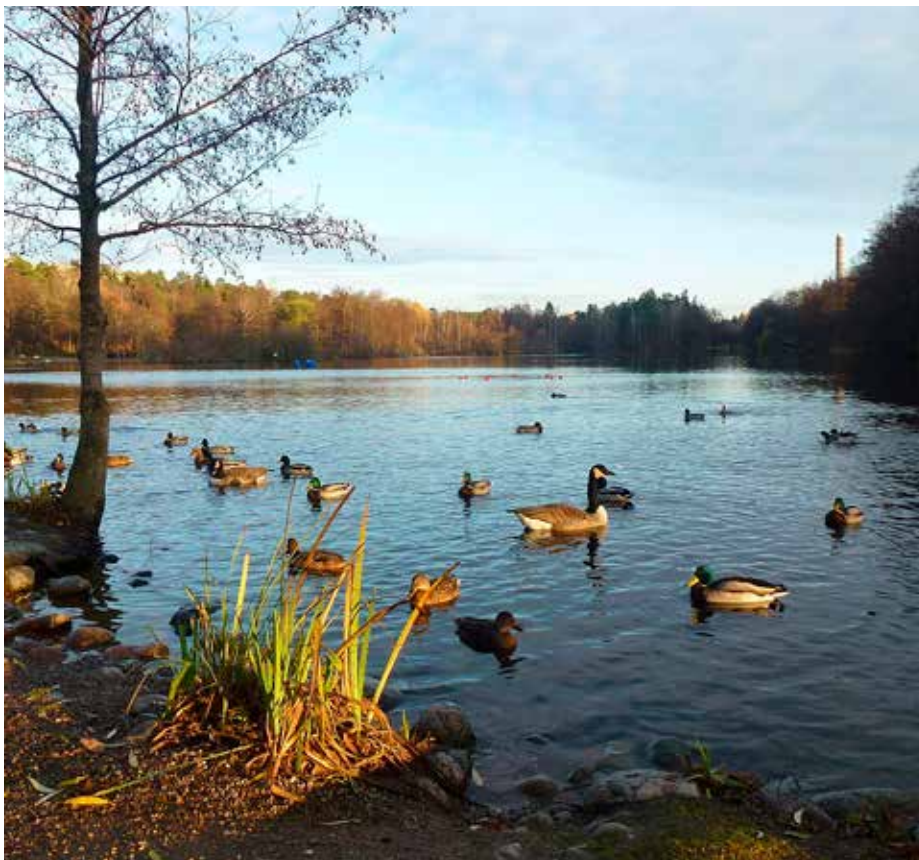
Omslagsbild: Istock



**Du har väl inte missat att
Länsföreningen Stockholm nu
har en egen Facebooksida?**

Du hittar oss på www.facebook.com/lansforeningenhjartlungstockholm

Gå in och gilla oss och hjälp till att sprida vårt budskap!



Hälsans stig, Lötsjön och Råstasjön

Ungefär 6 kilometer från centrala Stockholm, i närheten av Friends Arena ligger de två sjöarna Lötsjön och Råstasjön intill varandra i två kommuner, Sundbyberg och Solna. Sjöarna är kända för sina natursköna omgivningar och rika fågelliv.

Ett perfekt utflyktsmål nu när sommaren är här och man längtar efter en promenad i naturen.

Gröna stugan

Du kan starta vandringen med ett stopp på Gröna Stugan med adress Ursviksvägen 28 i Sundbyberg. Dagens Gröna Stugan finns vid Lötsjön och är snarlik den gröna stuga, som fanns i hörnan Sturegatan och Rosenga-

tan och sannolikt uppfördes år 1878. Caféet har fullständiga rättigheter och håller öppet året runt kl. 10–16. Besök www.gronastugan.se för mer information och aktuell meny.

Lötsjön

Ta med en fågelbok och en påse fröer. Här finns mycket att uppleva för den fågelintresserade. Vid sjön samsas både inplanterade arter som gravand

och bläsgås med mer naturliga som sothöna och gräsand. Du kommer att träffa många skrattmåsar och kanadagäss, men om du har tur kan du även skåda svarthakedopping och kricka som häckar här.

Råstasjön

Råstasjön är precis som Lötsjön känd för sitt rika fågelliv. Under vintern ses många övervintrande hägrar i sjön som matas med fisk av kommunen. Efter många års kamp mellan naturvänner och Solna stad kring kommunens planer på strandnära bebyggelse har Råstasjön utsetts till naturreservat. Under sommaren är det bästa att låta badkläderna stanna i väskan även om det blir varmt under promenaden. Sjön är tyvärr inte badbar på grund av föroreningar.

Friends arena

Sveriges nya nationalarena, Friends arena, har en imponerande storlek och rymmer 50.000 åskådare vid sportevenemang och 65.000 vid konsertarrangemang. I anslutning till arenan hittar du Skandinavien största shoppingcenter Mall of Scandinavia med cirka 250 olika butiker fördelade på tre våningar. För cineasten är det värt att besöka en av Sveriges största biografier, Filmstaden Scandinavia. Den största salongen har 419 platser. ■

Källa: www.trippa.se

Hjälp oss att inspirera fler att röra på sig i naturen!

Har du besökt någon av alla Hälsans stigar i Stockholms län eller planerar du en promenad?

Skicka in bilder och en kort text till carin.edlundatstockholmslan.hjartlung.se så publicerar vi din promenad på Länsföreningen HjärtLung Stockholms Facebooksida.



Forskning som gör nytta efter diagnosen

De flesta medlemmar i HjärtLung känner vår gemensamma verksamhet genom de många motionsaktiviteter, medlemsträffar och sociala aktiviteter som ordnas runt om i lokalföreningarna. Men verksamheten är större än så. Varje år stödjer Riksförbundet HjärtLung cirka **20 forskningsprojekt** inom hjärt- och lungområdet som syftar till att förbättra livet för många patienter

Prioriterade forskningsområden är rehabilitering, förebyggande av återfall och försämring, egenvård, livsstil, psykisk hälsa och mötet med vården. Den gemensamma nämnaren är forskning som bidrar till ökad livskvalitet och verkligen gör skillnad för patienter som lever med hjärt- eller lungsjukdom.

Medel till forskningen kommer främst genom gåvor och testamenten

samt bidrag från förbundets föreningar.

Urvalsprocessen inleds med en granskning av det vetenskapliga rådet som består av tre professorer. Deras uppgift är att avgöra projektets vetenskapliga värde. Därefter tar en beredningsgrupp som utgörs av förtroendevalda och personal på Riksförbundet HjärtLung vid granskningen. Flera i gruppen har själva erfarenhet av att leva med en hjärt- eller lungsjukdom

och kan därför avgöra forskningens nytta för patienten. De projekt som har högst vetenskaplighet och högst patientnytta föreslås sedan till förbundsstyrelsen.

I det här numret kommer vi att berätta om några av de projekt inom hjärt- och lungforskning som genomförts tack vare stöd från Riksförbundet HjärtLung. ■

Många dröjer för länge med att söka vård vid hjärtinfarkt

Nästan hälften av de patienter som drabbats av **akut hjärtinfarkt** väntar i över tre timmar innan de söker vård. Forskning som genomförts med stöd av Riksförbundet HjärtLung, visar att en viktig anledning till detta agerande är att den drabbade känner sig maktlös och därför blir passiviserad.

Ett forskningsteam från *Tema Hjärta och Kärl* vid Karolinska Universitetssjukhuset, har genomfört en enkät och frågat 326 svenska hjärtinfarktpatienter om deras vårdkontakter vid insjuknandet i hjärtinfarkt. Varken kön eller ålder påverkade hur lång tid det tog att kontakta vården.

Akut hjärtinfarkt är den vanligaste dödsorsaken i världen och det är livsavgörande att få snabb sjukhusvård eftersom man har som störst chans att minska skadorna på hjärtats muskler under de första timmarna. I Sverige har tiden från första symtom till medicinsk behandling minskat under de senaste årtiondena. Men fortfarande väntar nästan hälften av patienterna i över tre timmar på att uppsöka vård.

Forskargruppen på Karolinska Institutet undersökte hur processen såg ut från de första symptomen till att patienten aktivt sökte vård vid hjärtinfarkt. Patienterna intervjuades även kring deras känslor och tankar vid insjuknandet. Resultatet från intervjuerna visar att många patienter har svårt att ange exakt när de insjuknade. De uppger att smärtan och obehaget kom och gick samtidigt som de upplevde olika känslor som maktlöshet, ångest och rädsla.

Patienterna berättar att framförallt ångesten och rädslan ledde till passivitet och att maktlösheten ökade när de

Så känner du igen symtomen på hjärtinfarkt

En hjärtinfarkt beror oftast på en blodpropp som helt eller delvis täpper till hjärtats kranskärl. Blodet kan inte passera som det ska och hjärtmuskeln drabbas av syrebrist. De vanligaste symtomen vid en hjärtinfarkt är:

- en stark och ihållande bröstsmärta som kan stråla ut i armarna
- obehagskänsla i bröstet som kan stråla upp mot halsen, käkarna och skuldrorna
- illamående
- andnöd
- kallsvettning
- rädsla och ångest
- värk i ryggen
- hjärtklappning och yrsel
- influensaliknande symtom i kombination med bröstsmärtor

Läs mer om hjärtinfarkt på Riksförbundets hemsida: hjärt-lung.se/hjarta/diagnos-hjarta/hjartinfarkt/

Källa: www.hjart-lung.se, 1177.se, Socialstyrelsen

inte lyckades få kontakt med akutsjukvården. Många uppger också att de tvekade inför att oroa anhöriga och att kontakta ambulanssjukvården eftersom detta fick dem att känna sig utsatta. Vändpunkten att lyfta luren och be

om hjälp kom ofta när patienten kände att situationen var utom kontroll.

Resultatet från frågeformulären visade även att de patienter som insåg att besvären berodde på hjärtsjukdom sökte vård betydligt snabbare. De som dröjde länge med att söka vård drabbades av paralysering och klarade inte av att agera.

Forskningsgruppen vill använda den ökade förståelsen för patienternas agerande och vilka känslor som påverkar detta för att förkorta tiden att söka vård vid hjärtinfarkt. Framför allt kan man påverka en tidsfördröjning hos de patienter som ligger i riskzonen och de som redan drabbats en gång.

I Sverige har tiden från första symtom till medicinsk behandling minskat under de senaste årtiondena. Men fortfarande väntar nästan hälften av patienterna i över tre timmar på att uppsöka vård.

Vi som patientorganisation har också en viktig uppgift när det gäller att sprida kunskap om symptomen vid hjärtinfarkt och andra hjärtsjukdomar så att patienterna är mer rustade att agera i akuta situationer. ■

Hjärtsvikt ökar hos yngre



Hjärtsvikt förknippas ofta med hög ålder. En forskningsstudie som genomförts med stöd av Riksförbundet HjärtLung visar att det under de senaste decennierna skett en ökning av hjärtsvikt bland yngre personer.

Annika Rosengren, professor i medicin vid Sahlgrenska Akademien, Göteborgs universitet, säger att även om det bara är en procent av hjärtsviktspatienterna som är under 45 år är detta en trend som kan innebära problem i framtiden.

Studien startade eftersom många av Annika Rosengrens kollegor reagerade på att fler yngre patienter sökte vård

KOL-patienter kommer till tals i PRAXIS-studien

Inom **KOL-området** pågår också patientnära forskning. PRAXIS-studien startade redan 2004 som ett samarbete mellan flera olika landsting med stöd av HjärtLung forskning.

Studien är ett bra exempel på hur vården kan bli mer personcentrerad när man lyssnar på patientens egna erfarenheter, helt i linje med Riksförbundet Hjärt-

Lungs kampanj *"Sedd i vården"*.

Syftet med studien var att ta reda på hur Socialstyrelsens nya riktlinjer för astma och KOL följdes inom vården. Ett stort antal patienter intervjuades

och fick berätta hur de mådde och hur de upplevde sin situation i vården. PRAXIS-studien pågår fortfarande och man har bland annat gjort uppföljningar av de patienter som intervjuades 2005.

Tack vare studien har man fått en bättre helhetsbild av hur det är att leva med KOL i Sverige idag. Numera vet vi att man kan ha ett bra liv även efter att man fått en KOL-diagnos. Flera nya

på hjärtsvikt-mottagningen. Annika Rosengren inledde därför en studie tillsammans med en forskargrupp och inkluderade samtliga 440 000 patienter som vårdats för hjärtsvikt i Sverige mellan åren 1987 till 2006. Studien bekräftade läkarnas uppfattning.

Det visade sig att i åldersgruppen 18-44 år, främst bland män, ökade antalen fall av hjärtsvikt mellan 1987 och 2006. Ökningen motsvarade 50 procent för gruppen 18-34 år, och 43 procent för patienter mellan 34 och 44 år.

Vad som ligger bakom denna ökning bland yngre personer är ännu inte helt klarlagt. Hjärtsvikt kan ha många orsaker. Vissa patienter har tidigare varit drabbade av en eller flera hjärtinfarkter. Långvarigt, obehandlat blodtryck är en annan riskfaktor. Dessa orsaker är vanligast bland äldre patienter.

Hjärtsvikt hos yngre patienter beror ofta på andra faktorer, som fel i hjärtats klaffar och i själva hjärtmuskeln (kardiomyopati). Kardiomyopati kan bero på ärftlighet, dåligt skött diabetes, fetma eller olika typer av missbruk.

Hjärtsvikt

Hjärtsvikt innebär att hjärtat inte orkar pumpa runt blodet i kroppen. Vanliga symtom vid hjärtsvikt är:

- Trötthet, mindre ork
- Andfåddhet
- Svullna anklar och ben
- Hjärtklappning
- Svårigheter att sova plant
- Behov av att gå upp och kissa nattetid

Källa: www.hjart-lung.se

Dock är de flesta som drabbas helt vanliga unga män och kvinnor utan annan sjukdomsbild.

En orsak kan vara att allt fler människor är överviktiga idag. Enligt statistik från Folkhälsomyndigheten har antalet personer med fetma tredubblats i Sverige under de senaste 30 åren. Fetma ökar risken för sjukdomar som diabetes, högt blodtryck och hjärt- och kärlsjukdom. Dessa tillstånd kan i sin tur öka risken för hjärtsvikt.

Studien startade eftersom många av Annika Rosengrens kollegor reagerade på att fler yngre patienter sökte vård på hjärtsvikt-mottagningen.

Hjärtsvikt är en riskfylld diagnos för patienten, särskilt om man inte får rätt vård i tid. Många yngre patienter blir dessutom feldiagnosticerade. Det är viktigt att vården får upp ögonen för att även yngre personer kan drabbas. Vanliga symptom är överdriven andfåddhet och plötsligt dålig kondition. Om man drabbas av detta utan synbar anledning bör man söka vård.

Vi måste fortsätta att arbeta gemensamt mot den enkla men samtidigt svåra devisen att sitta mindre, röra på oss mer och att äta nyttigt. Inom HjärtLung har vi till exempel våra hälsocoacher som kan hjälpa oss att komma framåt mot en friskare, mer aktiv livsstil. Förhoppningsvis kan de också bidra till att fler, yngre medlemmar hittar till oss för råd och stöd. ■



läkemedel har utvecklats som både lindrar sjukdomen och minskar antalet försämringsperioder. Vi vet också att tillgången på specialiserade KOL-sjuksköterskor, dietister och sjukgymnaster ofta har en viktig roll i patientens mående och livskvalitet.

KOL har en tydlig koppling till andra sjukdomar så det är viktigt att inte se den i ett isolerat sammanhang. Studien har också upptäckt brister i omhändertagandet av patienterna, till exempel fungerar stödet för rökstopp inte alltid bra. Hittills har studien lett till tre rapporter som politiker och beslutsfattare tagit del av och förhoppningsvis kan detta leda till en bättre sjukvård för de som lider av KOL. ■

Unna dig en power nap



Sömnen är mycket viktig för vår hälsa. Ny forskning som presenterades på den kardiologiska kongressen ESC 2018 visade att mindre än 6 timmars sömn per natt drastiskt ökar risken för kranskärlsjukdom och stroke, särskilt hos män över 50 år. Riskökningen motsvarade rökning och diabetes.

Aven om vårt sömnbehov minskar när vi blir äldre riskerar vi ändå att inte få den sömn vi trots allt behöver. Sömnbrist är en vanlig biverkning av många mediciner och olika sjukdomar såsom hjärtsjukdom påverkar också sömnen negativt.

Positivt är att vi som äldre ofta har bättre förutsättningar att styra vår egen tid. Vi har inte längre någon chef som

flåsar oss i nacken och kan unna oss att ta det lite lugnare. En tupplur på dagen, populärt kallad power nap, kan vara botemedlet mot en försämrad nattsömn. Flera sömnforskare menar till och med att det kan vara positivt att dela upp sin sömn i flera pass. Det kan främja både minnet och inlärningsförmågan och ge kroppen en välbehövlig paus innan man hinner bli alltför trött.

Kanske har du någon gång provat och upplevt att du varit ännu tröttare

när du vaknat upp? Då kanske du har sovit för länge och hunnit komma in i djupsömn. Den maximala tuppluren bör inte vara längre än 20 till 30 minuter. Ställ en klocka i förväg för säkerhets skull!

Drick gärna en kopp kaffe innan du kryper till kojs. Då kommer koffeinet att kicka in och göra dig pigg lagom till det är dags att vakna upp. ■



Svensk studie ställer betablockerare mot väggen

Har den gamla trotjänaren, som varit en så viktig del av svensk hjärtsjukvård i över 30 år, spelat ut sin roll?

Fullsatt på Järvaveckan

Länsföreningen HjärtLung Stockholm deltog för andra året i Järvaveckan. Politikerveckan i Järva vill minska avståndet mellan politiker och medborgare.

Bakom initiativet till Järvaveckan står den ideella föreningen The global village. Samtliga partier finns på plats och det är dessutom många ideella organisationer som deltog. Järvaveckan, som kan ses som ett alternativ till politikerveckan i Almedalen, arrangerades i år mellan 12 till 16 juni. I år var intresset rekordstort och över 300 aktörer deltog för att informera om sin verksamhet. Järvaveckan startade 2016 och har inte som målsättning att konkurrera med Almedalsveckan. Ambitionen är snarare att skapa en alternativ mötesplats för engagerade människor som vill göra skillnad när det gäller integrationsfrågor.

I år hade man minskat antalet dagar från nio till fem. Tidigare har varje parti haft sin egen dag men nu fick partierna dela på utrymmet. Tanken med detta är att förhoppningsvis intensifiera debatten och att olika målgrupper, som normalt inte skulle mötas, nu får en möjlighet att diskutera med varandra.

Mycket har hänt i hjärtsjukvården under dessa år och kanske är det så att många patienter som får betablockerare utskrivet egentligen inte behöver dem.

Detta gäller främst de cirka 10 000 personer varje år som trots hjärtinfarkt fortfarande har en bibehållen hjärtfunktion. Idag behandlas de på samma sätt som patienter som drabbas hårdare av hjärtinfarkten, med betablockerare.

Nu pågår en stor studie med fler än



Mattias Sunneborn gjorde tum-EKG och fick information om "Sedd i vården".

Vi på Länsföreningen ser Järvaveckan som en möjlighet att möta människor som bor i de mer utsatta områdena runt Järvafältet och informera om vår verksamhet och hur vi kan stötta patienter med hjärt- och lungsjukdomar och deras anhöriga. Vi samarbetade i år med läkemedelsbolaget Pfizer samt Zenicor, som utförde tum-EKG och levererar en analys av hur hjärtat mår på bara några minuter.

Vi hyrde vår tältplats via Funktionsrätt Stockholms län och delade tältplats med Astma- och Allergiförbundet. Jämfört med förra året kändes evenemanget mer moget nu. Fler äldre besökare hade hittat till Spånga IP och intresset var stort för att besöka vårt tält och ta tum-EKG. Vi hade många möjligheter att berätta om vår verksamhet i Stockholms län och att prata

7 000 patienter från 38 svenska kliniker som följs via det nationella kvalitetsregistret Swedeheart. Betablockerare är effektiva när det gäller att sänka blodtrycket och hjärtfrekvensen men har även biverkningar som lägre maxpuls och orkeslöshet. Detta gör att många patienter får svårt att orka hålla igång sin träning vilket också får negativa konsekvenser. Kanske är det dags att tänka nytt och bara skriva ut betablockerare till de hårdast drabbade?

om kampanjen "Sedd i vården" som känns så relevant och enkel att ta till sig för alla som någon gång haft kontakt med vården.

Till och med friidrottsstjärnan Mattias Sunneborn, bland annat tidigare svensk rekordhållare i längdhopp ställde sig snällt i vår kö för att få ett positivt resultat om sitt hjärta. Både poliser som var i tjänst på plats och ett arbetslag från brandkåren kom förbi vårt tält för att testa sig och utbyta erfarenheter kring sjukvården. Personalen från Zenicor var väldigt kunniga och gav många goda råd kring förmakflimmer och annan hjärtsjukvård.

Vi tycker att Järvaveckan är en viktig mötesplats för att utbyta erfarenheter och informera om vår verksamhet för en målgrupp som inte känner till oss så väl ännu. Nästa år vill vi definitivt vara på plats igen. ■



Ann Orggård från Zenicor förklarar för besökaren Ingela Bollgren Hjärtqvist varför tum-EKG är så viktigt för att upptäcka hjärtflimmer.

Frågan debatteras även internationellt.

Den svenska studien har möjlighet att bli banbrytande eftersom den har flest deltagare tack vare kvalitetsregistret. Läkarkåren är nu mogen att börja ifrågasätta betablockerarnas lämplighet för samtliga hjärtinfarktpatienter, oavsett sjukdomsgrad. Vi hoppas kunna återkomma med resultat när forskningsstudien är färdig. ■

Riksförbundet HjärtLung firar 80 år med kongress

I år firar Riksförbundet 80 år och födelsedagen sammanfaller också med kongressår.

Detta gjorde att årets kongress kändes lite extra festlig. Det var också dagar fyllda av engagerade diskussioner och fin gemenskap. Stämningen var god och det märktes att ombuden från hela landet uppskattade att knyta kontakter och utbyta erfarenheter. Det var hela 24 motioner som avhandlades under de tre dagarna. Stundvis var diskussionerna heta men alltid med god ton och en känsla av samförstånd.

Det var också en rad förslag från förbundsstyrelsen som gemensamt skulle klubbas igenom. Många av dem kommer även att påverka vår egen verksamhet här i Stockholms län. Vårt att veta är att hela verksamheten inom HjärtLung nu fått en ny vision, som ersätter den gamla: "Vi räddar liv". Den har ansetts för snäv för att beskriva bredden av vår verksamhet och dessutom associerar den mer till larmcentralen eller akutsjukvården än till HjärtLung. Det nya förslaget som antogs är istället "Personer med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska ha ett bra liv" och i kortare version "Ett bra liv". Tanken är att vi ska kunna koppla allt vi gör till den nya visionen.

Det beslutades också om en enhetlig medlemsavgift för samtliga föreningar från och med 2021. Avgiften beslutades till 200 SEK per år. Argumenten för detta är att medlemsvärningen



Inger Ros hälsar välkommen till kongressen.

och administrationen blir enklare om avgiften är densamma, oavsett var man bor. De flesta föreningar i Sverige har redan en enhetlig medlemsavgift som ligger i närheten av det nya beloppet. Några få föreningar har dock rabatterad avgift för familjemedlemmar. Lokalföreningen Nacka-Värmdö är ett exempel. Ordförande Leif Öberg uttryckte en farhåga kring ändringen av medlemsavgifter. I Nacka-Värmdö betalar en familjemedlem en avgift på 190 SEK, ytterligare familjemedlemmar får rabatt och betalar endast 70 SEK per år. Leif befarar att höjningen kan innebära ett medlemstapp i hans förening och andra föreningar i liknande situation. Leif önskade därför avslå förbundsstyrelsens förslag om enhetliga medlemsavgifter.

Inger Ros svarade att hon har respekt för Leifs farhåga men att man måste titta på HjärtLungs verksamhet som en helhet och att det är få föreningar som kommer att drabbas av

en höjning. Hon vidhåller att en bra informationsinsats för att motivera höjningen kan öka förståelsen. Vi bör lyfta fram att vi erbjuder våra medlemmar Sveriges billigaste gym och våra välskrivna medlemstidningar som Status och HjärtLungNytt. Kongressen beslutade att anta förbundsstyrelsens förslag och från 2021 betalar alla medlemmar samma medlemsavgift.

Det var också flera av förbundsstyrelsens förslag på stadgeändringar både på riks-, läns- och lokalnivå som blev föremål för en del diskussioner.

En sådan diskussion handlade om den maximala sammanhängande tid man kan sitta som ledamot i styrelsen. Den anges nu till 12 år och detta gäller både förbundsstyrelsen, i länsföreningarna och i lokalföreningarna. Det kan ibland göras undantag för enskilda föreningar och ledamöter om alternativet är att föreningen tvingas lägga ned. Förbundsstyrelsen vill uppmana de föreningar som har ledamöter som börjar närma sig slutet på sin mandatperiod att inte vänta allt för länge med att börja leta efter ersättare. Just detta var en fråga som engagerade många talare som var oroad över situationen i just sin förening.

Åhörarna fick också ta del av flera spännande föredrag. Anna Nergårdh, regeringens särskilda utredare, berättade om den utredning kring omstrukturering av det svenska hälso- och sjukvårdssystemet som hon leder.

Anders Hansen, välkänd läkare och psykiatriker berättade om budskapet i sin bok "Hjärnstark". Fysisk aktivitet är det viktigaste du kan göra för din hjärna. Det är inte bara kroppen

som mår bra utan fysisk träning ökar också vår kreativitet, koncentration och stresstålighet. Träningen gör oss smartare, het enkelt.

Vår minneskapacitet minskar med en procent per år från och med 25-årsåldern. En jobbig vetenskap. Men den goda nyheten är att tre rejäla, raska promenader i veckan kan föryngra vår hippocampus och minnesförmåga med två år. Anders Hansen menar att många patienter med mild till måttlig depression borde fått fysisk aktivitet utskrivna istället för antidepressiva läkemedel. En miljon svenskar äter idag någon form av läkemedel mot depression. Tänk om ökad fysisk aktivitet skulle kunna minska denna siffra? För att se en rejäl förbättring krävs då att få upp pulsen tre gånger i veckan i 45 minuter åt gången. Alla klarar inte av en snabb löprunda men det flesta av oss har något vi klarar av och tycker om att göra. Den bästa träningen är den som faktiskt blir av. Det kan handla om promenader med hunden, arbeta i trädgården eller en golfgrunda. Det var många kongressdeltagare som blev märkbart engagerade och inspirerade av Anders föredrag. Förhoppningsvis fortsätter detta engagemang även efter kongressens slut då alla deltagare fick med sig boken *"Hjärnstark"* hem i packningen. Boken rekommenderas varmt till alla!

Allt var dock inte motioner och intressepolitiska diskussioner. Ingen kongress och 80-årsfirande utan fest. När dagen gick över i kväll bjöds alla kongressombud in till en välförtjänt tre-rättersmiddag. Iförda partyhattar intog deltagarna dansgolvet ackompanjerade av dansbandet Strepplers. Bandet har ett alldeles speciellt förhållande till HjärtLung. De åker nämligen aldrig ut på en spelning utan att ta med sig hjärtstartare. Tack vare detta har bandet räddat livet på tre personer de senaste tre åren. Vilka toner kan passa bättre på HjärtLungs 80-årsfirande? ■

Kongressombuden från Stockholms län tycker till

Britt Bergh och Yvonne Haglöf från Botkyrka-Salem, samt Leif Öberg från Nacka-Värmdö och Lilja Johansson Lindfors från Järfälla-Upplands Bro var utsedda att representera Stockholms län på årets kongress. HjärtLungNytt bad dem tycka till om några viktiga frågor som diskuterades på kongressen.

Riksförbundet HjärtLung vill fokusera på att stärka medlemsutvecklingen. Hur planerar ni att arbeta i er lokalförening för att få fler medlemmar?

Yvonne och Britt: Vi vill fortsätta visa upp vår verksamhet. Vårt HLR-koncept gör det enkelt för oss att synas. Vi ordnar flera välbesökta öppna föreläsningar per år och Britt besöker många sjukhus i vårt område för att informera om Hjärtskolan.

Digitala tjänster blir allt viktigare och allt fler engagerar sig i samhällsutvecklingen via digitala diskussionsplattformar. Hur följer er lokalförening med i den digitala utvecklingen? Inom vilka områden behöver ni mer stöd?

Lilja: Vi tycker att det är svårt att hänga med i den digitala utvecklingen. Helst skulle vi vilja ha någon som kan hjälpa oss att sköta vår hemsida och andra digitala kanaler.

Leif: De digitala tjänsterna känns ibland långt bort för oss. Inte minst med tanke på att bara 30 medlemmar av runt 200 i vår förening använder e-mejl regelbundet.

Riksförbundet HjärtLung beslutade att byta sin vision. Visionen har tidigare varit "Vi räddar liv". Detta leder tankarna till akutsjukvård eller en larmcentral. Den nya visionen är istället "Personer med hjärt-kärl eller lungsjukdom ska ha ett bra liv". Vad betyder den nya visionen för dig? Hur kan ni använda den i arbetet i er lokalförening?

Britt: Bytet av vision känns väldigt relevant. Jag har mycket kontakter inom vården och har ofta känt att den förra visionen "Vi räddar liv" inte riktigt har tagits på allvar av läkarna.

Yvonne: "Vi räddar liv" är alldeles för smalt och beskriver inte hela vår verksamhet. Den nya versionen är enkel att individanpassa och kräver ingen ytterligare förklaring.

Riksförbundet HjärtLung föreslår en enhetlig medlemsavgift för alla medlemmar i samtliga föreningar. Den föreslås till 200 SEK per år från och med 2021. Hur tror du att en enhetlig medlemsavgift påverkar föreningarna inom Stockholms län? Vissa lokalföreningar i länet har ju idag en annan avgift.

Leif: Jag gick ju upp i talarstolen för att delge våra farhågor kring förslaget. För oss innebär det en höjning, vilket särskilt påverkar familjemedlemmar i vår förening som tidigare fått rabatt på medlemskapet. Vår oro är att höjningen i värsta fall ska göra att vi tappar medlemmar.

Lilja: Jag tycker att det är positivt att förslaget gick igenom. Det känns mer jämlikt att avgiften är densamma oavsett var man bor. För vår förening innebär förslaget en sänkning av avgiften, vilket kan göra det enklare både att behålla och få nya medlemmar.

Britt: För mig som möter patienter boende i många olika kommuner i länet på sjukhusens Hjärtskolor är förslaget mycket positivt. Det känns både mer seriöst och enklare för mig att slippa memorera alla lokalföreningars olika avgifter.

Yvonne: Jag håller helt med om detta. Det visar att vi är en och samma organisation och håller ihop över hela landet.

Lidingös resa till Åland

Lidingös lokalförening reste till Åland med Björks Buss som tog oss hela vägen från Lidingö över Kapellskär till Åland-Mariehamn.

Efter ankomsten till Mariehamn åkte vi raka vägen till Havsvidden som ligger längst norrut på Åland. Åker man rakt norrut därifrån hamnar man i Umeå.

Havsvidden är en semesteranläggning med filantropisk- antroposofisk inriktning och ett intressant miljötank. Några av resenärerna hann bada i bubbelpoolen med utsikt över Ålandshav, innan det var dags för en tvårätters middag med torsk fångad utanför hotellet som huvudrätt. Efter resan och den goda middagen väntade sängen. Bussen avgick redan kl. 9.30 till Mariehamn nästa morgon. Där anslöt en mycket duktig och vältalig guide.

Under fem timmar besökte vi Bomarsunds fästningsruin, Karljansgården, ett Skansen i miniatyr samt Smakbyn där vi åt åländsk pannkaka. I Smakbyn fanns också ett bränneri där man producerade både sprit och öl.

Åland blev en demilitariserad zon



I rundturen ingick ett besök på Bomarsunds fästning.



Guiden berättar om Karljansgården, ett Skansen i miniatyr.

vid krigsslutet, och ålänningarna vill nog se sig som svenskar trots att de tillhör Finland. Alla gatuskyltar i Mariehamn har enbart svenska gatunamn, till skillnad från exempelvis Helsingfors där man har både Svenska och Finska gatunamn. Efter den mycket



Lidingö lokalförening avnjuter färsk torsk infångad utanför Hotell Havsvidden.

intressanta rundturen gick färden åter mot fäderneslandet. Efter ett välsmakande smörgåsbord på Rosella var vi åter på Lidingö på kvällen, trötta och mätta.

Text och bild: Anders Gustafson

HjärtansFröjd i bejublat framträdande

Länsföreningens egen förnämliga sångkör HjärtansFröjd har gjort ett uppskattat framträdande till middagen i ett kollektivboende i Hammarby Sjöstad, där körmedlemmarna Marie och Jochum huserar. Publiken fick höra bland annat Vårat Gäng, Sorglösa Brunn, Det kommer en vår och Fryksdalsdans nr 2.

Körens omtyckta och entusiastiska ledare Liselotte Öhman vill passa på att framföra att kören gärna uppträder i samband med lokalföreningarnas möten och faktiskt också när enskilda föreningsmedlemmar har sina sammankomster!



Skillnaden mellan Hjärt-Lungfonden och Riksförbundet HjärtLung

Många av oss har noterat att det råder stor förvirring och sammanblandning mellan Hjärt-Lungfonden och vår verksamhet inom HjärtLung.

Hjärt-Lungfonden satsar dessutom mycket på reklam och marknadsföring och syns ofta i media. Våra namn är också snarlika vilket ytterligare försvårar när vi ska förklara skillnaden.

Hjärt-Lungfonden är en ideell insamlingsorganisation som samlar in pengar till vetenskapligt utvald hjärt- och lungforskning och arbetar för ökad kunskap om forskningens betydelse. Hjärt-Lungfonden har sedan starten

1904 haft forskning som ett av sina viktigaste instrument i kampen mot de stora folksjukdomarna. Hjärt-Lungfonden vill som den största finansiären i Sverige av forskning om hjärt- och lungsjukdom fördela resurser som möjliggör största möjliga framgång i kampen mot dessa sjukdomar. Hjärt-Lungfondens verksamhet är helt beroende av gåvor från privatpersoner och företag.

Riksförbundet HjärtLung bedriver också forskning men vårt tydligaste uppdrag är att ta vid där vården slutar. Vi arbetar för att alla med hjärt- och lungsjukdom ska få bästa möjliga vård och livskvalitet. Det gör vi med hjälp av opinionsbildning riktad till vårdpolitikerna, professionen och allmänheten. Men också genom att etablera

Hjärt 
Lungfonden



**Riksförbundet
HjärtLung**

samarbeten med hälso- och sjukvården. Hjärtat i vår verksamhet är den gemenskap och de aktiviteter som våra lokalföreningar erbjuder runt om i landet. Vi har cirka 37 000 medlemmar runtom i landet och lever delvis av statliga och regionala bidrag.

**Källor: www.hjart-lung.se,
www.hjart-lungfonden.se**

Vårens lungcafé

Det är så roligt med vårt lungcafé, för allt fler hittar till vår lokal på Segelbåtsvägen 2 på Stora Essingen. Där träffas vi över en kopp kaffe och lär känna andra i en liknande situation. Det är, tycker jag, idén bakom en förening. Där utbyter vi erfarenheter och berättar vår historia samt delar generöst tips och råd med varandra; allt som kan underlätta vår vardag.

Alla har inte heller samma sjukdom, som mest har fyra olika "diagnoser" varit närvarande. Detta vidgar min kunskap som eftervårdsombud, EVO-lunga, i Stockholms län. På programmet har vi även haft lunggymnastik och delat ut bilder på rörelserna att ta med sig hem. Senast den 11 april var det planerat för KOL-duken som Riksförbundet tagit fram. Men det var så trevlig



På Stockholmsföreningens lungcafé finns det alltid mycket att prata om.

stämning och goda samtal att lyssna till, så KOL-duken får vänta till hösten.

Vårt största problem nu är att hitta några som vill bli eftervårdsombud. Då besöker man de olika rehabklinikerna som har lungskola och presenterar vår förening i Stockholm.

Är du intresserad att komma till lungcaféet eller bli EVO-lunga, anmäl dig till Stockholmsföreningens kansli tfn 08-88 71 00 eller e-post

Ny ledamot i förbundsstyrelsen



Vi gratulerar Maud Molander, tidigare ordförande i Länsföreningen HjärtLung Stockholm, som på kongressen blev invald som ordinarie ledamot i förbundsstyrelsen.

- Det viktigaste för mig är att delta i arbetet med att påverka våra politiker och vården så att vi når fram med budskapet "Sedd i vården". Jag vill bidra till att alla med hjärt-, kärl- och lungsjukdomar ska få bättre förutsättningar.

fhlis-stockholm@telia.com

Nu önskar jag alla en trevlig sommar och tänk gott, gör gott och ha det gott!

Text och foto: Anita Haller

Motionsaktiviteter

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

*Höstterminen börjar v. 36. Det kan komma att ske förändringar av höstterminens motionschema.
Besök www.hjart-lung.se/stockholmslan i augusti för uppdaterat schema.*

Måndag

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
10.00	Promenad/vandring	Solna/Sundbyberg	Solna/Sundbyberg	073-612 20 07
10.00	Vattengymnastik	ROS	Norrtälje	073-959 47 13
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
12.00-13.00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
13.00-14.00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
14.00-15.00	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, fysioterapin, 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	08-560 321 53
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	08-717 63 42
14.00	Medicinsk yoga	Västerorts yogacenter, Siktgatan 1	Stockholm	08-88 71 00
14.00	Bowling	Bowlinghallen	Norrtälje	0176-22 60 13
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
17.30 och 18.30	Vattengymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin R41	Länsföreningen	08-651 28 10
18.00	Medelgymnastik	Idrottshuset 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	073-959 47 13
11.00	KOL-gymnastik	Gamla Vårdshuset, Algatan 3, Gustavsberg	Nacka-Värmdö	070-526 85 50
11.00–12.00	MediYoga	YogaStudion Finntorp	Nacka-Värmdö	070-414 85 39
11.00–12.00	KOL gymnastik	Gamla Vårdshuset, Algatan 3, Gustavsberg	Nacka-Värmdö	070-526 85 50
12.00	Friska fötter	Tellus. Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
13.00	Yoga	Tellus. Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
14.00–15.00	Sittgymnastik	Ansgarskyrkans multihall	Lidingö	070-415 55 30
15.00	Vattengymnastik	Sandsborgsbadet	Stockholm	08-88 71 00
15.00	Vattengymnastik	Beckomberga simhall	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:
9.30–10.30	Medicinsk yoga	Yogastudion NaturligtVis	Lidingö	070-650 54 60
9.30	Medelgymnastik	Dansstudion Svindersvik	Nacka-Värmdö	070-224 29 49
10.40–11.25	Medelgymnastik	Norrtälje träningscenter	Norrtälje	073-959 47 13
12.00	KOL gymnastik	Aleris Rehab Liljeholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
14.45	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
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
10.20–11.10	Vattengymnastik	Gustavsbergsbadet	Nacka-Värmdö	073-159 75 30
14.20–15.20	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

- 26/8** Grundkurs HLR, kl. 17-19
- 27/8** Första körövningen för HjärtansFröjd, kl. 16
- 11/9** Grundkurs HLR, kl. 17-19
- 19/9** Länsföreningens extra årsmöte kl. 18.00, Tellus fritidscenter, Drakenbergssalen, Lignagatan 8. Stockholm
- 24-25/9** HLR-kongress 2019, Waterfront Congresscenter, Stockholm. Läs mer på www.hlr.nu/tillsammans-raddar-vi-liv-hlr2019
- 30/9** Instruktörsutbildning HLR, kl. 17-20
- 9/10** Instruktörsträff med redovisning av nyheter från HLR-kongressen, kl. 17-19
- 10/10** OES-konferens kl. 13- ca 16.30
Läs mer på www.hjartlung.se/stockholmslan

*För aktuell information och program, besök www.hjartlung.se/stockholmslan
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.