

HjärtLungNytt

NUMMER 2 / JUNI 2018



Länsföreningen Stockholm

HjärtLung

Vi vill bli sedda i vården

- politikernas svar på våra frågor

Ordförandeord

Nu är den sköna sommaren här och det är dags att summera den del av 2018 som redan varit.

Jag ser tillbaka på en hel del positiva aktiviteter som länsföreningen har arrangerat. Den paneldebatt med läkare och ansvariga politiker om hjärtsjukvården i Stockholms län som ägde rum i februari var höjdpunkten. Med 150 deltagare och många positiva omdömen om oss och vår verksamhet får vi verkligen vara glada och stolta.

I våra andra verksamheter där vi är mer internt bidragit till att utbilda och stimulera de förtroendevalda i lokalföreningarna har vi också rönt uppskattning. Allt sådant ger oss i styrelsen stimulans att jobba vidare.

Men allt i länsföreningen är inte bara glädje. Vi brottas med ekonomiska problem och hur vi än vänder på slantarna och försöker spara så tycks det inte hjälpa. Styrelsen ser ändå med tillförsikt framåt. Det viktigaste för oss är att vi ändå ska kunna upprätthålla den standard vi har gentemot lokalföreningarna. Det är inte lätt att leva på krympande bidrag från vårt landsting samtidigt som vi har höga ambitioner med vår verksamhet.

Just nu och fram till valet ser vi som vår främsta uppgift att kunna påverka våra politiker i landstinget att lyssna på oss och ta till sig våra argument för en så bra sjukvård som det är möjligt för våra medlemmar. Det är viktigt att korta vårdköerna och att vi får god specialistsjukvård för oss i hjärt- och lungsjukvården. Vi ska få vara delaktiga i behandlingen och bli sedda i vården!

Det som nu – i skrivande stund – ligger framför oss, innan sommaren bryter ut på riktigt är länsföreningens deltagande i Järvaveckan. Där hoppas vi att många kommer och besöker vårt tält och att vi kan rekrytera många nya medlemmar till våra lokalföreningar. Det finns många som ännu inte är med i vårt gäng, men som borde!

Glad sommar!

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
**Kansliet stänger för sommaren
2 juli och öppnar åter 6 augusti**

Bankgiro: 5884-5884

Bankgiro: 5138-5920
(Motionsgymnastiken)

Redaktör: Carin Edlund

Ansvarig utgivare: Maud Molander

Manusstopp: 14 september
HjärtLungNytt nr 3/2018

Grafisk form: Sinfo Yra

Tryckeri: åtta45

Omslagsbild: Riksförbundet HjärtLung



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

Du hittar oss på www.facebook.com/lansforeningenhjartlungstockholm

In och gilla oss och hjälp till att sprida
vårt budskap!



Möt sommaren på Kungsholmen

Denna promenad på **Hälsans stig** är en populär joggingrunda men kan med fördel också upplevas i ett lugnare tempo. Eftersom man även passerar Smedsuddsbadet under vandringen är det en perfekt vandring för årets varmaste månader.

Det första stoppet är ett falurött hus med anor från 1600-talet. Lilla Hornsberg byggdes först som vaktstuga till Karlbergs slott. Hundra år senare byggdes huset ut och blev ett av stadens mer populära vattenhål med namnet *Fördärvet*. En av stamgästerna var Bellman.

Sankt Eriksbron har byggts i tre omgångar. Den ursprungliga bron är från tidigt 1900-tal och blev snabbt för smal för att klara all trafik. På 30-talet byggdes bron som den ser ut idag upptill och på 40-talet lade man till tunnelbron under till. Från bron har man en fin utsikt mot Karlbergssjön och Barnhusviken

Stadshuset är en av Stockholms mest kända och beundrade byggnad och ritades av arkitekt Ragnar Östberg i nationalromantisk stil. Det gick åt hisnande åtta miljoner tegelstenar till den 106 meter höga byggnaden. De gyllene kronorna högst upp på tornet är lika stora som folkabubblor och blå hallen är i själva verket röd, då arkitekten ändrade sig i sista stund när han fann det vackra teglet.

I Gyllene salen, med sina 18 miljoner guldmosaikbitar, blir någon en världskändis varje år när Nobelpriset delas ut.

Rålambshovsparken har en speciell plats i många stockholmares hjärtan.

Parken anlades 1936. Idag spelar man boule, åker skateboard, grillar, jympar med Friskis & Sveltis, solar, spelar brännboll och beachvolleyboll, kastar frisbee eller helt enkelt umgås. Ljumma sommarkvällar ordnas också utomhusbio med gamla klassiker.

Ett av Stockholms populäraste innerstadsbad, Smedsuddsbadet, öppnades 1973 och är idag handikappanpassat. Udden är Kungsholmens sydligaste spets, men på 1700-talet var det här faktiskt en ö med namnet Marieskär.

Dragspelhuset eller Erlanderhuset kallas den spektakulära byggnaden som Henning Orlando ritade, och som byggdes 1962. Huset är 76 meter högt och innehåller 210 lägenheter. En av de första hyresgästerna var dåvarande statsminister Tage Erlander som bodde i sex rum och kök på femte våningen.

”Stockholms Beverly Hills” kallar man ibland stadsdelarna Fredhäll och Kristineberg som båda byggdes på 30-talet, och paradgatan Snoilskyvägen står med terrasslägenheter i ett magnifikt läge högt uppe på Mälarens klippor. Priset för att bo här är de lågt flygande planen som går in för landning på Bromma flygplats. ■

Mälargården - för både kropp och själ

Mälargården, som ligger vackert beläget nära naturen i Sigtuna, är ett rehab-center som bland annat tar emot **KOL-patienter** på remiss. Där får du hjälp att förbättra din fysik och lära dig mer om hälsa, träning och din diagnos. Dessutom kan du hämta inre styrka från samtal med likasinnade.

Även små steg i rätt riktning kan göra stor skillnad och med ökad förmåga följer oftast ökat välmående och en bättre vardag. På Mälargården får du kontakt med team, som delar med sig av kunskap, omsorg och goda råd. Resten är upp till dig och den egna motivationen är viktig.

Mälargården har avtal med Stockholms läns landsting och remiss krävs från husläkare eller specialistläkare. Tidigare erbjöds patienter med astma/KOL endast specialiserad rehabilitering i form av 10 dagars grundprogram och 5 dagar uppföljning på landstingets bekostnad.

Nu kan patienter med astma/KOL, som har särskilda behov, få ytterligare rehabilitering. Det är Mälargården som tar beslut kring vilka patienter detta gäller och stor vikt läggs vid patientens egen motivation till en livsstilsförändring.

– Det känns riktigt bra att få kunna erbjuda denna grupp patienter möjlighet till fortsatt rehabilitering säger Björn Bildsten verksamhetschef på Mälargården Rehab Center.

– Vi är övertygade om att förutom förbättrad livskvalitet för denna specifika grupp av patienter, så innebär detta även besparingar i form av minskat antal akutbesök och inläggningar på akutsjukhusen.

Björn vidhåller också att många av



FOTO: MÄLARGÅRDEN

”Vi ser tydliga förbättringar på många av våra patienter efter bara 10 dagars vistelse hos oss med efterföljande uppföljning.”

de patienter som blir remitterade till Mälargården skulle vinna på att komma mycket tidigare i sitt sjukdomslopp för att en ändrad livsstil ska störst effekt. Han tror att primärvården ibland har svårt att bedöma vilka patienter de ska remittera och därför

kommer de för sent. Mälargårdens uppgift är att kliva in när resurserna inom primärvården inte räcker till. Björn anser att primärvården ofta saknar tid för att informera patienten om vilka vård- och rehabiliteringsmöjligheter som finns tillgängliga. Dessutom är remissförfarandet fortfarande krångligt och tidsödande, något som förhoppningsvis kommer att förändras.

– Vi ser tydliga förbättringar på många av våra patienter efter bara 10 dagars vistelse hos oss med efterföljande uppföljning. Patienten får genomgå ett spirometri- och gångtest



FOTO: MÄLARGÅRDEN

Mälargården ligger vackert beläget och här kan man hämta kraft för att hantera sin sjukdom.

under uppföljningen och får då ofta glädjande besked i form av förbättrad lungkapacitet.

På Mälargården finns goda förutsättningar att förändra sin livsstil. Ibland är ett miljöombyte nödvändigt för att se saker i nya perspektiv och hitta ny inspiration. Den sociala samvaron kommer på köpet och nästan dagligen ordnas olika gemensamma aktiviteter. De flesta patienter finner ett stort stöd i att träffa andra med liknande problematik och erfarenheter.

Varje patient deltar i fem aktiviteter per dag, varav två är individanpassade. Man har också tillgång till koopingsamtal, vilket är samtal i grupp ledda av en terapeut. Under samtalen får man verktyg för att hantera sin sjukdom i vardagen.

Ingrid Ogren har varit på Mälargården tre gånger för KOL-rehabilitering. Hon fick information om och remiss till Mälargården av sin lungläkare och säger att många i hennes situation är omedvetna om den fina vård som står till buds.

– Vården på Mälargården är fantastisk. Miljön är väldigt vacker och man känner sig väl omhändertagen. Det skadar inte heller att maten är väldigt god, säger Ingrid.

”Jag tränar varje dag när jag är där och det känns nästan som att vara på spa. Jag har en egen sjukgymnast och känner mig mycket mer motiverad under och efter vistelsen.”

– Jag tränar varje dag när jag är där och det känns nästan som att vara på spa. Jag har en egen sjukgymnast och känner mig mycket mer motiverad under och efter vistelsen.

Ingrid har provat vattengympa, styrketräning, yoga och chi-gong på Mälargården. Hon berättar också om de sociala kvällsaktiviteterna där hon

Mälargården

För att få rehabilitering på Mälargården krävs det en läkarremiss. Enklast gör man detta genom att kontakta sin hus- eller specialistläkare och informera om att man har behov av en mer intensiv, strukturerad och planerad rehabilitering. På Mälargårdens hemsida www.malargarden.se finns remissblanketter för astma/KOL-rehabilitering. Läkaren kan skriva remissen på annan blankett, men det är viktigt att remissen är komplett för att man ska kunna göra en bedömning.

Du kan även själv kontakta Mälargården för råd kring hur man ber sin läkare om en remiss. Efter avslutad behandling på Mälargården får man råd kring hur man går vidare med sin rehabilitering. Den remitterande läkaren får också ta del av dessa.

mött nya vänner.

– Alla patienter i min situation borde få komma till Mälargården. Jag mår så mycket bättre när jag varit där. På Mälargården är patienten i centrum. Alla får synas och ta plats och vården är anpassad till varje patient, berättar Ingrid entusiastiskt.

Nu hoppas Ingrid på att snart få återvända till Mälargården och under tiden fortsätter hon att kämpa med sitt träningsprogram. Efter avslutad vistelse på Mälargården finns också tryggheten i att vara medlem i HjärtLung och att få tillgång till alla motionsaktiviteter som erbjuds inom lokalföreningarna. ■



FOTO: MÄLARGÅRDEN



Riksförbundet HjärtLung har ett eget budskap inför valet i höst, som går under benämningen "Sedd i vården".

Vi ställer politikerna mot väggen

Inför det stundande valet i höst ville vi gärna kontakta samtliga partier i Stockholms Läns Landsting för att ta reda på hur de ställer sig till de frågor som är extra viktiga för våra medlemmar.

Riksförbundet HjärtLung har ett eget budskap inför valet i höst, som går under benämningen "Sedd i vården".

Fokus ligger på personcentrerad vård, vilket innebär ett strukturerat sätt att arbeta så att vården i mötet med patienten ser människan bakom diagnosen och tar tillvara hennes eller hans erfarenheter, upplevelse och kompetens. Det ger rätt vård till rätt person, tryggare patienter, förbättrade förutsättningar för egenvård och kortare vårdtider.

De frågor vi ställde till landstingspolitikerna i Stockholm handlar också om personcentrerad vård. Vi ville ta reda på mer hur man ser på vårdgarantin och problemen när det gäller sjukvården för KOL-patienter. Vi ställde följande frågor till samtliga partier i Stockholms läns landsting:

1. Nya Karolinska klarar inte av att uppfylla vårdgarantin på 90 dagar. Målet är att 90 procent av patienterna ska omfattas av garantin, 61 procent av patienterna omfattas idag. Hur ska målet uppnås, enligt er?

2. När det gäller KOL-sjukvården finns det stora problem i länet. De nya rekommendationer som kommit från Socialstyrelsen har tagits emot positivt av vården, särskilt de rekommendationer som handlar om hjälp till självhjälp och stöd vid träning. Dock larmar vården om att tiden inte räcker till för att implementera rekommendationerna och sjuksköterskorna hinner inte ägna sig åt dessa uppgifter trots att det skulle kunna minska övrig vårdtid för patienterna. Vad är era tankar kring detta?

3. 2016 drev Riksförbundet HjärtLung igenom en certifiering av astma/KOL mottagningar tillsammans med Astma och Allergiföreningen. En liknande certifiering har tidigare genomförts i Region Skåne med goda resultat, bland annat i form av färre akutesök. De certifierade enheterna i Malmö har 15 procent av befolkningen listade – men deras patienter utgör bara nio procent av de akutesök som uppstår på grund av akuta KOL-försämringar.

I kravlistan för certifiering ingår:

- en högskoleutbildad sjuksköterska inom astma/allergi/KOL
- att vårdcentralen har en tidsbeställd mottagning,
- strukturerad patientutbildning,
- att den erbjuder tobaksavvänjning och
- registrerar i Luftvägsregistret, ett nationellt kvalitetsregister som möjliggör forskning och utgör uppföljnings- och behandlingsstöd.

Dessvärre har certifieringen inte fått lika stort genomslag ute i vården i Stockholms län. Det finns fortfarande få godkända KOL-vårdcentraler och specialistutbildade KOL-sjuksköterskor i vårt län. Är detta något ni tycker att man ska satsa på under nästa mandatperiod?



Fråga 1: Alliansen i Stockholms läns landsting tillsatte för 2018 en egen extra halv kömiljard för att öka tillgängligheten och korta vårdköerna. 340 miljoner kronor går till akutsjukhusen. Vi vill göra det enklare för patienter att få snabb vård i tid. Därför öppnar vi tolv närakuter runt om i länet för en ny vårdnivå, där man kan söka för allt från andningsbesvär till benbrott. Som patient kan man i många fall slutbehandlas där. Denna nya vårdnivå ska fungera som avlastning för akutsjukvården. Kön för hjärtpatienter på Nya Karolinska ökade under andra halvåret 2017 på grund av ett utökat behov (en ökning om cirka 10–15%). På grund av detta har hjärtverksamheten tagit hjälp av externa vårdgivare och även initierat ett arbete med att förbättra den intern produktionskapacitet. Förbättringsarbetet har bland annat genererat ökad kapacitet i antal hjärtkirurgiska vårdplatser och ökad kapacitet på post-operativa vårdplatser.

Fråga 2: Vår verksamhet ska alltid sträva efter att följa socialstyrelsens riktlinjer och en våra stora utmaningar är brist på vårdpersonal, inte minst sjuksköterskor. Inom SLL har vi tagit fram en gedigen kompetensförsörjningsstrategi som syftar till att nyrekrytera, behålla och kompetensutveckla vår personal. Exempelvis kan lyftas fram en klinisk karriärsteg för sjuksköterskor samt en satsning för sjuksköterskor som kan ansöka om full lön under sin specialistutbildning.

Sjukvården behöver mer personal, framförallt sjuksköterskor, och vi tror att fler anställda och ökad grundbemanning kommer underlätta för sjukvården att implementera socialstyrelsens nya riktlinjer/rekommendationer.

Fråga 3: Denna problematik handlar främst om tillgång på, och utbildning av fler astma/kol-sjuksköterskor som är avgörande för att fler mottagningar med den inriktningen kan öppna. I Stockholm hade vi vid årsskiftet totalt 118

astma/kol-mottagningar av totalt 209 husläkarmottagningar. Detta tycker vi är ganska bra men givetvis ser vi positivt på att det kan öppnas än fler i takt med att länet växer och att de får god spridning också över hela länet. Då behövs fler specialiserade sjuksköterskor. I Stockholm ställer vi generellt sätt höga krav på våra verksamheter. Vi vill hålla fast vid en god kvalitet och står bakom de kriterier som regleras i förfrågningsunderlaget i vårdvalet för att få bli en certifierad mottagning.

Vi är i dagsläget inte beredda att minska kraven för att få fler mottagningar i statistiken, men till risk för en lägre kvalitet på vården. Däremot tror vi att våra personalsatsningar kan möjliggöra att fler sjuksköterskor vill specialistutbilda sig, vilket möjliggör för fler vårdcentraler att kunna bli certifierade astma/kolmottagningar, också i takt med att länet växer.

Vi kan också berätta att en grundlig utvärdering av astma/KOL-mottagningarna kommer att påbörjas under året.



Fråga 1: Nya Karolinska är ett pågående haveri med personal som flyr samtidigt som kostnaderna skenar på grund av den OPS-upphandling som de borgerliga partierna drev igenom trots våra protester. Karolinska har svårigheter att rekrytera och behålla personal, framförallt sjuksköterskor, vilket leder till att många vårdplatser hålls stängda. Förtroendet för ledningen har i mätningar visat sig vara mycket lågt. Vi satsar i vår budget en miljard extra på vårdpersonalen i länet. Pengarna kan bland annat gå till att höja lönerna för sjuksköterskor och till att införa fler försök med kortad arbetstid. Detta skulle göra det mer attraktivt att arbeta inom vården. Vi i Vänsterpartiet har också vid upprepade tillfällen lyft krav på att Karolinskas ledning ska bytas ut, då de har lågt förtroende hos personalen och har visat sig oförmögna att hantera den krisartade situationen på sjukhuset.

Fråga 2: Vi vet att vården idag i alldeles för stor utsträckning fokuserar på enkla, snabba besök för att få ekonomin att gå ihop med de ersättningsystem som råder. Det finns tydliga problem med att knyta ekonomisk ersättning till antal besök, vissa typer av diagnoser, specifika ingrepp eller tillstånd.

Vår vision är att vården istället ska kunna se till varje enskild individ och anpassa vården utifrån patientens behov. För att nå dit behöver de nuvarande ersättningsystemen bytas ut och vården behöver anamma ett personcentrerat arbetssätt.

Landstinget behöver, i samråd med professionerna inom vården och övrig expertis, utreda hur vi kan skapa ett ersättningsystem där helhetsansvar och hälso- och sjukvårdens etiska principer är vägledande, med hänsyn tagen till omständigheter såsom vårdtyngd och medicinsk uppföljning för en sammanhållen vård.

Fråga 3: Vänsterpartiet vill förändra vårdvalet inom primärvården till ett Hälsoval. I Hälsoval Stockholms vårdcentraler ska det finns ett basuppdrag som innefattar mottagningsverksamhet, områdesansvar, basal hemsjukvård, psykosociala och psykoterapeutiska insatser med särskild kompetens, rehabiliterande insatser på primärvårdsnivå samt jour- och beredskapsverksamhet och med flexibla öppettider. Det ska även finnas möjligheter att profilera hälsocentraler utifrån olika diagnos- eller symptomgrupper som exempelvis KOL. Vårdbolaget Tiohundra, som är ett samarbete mellan Norrtälje kommun och Stockholms läns landsting, har utvecklat en gemensam KOL-process för primärvård, sjukhus och rehab som ska säkerställa att patienterna får ett bra omhändertagande oavsett vilken vårdcentral de vänder sig till. Det innebär bland annat att alla vårdcentraler inom Tiohundra utför screening för KOL och har KOL-ansvariga sjuksköterskor. Vi i Vänsterpartiet vill implementera denna process i hela Stockholms läns landsting.



Fråga 1: Den moderatledda alliansen har styrt Stockholms läns landsting i 12 år med goda ekonomiska förutsättningar. Ändå ökar väntetiderna till vård och Stockholm lever inte upp till vårdgarantin. Rekordmånga operationer ställs in, akutmottagningarna är överfulla och det kan ta flera veckor att få en tid på vårdcentralen. Moderaternas dyra privatiseringar har dränerat de stora sjukhusen på resurser och personal.

För att korta väntetiderna vill Socialdemokraterna satsa en miljard kronor på ett akutsjukvårdslyft i Stockholm. Vår målsättning är att Stockholm ska ha landets kortaste väntetider – i hela vården.

Vi vill öppna de 600 stängda vårdplatserna genom 1 500 fler medarbetare. Ungefär halva satsningen ska gå till lönepott som kan användas till höjda löner för undersköterskor och sjuksköterskor. Vi vill även införa kortare veckoarbetstid med mer tid för återhämtning för personal som jobbar kvällar och helger. Med fler medarbetare

kan vi korta väntetiderna i vården. Vårdcentralerna ska också rustas för att korta väntetiderna och ta ett helhetsansvar för din hälsa. Så förhindrar vi att allt fler åker in akut.

Fråga 2: Idag gynnar sjukvårdens ersättningssystem främst snabba patientbesök. Vårdpersonalen räknar pinnar och kämpar för att hinna ge den bästa vården. Vi menar att sjukvårdens ersättningssystem inom primär- och specialistöppenvården ska utformas så att vårdpersonal kan bedriva evidensbaserad vård och implementera de senaste riktlinjerna och rekommendationerna. Vi måste bygga system som utgår från att vårdens personal är proffs och vet bäst hur vården ska utformas.

Om vi får väljarnas förtroende att leda landstinget efter valet i september vill vi i dialog med alla vårdgivare utforma ett ersättningssystem baserat på tillitsstyrning.

Fråga 3: Svaret är ja. Först och främst borde SLL studera vad Region Skåne har gjort för att lyckas så bra. Vidare menar vi

att planeringen av vården i länet ska utgå från vårdbehovet i länet. Så är det inte idag. Dagens politiska ledning i landstinget förlitar sig för mycket på marknaden och hoppas att tillräckligt många vårdgivare ska starta vård. Det räcker inte.

Vi menar att dagens resurser till primärvården är för låga och att samarbetet och dialogen mellan vårdgivare och landsting är för svag. Därför vill vi ha en tydligare styrning och förbättrade resurser till vårdcentralerna för att de ska kunna starta astma/allergi/KOL mottagningar. I det arbetet vill vi även att samarbetet med lärosätena förbättras så att landstinget kan erbjuda fler sjuksköterskor en utbildning inom detta specialistområde.

Vårt primärvårdslofte är att successivt förstärka ersättningen till primärvården med totalt 400 miljoner kronor till år 2021.

Vårt utbildningslofte är att satsa 90 miljoner kronor per år för att 500 sjuksköterskor per år ska kunna gå specialistutbildning med full lön under nästa mandatperiod (inom ramen för statliga satsningar som socialdemokraterna nationellt aviserat som ett vallöfte).



Fråga 1: När det gäller hjärtkirurgi ökade denna kö i slutet av 2017 på grund av ett utökat behov. På grund av detta har hjärtverksamheten tagit hjälp av utomstående vårdgivare och även påbörjat ett arbete med att förbättra den intern produktionskapaciteten. Förbättringsarbetet har lett till ökad kapacitet. Inflödet av patienter gällande hjärtkirurgi är fortfarande stort och därför kvarstår behovet av extern hjälp. För att kunna hantera SLL:s behov av hjärtkirurgi är det fokus på att öppna ytterligare vårdplatser samt öka antalet post-operativa platserna.

I februari beslutade vi i Alliansen att satsa 280 miljoner kronor extra på akutsjukhusen för att stimulera ett ökat samarbete mellan akutsjukhusen för

att förbättra tillgängligheten och korta köerna för att uppfylla vårdgarantin. Vad gäller lungvården har det skapats ett astmacentrum på Karolinska Huddinge för att möta behov av högspecialiserad utredning och vård inför ordnat införande av nya dyra biologiska läkemedel.

För att hantera kön inom lungverksamheten pågår flera åtgärder inom landstinget så som plan för att arbeta av köerna till nybesök med hjälp av extrainsatser på eftermiddagar och kvällstid.

En annan insats är att en ny remissbedömarkompetens införts i Huddinge. Detta ger en bättre sortering av patienter till rätt vårdnivå.

Fråga 2: Genom astma/kol-mottagningarna kan patienter fångas upp tidigt vid försämring och därigenom kan akutvård/inläggning på sjukhus undvikas. Vi har

sett att det är ett ökat inflöde av patienter till husläkarmottagningarna. För en del mottagningar är det emellertid svårt att besätta utannonserade tjänster. Men det är också viktigt att framhålla att det finns andra professioner som är viktiga, till exempel kan fysioterapeuter utföra en del av vården och behandling kring patienter med KOL.

Fråga 3: År 2017 hade vi 118 godkända astma/KOL-mottagningar i SLL. Mottagningen måste ha en utbildad astma/KOL-sjuksköterska och uppfylla en rad andra krav för att bli certifierad för Astma Kol mottagning.

Vi har under mandatperioden tillfört vårdcentralerna mer resurser och det är något vi i Kristdemokraterna är öppna för att göra igen om vi ser att behovet finns.



Fråga 1: Liberalerna anser att landstingets viktigaste uppgift är att erbjuda invånarna vård inom rimlig tid och att vårdgarantin ska upprätthållas.

I Stockholms län håller vi vårdgarantin bättre än på andra ställen i landet. Om inte vårdgarantin kan upprätthållas anser Liberalerna att det kan bli nödvändigt att göra extra satsningar.

Alliansen har tillfört 340 miljoner extra för att korta väntetider på Karolinska Universitetssjukhuset, vi ser nu att sjukhusets arbete och medarbetarnas ansträngningar tillsammans med dessa pengar ger resultat och köerna kortas.

Fråga 2: Utveckling av Astma/KOL mottagningarna på flera vårdcentraler är positiv i länet, dock kvarstår ett kompetensförsörjningsproblem för vårdgivarna.

Vi planerar att utöka antalet utbildningsplatser för sjuksköterskor mer under året. Liberalerna anser att det är viktigt att avlasta sjuksköterskor så att de får jobba på toppen av sin kompetens och nära patienten, till exempel genom fler undersköterskor och vårdbiträden, samt bättre IT-lösningar och minskad administration.

Sjuksköterskor måste också kunna göra lönekarriär - ansvar, utbildning och erfarenhet ska löna sig även i kvinnodominerade yrken.

Fråga 3: Liberalerna anser att alla patienter ska ha rätt att välja en egen, namngiven, fast husläkare. Detta gäller inte minst för de med allvarliga och livslånga sjukdomar. Av länets 209 vårdcentraler har 118 stycken öppnat en Astma/KOL-mottagning.

Mottagningarna är mycket framgångsrika och därför utökar vi nu antalet platser för att utbilda fler sjuksköterskor till mottagningarna.



Centerpartiet

Fråga 1: Det är alltid vårt mål, i alla delar av vården i Stockholms läns landsting, att hålla vårdgarantin på 90 dagar för operation. Sedan 2014 har vårdköerna ökat i hela landet, också i Stockholm även om de ökat på marginalen.

Under hösten 2017 såg vi att köerna för operation på just Nya Karolinska stack ut jämfört med de andra sjukhusen och var alldeles för långa. Alliansen i landstinget tillförde då en egen tillgänglighetsmiljö, i likhet med den som den nuvarande S-regeringen tog bort.

En del i den satsningen gick till att korta köerna på Karolinska genom att utöka antalet timmar som operationer genomförs samt upprättade samarbeten med andra sjukhus i länet, Sverige och i Norge. På så sett har operationsköerna saktat men säkert minskat och vi ser nu att allt färre väntar mer än 90 dagar.

I och med denna kösatsning så har också nya arbetssätt utvecklats och

det finns idag en mycket bättre koll på vilka som står i kö. På så sätt kan bättre medicinska prioriteringar göras och rätt patienter prioriteras.

Vi är också väldigt glada över att Karolinska har gått från 9 till 10 poäng i Swedhearts kvalitetsindex av hjärtinfarkt vården eftersom det innebär att patienterna får bättre vård nu än tidigare.

Fråga 2: Det är viktigt att de nationella riktlinjerna följs och i uppdraget för Astma/Kol - mottagningar ingår också att utföra strukturerade patientutbildningar. Får vi signaler om att tiden inte räcker till så är det givetvis något vi får se över.

Fråga 3: Idag finns det 118 Astma/Kol certifierade mottagningar vilket är fler än hälften av alla vårdcentraler i Stockholms läns landsting. Kriterierna för att bli certifierad är många, bland annat just de som lyfts i frågan. Det är frivilligt för vårdgivare som driver vårdcentraler att certifiera sig som Astma/Kol mottagningar och det är glädjande att en så stor andel har valt att göra det.



Fråga 1: Nya Karolinska sjukhuset behöver i första hand en fungerande primärvård. Om patienter får tidig hjälp på rätt nivå, kommer NKS ha mer resurser att ta hand om de med stort behov av specialhjälp. NKS behöver också en avsevärt bättre ledning och personalpolitik om sjukhuset ska kunna fortsätta leverera bra vård.

Fråga 2: Miljöpartiet vill satsa mycket på förebyggande vård, i detta fall sekundärprevention, för att minska komplikationsrisken. Vi vet att det minskar både lidande för patienten och kostnader för samhället. När vårdpersonalen har tidsbrist är det alltid denna form av icke akut-vård som får stryka på foten, trots att det är ett mycket kortsiktigt sätt att

arbeta. Men tidsbrist beror oftast på personalbrist, och personalbrist beror på att landstinget i Stockholms län har varit en dålig arbetsgivare alltför länge.

Vi vill förbättra villkoren för sjukvårdspersonal, och ge dem ett hållbart arbetsliv och förutsättningar att arbeta långsiktigt.

Fråga 3: KOL är en underdiagnostiserad folksjukdom och vården i länet behöver förbättras. Specialistsjuksköterskor utbildas i dag endast på ett ställe med få platser, vilket gör att många som vill fortbilda sig inom KOL-vård inte får möjlighet. Kvaliteten på vårdcentralernas vård skiftar därför betänkligt.

Miljöpartiet vill att antalet utbildningsplatser byggs ut och att primärvården kvalitetssäkras sin KOL-vård.

> Vi sökte Sverigedemokraterna för att få svar på våra frågor men de återkom inte.



HjärtansFröjd hyllade Povel Ramel

Vår egen populära sångkör HjärtansFröjd hade sin säsongsavslutning den 29 maj. Kören håller just på att öva in ett Povel

Ramelprogram. För att få mer inspiration och för att hylla Povel gjorde kören ett besök vid hans grav på

Lidingö kyrkogård. Kören sjöng där den stämmningsfulla sången "Underbart är kort". Man läste och begrundade den underfundiga texten på gravstenen: *Han skapade en tonrik väv av ystra visor spunnen – så vill jag man ska minnas mig – ja, så vill jag bli munnen!*

Det finns plats för flera sångare i körens alla stämmor. Du som är intresserad att börja med den hälsofrämjande sången (med tillhörande träning i andningsteknik) är välkommen till höstens första övning.

Länsföreningens lokal
Mejerivägen 4, Liljeholm
Tisdag den 28 augusti kl. 16.00

Sedd i världen

Hjärtat rusar, andfåddheten och orkeslösheten sätter in, samtidigt som strokerisken kraftigt ökar. Detta är verkligheten för 300 000 svenskar som lider av förmaksflimmer 100 000 har inte fått sin diagnos ...

Riksförbundet HjärtLung har satt ljuset på de dolda folksjukdomarna förmaksflimmer, hjärtsvikt och KOL under de senaste tre åren för att sprida kunskap om dessa sjukdomar.

När företaget Biosense Webster ville ordna ett event med oss i Botkyrka-Salem och HjärtLung Södertälje-Nykvarn i maj 2018, nappade vi direkt.

I Södertälje, på Trombon, hade ett hundratal intresserade samlats för att få veta hur man får sin diagnos, vad innebär sjukdomen och vilka behandlingsalternativ finns idag. Alla fick göra ett tum-EKG som innebär att man lägger sina tummar på en apparat. Efter 30 sekunder är mätningen klar och skickas till en dator och man får svar direkt på om man har flimmer eller ej.

Det sköttes av Zenicor.

Sergej Scheel, specialist i kardiologi och elektrofysiologi från Arytmi Center Stockholm, höll en mycket uppskattad föreläsning om förmaksflimmer.

Förutom demonstration av HLR med hjärtstartare, blodtrycksmätning och informationsbroschyrer erbjöds kaffe, smörgås och frukt.

Föreningen Södertälje-Nykvarn har tappat många medlemmar och det finns bara två kvar i styrelsen. Maud Molander och Leif Öberg från styrelsen i Stockholms länsförening talade varmt om fördelarna med lokalföreningarnas arbete och en önskan om att flera ska ge Södertäljeföreningen en chans. Med deras entusiasm anmälde



Maj-Britt Karlsson hälsar välkommen med en lott.

sig flera som medlemmar direkt!

Alla fick en lott i handen vid ankomsten och tio Hjärtarmband lottades ut samtidigt som vi informerade om Riksförbundets forskningsfond.

Stort tack till: Biosense Webster, Sara Sandman, Botkyrka-Salem, Eva Lorenz, Maj-Britt Karlsson, Laila Ahl, Berit Boman, Kerstin Olsson, Norrtälje, Peter Hasselrot. Södertälje-Nykvarn Lars Torpling som gjorde det möjligt att genomföra denna dag!

Årets ordförandekonferens



FOTO: YVONNE HAGLÖF

HjärtLungs ordförande från hela Sveriges lokalföreningar samlades på Djurnäset i mitten av april. Vi diskuterade hur vi på bästa sätt ska kunna möta samhällets förändringar med nya indelningar i regioner när det blir dags. Samtidigt utbytte vi idéer om hur vi kan inspirera flera att bli intresserade av föreningsarbete och möjligheten att vara med och påverka hjärt- och

lungsjukvården i hela landet.

HjärtLungs budskap inför valet 2018 är "Sedd i vården".

Räcker det med att vårdpersonalen vet mitt namn, känner igen mig och frågar hur jag mår? Riksförbundet HjärtLung vill mer än så. Det händer något i oss människor när vi blir lyssnade på och sedda. Vi ska vara en resurs för svensk sjukvård. Vi vill visa

vägen mot en vård som är effektivare för samhället och bra för våra medlemmar. Vårt mål är att människor med hjärt- och lungsjukdom ska kunna leva ett så bra liv som möjligt.

Personcentrerad vård är ett strukturerat sätt att arbeta på så att vården i mötet med patienten ser människan bakom diagnosen och tar tillvara hennes eller hans erfarenheter, upplevelse och kompetens. Personcentrerad vård ger fördelar både för patienten och för vården med ökad tilltro till den egna förmågan, bättre hälsa för patienten, kortare vårdtider och kostnadsbesparingar för samhället.

Låt oss alla hjälpas åt att möjliggöra det här och uppleva en VÅRD NÄR DEN ÄR SOM BÄST – och hur den blir det varje gång!

Yvonne Haglöf
ordförande Botkyrka-Salem

Brustna hjärtan - Takotsubo

Stockholms lokalförening bjuder in medlemmar i länets Hjärt-Lungföreningar till en föreläsning om Brustna Hjärtan - Takotsubo.



Patrik Lyngå, hjärtsjuksköterska på Södersjukhuset, har genom en studie tagit fram ett utförligt material om sjukdomen. Patrik kommer att berätta om diagnosen Takotsubo och efter föredraget har man möjlighet att ställa sina frågor. Tanken är att de som haft eller har diagnosen sedan ska få möjlighet att fortsätta träffas och utbyta erfarenheter.

Föreläsningen äger rum på Segelbåtsvägen 2 på Stora Essingen den 17/9 2018, kl.17.30-19.30. Deltagaravgift 50 kr.

Program:

- 17.30-18.00 Vi serverar frukt och något att dricka.
- 18.00-19.00 Föreläsning
- 19.00-19.30 Anmälan till kommande träffar.

Antalet åhörare är begränsat. (Skriv gärna på anmälan om ni har eller har haft diagnosen).

Anmäl dig till bohlers@live.se eller fhlis-stockholm@telia.com

Till minne av Lars Eklund

Lars Eklund är död. Han var styrelseledamot i Länsföreningen HjärtLung Stockholm i ett antal år. Under en period var han vice ordförande och han var även kassör en tid. I den lokala Föreningen HjärtLung Norrtälje har Lars verkat i under många år. Han var föreningens ordförande åren 2003 och 2004. Lars Eklund var även medlem i Viking, föreningen för organtransplanterade. Lars avled den 9 april 2018 efter en tids sjukdom. Han blev 77 år. Vi saknar honom mycket!

Anita Andersson, ordförande i Föreningen Norrtälje HjärtLung

Uppföljning av tematräffar "Livsviktigt"

Lokalföreningen Solna/Sundbyberg har genomfört ett antal tematräffar baserade på Mai-Lis Hellenius bok – "Livsviktigt, mina bästa råd för ett långt friskt liv".

Två träffar har genomförts, en på hösten 2017 och en i början av januari 2018. Träffarna samlade total nio personer. Närvaron första omgången var högre än den andra. Även utvärderingen gav bättre resultat den första omgången än den andra. Första omgången genomfördes med åtta träffar, andra med sex träffar.

Samtliga bjöds in 7 maj 2018 till uppföljning. Vid denna träff bjöds deltagarna på scones gjorda på recept hämtat ur boken, och föreslagna tillbehör i form av bär och färskost, vilket uppskattades. Diskussionen hölls fritt och det blev mycket prat om mat. Men vi kunde konstatera att man har påverkats av träffarna. Innan uppföljningsträffen



ombads deltagarna att välja ut ett kapitel ur boken som särskilt intressant. Flera valde "Gjorda för rörelse". I detta kapitel lär vi oss att musklerna inte bara är rörelseorgan utan har flera positiva effekter. Genom att stärka

musklerna ökar vi produktionen av proteiner som har smärtstillande, uppiggande, antiinflammatorisk effekt och motverkar depression. Under-teknad och ledare för träffarna valde "Näringslära i miniformat" och lyfte särskilt fram enkel- och fleromättade fetter som höjer det goda kolesterolet, och sänker det onda. Effekten av mättat fett är höjd kolesterol.

Två av deltagarna tränar på Friskis och Svettis minst två gånger i veckan, en deltagare tränar lårmusklerna genom att stå i sittande ställning mot en vägg, själv har jag anammat att gå i trappor. Konsumtion av vegetarisk mat har ökat, liksom att äta fisk flera gånger i veckan. Kött äter vi en gång i veckan. Köttet som är att föredra är det som är närproducerat.

Vi hade även en kort diskussion om vikten, och konstaterade att vi som kommit upp i åldern har svårt att påverka vår vikt, trots att vi vet att det går. Vi tycker att vi duger och är tacksamma för att det i boken inte finns fingervisningar och att man ska glömma dåligt samvete. Likaså konstaterade vi att en målgrupp vi skulle behöva nå är överviktiga män i femtioårsåldern. De är inte intresserade av att höra om hälsosam livsstil, utan viftar bort det som nonsens.

Vi har haft en trevlig kurs och fått nya infallsvinklar när det gäller kost och motion. Framförallt har vi lärt oss varför det är bra med frukt, grönsaker, fisk, mindre kött, att motionera och att rörelse även i små mängder ger nytta.

Nästa tillfälle för träffarna är 1 oktober 2018 i föreningslokalen på Tulegatan 71 i Sundbyberg. Träffarna genomförs åtta gånger och uppföljning sker efter ett halvår. Avgiften är ännu inte fastställd. Kontakta Anita Grandien på telefonnummer 0703-87 80 86 om du är intresserad att delta.

Anita Grandien, Ledare för träffarna och ordförande Solna Sundbyberg

Hjärtearmband - för forskningsfonden

Köp vårt unika Hjärtearmband för 175 kronor och gör skillnad! När du köper ett armband går 75 kronor direkt till HjärtLungs Forskningsfond! Armbanden finns i tre unika färgsättningar (ej vitt) som speglar förbundets färger.

De är specialdesignade för Riksförbundet HjärtLung och tillverkas för hand i ett litet hus i södra Stockholm. Armbanden består av handgjorda porslinshjärtan och nickel-säkra metallpärlor knutna på silikontråd. Smycket levereras i en organzapåse. Många har frågat efter dem, nu finns de i lager igen!

Yvonne Haglöf, Riksförbundets team för insamling till forskningsfonden





Huddinge lokalförening visar som vanligt upp sin verksamhet på Huddingedagarna.



HjärtLung på Huddingedagarna

Lördagen den 26 maj var det dags för Huddingedagarna i Sjödalsparken i Huddinge.

Det är ett återkommande arrangemang i vår kommun där föreningarna får en möjlighet att visa upp sig och berätta om sin verksamhet mellan kl. 10.00 och 16.00. Vi står alltid i samma tält tillsammans med Huddinge vårdcentral som i första hand tar blodtryck på de besökare som kommer och vi får en möjlighet att berätta om vår verksamhet. Föreningen Huddinge HjärtLung önskar alla en riktigt skön sommar!

Ulla Olsson Engström, Ordförande



Gerhard Johansson på gitarr och Anna-Lena Hyllengren på dragspel underhöll på räkfrossan. Provsmakning av ädla drycker på Åland.



Röda korsets dag på Tuna Torg i Tumba

Vi var där den 5 maj och visade HLR med hjärtstartare, svarade på frågor och berättade om vår förening.

Vi syntes, vi hördes och vi uppskattades!

Eva Lorenz, Maj-Britt Karlsson och Yvonne Haglöf

fortsatte till restaurant Smakbyn där vi serverades kaffe med Ålandspannkaka och efter det var vi med om en dryckesprovning. Många av de drycker vi smakade på var gjorda av åländska äpplen, allt ifrån vin till starkare dryck.

Ulla Olsson Engström, Ordförande

Huddingeföreningen frossar i räkor och reser till Åland

Torsdagen den 17 maj hade vi vår traditionella räkfrossa med musikunderhållning i föreningslokalen.

Det var sammanlagt 65 medlemmar som denna kväll åt drygt 25 kg räkor, smör, bröd och ost samt dryck. Vi avslutade måltiden med kaffe och chokladbollar. Föreningens vårresa avslutade säsongen inför sommaren i år.

Vi var 36 medlemmar som reste med Gladöbuss från Fullersta Torg, Hud-

dinge 06.30 till Kapellskär fredagen den 25 maj, och fortsatte med Viking Lines M/S Rosella över till Åland. Vi började med en brunch ombord och vid ankomsten till Mariehamn antrade vi Gladöbuss igen för vår rundtur för att se "Ett grönskande Åland".

En åländsk busschaufför tog över ratten och en ung åländska guide oss till sina "smultronställen". Ett av våra stopp var Pellas Skeppargård, idag museum men en gång i tiden bostad till en av Ålands större skeppsredare. Vi

Motionsaktiviteter

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

Höstterminen startar vecka 36. 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	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	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
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, 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	070-517 63 42
14.00	Medicinsk yoga	Västerorts yogacenter, Siktgatan 1	Stockholm	08-88 71 00
14.00	Bowling	Bowlinghallen	Norrtälje	070-592 40 96
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
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	076-292 19 76
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
14.00	Sittgymnastik	Ansgarskyrkans multihall	Lidingö	070-415 55 30
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
11.00–12.00	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
16.30	KOL gymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin R41	Länsföreningen	08-651 28 10
17.00	Medicinsk yoga	Munkforsplan 45 Farsta	Stockholm	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

28/8 Styrelsemöte, Länsföreningen, kl. 10-14

28/8 Första körövningen för HjärtansFröjd, kl. 16

3/9 HLR Instruktörsträff, kl. 18-19.30

27/9 OES-konferens, kl. 13-ca 16.30

1/10 Instruktörsutbildning, kl. 18-21

2/10 Styrelsemöte, Länsföreningen, kl. 10-14

10/10 Första Hjälp-utbildning, kl. 18-21

22/10 HLR grundutbildning, kl. 17-19

*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.