

# HjärtLungNytt

NUMMER 4 / DECEMBER 2017



Länsföreningen Stockholm

**HjärtLung**

*Välkommen  
till Stockholms  
billigaste gym*

# Ordförandeord

Åter närmar sig en julhelg. Kan vi hoppas på en vit jul med knarrande snö under fötterna? Tyvärr är det kanske för mycket att hoppas på. Antalet dagar med snötäcke om året blir bara färre och färre. Här i våra trakter har vi nog alla märkt detta, men det är likadant även uppe i norra Sverige.

I det nummer av vår tidning som du just nu har i din hand upptas några av sidorna av hälsa och motion. I våra lokalföreningar ägnas mycket tid och intresse till att satsa på motion i många olika former. Men för att få en god hälsa kan behövas mer än motion. Det finns många olika andra aktiviteter som vi kan ägna oss åt förutom fysisk motion. Vi kan utöva yoga, vi kan delta i länsföreningens kör och det senaste är att delta i de träffar med länets hälsocoach, som just nu planeras. Även om många medlemmar deltar i olika aktiviteter vill vi ha fler. Ett bra sätt att börja tänka i nya banor är att komma till dessa hälsoträffar, som vi står i startgroparna att sätta igång.

Hälsoträffarna är ett nytt, stort projekt som Riksförbundet HjärtLung startat under hösten. För att kunna genomföra dessa träffar har ett antal hälsocoacher utbildats som ledare. Syftet med dessa träffar är att vi ska hitta verktyg för att leva ett mer hälsosamt liv och känna tillfredsställelse med att man hittat något som är bättre än det var tidigare. Att man själv tagit kommandot över sina vanor och att det inte är vanorna som styr oss. Det är kanske rätt tid att komma igång med något nytt när det nya året börjar! Du kan läsa mer om projektet här i tidningen.

Nu går vi, som sagt, in i ett nytt år som dessutom är ett valår. Hälsa- och sjukvårdsfrågorna kommer att bli stora valfrågor, som det ser ut. Vi inom vår förening är i full gång med vårt arbete att påverka våra landstingspolitiker att fatta rätt beslut i våra angelägna frågor. Men först ska julefriden sänka sig över oss och våra sinnen!

Jag vill önska er alla en  
God Jul och ett Gott Nytt År!

**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](mailto:carin.edlund@stockholmslan.hjart-lung.se)



## HjärtLungNytt

Länsförening Stockholms  
medlemstidning

**E-post till länsföreningens kansli**  
[info@stockholmslan.hjart-lung.se](mailto:info@stockholmslan.hjart-lung.se)

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

**Telefon:** 08-651 28 10

**Adress:**  
Länsföreningen HjärtLung Stockholm  
Mejerivägen 4  
117 43 Stockholm

**Öppettider Kansliet:**  
Måndag-torsdag: kl. 9.00-12.00  
Julstängt 27 dec-8 jan

**Bankgiro:** 5884-5884

**Bankgiro:** 5138-5920  
(Motionsgymnastiken)

**Redaktör:** Carin Edlund

**Ansvarig utgivare:** Maud Molander

**Manusstopp:** 5 mars för  
HjärtLungNytt nr 1/2018

**Grafisk form:** Sinfo Yra

**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](http://www.facebook.com/lansforeningenhjartlungstockholm)

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



## Hälsans Stig

På Hälsans Stig är varje kilometer utmärkt med en kilometerskylt som gör att du kan räkna ut hur långt du har gått. Däremellan sitter det skyltar som pekar åt vilket håll stigen går oavsett i vilken riktning du promenerar.

Riksförbundet HjärtLung samarbetar med landets kommuner med att skapa promenader för ett hälsosammare Sverige. Det finns idag cirka 130 stycken runt om i landet.

Lycka till på vägen till ett friskare liv.

# Lidingö runt i höstkrud

Låt inte höstkylan och den annalkande vintern få dig att fastna i soffan. Vi tar dig med på en rundvandring på **Hälsans Stig** på Lidingö.

Vandringen är 6,2 kilometer lång och bjuder på många sevärdheter från 1700- till 1900-talet. Vi startar vid Lidingö kyrka och Hersby gård. Trakten har varit bebyggd sedan forntiden. Den nuvarande kyrkan som stod färdig 1623, uppfördes på initiativ av Svante Gustafsson Banér och hans hustru Ebba Grip på Djursholms slott. Den är idag en mycket populär kyrka för bröllop och dop. Hersby gårds nuvarande byggnader kom till från mitten av 1700-talet och var Lidingös största egendom fram till 1900.



Lidingö kyrka.

Sedan kommer vi till Missionsskolan/Lidingö folkhögskola. Den byggdes 1908 och var då öns största byggnad

och på skolområdet fanns ett sjudande liv. Här utbildades unga människor till pastorer och missionärer i Svenska Missionsförbundet.

Hersby vattentorn uppfördes 1949 på uppdrag av Armerad Betong AB. Om man gör en liten avstickare från Hälsans Stig uppför vattenvägen får man uppleva en fantastisk utsikt över Lidingö.

Lidingö stadshus är en vattendelare. Antingen uppskattar man eller förfasas över den moderna byggnaden som uppfördes 1972–1975 efter ritningar av arkitekten Sten Samuelson.

**Lidingö centrum** började uppföras 1906. Villastadens grundare Hjalmar Arwin såg framför sig ett centrum med villakarakter. En del byggnader, bland annat Fornboda som idag är Lidingö museum samt Solgården, till vänster om denna, finns kvar från denna tid. 1964 påbörjades planeringen av ett nytt, mer modernt centrum, som inte stod klart förrän 1995.

**Näsets kvarn** påstås ha flyttats 1843 från Stockholm till sin nuvarande plats och tillhörde tidigare Hersby gård. En gång i tiden fanns sju kvarnar i bruk på Lidingö. Av dessa finns nu bara två bevarade, varav en är Näsets kvarn.

Vi fortsätter med våra berättelser om Hälsans Stig runt om i länet i kommande nummer. ■



# Motion

Som medlem i någon av HjärtLungs lokalföreningar i Stockholm har du tillgång till en mängd olika motionsaktiviteter. En viktig del i vårt arbete är att kunna erbjuda dig med hjärt- och/eller lungbesvär ett varierat utbud av **anpassad motion** till förmånliga kostnader.

**D**et finns något som passar alla, oavsett ålder, intresse och konditionsnivå. Riksförbundet HjärtLungs ordförande Inger Ros har kallat verksamheten "Sveriges billigaste gym" och det ligger verkligen något i det. Du kan välja mellan linedance, vattengymnastik och yoga, för att nämna några. Vissa föreningar arrangerar också stadsvandringar för dig som föredrar att utöva motion i samband med trevlig samvaro och kulturella utflykter.

**Ny forskning visar** att minst 30 minuters vardagsmotion varje dag avsevärt minskar risken för att insjukna i hjärt-kärlsjukdomar.

Det kan handla om allt från att välja cykeln istället för bussen eller bilen, att dammsuga din bostad eller pyssla

i din trädgård. Men om du känner att detta inte räcker och att du behöver träningskompisar att motiveras av och svettas tillsammans med är du varmt välkommen till något av alla våra härliga motionspass.

Yogastudion Naturligvis på Lidingö är en oas för avkoppling och lugn. Stressen lämnar man utanför dörren och man kan nästan märka på deltagarna på HjärtLungs yogapass att de går långsammare och andas mer eftertänksamt när de kliver genom dörren. Lokalen är inredd med levande ljus, mjuka, plädliknande yogamattor och tavlor med yogacitat på väggarna.

Deltagaren Pia Hammarberg berättar att hon gått på passet i nästan två år. Förutom yoga deltar hon även i vattengymnastik och har varit fysiskt aktiv i hela sitt liv.

– Jag tycker om yoga eftersom jag känner att hjärtat verkligen slappar av. Och man får motion på samma gång.

Yogan som HjärtLung erbjuder på Studio Naturligvis kallas Mediyoga, en typ av medicinsk yoga som är framtagen för att passa vår västerländska livsstil.

Instruktören Lotta Byrén berättar att Mediyoga erbjuds för att komplettera rehabilitering på många stora sjukhus. Det är vetenskapligt bevisat att både hjärt- och lungpatienter tillfrisknar snabbare om yoga också ingår i deras behandling.

– Yoga innehåller tre grundstenar. Andning, mjuka, fysiska rörelser och att fokusera inåt för att minska stress, berättar Lotta.

– Flera av deltagarna har berättat att de kunnat dra nytta av den avstressande yogaandningen i stressiga situationer, som till exempel inför en operation.



**Mediyogapasset** kan jämföras med en typ av meditation och avslappning. Det är mycket fokus på andning med jämna, långa andetag. En mer fysisk form av yoga, till exempel Ashtanga yoga kan ses som en förberedelse inför meditation medan meditationen är ett tydligt inslag under hela Mediyogapasset. Ibland mediterar deltagarna tillsammans under något som kan liknas som en österländsk körsång. Helt klart är att deltagarna efter den dryga morgontimmen med yoga är redo att möta dagen med ett mer avslappnat sinne när de lämnar lokalen.



**På Gångsättrabadet på Lidingö** samlas ett glatt gäng för vattengymnastik. Lidingöföreningen anordnar fyra pass vattengymnastik i veckan. Under ledning av den entusiastiske instruktören Anders Gustafson tränar man tillsammans i bassängens 30-gradiga vatten.

Det infinner sig en känsla av nostalgi under besöket i den simhall där både jag själv och min dotter lärt sig simma. Klordoften är densamma men mycket känns annorlunda. Istället för barnröster ljuder medryckande pop- och rockmusik från högtalarna och vattnet känns varmare och mer inbjudande än jag minns det. Närmare 25 deltagare har samlats i bassängen den här kyliga novemberdagen.

Anders Gustafson berättar att han varit instruktör på olika motionspass inom HjärtLung sedan 2002. Han blev engagerad efter att han själv drabbats av en hjärtinfarkt. Efter att hans rehabiliteringsträning inom landstinget var avslutad kände han ett behov av att fortsätta sin träning. HjärtLung erbjöd den möjligheten och det motiverade honom att själv genomgå en instruktörsutbildning i Riksförbundets regi.

– Det ger mig väldigt mycket att inspirera andra medlemmar att röra på sig. Jag hade en äldre dam på min vattengymnastik som tvingades att gå med kryckor på grund av sin artros. Efter några år med vattengymnastik

behöver hon inte använda kryckor längre. Vattengymnastiken har gjort hennes leder mycket bättre. Det känns varmt inne i mig att göra gott, berättar Anders.

– Vattengymnastiken är så effektiv eftersom vi arbetar med att övervinna vattnets motstånd. Det är konditionsträning med pulshöjningar och alla har möjlighet att träna utifrån sina egna förutsättningar.

Deltagarna Olle Carlens och Kurt Ekdahl instämmer i detta. De har tränat vattengymnastik i över 4 år och missar sällan ett pass.

– Det är en mjuk och fin träningsform, intygar Kurt Ekdahl. Man kan arbeta så hårt man vill och det är härligt att träna i det varma vattnet.

De berättar också att de fyra olika passen som erbjuds har olika svårighetsgrad och musik så det är lätt att variera sig om man önskar.

Det finns plats för cirka 25 deltagare per pass och på måndagspasset mellan kl. 12 och 13 finns det fortfarande platser om man är intresserad av att prova en ny skonsam träningsform i gemytlig samvaro.



**I Alviks medborgarhus** ses man på måndagar för att dansa linedance. Dansen kommer ursprungligen från USA. Det finns två olika teorier om hur dansen uppkom. Den ena teorin är att linedancen har gamla anor som kan spåras till europeiska invandrare, som emigrerade till västra USA och blev boskapsdrivare, cowboys. För att roa sig på kvällarna och i brist på kvinnliga danspartner, uppfann de linedancen.

Den andra teorin är att linedancen uppfanns på 1970-talet och att den inte har någon koppling alls till Vilda Västern. Tvärtom skulle linedancen ha uppfunnits i en urban miljö, som New York, och inte i lägereldens sken på prärien. Det är inte fastställt vilken teori som är den rätta. Däremot vet man helt säkert att det var i början av 1970-talet, som dansformen fick ett rejält uppsving och dansades till countrymusik. Numera förekommer de flesta musikstilar inom linedancen. Det är ingen pardans, även om det förekommer koreografier där man interagerar med varandra, och ska inte blandas ihop med squaredans. De dansande står i rader – därav namnet och det finns idag runt 60 000 olika danser.

#### **Men nu befinner vi oss varken i Vilda**

**Västern eller New York** utan i stora salen i Alviks Medborgarhus. Nybörjargruppen håller precis på att avsluta sitt pass och fortsättningsgruppen väntar på att få börja. De är så ivriga att de inte kan låta bli att ansluta till nybörjarna. Det märks att deltagarna har lång erfarenhet av linedance. De snappar snabbt upp stegkombinationerna och blir ett med musiken.

Laila Bergman berättar att hon hållit på med linedance i fyra år. ”Det bästa är musiken. Det är vår generations musik. Och att man får arbeta med huvud och ben samtidigt. Här har man en fin gemenskap med andra pigga pensionärer. Män saknas i gruppen. En av deltagarna berättar att det funnits flera män i nybörjargruppen men att de av någon anledning sällan går vidare till nästa steg.

Ninnie Helmstrand är den delare i gruppen med längst erfarenhet. Hon har dansat i nästan 20 år och går dessutom på linedance tre gånger i veckan. Det är henne alla sneglar på om de tappar bort sig i stegkombinationerna.

– Dansen får mig att röra på mig. För mig är musiken viktigt om det ska vara kul att motionera. Musiken, motionen och hjärngympan får jag här, säger Ninnie. ■

# Årets sista OES-konferens

Länsföreningen Stockholm fick besök av Katarina Holgersson, verksamhetschef Råsunda vårdcentral. Hon berättade om **godkända KOL-vårdcentraler**, ett mycket passande avslut på Lungmånaden november.

**H**on har arbetat med att ta fram en processkarta för KOL-vård i samråd med patienter. Utgångspunkten har varit att skapa en dialog och ett erfarenhetsutbyte mellan vården och patienten. Processkarta följer patienten från utredning av KOL-diagnos till behandling, rehabilitering och uppföljning.

**Arbetsgruppen** har också funderat mycket på hur vården ska få patienten att gå och undersöka sig och genomgå screening genom "mini-spirometer". Man screenar främst rökare eller före detta rökare över 45 år. En "miniundersökning" kan inte ställa diagnos, utan bara svara på om man behöver remitteras till en stor spirometriundersökning. Fördelen är att screeningen hjälper till att identifiera vilka patienter som bör remitteras, vilket gör att man kan undvika köer. Den stora spirometriundersökningen ger ett väldigt bra utfall.

**Stockholms län får allt fler godkända** astma- och kolmottagningar och KOL-patienter synliggörs allt mer, vilket är mycket glädjande för en tidigare ganska osynlig patientgrupp. För att bli en godkänd KOL-vårdcentral krävs en sjuksköterska med högskoleutbildning inom astma, KOL och allergi samt en legitimerad läkare som har kompetensutveckling inom området. Sköterskan ska avsätta viss tid per patient per vecka och en viss utrustning krävs på vårdcentralen. Patienten har även ett eget ansvar att komma på de undersökningar man blir kallad



Katarina Holgersson informerar om godkända KOL-vårdcentraler.

till. Primärvården har som uppgift att ta över när lungmottagningar stänger och behöver nu förbereda sig för detta. Länsföreningen Stockholm kommer att få en lista med godkända vårdcentraler och Katarina uppmanar alla som är missnöjda med sin nuvarande vårdcentral att byta till en godkänd vårdcentral istället.

Mycket är på gång när det gäller digitalisering av vården i Stockholms län. Kim Radway från avdelningen för E-hälsa och strategi kom för att dela med sig av sin kunskap kring dessa förändringar. Hon berättade att digitaliseringen inom vården ligger efter många andra områden. Detta beror på komplexiteten inom vårdområdet och de höga krav som ställs på patientsäkerhet. Trenden pekar dock mot en efterfrågan på mer vård i hemmet och på distans. Livsstilssjukdomar ökar och vi behöver arbeta mer förebyggande för att komma till rätta med detta. Många patienter vill vara mer delaktiga i sin

egen vård. Vården måste vara jämlik och ge rätt vård till rätt patient samtidigt som ökad digitalisering krävs för att möta framtidens krav. Effektivare vårdprocesser blir alltmer nödvändiga på grund av befolkningstillväxten och kraven på tillgänglighet ökar; man vill kunna få vård var man än är.

Tillgängligheten inom den digitala vården behöver förbättras. Personer med funktionsnedsättning är inte lika nöjda med 1177.se som övriga patientgrupper. Därför bedrivs ett utvecklingsarbete tillsammans med olika intresseorganisationer för att samla in och ta fasta på deras synpunkter kring tillgängligheten.

## När det gäller vårdguidens e-tjänster

är samtliga landsting och regioner i Sverige anslutna. Man kan bland annat förnya recept och om- och avboka läkartider. Man loggar in med bank-id eller personlig kod. Patienter kan även sköta vissa typer av provtagning själva och skicka in svar för analys. Detta gör att patienten får ta större ansvar för sin egen vård och hälsa.

Från och med december 2017 kommer alla patienter inom Stockholms län få tillgång till sin egen journal via 1177.se. Tanken är att underlätta i mötet för både patient och vårdpersonal. Man får dock bara tillgång till sin journal på nätet från och med 2016. Varje



En nyhet på 1177.se är att du kan få tillgång till din egen journal.

läkare kommer förhoppningsvis att informera sina patienter om den nya tjänsten. I framtiden kommer man få tillgång till både KBT-terapi andra vårdmöten via videosamtal.

Britt Bergh informerade om de avslutade upphandling av hjärtmottagningar i Stockholms län. Hjärtmottagningarna upphandlas utanför akutsjukhusen enligt lagen om offentlig upphandling. Detta innebär avtal på tre år och inga nya mottagningar kommer att upphandlas under denna tidsperiod. HjärtLung blev tillfrågade i egenkap av patientorganisation om medlemmarnas synpunkter innan förfrågningsunderlaget gick ut inför upphandlingen. Man upphandlade bara tre mottagningar och samlar färre och större uppdrag hos detta. Det blir enklare att ta ett grepp om ekonomi, kompetensutveckling och erfarenhetsåterföring med färre och större kliniker. Mottagningarna måste också ta emot ST-läkare och tillhandahålla handledare för dessa. De upphandlade mottagningarna är Stockholm Heart Center AB, Aleris Diagnostik AB, och Aleris Sjukvård AB.

**Ordförande Maud Molander** berättade om den nya hälsocoachutbildningen hon genomgått under 2,5 dagar i Riksförbundets regi. Hon tyckte utbildningen var mycket inspirerande. Målet är så småningom att det ska finnas en hälsocoach i varje lokalförening. Hon kommer att anordna fem träffar med utvärdering i maj för de som är intresserade av att bli hälsocoacher.

Information har gått ut till lokalföreningarna om dessa hälsocoachträffar. Mer information om detta finns på [www.hjartlung.se/stockholmslan](http://www.hjartlung.se/stockholmslan).

**Britt påminner om att hon söker deltagare till en fokusgrupp om hjärtsvikt.** Det finns mer information om detta på [www.hjartlung.se/stockholmslan](http://www.hjartlung.se/stockholmslan)



FOTO: STOCK

# Kaffe är rena hälsokuren

Hör du till dem som brukar tänka att du dricker för mycket kaffe och funderar på att dra ned på antalet koppar? I så fall kan du slappna av.

**Forskning visar att kaffe** faktiskt är bra för dig, till och med livsavgörande. Kaffe innehåller antioxidanter som kroppen älskar. De kan förhindra att inflammationer uppstår i kroppen och till och med förebygga många sjukdomar, som stroke, cancer och demens. Koffeinet i kaffet gör dig piggare och ökar förbränningen.

**Lagom är dock bäst.** Tre till fyra koppar kaffe om dagen leder till 25 procent lägre risk att drabbas av typ 2-diabetes, men om du dricker mer riskerar du att drabbas av hjärtklappning och magkattarr. Detta är dock individuellt. Vi är

alla mer eller mindre känsliga för olika saker. En del av oss riskerar att ligga och vrida och vända oss i sömnlöshet halva natten om vi intar den sista koppen alltför sent på kvällen. För oss kan det vara en tröst att koffeinfritt kaffe innehåller precis samma mängd av nyttiga oxidanter. Drick gärna ditt kaffe tillsammans med en bit mörk choklad. Förutom att kombinationen smakar sällsynt gott är den också nyttig eftersom även den mörka chokladen är mycket rik på oxidanter.

Njut med gott samvete och låt kroppen producera endorfiner som minskar stress och gör oss lyckligare. ■



Siv och vårdhunden Kompis.

# Hund på recept

Människan har levt sida vid sida med hunden i över 100 000 år. Vi är många som kan vittna om hur mycket glädje och nytta våra hundar tillför i våra liv.

**B**lindhundar, polishundar och sökhundar är sedan länge kända inslag i samhället. Under senare år har hunden dessutom fått många nya arbetsuppgifter i vårt samhälle. Ett exempel på detta är vård- och terapihundar som arbetar i sjukvården, bland annat på äldreboenden och inom palliativ vård. Det finns exempel på vårdhundar som bidragit till att KOL-patienter, genom regelbundet umgänge och träning tillsammans med hundar, fått bättre andningskapacitet och livskvalitet.

Sara Karlberg driver Svenska Terapi-

hundskolan, Skandinavians största utbildare av vårdhundar. Hon utbildar många hundar som tillsammans med sin hundförare arbetar inom vård och omsorg.

– Först får hunden genomgå ett lämplighetsprov, berättar Sara. Hunden måste tycka om och acceptera alla typer av människor. Särskilt hundar som ska arbeta med äldre patienter behöver en förmåga att kunna koppla av och vila i någons knä.

Att utbilda en terapi- eller vårdhund tar ungefär 14 månader och bekostas oftast av den kommun där hunden ska

vara verksam men i vissa fall betalar hundföraren för utbildningen själv. Det kan ofta handla om en läkare eller sjuksköterska som vill utöka sin yrkeskompetens och hitta nya karriärvägar.

En hund som arbetar i vården kan ha många uppgifter och stora effekter på patientens välmående. I många fall rapporteras lägre blodtryck på de patienter som fått möjlighet att umgås med en hund. Ofta leder hundens närvaro till att de äldre både äter och sover bättre och i flera fall har detta medfört att dosen av mediciner kan minskas.

**Terapi- och vårdhundarna** har höga krav på sig. I vissa fall är det möjligt för patienten att få umgänge med hunden på recept och då åtföljs detta med uppställda mål och utvärdering av hundteamet.

Sara Karlberg berättar om just ett sådant exempel från ett äldreboende där en KOL-patient hade låg motivation att lämna sitt rum, vilket i sin tur ledde till att hennes sjukdomstillstånd förvärrades. Kunde boendets vårdhund motivera patienten där personalen misslyckats? Sara bad patienten om hjälp. Hennes hund behövde tränas i inkallning och hon föreslog att korridoren utanför rummet kunde användas som träningsplats. Patienten kom ut i korridoren, till en början en smula motvilligt. Hunden satt vid hennes sida och hon tog några steg fram, ropade på den och belönade med morötter när den kom. För varje träningstillfälle tog patienten flera steg och gick längre sträckor. Motvilligheten var helt borta och hade ersatts av ren lycka.

– Detta är det roligaste jag någonsin gjort, utbrast hon efter ett träningstillfälle.

**Hunden bjuder in till gemenskap** och nyfikenhet. Patienter lämnar frivilligt sina rum för att umgås och nya sociala band knyts. Nu har man plötsligt något att samtala om och samlas omkring. Något som lättar upp vardagen och bjuder in till skratt.

Forskning från Uppsala universitet



visar att hundägare har minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar och ökar chansen till överlevnad vid stroke och hjärtinfarkt. Hundägare löper dessutom mindre risk för isolering och depression. Trots all forskning som påvisar alla positiva effekter av hundäggande och umgänge med hundar är det fortfarande relativt få kommuner som budgeterar för vård- och terapihundar. En anledning kan vara svårigheten att påvisa de positiva ekonomiska effekterna av hundarnas arbetsinsats.

– Vi arbetar hårt för att koppla vårt arbete till de nationella sjukvårdsmålen, säger Sara Karlberg.

– Vi har många exempel på hur hundteamets insatser stöttar de nationella målen för äldrevården. Däremot är det svårare att koppla detta till ekonomiska besparingar. Svenska terapihundskolan arbetar just nu med att ta fram forskning som kan påvisa att vård- och terapihundar är en investering och inte en belastning för kommunernas budget.

**Ett annat skäl till att** vård- och terapihundarna fortfarande är ganska få kan vara rädsla för allergi, både bland patienter och personalen.

– Vi har aldrig haft några problem med detta. Hundallergi växer ofta bort med åren och om det är någon i personalen som lider av allergi arbetar vi utifrån väl formulerade riktlinjer med goda rutiner kring städning och handtvätt. Detta motverkar risk för allergiker och leder till bra arbetsmiljö, säger Sara Karlberg.

**Nu hoppas hon** och hennes hundförare på att fler kommuner ska inse betydelsen av hundar som ett naturligt inslag inom äldrevården. Att få möjlighet att ta del av en hunds villkorslösa kärlek är ett recept på lycka och en medicin utan biverkningar. ■



FOTO: ISTOCK

## Har du något du vill ändra på i ditt liv?

Jag tror att vi alla har tankar på att det finns en eller flera saker som vi vill ändra på för att förbättra vår hälsa, något som gör att vi mår bättre. Får jag ta dig med på den resan?

### Under två och en halv dag i november

deltog jag i en kurs i Riksförbundet HjärtLungs regi för att bli hälsocoach. Det var en fantastisk kurs och en resa för att utvärdera var jag själv står och vilka förändringar jag själv behöver. Ofta talar vårt förnuft om för oss vad vi är i behov av att förändra, men under vägens gång är det inte ovanligt att vi stöter på olika sorters hinder som vi behöver övervinna.

**Min roll som hälsocoach** innebär att jag fungerar som en samtalsguide, i grupp och individuellt. Mitt mål är att inspirera och vara ett bollplank för att komma framåt i tanke och handling, med fokus på det friska och det egna ansvaret. Att coacha innebär att hjälpa andra att nå sina mål, genom att ställa frågor, byta perspektiv och våga tänka

och pröva nytt.

Under fem träffar med dig och några andra ska vi öppna upp för möjligheter att göra förändringar i ditt liv. Vid första träffen ska vi skapa en målbild för vad du vill göra och vad du vill förändra. Vid de följande träffarna kommer vi att diskutera hur du ska nå målet och vägen fram. Jag hoppas just du vill vara med mig! Vi börjar när alla helger som hör julen till är över.

### Anmäl dig till mig på:

maud.molander@lidingo.hjart-lung.se så återkommer jag om tid. Vi kommer att träffas på Mejerivägen 4, Liljeholmen i Länsföreningens lokaler.

Välkomna!  
Maud Molander



På bilden syns Maj-Britt Karlsson, Karin Ståhlberg bakom Yvonne Haglöf, Björg och Sten Halvarsson, Marika Wegscheider, Laila Ahl.

FOTO OCH TEXT: YVONNE HAGLÖF

# Härlig kväll på Bingolotto

**E**n härlig kväll på Bingolotto i Göteborg den 26 november 2017! Vi var 11 medlemmar från HjärtLung Botkyrka-Salem som inbjudits till studion som publik, tack vare att Maj-Britt Karlsson säljer så många bingolotter för vår förening. Bra reklam tänkte vi och reste dit. I

en paus hade vi ett gympapass med publiken för att visa hur viktigt det är att röra på sig. Vi och våra tröjor fick uppmärksamhet i TV studion och Oldsberg förärades med en tröja förstås. Vi träffade ett par, Kjell och Astrid Johansson från HjärtLungföreningen i Mölndal-Härryda-Partille som också

var där som publik. De skulle hem och hälsa från oss!

Med vår fina reklam på ryggen är det lätt att få kontakt när vi är ute och representerar föreningen. Ännu en fin aktivitet har vi gjort med mycket stöd, trygghet och gemenskap. ■

## Var med och påverka situationen för hjärt-och lungsjuka!

**Valberedningen** vill uppmana medlemmarna att hitta egna eller andras nomineringar till länsföreningens styrelse. Årsmötet sker i mars 2018 men vi vill redan nu uppmärksamma behovet av ledamöter, och ju fler vi har att välja på desto större är chansen att bilda en bra styrelse.

En vakant plats är kassör. Du som har kunskap om ekonomi och ekonomisk förvaltning, kontakta ledamö-

terna i valberedningen.

För att ingå i styrelsen ska du vara engagerad i frågor om hjärt-och lungsjukdom, och samtidigt vara beredd på en aktiv arbetsinsats. Du som ha egen erfarenhet av hjärt-och/eller lungsjukdom, även som anhörig, är välkommen att nominera dig själv. Om nomineringen gäller någon annan någon än annan än dig själv, måste den personen vara vidtalad.

*Valberedningen:*

**Anita Grandien, sammankallande**  
0703-87 80 86  
k.a.grandien@telia.com

**Ulla Olson-Engström**  
0764- 01 55 30  
ulla.oe@outlook.com

**Lilja Johansson Lindfors**  
0706-52 52 87  
lilja1945@live.se

# Lungmånad i Botkyrka-Salem

**Lungmånaden är nu förbi** och vi hade 11 aktiviteter planerade och 8 är genomförda, tre inställda av arrangörerna. Vi vill berätta att det har varit väl besökta aktiviteter och fint samarbete med Apoteket Kronan, HLR demonstration och Botkyrka kommun i samband med Seniorveckan. Då var vi på Fittjabadet och visade HLR, mätte blodtryck och lät dem testa sin biologiska ålder.

**Hans Lundberg**, medlem i vår förening, berättade på ett medlemsmöte om att vara anhörig. Hans hustru Eva hade lungfibros med sklerodemi samt



FOTO OCH TEXT: YVONNE HAGLÖF

Eva Lorenz och Yvonne Hägglöf demonstrerar Hjärt-Lungräddning på apoteket Kronan i Tumba Centrum tillsammans med Salim Farrouh.

kotförförskjutningar och avled i april 2017. Hans berättade om hur svårt det var för Eva att få rätt diagnos eftersom det är en sällsynt sjukdom, vilka svårigheter de mött inom sjukvården men också om vilka möjligheter till hjälpmedel som finns.

**Vi kan varmt rekommendera** att lyssna till hans berättelse om att vara anhörig. Hans kommer gärna ut till er lokalförening. ■

## Alla Hjärtans Dag

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

**Tid:** 14 februari 2018, 17.00–20.30

**Plats:** Nanna Svartz sal, Karolinska Universitetssjukhuset Solna, huvudingången (Gamla byggnaden).

### Program

- 17.00** Anita Grandien och Lena Eriksson, ordförandena i föreningarna hälsar välkommen och ger information om respektive förenings verksamhet.
- 17.15** **Organisationen MOD – Mer Organdonation**  
Peter Carstedt, grundare och Emma Dalman, hjärttransplanterad.
- 18.00** **Akut omhändertagande vid hjärtstopp**  
Felix Böhm, Specialist i Kardiologi och Internmedicin, forskare, Karolinska Institutet.
- 19.00** Paus, lätt förtäring
- 19.20** **Hjärt-kärlsjukdomar ur kvinnoperspektiv**  
Professor Karin Schenck-Gustafsson, Karolinska Institutet.
- 20.15** Scenario över situation med hjärtlungräddning och hjärtstartare.
- 20.30** Avslutning

**Anmälan görs till [stockholm-hlr@hotmail.se](mailto:stockholm-hlr@hotmail.se) eller till Mayny Södergren, Föreningen HjärtLung Solna-Sundbyberg, 0707-87 10 16 senast 9 februari 2018.**

## Vi minns Lena



**Vår styrelsemedlem** och programansvariga Lena Holmbeck har lämnat oss. Lena ledde vår programgrupp och tog fram nya verksamhetsprogram varje vår och höst. Med osviktig flit och idoghet växte nya besöksmål och aktiviteter för medlemmarna fram under Lenas ledning. Lena var konstnär, väverska och chef för ateljén på Handarbetes Vänner på Djurgården under 50 år. Hennes egna och andras arbeten kunde vi beskåda vid besök bland annat på Kungliga Slottet, Stads- huset och Konserthuset.

Lena var kunnig och inspirerande och samtidigt opretentiös, anspråkslös och lätt att samarbeta med. Lenas hälsa var svag men hon klagade inte, det var inte hennes stil. Därför var det så svårt att förstå att hon lämnade oss så hastigt.

Vi saknar Lena och hennes goda kamratskap och arbetsdisciplin. Vi minns henne med stor tacksamhet för hennes fina insatser för föreningen HjärtLung Stockholm. *Tack Lena!*

# Framtidens KOL-vård i Norrtälje

Så löd rubriken för vår öppna föreläsning i Lungmånaden november på Folkets Hus i **Norrtälje** den 8 november.

TEXT: ANITA ANDERSSON, ORDFÖRANDE I FÖRENINGEN NORRTÄLJE HJÄRTLUNG

**F**öredragande var en grupp om tre, nämligen distriktsläkare Lovisa Jäderlund Hagstedt, KOL-sjuksköterska Karin Lönnerberg Girau samt Peter Hasselrot, vice ordförande och EVO Lunga i Föreningen Norrtälje HjärtLung. Dessa tre personer ingår i en utvecklingsgrupp som består av tre läkare, tre sjuksköterskor, en arbetsterapeut och en patientrepresentant. Planen är att arbeta på detta sätt under cirka två år och därefter presentera en förbättringsplan för ledningen i 10100 där Lovisa också ingår. 10100 är en speciell konstruktion i Norrtälje Kommun och innebär en nära samverkan mellan kommun och landsting.

Gruppen anser att den gamla KOL-skolan har spelat ut sin roll. Nu gäller nya direktiv mer inriktat på patientutbildning. I det utbildnings-

material som Riksförbundet HjärtLung har tagit fram finns en del som riktar sig direkt till vårdpersonal och en annan del som riktar sig till patienter. Materialet går under namnet "Aktiv med KOL".

**Patientmedverkan är ett ledord** för gruppen. Peter Hasselrot genomför flera intervjuer med KOL-patienter. Den ena patienten är inte den andra lik och det är patienterna som kan tala om hur det står till och som kan beskriva de olika symptom som sjukdomen kan uppvisa. Man eftersträvar en effektiv och patientsäker KOL-process, oavsett var man finns i vårdapparaten. Man vill diagnosticera och screena fler än patienter tidigare. Befinner man sig i en riskgrupp remitteras man vidare till ett lungfunktionstest som ska kunna göras på alla vårdinrättningar i hela 10100:s upptagningsområde.



Distriktsläkare Louisa Jäderlund Hagstedt, KOL-sjuksköterska Karin Lönnerberg Girau samt Peter Hasselrot, vice ordförande och EVO Lunga i Föreningen Norrtälje HjärtLung.

Föreläsningen samlade runt 35 personer, varav hälften var icke-medlemmar. Vi fick sju nya medlemmar direkt. Sen var det en del som tog med sig anmälningsblankett och broschyrer för att fundera en sväng till innan de bestämmer sig för medlemskap. Dragningen på lotteriet gjorde många närvarande glada över fina vinster i form av alster från vår textilgrupp och gåvor som skänkts till föreningen.

Dagen blev mycket trevlig och lyckad med bra information och många frågor från den intresserade publiken som fick bra svar. ■

## Information om gåvor i samband med begravningar

**V**i vill tacka alla som stödjer vår förening med gåvor i samband med en avliden anhörig eller närstående väns bortgång. Jag får många frågor från medlemmar och allmänheten om skillnaden när det gäller våra fonder.

**I samband med min mors bortgång** fick jag höra att många satt in pengar till HjärtLungfonden och trodde att det var Riksförbundets forskningsfond. Jag vill förklara vad det är för skillnad mellan dessa fonder. Riksförbundet HjärtLungs forskningsfond är en patientorganisation som stödjer

patientnära forskning för att alla som lever med hjärt-och/eller lungsjukdom ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Läs gärna *STATUS nummer 5 oktober 2017* om ett av projekten som har genomförts. Vi syns inte i tidningar/reklam för vi vill inte annonsera för våra medlemmars pengar utan sprider information om den här fonden genom Riks-/läns- och lokalavdelningarna i vårt eget material.

**Hjärt-lungfondens huvuduppgift** är att stödja svensk forskning kring hjärt-och lungsjukdom och när ut med sitt budskap om nyttan av forskning

och får flera givare genom marknadsföring i brev, annonser och reklamfilmer.

Jag ingår i Riksförbundets insamlingsteam och vi jobbar med att sprida kunskap av vår egen Forskningsfond. Vi håller just nu på att samla in alla projekt som finansierats av fonden för att berätta vilken nytta de gjort för hjärt-och lungsjuka.

Beställ gärna informationsfoldern utan kostnad från Riksförbundet och dela ut till era medlemmar! ■

*Yvonne Haglöf*



## Livsviktigt

Föreningen HjärtLung Solna-Sundbyberg i samarbete med ABF Norra Stockholm inbjuder till två kurser/träffar. Vi diskuterar och lär ur ”Livsviktigt – mina bästa råd för ett friskt långt liv” av professor Mai-Lis Hellenius vid sju tillfällen.

**Kursstart 1** Måndag 15/1 2018, 14.00-18.00 ytterligare sex måndagar.  
Avslutning 26/2 2018

**Kursstart 2** Tisdag 16/1 2018 och ytterligare sex tisdagar.  
Avslutning 27/2 2018

**Plats** Föreningen Hjärt-Lung Solna- Sundbyberg, Tulegatan 71, ingång Lötgatan, Sundbyberg.

**Avgift** Medlemspris 650 kr oavsett föreningstillhörighet. I priset ingår boken samt lätt förtäring vid varje tillfälle och en måltid med recept hämtat från boken.

**Anmälan** Senast 11/1 2018 till Anita Grandien, 0703-87 80 81

**Betalning** Föreningen HjärtLung Solna-Sundbyberg pg 499799-9

**Antal deltagare** Minst fem och högst tio deltagare

**Frågor** Besvaras av ledare för träffarna Anita Grandien, 0703-87 80 86

**Med utgångspunkt från professor Mai-Lis Hellenius bok** ”Livsviktigt mina bästa råd för ett friskt långt liv” lär vi oss vad vi kan göra för vår hälsa. Du som vill göra en förändring, stor som liten är välkommen att delta.

**I dag är de flesta medvetna om vikten av att leva hälsosamt** för att minska risken för hjärt-kärlsjukdomar och andra sjukdomar. Trots detta visade en svensk studie att fyra av tio personer åt för mycket socker och att endast två av tio åt minst 500 gram grönsaker och frukt varje dag.

**Det är svårt att förändra sina vanor**, och vi tror att detta måste läras och nötas in under längre tid. Vi arbetar inte med pekpinnar, utan med små steg framåt för att förändra livsstilen. Därför bjuder föreningen HjärtLung Solna-Sundbyberg in till sju träffar där vi har boken ”Livsviktigt mina bästa råd för ett friskt långt liv” som underlag för diskussionerna.



## Hjärtans fröjd sjöng in julen

**Stockholmsföreningen** höll sin traditionella julfest den 4 december. Det börjar också likna en tradition att vår egen kör, Hjärtans Fröjd, står för underhållningen. Så även i år.

### Kören under sin inspirerande ledare

Liselotte Öhman framträdde i rött och grönt med alla de kända melodierna, Hosianna, Gläns över sjö och strand, Jul jul, strålände jul och många andra julklassiker. Trumkomp var det i Sjömansjul på Hawaii och Rudolf med röda mulen. Jochum Rypma sjöng som avslutning ett bejublat solo i O helga natt innan det bjöds till julbord. ■

## Vill du rädda liv?

**Vi söker fler HLR-instruktörer till Stockholms län.** En viktig del av HjärtLungs verksamhet är att sprida kunskap om hjärt- och lungräddning. Det finns stora möjligheter till överlevnad från oväntat hjärtstopp om larm, behandling med HLR och hjärtstartare sätts in de första minuterna efter att cirkulationen upphört.

Om du är intresserad av att genomgå en utbildning för att hålla i HLR-utbildningar, kontakta Eva Lorenz, e-post: [eva.lorenz39@gmail.com](mailto:eva.lorenz39@gmail.com)

# Motionsaktiviteter

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

*Vårterminen startar vecka 3. 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
15.15	Vattengymnastik	Svedmyrabadet	Stockholm	08-88 71 00
15.30	Medelgymnastik	Turebergshuset, Turebergs torg	Sollentuna	08-754 37 19
16.00	Kör	Kansliet, Mejerivägen 4	Länsföreningen	08-651 28 10
16.00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16.30	KOL gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
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	073-954 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
17.30 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

- 16/1** Körövningar för "Hjärtans Fröjd" startar
- 17/2** Paneldebatt om Hjärt- och kärlsjukvården i Stockholm på ABF-huset i Stockholm, mer information kommer på Länsföreningens hemsida.
- 27/3** Årsmöte, kl 18.00 på Lustigkulla i Liljeholmen

*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](mailto: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.*