

# HjärtLungNytt

NUMMER 4 / DECEMBER 2018



Länsföreningen Stockholm

HjärtLung

## Drömmen om en grönare jul

# Ordförandeord

Nu i den mörkaste tiden av året tänds alla adventsljus och julen närmar sig med stormsteg.

**Alla körer runtom i Sverige sjunger** just nu alla kända, kära advents- och julsånger. Så gör också HjärtansFröjd och kommer att glädja de föreningar som vill njuta av sången vid sina sammankomster inför julen. Alla som vill är välkomna att komma med i kören och ha kul!

Det är dags att se tillbaka på det gångna året och den verksamhet som vi bedrivit i vår länsförening och i våra lokalföreningar. Det vi kan säga är att det pågår mycket aktivitet och engagemang på alla håll och kanter. Samtidigt som vi ser allt som pågår så diskuterar vi hur vi ska kunna få fler att engagera sig i det ideella arbetet och hur vi ska kunna få nya grupper och då framför allt lite yngre människor att delta. Om detta viktiga ämne kan ni läsa i en artikel här i tidningen.

**Under det gångna året har länsföreningen** vid två tillfällen inbjudit till öppna möten i ABF-huset på Sveavägen i Stockholm. Båda mötena har varit fullsatta. Det senaste tillfället kan ni läsa om här.

När jag gör en mer sammanhållen tillbakablick kan jag konstatera att vi har åstadkommit mycket, att vi får bra genomslag för våra frågor och att politikerna i landstinget lyssnar på oss, men det tar tid innan vi lyckas få verkställighet av våra frågor. Landstinget är en stor trögrörlig organisation. Kanske det blir bättre efter årsskiftet när landstinget förändras till Region Stockholm?!

**Det blir roligt att börja ett nytt verksamhetsår** och se framåt. EN nyhet som jag redan nu kan avslöja är att vi ska starta en grupp för KOL-sjuka som använder syrgas. Syftet är att man ska kunna träffas för att utbyta erfarenheter, men också för att stötta och hjälpa varandra. Vid mötena kommer syrgassjuksköterskor att medverka. Den slutliga planeringen är i skrivande stund inte klar i detalj, men efter nyår kommer varje lokalförening att få information så att de kan skicka ut till alla sina medlemmar.

Nu ska vi alla njuta av en signad juletid!  
God Jul och 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 21 december-4 januari**

**Bankgiro:** 5884-5884

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

**Redaktör:** Carin Edlund

**Ansvarig utgivare:** Maud Molander

**Manusstopp:** 15 mars 2019,  
HjärtLungNytt nr 1/2019

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

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



# En grönare jul

Många av oss längtar till julen och inte minst till julmaten. Ofta serverar vi samma sak år efter år, inte sällan är det gamla recept som gått i arv i slakten som vi söker oss till.

**M**aträtter från en tid när många köträtter var en sällsynt lyx som avnjöts med andakt under julen. Idag vet vi att för mycket kött varken är bra för miljön eller vår hälsa. Varför inte byta ut någon av köträtterna mot en grön rätt som både skänker färg och välmående på julbordet?

## För dig som äter Waran

**Grönkål är**, precis som spenat, broccoli och jordgubbar, exempel på grönsaker och bär, som innehåller hög halt av K-vitamin. Alla människor, inklusive de som äter Waran, behöver K-vitamin för att blodet ska kunna levara sig. Om man inte får i sig tillräckligt med K-vitamin

**Grönkål innehåller** stora mängder C-vitamin. Det innehåller också vitamin A och E, samt en hel del järn. I grönkål finns också stora mängder av ett ämne som heter lutein. Forskare har kommit fram till att lutein kan dämpa inflammationer i blodet efter en hjärtinfarkt. Detta motverkar även risken för fler hjärtinfarkter. ■

finns risk för att det uppstår en brist på vitaminet vilket gör att Waranvärdet stiger. Det dagliga intaget av K-vitaminrika livsmedel bör vara så jämt som möjligt. Det är däremot ingen fara för blodpropp att äta några portioner grönkålssallad under julhelgen. Waranets effekt påverkas obetydligt av detta.

## Grönkålssallad med granatäpplekärnor

### Du behöver

- 250 g grönkål
- 0,5 dl olivolja av god kvalitet med en pepprig intensiv smak
- 1 citron, saften
- 1 tsk salt
- 0,5 tsk nymalen svartpeppar
- 1 granatäpple
- 1 dl rostad mandel

### Gör så här

1. Riv eller strimla grönkålen i aptitliga bitar, ta bort de grova stjälkarna.
2. Pressa över citron, ha på olivolja, salt och peppar. Massera in detta i grönkålen med rena händer, gör det i ett par minuter.
3. Ta ut kärnorna från granatäpplet och strö över salladen. Hacka mandeln grovt och strö över den med. Servera!

Källa: koket.se

# Skydda ditt hjärta och dina lungor

Nu är vaccinationskampanjen, som främst riktar sig mot de olika riskgrupperna, i full gång. Den pågår från 6 november 2018 till 28 februari 2019.

**D**etta uppmärksammade vi genom att ordna ett seminarium på ABF-huset tillsammans med 1.6 miljonerklubben, samma dag som kampanjen startade. Pfizer var med och stöttade oss och möjliggjorde att vi kunde erbjuda vaccinering till alla deltagare som ville.

**Intresset för seminariet var mycket stort** och salen fylldes till bredden med vetgiriga deltagare. Efter att Länsförningens ordförande Maud Molander hälsat välkommen tillsammans med 1.6 miljonerklubbens ordförande Alexandra Charles sjöng vi tillsammans 1.6 miljonerklubbens egen sång, som är skriven av Lill Lindfors.

**Vi fick sedan lyssna på överläkaren** och docenten Nina Johnston som ställde frågan "Får kvinnor sämre hjärtsjukvård än män?" Hon presenterade många fakta som tyder på att så är fallet. En stor anledning är att kvinnor ofta är äldre än män när de insjuknar i hjärtsjukdomar. Mäns hjärtan slits snabbare men när kvinnor drabbas i hög ålder är oddsen sämre. Dessutom finns det mycket som tyder på att mäns och kvinnors hjärtan och även symptomen när hjärtat drabbas av sjukdom



Alexandra Charles von Hofsten, 1.6 miljonerklubben, Länsförningens ordförande Maud Molander, Peter Gutniak, Vaccinationsgruppen och Christine Tucker, Pfizer var alla nöjda med kvällen.

***"De som drabbas hårdast är äldre, multisjuka personer. Hos de som redan drabbats av lunginflammation en gång ser man en ökad mortalitetsrisk i upp till 10 år"***

ofta skiljer sig åt. Det har tidigare saknats forskning på dessa skillnader vilket ger ett sämre utgångsläge att ställa rätt diagnos på kvinnor. Detta gäller samtliga vanliga hjärtsjukdomar; hjärtinfarkt, hjärtsvikt och förmaksflimmer. Nina Johnston efterfrågar mer forskning kring kvinnors hjärtan, mer utbildning och ökad tillämpning av evidensbaserad behandling av kvin-

nor. Allt detta ligger självklart även oss varmt om hjärtat.

Andreas Palmborg, medicinsk rådgivare inom vaccin, på Pfizer, tog oss med på en spännande tidsresa genom vaccinetts historia. Allt började 1796 då en läkare vid namn Edward Jenner ympade en åttaårig pojke med kokoppor. Sex veckor senare smittade Jenner honom med de fruktade smittkopporna, men pojken blev inte sjuk. Han var skyddad. Detta var naturligtvis ett enormt medicinskt genombrott som konstigt nog byggde på en slump. Jenner visste inget om vaccin. Det gjorde däremot Louis Pasteur. Hans rabiesvaccin vilade på ett grundligt vetenskapligt arbete. Här föddes principen som vaccinering bygger på än idag; en ofarlig dos av en smitta hjälper kroppen att utveckla ett bestående skydd

och nästa gång den angrips är den rustad att slå tillbaka.

Framtidens vacciner är nästan ännu mer spännande. Forskare arbetar just nu med ett vaccin mot prostatacancer, en stor folksjukdom bland män.

Andreas pratade sedan om vikten av att vaccinera sig mot pneumokocker, bland annat lunginflammation. Var femte timme avlider någon av lunginflammation i Sverige. De som drabbas hårdast är äldre, multisjuka personer. Hos de som redan drabbats av lunginflammation en gång ser man en ökad mortalitetsrisk i upp till 10 år. Ålder påverkar risken för lunginflammation drastiskt eftersom immunförsvaret försämras konstant när man blir äldre. KOL-patienter tillhör den riskgrupp som drabbas hårdast av lunginflammation och de blir ofta inlagda på sjukhus som följd.

**De patienter som inte drabbas lika hårt** av lunginflammationen behandlas ofta med antibiotika inom öppenvården och brukar tillfriskna inom en månad. Men för de med nedsatt immunförsvaret är prognosen inte lika ljus. En patient av 10 avled inom 30 dagar efter sjukhusinläggning och tre av 10 avled inom ett år efter vistelsen. Det är därför väldigt viktigt att alla som är 65 år fyllda ser till att vaccinera sig mot influensan och helst även mot pneumokocker, för ett ännu bättre skydd.

Sist ut var Peter Gutniak från Vaccinationsgruppen. Han berättade att intresset för årets influensavaccin är extra stort. I år har man förbättrat vaccinet genom att inkludera fyra stammar så förhoppningsvis är det mer effektivt än förra året.

**När det gäller pneumokockvaccin** finns det två alternativ. Det finns Pneumovax, som alla över 65 år har rätt att få kostnadsfritt. Det kallas även "den gamla sortens" vaccin. Det ger ett brett skydd mot olika pneumokocker men effekten tros inte vara lika långvarig som den nyare typen av vaccin, Prevanar 13. Det ger upphov till fler

minnesceller och man behöver bara ta det en gång utan påfyllning. Dock är riskgrupperna snävare och de flesta behöver bekosta vaccinationen ur egen plånbok. Vilket vaccin ska man då välja?

Enligt Peter Gutniak är det allra bästa att ta båda. Då måste man ta Prevanar först och sedan gå tillbaka till vaccinationsmottagningen efter två månader och få en spruta med Pneumovax. Detta är även vad Folkhälsomyndigheten rekommenderar. Om man redan tagit Pneumovax måste man vänta i ett år innan Prevanardo-

sen, annars riskerar vaccinerna att slå ut varandra.

Efter seminariet erbjöd Vaccinationsgruppen vaccin mot influensa och pneumokocker för de som önskade. Kön ringlade sig snabbt lång och många ställde frågor kring de olika vaccinerna. Visst kan sprutan göra lite ont men det är det värt för att skydda sitt hjärta och sina lungor. Vi fick flera nya medlemmar under kvällen och hoppas på ett fortsatt samarbete med 1.6 miljonerklubben som vi har många gemensamma nämnare med. ■

## Fakta om pneumokockvaccin

*Streptococcus pneumoniae* är ett av de vanligaste bakteriella smittämnen som drabbar människor. Bakterien, av vilka man identifierat cirka 95 varianter, ligger bakom mer än hälften av orsakerna till lunginflammation, och förekommer i de övre luftvägarnas normalflora.

**Om man är 65 år eller äldre** har man en ökad risk att drabbas av en pneumokockinfektion, och det är i sig en allvarlig sjukdom. Särskilt allvarligt är det om den bakteriella infektionen blir invasiv och letar sig in i ett annars sterilt kroppsrum, exempelvis blod. Detta kan exempelvis ske om immunförsvaret är nedsatt. Den typen av pneumokockinfektion drabbar i stor utsträckning äldre individer och 12 procent av de som insjuknade avled inom 30 dagar.

**I dagsläget finns det två olika vacciner på den svenska marknaden**, och dessa skiljer sig åt på ett antal olika punkter. Det ena heter *Pneumovax* och innehåller 23 av de olika bakterietyper som är vanliga orsaker till pneumokocksjukdom. Vaccinet är av en äldre typ, och det innebär bland annat att det inte ger upphov till så kallade minnesceller. Av den anledningen försvinner skyddet efter relativt kort tid, och ytterligare doser drar inte nytta av de tidigare. Man får alltså inte en förstärkande effekt med upprepade doser, utan resultatet kan istället bli att immunsvaret blir sämre.

**Det andra vaccinet** heter *Prevanar13* och är ett "smalare" vaccin, men har ett antal fördelar. Det är ett nyare vaccin, vilket innebär att det ger upphov till minnesceller och minskar även risken för att bakterier får fäste i kroppen. Det är också det enda vaccinet som bevisligen ger ett skydd mot lunginflammation. Skyddet bör vara livslångt, så det räcker med en spruta.





# Varför arbetar vi ideellt?

En patientförening som HjärtLung är till stor del beroende av ideella krafter för att bedriva verksamheten. Vad är det för drivkrafter som engagerar så många att samlas kring ideellt arbete?

**K**ommer de generationerna som kommer efter oss fortsätta detta engagemang eller behöver vi förbereda oss för en förändring?

**I rapporten Folk i rörelse** – medborgerligt engagemang 1992–2014 presenterar forskarna Johan von Essen, Magnus Egemalm och Lars Svedberg vid Ersta Sköndal högskola en undersökning av svenskarnas ideella/frivilliga arbete och informella insatser. Studien har genomförts fyra gånger tidigare och det går därför att påvisa att svenskarnas engagemang i ideellt arbete är

fortsatt stabilt trots upp- och nedgångar i ekonomin och stora kulturella och sociala förändringar.

Media rapporterar ofta att svenskarnas engagemang minskar, men denna undersökning visar alltså på motsatsen.

Det finns många anledningar till att människor väljer att engagera sig ideellt. De vanligaste är att man vill delta i ett gott sammanhang, göra något konkret på det område som de är engagerade i och att känna sig behövda. Samtliga dessa motiv kan nog även våra medlemmar i HjärtLung instämna i.

Ett förhållandevis nytt område för ideellt engagemang är nätaktivism,

eller ideellt engagemang på nätet. Resultaten visar att nätaktivism och traditionellt ideellt arbete ofta går hand i hand och till och med förstärker varandra.

**I internationell forskning** som undersökt hur ideellt arbete förändras i det moderna samhället har man pekat på hur det ideella arbetet som traditionellt bedrivits regelbundet och kontinuerligt i allt större omfattning utförs som enstaka insatser. Man syftar då på att människor i mindre omfattning arbetar ideellt regelbundet, till exempel ett visst antal timmar varje vecka eller månad. Istället väljer man att engagera sig vid enstaka tillfällen, ofta i samband med speciella arrangemang.

I Sverige finns sedan länge exempel på sådana arrangemang som kräver insatser av volontärer. Det kan handla om idrottsevenemang som Vasaloppet

och Lidingöloppet. Ett bra exempel är också den frivilliga sökorganisationen Missing People Sweden som lyckas samla både medlemmar och volontärer vid akuta insatser över hela landet. Den mest omtalade insatsen är sökarbetet efter den 12-åriga pojken som försvann i Falkenberg. Över 3000 personer samlades för att delta i sökarbetet som pågick i flera dagar.

**En anledning är att människor** ofta inte har samma möjligheter att arbeta ideellt under bestämda tider eftersom ett alltmer flexibelt arbetsliv suddar ut gränserna mellan arbete och privatliv. Detta gör det svårare för många att avsätta en bestämd tid för ideellt arbete. Många organisationer tycks ha snappat upp de ökade kraven på flexibilitet och omorganiserar sig så att verksamheten passar de som hellre vill engagera sig vid enstaka tillfällen.

*”Den mest omtalade insatsen är sökarbetet efter den 12-åriga pojken som försvann i Falkenberg. Över 3000 personer samlades för att delta i sökarbetet som pågick i flera dagar”*

**Hur planerar Riksförbundet HjärtLung** att anpassa sin verksamhet till den ökade nättivismen och den ökade tendensen att vilja engagera sig i enstaka insatser?

Anders Holgersson, verksamhetsstrateg på Riksförbundet HjärtLung, anser att de förändringar i samhället som påverkar hur vi engagerar oss ideellt är viktiga för hur vi ska få nya medlemmar. De är också avgörande för hur vi ska få nya medlemmar som vill engagera sig. Den växande nättivismen gör att vi måste erbjuda alternativa sätt att vara delaktig i vår förening. Vi behöver fråga våra medlemmar och potentiella medlemmar vad som är viktigt för dem för att vilja stödja vår

verksamhet och vilka nya arbetssätt de efterfrågar. Förhoppningen är att just denna fråga ska diskuteras på Riksförbundets kongress i maj 2019.

– För att fortsätta vara ett livskraftigt förbund, med föreningar som erbjuder medlemmarna aktiviteter, socialt stöd, kunskap och utbildning, är det angeläget att vi stärker medlemsutvecklingen. En stor medlemskår är också en förutsättning för vårt statsbidrag och ger tyngd åt vår roll som en stark opinionsbildare som kan driva fram förbättringar inom hälso- och sjukvården, säger Anders Holgersson.

**Riksförbundet har bedrivit kampanjen**

”Sedd i världen” om personcentrerad vård på sociala medier. Kampanjen har engagerat många även utanför vår medlemskrets och är ett bra exempel på hur vi kan nå ut bredare med våra budskap.



Britt Bergh har arbetat ideellt inom HjärtLung i många år.

Britt Bergh, eftervårdsombud hjärta och styrelseledamot i Länsföreningen Stockholm har varit engagerad ideellt i HjärtLung i många år. Hon kom i kontakt med föreningen första gången 2003 efter en sjukhusvistelse på grund av hjärtstillestånd. ICD-sköterskan tipsade henne om en ICD-grupp som HjärtLung höll i. Britt avfärdade först tipset om gruppen. Hon tyckte att hon

kunde klara sin nya situation på egen hand. Väl hemma i vardagen igen började hon känna ett behov av att möta andra i samma situation och få mer kunskap om sin sjukdom. Det dröjde dock ett halvår innan hon knackade på dörren till ICD-gruppens möte. Sedan dröjde det inte länge innan Länsföreningens dåvarande ordförande bad henne att ta över ansvaret för mötena. Britt upptäckte att deltagarna hade stort behov av att samlas i diskussionsgrupper och byta erfarenheter.

*”Öka kunskapen kring hjärtsjukdomar har varit de stora drivkrafterna för Britts engagemang”*

**Därefter blev Britt tillfrågad** att ta plats i Länsföreningens styrelse. När hon sedan gick i pension hade hon möjlighet till ett större engagemang och tackade ja till en styrelseplats.

– Arbetsuppgifterna har hela tiden varit stimulerande och skiftande, vilket motiverat mig att fortsätta, säger Britt. Hon nämner bland annat ett projektbidrag som Länsföreningen erhöll från Allmänna Arvsfonden för att skapa ett utbildningsmaterial kring ICD tillsammans med en hjärtsjuk-sköterska. Nästa steg var att resa runt i landet tillsammans med sjuksköterskan och informera om materialet på ICD-opererande sjukhus.

**Insatser som rör utbildning** och att öka kunskapen kring hjärtsjukdomar har varit de stora drivkrafterna för Britts engagemang. Britt är även instruktör inom medicinsk yoga och leder en grupp i lokalföreningarna Huddinge och Botkyrka/Salem.

Hon är övertygad om att HjärtLung måste fortsätta erbjuda intressanta aktiviteter för sina medlemmar. Föreningen har även en annan viktig uppgift; att sprida kunskap i samhället om hjärt- och lungsjukdomar och våra medlemmars erfarenheter av sjukdomen att förbättra vården. ■



# Allt du behöver veta om sepsis

Sepsis är ett allvarligt tillstånd, som förr kallades för blodförgiftning. Idag används inte det namnet längre eftersom det är missvisande. **Blodförgiftning** antyder att enbart blodet har blivit förgiftat.

**D**et antyder också att det är bakterierna i blodet som är sjukdomstillståndet, men sepsis är snarare kroppens reaktion på en allvarlig infektion. Sepsis är både ett relativt okänt begrepp och ett mycket allvarligt, men svårdiagnostiserat tillstånd.

Sepsis innebär att en infektion påverkar hela kroppen och riskerar att viktiga organ som hjärtat, lungorna, hjärnan och njurarna påverkas. Sepsis kan vara livshotande och det är därför viktigt att du söker vård direkt om du misstänker att du eller någon i din närhet har fått sepsis.

## De vanligaste symtom vid sepsis:

- Frossa.
- Feber över 38 grader.
- Andningssvårigheter.
- Förvirring eller okontaktbarhet.
- Diarré eller kräkningar.
- Smärtor i mage, rygg, muskler eller leder.
- Muskelsvaghet eller orkeslöshet, framför allt om du är äldre.

Det är mycket vanligt att drabbas av infektioner. Oftast är de inte allvarliga och läker av sig själv, men ibland kan

en lindrig infektion snabbt utvecklas till ett allvarligt tillstånd som kallas sepsis.

Den som drabbas av sepsis känner sig oftast mycket sjuk och får svårt att klara sig själv

Ju fler av dessa symtom som stämmer, desto högre är sannolikheten att det är sepsis. Eftersom symtomen ibland är diffusa är det också svårt för läkarna att ställa rätt diagnos. Detta kan vara förödande eftersom sjukdomsförloppet kan gå mycket snabbt. Om man lyckas diagnosticera tillståndet inom första timmen och sätta in rätt behandling tidigt är chansen att tillfriskna. För varje timme som går utan behandling minskar chansen drastiskt att överleva.

**Många misstar röda strimmor** på huden från ett sår för ett tecken på sepsis. Om man känner sig frisk i övrigt är det troligen inte sepsis. Det är mer sannolikt ett tecken på att man håller på att få en infektion i såret.

Vid symtom som tyder på att sepsis gör läkaren en kroppsundersökning för att försöka hitta vad som är orsaken till infektionen. Läkaren kontrollerar också pulsen, blodtrycket, syresättningen i blodet och andningen.

**Man lämnar även ett blodprov** som bland annat mäter vita blodkroppar och det som kallas snabbtsänka, eller CRP. På sjukhus tas även andra också prover från blod, urin, näsa och eventuella infekterade sår innan antibiotikabehandling sätts in. För en grundligare utredning görs också röntgenundersökningar.

De flesta som tidigt får rätt diagnos och snabb antibiotikabehandling blir ofta friska. Vanligt är ett par veckors sjukhusinläggning. I mer allvarliga fall av sepsis krävs intensivvård.

**Sepsis börjar ofta med en infektion** någonstans i kroppen som triggar kroppens immunförsvar att aktiveras. Det kan leda till att flera stora organ i kroppen börjar fungera sämre. Särskilt



allvarligt är det för den som är äldre och redan lider av en sjukdom, till exempel en hjärt- eller lungsjukdom. Om du är under 50 år och inte lider av någon annan allvarligt sjukdom eller har nedsatt immunförsvar är det mycket ovanligt att du blir svårt sjuk i sepsis.

**Vid sepsis kan ibland blodkärlen** börja läcka vätska vilket gör att blodtrycket sjunker. Blodet får problem med att transportera syre till kroppens viktiga organ. Då krävs ofta sjukhusvård för att bli bra igen.

Den vanligaste orsaken till sepsis är lunginflammation. Hälften av alla som får sepsis drabbas av detta som en följd av lunginflammation. Därför är det bra att se till att ta vaccin mot pneumokocker, särskilt om man tillhör en riskgrupp. De allra flesta blir inte svårt sjuka av lunginflammation utan kan behandlas i hemmet med antibiotika i tablettform. Om du får sepsis av en lunginflammation behöver du ofta vård på sjukhus.

**Urinvägsinfektion** och mag- eller sårinfektioner kan också leda till sepsis.

Sepsis kan orsakas av många olika bakterier och ibland virus och vissa patienter drabbas utan att anledningen hittas.

Sepsis kan också orsakas av att bakterier kommer in i kroppen via olika typer av katetrar, proteser och pacemakers.

Dessvärre går det inte att förebygga sepsis. Däremot är det viktigt att ta hand om sig själv för att minska riskerna. Rökning, kraftig övervikt och hög alkoholkonsumtion är exempel på faktorer som gör dig mer utsatt för att drabbas.

**Om du vill veta mer om sepsis** eller ge ett bidrag till den viktiga forskning som pågår kan du besöka [www.sepsisfonden.se](http://www.sepsisfonden.se) ■

## Vi behöver bli fler!

**Fler lokalföreningar** behöver utbilda instruktörer så att vi kan uppnå målet att göra Stockholms län mer hjärtsäkert. Innan man går en Instruktörskurs i HLR ska man ha genomgått grundutbildning i HLR under det senaste halv-

året och man behöver även studera kursboken för vuxen HLR.

Instruktörskursen kan anordnas i slutet av april eller början av maj 2019. Välkomna önskar länshuvudinstruktörerna i HLR.

## Vattengymnastik på Gustavsbergssbadet



**Lokalföreningen Nacka/Värmdös** vattengymnastik på Gustavsbergssbadet – nyhet från och med hösten 2018.

Här är en del av den pigga grupp som på fredagar deltar i vattengymnastiken. Att känna sig viktlös och rörlig gör gott. Vattengympan är bra och skonsam motion som tränar både kropp och knopp. Inte sällan hörs glada tjut och plask när ledaren eldar på oss.

## May-Britt Larsson in memoriam

**Vår läns-EVO lunga May-Britt Larsson** har avlidit. May-Britt har varit sjuk en längre tid och har varit förhindrad att delta i vårt arbete. Varje gång vi tog kontakt med henne såg hon framåt och sa att hon snart skulle vara tillbaka hos oss. Hon ville så mycket. May-Britt var en glad och skojfrisk person med ett optimistiskt sinne. Vi saknar henne mycket.

**May-Britt** var medlem i Föreningen Järfälla-Upplands Bro där hon suttit i styrelsen och också varit EVO Lunga. May-Britt kom sedan in i Länsföreningens styrelse, först som ersättare och sedan som ordinarie ledamot. Efter Marianne Egehults bortgång tog May-Britt på sig uppdraget som Läns-EVO Lunga. Detta uppdrag genomförde hon med stor entusiasm. Hon besökte ofta Mälargården i Sigtuna och vid de tillfälle-



na ökade hon medlemstalet inom Hjärt-Lung.

May-Britt deltog vid många olika möten och talade engagerat för våra

frågor, framför allt för de KOL-sjuka. Hon visste vad hon talade om utifrån egen erfarenhet. May-Britt blev tillsammans med Inger Ros intervjuad av TV4 i samband med att redovisningen av projektet "Våra dolda folksjukdomar" överlämnades till regeringen i februari 2017. Vid den intervjun kunde hon berätta för hela svenska folket hur det är att leva med KOL och vad man själv kan göra för att öka sin egen livskvalitet. May-Britt Larsson lämnar ett stort tomrum efter sig.

# Ensam kvinna på vådliga äventyr i världen

**Christa Braniff** gläntade frikostigt på dörren till sitt fantasiska resande vid en inspirerande kväll i vår förening som hon tillhör.

Allt eftersom berättelserna rullade fram, den ena mer våghalsig och medryckande än den andra, steg temperaturen och applåderna bland oss lyssnare; vi blev medresenärer.

Colombia i Sydamerika har hon utforskat kors och tvärs. En del platser och ensliga vägar är inte att rekommendera för ensamma damer med knarkhandeln som pågår! Resan var fylld av verkliga möten och människor som öppnade sina dörrar och delade sina måltider med Christa. De lärde



Vackra byggnader i kolonialstil, exotiska frukter och kulturens mångfald är det Christa älskar och beundrar i Cartagena i Colombia.

henne att fattigdom inte betyder brist på värdighet. Respekt för dessa fattigas sätt att möta livet är det som Christa mest betonar och jag som intervjuar henne känner respekt för hennes enastående mod och för hennes fantasi-fullhet. Tänk er bara att bygga, inte låta bygga, ett eget hus i Colombia, där hon bosatte sig i 4 år. Tänk er att vandra i lervälling upp till stövlskaften, att hitta en ny nisch som ensam kvinna i främmande land genom att sy kläder eller måla klänningar i egen butik, ja, exemplen är oändliga. I januari får vi tillfälle att resa till Botswana; det kan inte bli annat än en upplevelse!

**Hillevi Vennström**

## Alla Hjärtans Dag

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

**Tid:** 14 februari 2019, 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** **Ragnar Tingström Sjörräddningssällskapet**  
Startades av eldsjälar för 100 år sedan. Ideell förening som räddar liv till sjöss.
- 18.00** **Kåre Apelqvist Fjällräddningen**  
En civil specialenhet inom polisen. Kraven och certifieringen. Vad finns det för utrustning att använda.
- 18.45** Paus, lätt förtäring
- 19.05** **Harry Sepp** var med och startade överlevnadssällskapet 1982 och har sedan dess kurser i överlevnad/friluftssäkerhet.
- 19.50** Scenario över situation med hjärtlungräddning och hjärtstartare.
- 20.00** Avslutning

Anmälan görs till [stockholmhlr@gmail.com](mailto:stockholmhlr@gmail.com) eller till **Mayny Södergren, Föreningen HjärtLung Solna-Sundbyberg, 0707-87 10 16 senast 10 februari 2019.**

## Inbjudan till måndagsträffar för stöd för livsstilsförändring

Träffarna "Livsviktigt" fortsätter även 2019. De ger stöd för livsstilsförändring och sker i samarbete med ABF Norra Stockholm. Med utgångspunkt från professor Mai-Lis Hellenius bok



"Livsviktigt, mina bästa råd för ett långt friskt liv" lär vi oss vad vi kan göra för att förbättra vår hälsa. Du som vill göra en förändring, stor som liten, är välkommen att delta. Föreningen HjärtLung Solna Sundbyberg bjuder in till sju träffar och en återträff på temat om livsstil. Efter ett halvår har vi en återträff.

**Plats:** Tulegatan 71, ingång Lötgatan, Sundbyberg

**Tid:** 16.00–18.00 måndag 14 januari 2019 och ytterligare sex måndagar.

**Avslutning 25/2 2019.**

Deltagaravgift 500 kr för medlemmar och 650 för icke medlemmar. I priset ingår lätt förtäring vid varje tillfälle samt boken "Livsviktigt, mina bästa råd för ett långt friskt liv"

Anmälan Senast 7 /1 2019 till Anita Grandien, 0703 87 80 86 eller [k.a.grandien@telia.com](mailto:k.a.grandien@telia.com). Avgiften betalas via plusgiro 499799-5

# Palliativ vård – oavsett diagnos

Föreningen HjärtLung SolnaSundbyberg och Riksförbundet HjärtLung var inbjudna att medverka vid PKC (Palliativ Kunskapscenter) – dagen om palliativ vård oavsett diagnos. En av diagnoserna var KOL.

Föreningen Solna-Sundbyberg och Riksförbundet var inbjudna av lungläkare Lars-Olof Larsson och medverkade både i utställning med information om HjärtLung och i frågestund på scenen. I en dialog under ledning av Lars-Olof Larsson fördes samtal med Anita Gustafsson och Seppo Poutanen. Syftet var att beskriva hur det är att leva med KOL. Båda var mycket öppna och tydliga i sin beskrivning om sin sjukdom, och deras bidrag applåderades av publiken. I delsektionen om KOL samlades ca 400 deltagare.

Frågan gick därefter vidare till förbundsordförande Inger Ros om vilket stöd HjärtLung kan ge. Inger tackade för inbjudan och ser palliativ vård som ett viktigt område för förbundet att medverka i för bästa tänkbara vård vid



Seppo Poutanen, Anita Gustafsson och Riksförbundets ordförande Inger Ros deltog i dagen i palliativ vård.



Professor Anders Lindén och deltagarna i dialog med Lars-Olof Larsson.

svår sjukdom. Hon informerade om verksamheten och vikten av stöd och gemenskap som ges runt om i landet i föreningarna. Hon lyfte också fram tidigare kampanjen ”Ljuset på” för att uppmärksamma folksjukdomarna hjärtsvikt, förmaksflimmer och KOL. Nuvarande kampanjen ”Sedd i vården” är en satsning som syftar till att sätta patienten i centrum. Med sitt kraftfulla och övertygande sätt mötte hon stor uppskattning.

En kort video inspelad vid Skövde Regionsjukhus, lungklinik visade hur man kan förenkla vardagen för att behålla styrka och rörlighet när krafterna inte räcker.

Det mobila KOL teamet från Angereds Närsjukhus, Göteborg har i uppdrag att fortsätta vården i hemmet efter inläggning vid KOL-sjukdom. I teamet ingår lungsjuksköterska, dietist, kurator, läkare, hemtjänst, arbetsterapeut, fysioterapeut och stöd för rökavvänjning. Allt samordnas av en koordinator. Ann-Sofi Bergh fysioterapeut, demonstrerade andningsteknik, och informerade om ”Vinnova projektet”, en

modern teknik som ger ytterligare stöd för att möta KOL-patienten i hemmet. Riksförbundet HjärtLung har tidigare varit involverat i projektet.

Peter Strang professor i palliativ medicin, informerade om vård som kan ges den sista tiden för att lindra, och Lars-Olof Larsson berättade om vilket stöd som finns tillgängligt för anhöriga.

Professor Anders Lindén redogjorde för sjukdomens utveckling över tid hos personer med KOL. Dagsläget när det gäller antalet KOL sjuka presenterades och det krävs ökade insatser för de som har sjukdomen i Sverige.

Det blev en strykande åtgång av informationsmaterialet i utställningsområdet och ytterligare beställning gjordes för påfyllning. Totalt samlade PKC-dagen ca 900 deltagare från professionen från hela landet.

Ett stort tack till överläkare Lars-Olof Larsson, SLL och verksamhetschef Fredrik Sandlund, PCK-center Stockholms län som gav oss möjlighet att medverka.

**Anita Grandien**

# Nacka-Värmdö HjärtLung 40 år

Föreningen Nacka-Värmdö HjärtLung bildades för 40 år sedan. Våra medlemmar bjöds i samband med jubiléet in till en tre dagars jubileumsresa till Åland till ett subventionerat pris.

**30 personer hörsammade** kallelsen och den 20 augusti bar det iväg med buss från Nacka till Grisslehamn. Sedan fick vi en fin resa till havs med m/s Eckerö till just Eckerö och fortsatte med lokalbussen in till Mariehamn för övernattning på hotell Savoy.

Dagen därpå var det bussutflykt till norra delen av Åland och sista dagen hemresa efter en förmiddag i Mariehamn.

Som utvärdering av jubileumsresan bad ordföranden, Leif Öberg alla deltagare att skriva något litet om tankar och upplevelser under de tre dagarna. Många bidrag lämnades och några av dem citeras mer eller mindre ordagrant i här nedan.

Andra dagen efter frukost avgick bussen i strålande solsken med frisk vind och lite svalare väder. Astrid Odenborg, vår trevliga guide, berättade för oss om Åland förr och nu.

**På Åland** är du hela tiden på den röda mattan ... den röda graniten Rapakivi, som du ser i klipporna, sanden och gruset. Självklart återfinns den också i vägbeläggningen. Första stoppet var hos Judys keramik och design där det fanns mycket vackra saker att inhandla eller bara beundra.

Vår färd fortsatte norrut där vi kunde beskåda en magnifik åländsk midsommarstång och fick en informativ beskrivning om hur den var 'klädd'. Det blev mycket fotograferande.



Vi reste vidare mot Ålands högsta punkt, Geta, med strålande utsikt mot de norra delarna av fasta Åland och havet med alla kobbar och skär. Efter god lunch på restaurang Soltuna styr vi åter mot Mariehamn.

På väg norrut passerade vi stora äppelodlingar med tusentals träd i rader dignande av frukt. Nu stannade vi till hos Grannas Äppel och fick veta mycket om verksamheten och dess produkter. Smakprov på nyskördade äpplen och äppelmust förstås, både med och utan tillsatt havtorn.

Vi gjorde ytterligare ett stopp med fin utsikt över Mariehamn där vi skymtade Pommerns master bakom träden innan vi var tillbaka vid hotellet och hade lite fritid innan middagen.

Styrelsens mål var bland annat att få kontakt med systerföreningen på Åland, Vårt hjärta. Kitty Andersson, ordförande och Maria Svensson, verksamhetsansvarig tog sig tid att visa oss i styrelsen runt i deras lokal och berättade om sin verksamhet, som handlar om hjärta. Vi bjöd in dem till vår gemensamma middag och Maria hade med sin fiol. Efter middagen un-

derhöll hon oss med åländsk folkmusik och berättade levande om sin släkt och sin mer än hundra år gamla fiol.

Efter middagen gick vi alla till ett konferensrum där föreningen bjöd på champagne för att fira våra 40 år. Kan vi hoppas på 40 år till?

Leif höll en kortare demonstration av HLR och hjärtstartare och de som ville fick prova på att utföra kompressioner på dockor. Många frågor och funderingar och ett inslag som många deltagare uppskattade.

Tredje dagen njöt vi av lite fritid på förmiddagen till buss och båt tog oss hem igen. Under sjöresan njöt vi av Eckerölinjens smörgåsbord.

## Avslutningsvis några kommentarer från medresenärer:

”Sol, vackra vyer, glittrande hav, nya kontakter, trevliga människor!”

”Mycket välplanerad resa, bra guide, härliga middagar med trevligt sällskap med mycket prat och skratt”

”Bonus: Hjärtlungräddning, nu vet jag hur hårt jag behöver trycka!”

”Stor eloge till Kerstin Olsson, Mimmi och Leif Öberg som ordnade detta.”

**Gunnar Olsson**

## Gillar du sång och musik?

**Kören "Hjärtans Fröjd"** samlas varje tisdag kl 16.00 på Mejerivägen 4. Våtermen börjar 22 januari. Vi arbetar mycket med andningsteknik, då det är en förutsättning för att kunna använda rösten på rätt sätt, både i sång och i tal. Genom att sjunga tillsammans får vi hjärtat att slå i en jämn och lugn rytm, lungkapaciteten ökar och blodtrycket stabiliseras. Du behöver inte kunna läsa noter.

**Varmt välkommen!**

# Alla kan rädda liv-dagen 2018

Svenska HLR-rådet bjöd in till evenemanget "Alla kan rädda liv" i Kungsträdgården i Stockholm lördagen den 13 oktober. Syftet med dagen var att öka kunskapen och medvetenheten om plötsligt hjärtstopp. HjärtLung förbundsordförande Inger Ros inledningstalade och delade ut priset till årets hjärt- och lungräddare 2018.

Svenska HLR-rådets mål är att öka överlevnaden för personer som drabbats av plötsligt, oväntat hjärtstopp genom ett optimalt omhändertagande. HLR-rådet bjuder nu in organisationer med liknande mål till "Alla kan rädda liv".

Syftet med dagen var att uppmärksamma den officiella Europeiska hjärtstoppsdagen "Restart a Heart Day" för att öka kunskapen och med-



Här tränar vår medlem Elisabeth Säfström med instruktioner från scenen. Eva Lorenz och Peter Hasselrot visar HLR och luftvägsstopp.

vetenheten om plötsligt hjärtstopp. Genom utbildning, information och forskningsanslag bidrar alla till målet ökad överlevnad.

Alla som ville fick en egen Mini-Anne för att delta i HLR utbildningen direkt från scenen i Kungsträdgården.  
**Yvonne Haglöf**

## En resa med PRO Märsta



**PRO i Märsta ordnade en resa till Chess** på Svenska teatern i Helsingfors. Fyra medlemmar i Föreningen Nacka-Värmdö HjärtLung och en medlem i SPF Älta blev inbjudna för att fylla på antalet.

**Tisdag den 11 september** klev vi ombord och blev inkvarterade på Mariella i Stadsgården. Vi blev serverade en härlig trerättersmiddag och trevlig samvaro vid bordet och vidare under kvällen.

Natten var lite gungig på grund av kuling men till frukostbordet kom vi alla, mer eller mindre utsödda. Efter frukost bar det i väg till hotell Presidenti, ett flott hotell i stadens centrum. Dagen kunde vi njuta som vi önskade i ett soligt Helsingfors. På kvällen var det dags för den stora begivenheten, musikalen CHES i en mycket vacker salong på Svenska Teatern. Det var en fantastisk föreställning, med mycket duktiga artister både i sång och dans. Kvällen var så fulländad den kunde bli.

På eftermiddagen dagen efter var det dags för hemfärd med Mariella, middagbuffé och fortsatt trevlig samvaro med våra nya bekantskaper. På fredag morgon var vi åter i Stockholm och tog farväl av våra nyfunna vänner.

**Tack Lars Asplund och Mary-Ann Grepe** för en mycket trevligt ordnad resa.

**Gänget från Nacka**

## Påverka situationen för hjärt-och lungsjuka!

**Valberedningen** vill uppmana medlemmarna att hitta egna eller andras nomineringar till länsföreningens styrelse. Årsmötet sker i mars 2019 men vi vill redan nu uppmärksamma behovet av ledamöter. Ju fler vi har att välja på desto större är chansen att bilda en bra styrelse.

**För att ingå i styrelsen** ska du vara engagerad i frågor om hjärt-och lungsjukdom och samtidigt vara beredd på en aktiv arbetsinsats. Egen erfarenhet av hjärt-och/eller lungsjukdom eller anhörig är välkommen att nomineras. Nominerade måste vara vidtalade och ha godkänt nomineringen.

**Senast 15/2 2019** vill vi ha in förslagen. Det går även bra att skicka per ordinarie post till Föreningen HjärtLung Stockholms Län, Mejerivägen 4, 117 43 Stockholm. Märk kuvertet Valberedningen. Inkomna förslag behandlas konfidentiellt.

**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**

**Ersättare:**  
**Anita Andersson**  
**073-959 4713**  
**Anita45hl@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.	Stockholm	08-88 71 00

## 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
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	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	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:
9.00	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
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
10.50–12.00	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

- 15/1 Styrelsemöte och planeringsdag  
Länsföreningen, kl. 9.30-18.00**
- 22/1 Kören börjar, kl. 16.00-18.00  
Mejerivägen 4, 2 trp, Liljeholmen**
- 30/1 HLR Grundutbildning, kl. 17.00-19.00  
Mejerivägen 4, 2trp, Liljeholmen**
- 11/3 HLR Grundutbildning, kl. 17.00-19.00  
Mejerivägen 4, 2trp, Liljeholm  
Fler kurser kan ordnas på begäran**
- 26/3 Länsföreningens årsmöte kl. 18.00,  
Tanto Seniorlokus, Rosenlundsgatan 44A**

*För aktuell information och program, besök [www.hjartlung.se/stockholmslan](http://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](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.*