

HjärtLungNytt

NUMMER 4 / DECEMBER 2019



Länsföreningen Stockholm
HjärtLung

En godare jul

Ordförandeord

Det bästa med december är all belysning som tänds på gator och torg, i fönster och på balkonger. Det blir ljusare och lite vänligare, trots att vi går in i årets mörkaste månad.

Det är heller inte så noga med gamla sedvänjor längre. Vi är många som tänder balkongslingorna redan i början på november. Och varför inte? Vi längtar efter ljus!

I det här numret av HjärtLungNytt belyser vi kvalitetsutvecklingsarbetet på två enheter inom primärvården i Stockholm. Båda har inriktat sig på att utveckla vården för patienter med förmaksflimmer.

Lill-Jans husläkarmottagning har hittat en metod för ett strukturerat omhändertagande av patienter med blodförtunnande mediciner, som lett till ökade kunskaper och uppmärksamhet på sjukdomar som förmaksflimmer och stroke. På mottagningen finns en ökad trygghet i att själv diagnosticera och påbörja behandling i stället för att skicka vidare till sjukhus. Läs mer på sidan 6. På Tranebergs vårdcentral, sidan 7, har personalgruppen blivit mer lyhörd inför avvikande symptom hos patienterna. Kvalitetsarbetet har gett en bättre kunskapsbas både till kollegiet och till patienterna. Personalen är tack vare kvalitetsarbetet fullt uppdaterade på ny forskning inom förmaksflimmer och personalen har genomgått olika utbildningar inom området. Primärvårdens ställning har genom detta stärkts.

I vår organisation är november lika med Lungmånaden. I en undersökning bland Riksförbundet HjärtLungs medlemmar anser fyra av tio att det inte finns något bra system som fångar upp dem som är i riskzonen för att utveckla KOL. De tycker också att vården är dålig på att ta kontakt för att följa upp hur behandlingen fungerar. Vården behöver utvecklas till att bli mer personcentrerad. Det är en vård där patientens kunskap tas till vara i samarbete med vården, där patienten är expert på sin situation medan hälso- och sjukvården är experter på medicin, rehabilitering och vård.

Jul- och nyårshelgerna infaller strax. Det blir många lediga dagar. Varför inte passa på att besöka den gamla bruksorten Gustavsberg och dess Hälsans stig.

God Jul och Gott Nytt År!

Christina "Kicki" Fjellström
Ordförande



Har du tips till Länsföreningens hemsida eller till HjärtLungNytt?
Hör i så fall av dig till Carin på telefon 070-383 12 61 eller maila till
carin.edlund@stockholmslan.hjart-lung.se



HjärtLungNytt

Länsförening Stockholms medlemstidning

E-post till länsföreningens kansli
info@stockholmslan.hjart-lung.se

Hemsida:
www.hjart-lung.se/stockholmslan

Telefon: 08-651 28 10

Adress:
Länsföreningen HjärtLung Stockholm
Mejerivägen 4, 117 43 Stockholm

Öppettider Kansliet:
Måndag-torsdag: kl. 9.00-12.00
Julstängt 20 december-6 januari

Bankgiro: 5884-5884

Bankgiro: 5138-5920 (Motionsgymnastiken)

Redaktör: Carin Edlund

Ansvarig utgivare: Christina Fjellström

Manusstopp: 16/3 2020,
HjärtLungNytt nr 1/2020

Grafisk form: SinfoYra

Tryckeri: åtta45

Omslagsbild: Istock



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

Du hittar oss på www.facebook.com/lansforeningenhjartlungstockholm

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



Är du sugen på en hälsosam promenad i den friska vinterluften? **Gustavsberg** bjuder både på idyllisk skärgårdsmiljö och minnen från en svunnen tid som framgångsrik bruksort.

Gustavsberg är en tätort i Värmdö kommun med cirka 20 000 invånare. Som tidigare bruksort är Gustavsberg kanske mest känd för sin anrika porslinsfabrik som etablerades i början av 1800-talet. Porslinsfabriken var på många sätt en mönsterarbetsgivare och det dröjde nästan 100 år, till 1919, innan fackföreningarna fick fäste i Gustavsberg. Numera är porslinsfabriken nedlagd men flera butiker och ett porslinsmuseum vittnar om ortens storhetstid. Gustavsberg ligger sjönära med ett vackert hamnområde. Varje höst anordnas båtmässan "Allt på sjön" i hamnområdet, ett måste för den båt- och skärgårdsintresserade

Gustavsbergs kyrka. Kyrkan är ritad av Gustav Améen och byggdes mellan 1906 och 1907. Det grågula eldfasta teglet och de svartbruna takpannorna är tillverkade på fabriken i Gustavsberg.

Ekedalsskolan. Skolan som tillhörde bruket har skolbyggnader från

1880-talet fram till 1960-talet. Byggnaderna har blandad arkitektur från olika tidsepoker med både betong- och träbyggnader. Skolan ska nu genomgå en renovering för att bättre anpassas till moderna krav.

Grindstugårde. Detta är Gustavsbergs första radhusområde, uppfört 1943-45. Husen byggdes under andra världskriget när det rådde stor brist på byggnadsmaterial. Delar av fasaderna består därför av tegel från rivna fabrikskhus, en metod för återvinning som låg långt före sin tid i miljöhänseende.

Torpet Lugnet och Thun-Ollevägen
Torpet Lugnet byggdes 1852 och har gett namn åt bostadsområdet som byggdes på samma plats. En uthusbyggnad finns fortfarande kvar på andra sidan Thun-Ollevägen. Vägen är döpt efter arkitekten Olof Thunström som ritade de omgivande enfamiljs- och flerfamiljshusen på 1950-talet. Olof Thunström anställdes av Koope-

rativa förbundet 1937 för att bygga hus, radhuslängor och flerfamiljshus till bostäder i den tidens anda till arbetarna i Gustavsberg. Kooperativa förbundet hade ett stort inflytande i Gustavsberg under denna tidsepok.

Runda Huset. Runda huset i Gustavsberg är känt i hela landet på grund av sin spektakulära arkitektur och anses vara unikt långt utanför Sveriges gränser. Det byggdes av KF-arkitekten Olof Thunström och invigdes 1954 som kommunhus i Gustavsberg. När man sedan slog ihop Värmdö och Gustavsberg och namnet på den nya kommunen blev Värmdö växte man ur lokalerna. Nu är det istället kulturhus och bibliotek.

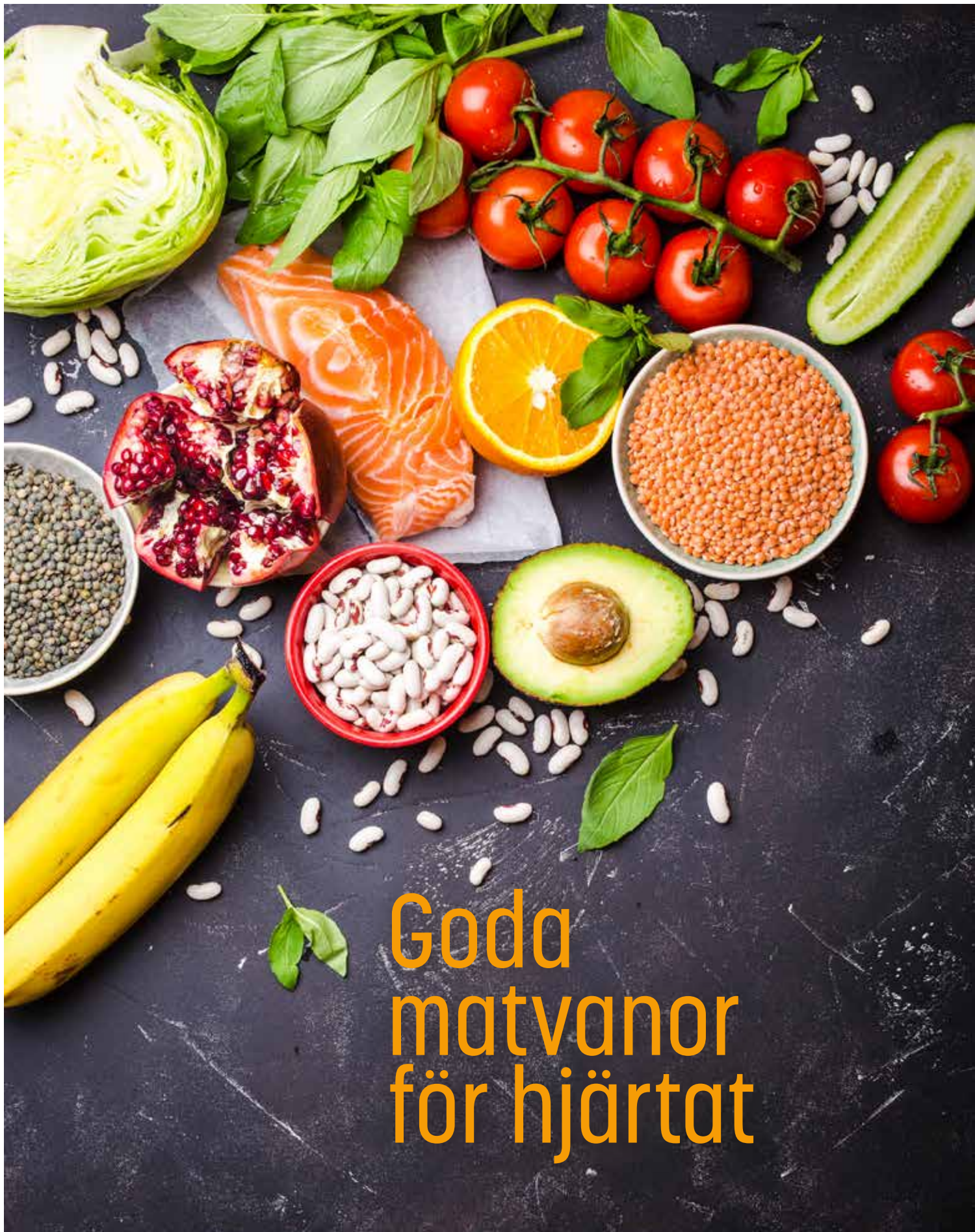
Kyrkstallet med café. Det gamla stallet och oxhuset från slutet av 1800-talet drevs tidigare av kommunen som ett populärt café under sommartid. Huset har också en lite mörkare historia. Enligt sägnen har det gamla stallet även använts för att husera lik i väntan på begravning men det är antagligen påhittat av någon som uppskattar spökhistorier.

Grindstugatan och Värmdögatan. Samhällets första bruksgata, anlagd 1870-75. Värmdögatan är från 1870-talets slut och står med något högre hus. Arkitekten var Magnus Isaeus, en välkänd stockholmsarkitekt vid 1800-talets slut. Vid Grindstugatan bodde porslinsfabrikens mest yrkesskickliga arbetare.

Konsumettan. Tegelhuset vid kyrkan byggdes 1889 som bolagsbod. I bolagsboden fick fabriken anställda handla sin mat på kredit. Det innebar att de alltid stod i skuld till fabriken och dess ägare, eftersom deras krediter drogs av på lönen.

När KF köpte porslinsfabriken 1937 öppnades Gustavsbergs första konsumbutik, Konsumettan, i huset. ■

Källa: trippa.se



Goda matvanor för hjärtat

HjärtLungNytt fick ett intressant och matnyttigt samtal med **Matthias Lidin**, specialistsjuksköterska på Hjärtmottagningen på Karolinska universitetssjukhuset.

Matthias forskar om hälsosamma matvanor och förebyggande av hjärt-och kärlsjukdomar. Vi pratade både om mer generella vanor året om och hur man bör tänka nu när julen står inför dörren. En favorithögtid för många men också synonym med mycket fet och salt mat och en hel del stillasittande.

Proteintag är något vi behöver tänka på året om. Hur ska man tänka angående extra intag av protein om man är över 65?

Livsmedelsverket har många bra råd när det gäller protein. Om man är över 65 och har försämrad aptit är det bra att lägga till extra protein. Här kan man med fördel tänka på att byta ut en del av köttet mot fisk och kyckling. Det är viktigt att få i sig fleromättat fett och de bästa källorna är till exempel olivolja, rapsolja, fet fisk, nötter och avokado.

Hur är det med D-vitamin, behöver man tillskott av det som äldre?

Vi som bor i Norden får generellt för lite sol under långa perioder. Tillsammans med en allsidig kost är solen är den viktigaste källan till D-vitamin och vi behöver mellan 15 och 30 minuter sol direkt på huden per dygn. Under de mörkare månaderna får vi huvudsakligen D-vitamin genom kosten. Om du vet med dig att du äter mångsidigt är det troligen ingen fara. Dock kan det vara bra att be din husläkare ta ett blodprov för att säkerställa att nivån är bra. Brist på D-vitamin kan leda till benskörhet och om du ligger i riskzonen kan det vara bra med kosttillskott. Det är vanligare än man tror med D-vitaminbrist i Norden.

Har du några speciella råd till de som är sjuka i KOL och på grund av sjukdomen fått sämre aptit?

Här är det viktigt att säkerställa att patienten får i sig tillräckligt med kalorier. Vegetabiliskt fett är nyttigt och finns rikligt i livsmedel som lax, nötter, mandlar, hasselnötter och valnötter. Fleromättat och enkelomättat fett är nödvändigt för hjärnan. Kroppen behöver även mättat fett men i mindre mängd. En bra tumregel är att skära ned på animaliska fetter och istället öka intaget av de vegetabiliska fetterna. Medelhavsmat, som är ett favorittips från mig, innehåller mycket grönsaker och baljväxter, ljust kött som fisk och fågel samt nyttiga fetter från fisk och olivolja istället för animaliska fetter. Olivolja går faktiskt bra att steka i, men rapsolja är ett bra alternativ om man har svårt för olivoljans ibland säregna smak.



Nu är det snart jul. Då sitter man ofta stilla mer och maten på bordet är ganska fet. Vilka är dina bästa tips för en hälsosammare jul?

Självklart måste man få äta skinka om man tycker att det är gott och en viktig tradition. All julmat är dessutom inte onyttig. Tänk fisk, sill, lax och strömming. En gammal favorit som köttbullar kan göras av kycklingfärs eller helt av vegetariska ingredienser. Alla kålsorter är väldigt nyttiga och



Matthias Lidin, specialistsjuksköterska på Hjärtmottagningen på Karolinska universitetssjukhuset.

innehåller massor av fibrer. Lekar och dans kring granen var vanligt förr och är något jag tycker vi borde ägna oss åt igen. Det är ett väldigt bra sätt att röra på sig mellan rätterna. Man kan även tänka på att ställa ett sidobord med alla maträtter på i ett annat rum. På så sätt tvingas man resa sig när man vill hämta mer mat. När man julbakar kan man använda recept som innehåller rapsolja istället för smör.

Promenaden efter julmiddagen gör underverk för att sänka fetthalten i blodet. En 15-30 minuters lång promenad gör att fetthalten i blodet halveras.

Vad tycker du om rådet att byta ut en del av köttkonsumtion mot grönsaker och baljväxter när det gäller äldre? Är det något speciellt man ska tänka på här?

Jag vill återigen slå ett slag för medelhavsmaten, som innehåller mycket fisk och kyckling. Bönor är också fantastiska. De fungerar som naturens egen blodfettssänkande medicin och kan med fördel ätas varje dag. På hemsidan sundkurs.se finns många recept för den som behöver inspiration. Självklart går det bra att äta kött ibland. Jag brukar säga att lagom är bäst och pratar inte om dieter utan hellre om råd för hälsosamma matvanor. ■



Vårdcentralerna som satsar på hjärtat

Vi nås ofta av larm om nedlagda hjärt- och lungmottagningar på sjukhusen. Oron över att det inte finns tillräcklig kompetens och specialistkunskap inom primärvården är ständigt närvarande.

Det finns dock husläkarmottagningar i Stockholms län som satsar extra på kvalitetsarbete och kompetensutveckling inom hjärt- och lungområdet.

Lill-Jans husläkarmottagning på Östermalm är ett sådant exempel. Sedan fyra år tillbaka arbetar mottagningen med ett strukturerat omhändertagande av patienter med blodförtunnande medicinen Waran och de nyare medicinerna NOAK. Flertalet av patienterna har förmaksflimmer. Två dagar i veckan har Lill-Jans drop in-mottagning för kontroll av patienter med Waran. Vårdcentralen har

eget laboratorium där patienterna kan lämna blodprov på plats och få veta resultatet omgående. Patienterna får sedan träffa specialistutbildad sjuksköterska som ger lämplig ordination. Om det dyker upp frågor kring dosering eller andra problem med medicinering finns läkare på plats med avsatt tid för just Waranpatienterna.

– Om någon som kommer in för Waranprov och samtidigt har till exempel svullna ben eller andra besvär som kan hänga ihop med hjärtat har vi möjlighet att se till att personen får träffa en läkare direkt, berättar Renee Järvalt, som är ansvarig sjuksköterska på Waranmottagningen.

Husläkarmottagningen har satsat på att specialutbilda två sjuksköterskor och två läkare i behandling med blodförtunnande medicin och de vanligaste sjukdomar som behöver den behandlingen. Deras kunskaper har spridits till den övriga personalen, vilket lett till ett ökat intresse för och uppmärksamhet på sjukdomar som förmaksflimmer och stroke. På mottagningen försöker man mäta blodtryck och ta pulsen på de flesta patienter. En oregelbunden puls kan vara ett oupptäckt flimmer och ett för högt blodtryck kan öka risken för både förmaksflimmer och stroke.

Genom gott samarbete med kardiologer i närheten har läkarna på Lill-Jans fått tillgång till undersökning med så kallat tum-EKG för de patienter där misstanke om förmaksflimmer finns.

Det har lett till att fler patienter med flimmer har hittats än tidigare. Om förmaksflimmer upptäcks och behandling med Waran eller NOAK sätts in finns goda möjligheter att förebygga stroke hos patienten.

– Det är skillnad på hur vi utreder patienter nu jämfört med tidigare, berättar Renee Järvalt. Tidigare skickade vi de flesta patienter med nyupptäckt flimmer till sjukhus för bedömning och behandling. Vi har nu blivit tryggare i att diagnosticera patienterna själva och många gånger kan våra läkare starta utredning och påbörja behandling med blodförtunnande medicin.

Mottagningen kan också hjälpa de patienter som har utbildats på sjukhusen för att själva kunna ta Waranprov i hemmet. De kan kontakta mottagningen när ett värde avviker och Warandoson behöver ändras. Det är främst yngre patienter och de som reser mycket som vill hantera sin provtagning själva.

Hjärtpatienterna på Lill-Jans är lojala och byter sällan husläkarmottagning. Många patienter står dessutom i kö för att lista sig. Tydliga bevis för att husläkarmottagningar med specialistkompetens behöver bli fler. ■

Både personal och patienter utbildas om flimmer

Tranebergs vårdcentral har ett stort upptagningsområde med 22 000 inskrivna patienter.

Under 2018 startade man ett kvalitetsarbete med målet att öka diagnosticeringen av patienter med förmaksflimmer samt att strukturera deras vård på ett bättre sätt. Det första steget var att kartlägga patienterna för att ta reda på vilka mediciner de stod på.

När detta var genomfört var nästa steg att ta reda på vilka patienter som var lämpliga för ett medicinbyte, från Waran till NOAK-läkemedel. Vårdcentralen har tidigare haft ett stort antal patienter som stått på Waran. Dessa patienter har haft fördelen av kontinuerlig kontakt med läkare på grund av de nödvändiga provtagningarna. De har tack vare detta haft en god förståelse för sin diagnos.

Nu ville vårdcentralen uppnå samma förståelse hos de patienter med NOAK medicinering. Ofta får patienten sin diagnos på akuten och där finns sällan tid att mer ingående förklara hur förmaksflimmer kommer att påverka vardagen.

– Det är tungt att ha förmaksflimmer. Många beskriver det som att dra runt på en ständig förkylning som inte går över. Det är viktigt för oss att hjälpa patienten att förstå vad de själva kan göra för att minska antalet flimmerattacker.

– Sedan vi började kvalitetsarbetet kring förmaksflimmer har alla i personalgruppen blivit mer lyhörda inför avvikande symptom hos patienterna. Den största skillnaden mot innan vi



påbörjade kvalitetsarbetet är att vi nu har mycket bra kontroll på samtliga hjärtpatienter, inte enbart på Waranpatienterna, berättar verksamhetschefen Helena Alfredsson.

Nu finns en tydlig struktur för uppföljning av NOAK-patienterna. Samtliga finns med på en väntelista och den ansvariga hjärtsjuksköterskan ser till att kallelser skickas ut i rätt tid så att ingen patient riskerar att falla mellan stolarna.

– Kvalitetsarbetet har gett en bättre kunskapsbas både till kollegiet och till patienterna. Vi anser att detta är en väg till att stärka primärvårdens ställning, fortsätter distriktsläkare Åsa Hartzell.

Personalen är tack vare kvalitetsarbetet fullt uppdaterade på ny forskning inom förmaksflimmer och personalen har genomgått olika utbildningar inom området. Målet är att kvaliteten på vården ska höjas även efter genomfört

kvalitetsarbete. På vårdcentralen anser man att en förutsättning för ett lyckat kvalitetsarbete är en stabil personalstyrka som kan arbeta långsiktigt med frågan. Det är också viktigt att samarbetet mellan den ansvariga läkaren och hjärtsjuksköterskan fungerar.

Det är inte bara personalen som ska utbildas. Man satsar även på att utbilda patienterna inom livsstilsfrågor. Hjärtpatienterna på Tranebergs vårdcentral är alltid välkomna att kontakta hjärtsjuksköterska Carola, med sina frågor kring sin diagnos i vardagen.

– Många av våra patienter är multistjuka och vi vill hjälpa dem att se helheten. Stress, sömn och livsstil hänger ihop med hjärtats hälsa. Vi vill ge dem bästa möjliga verktyg att leva med sin diagnos, säger Carola Homrighausen.

– Målet är att man i möjligaste mån ska kunna leva som vanligt, trots sin diagnos, avslutar Carola. ■



Prova något nytt i jul. Byt ut några av kötträtterna mot fisk och grönt. Det bästa julgodiset är både enkelt att tillaga och snällare mot kroppen eftersom det får sin söta smak av dadlar istället för vanligt socker.



Lingonsill

INGREDIENSER

- 1 burk inläggningssill (420 g)
- 1 1/2 dl vatten
- 1/2 dl ättikssprit, 12%
- 1 1/2 dl strösocker
- 1 tsk hela vitpepparkorn
- 1 tsk hela kryddnejlikor
- 1 tsk hel kryddpeppar
- 2 lagerblad
- 1 rödlök, skalad och skivad
- 1 dl frysta lingon

GÖR SÅ HÄR

1. Häll vatten, ättikssprit och socker i en kastrull.
2. Stöt kryddorna mycket lätt i mortel och tillsätt dem tillsammans med lagerblad.
3. Låt lagen koka 3–4 minuter tills sockret löser sig. Låt kallna.
4. Häll av och skölj sillfiléerna och skär dem i mindre bitar.
5. Varva lök och lingon med sillen i en fin burk och häll den kalla lagen över. Låt stå övertäckt i kylan i 1–2 dygn.

Apelsin- och roségravad lax

INGREDIENSER

- 800 g färsk laxfilé i bit, (ej mittbit) fryst i 2 dygn men tinad
- 1/2 dl salt
- 1/2 dl socker
- 1 apelsin, helst ekologisk
- 1 msk rosépeppar

TILL DEKORATION

- 1 apelsin, skivad
- lite rosépeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Ta bort alla ben i laxen med en liten pincett eller jordgubbssnoppare.
2. Blanda salt och socker i en skål.
3. Tvätta apelsinen noga under hett vatten och riv skalet. Blanda i apelsinskal och rosépeppar i salt-sockerblandningen och smula den mellan fingrarna så pepparn smulas sönder en aning.
4. Klappa in köttssidan på fisken med blandningen.
5. Dela filén tvärsöver och lägg delarna dubbelt med köttssidorna mot varandra, tjock del mot tunn del.
6. Lägg laxen i en plastpåse och grava i två dygn i kylan. Vänd påsen då och då.
7. Häll bort vätskan som bildats och klappa köttssidorna med lite hushållspapper så det mesta av vätskan sugts upp innan du skär i tunna skivor med vinklat knivblad.
8. Dekorera med apelsinskivor och rosépeppar.



Juldoftande fruktkaka

INGREDIENSER

- 200 g blandad torkad frukt i grova bitar
- 2 dl rårorsocker
- 2 1/2 dl vatten
- 1 dl rapsolja
- 3 ägg
- 2 1/2 dl vetemjöl
- 2 tsk bakpulver
- 2 msk pepparkakskrydda (lika delar nejlika, ingefära och kanel)

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Lägg frukt, socker, vatten och olja i en kastrull.
3. Koka upp och låt sjuda i 10–15 minuter. Låt svalna.
4. Häll blandningen i en skål och vispa i äggen.
5. Blanda mjöl, bakpulver och pepparkakskrydda i en annan skål och rör ner det i fruktblandningen.
6. Häll smeten i en smord och bröad avlång brödform (cirka 1 1/2 liter) och grädda i nedre delen av ugnen cirka 50 minuter.



Honungsglaserad brysselkål

INGREDIENSER

500 g brysselkål, halverad
 rapsolja till stekning
 2 msk honung
 1/2 granatäpple, kärnorna
 1 dl valnötskärnor, grovt hackade
 1 näve rucolablad
 2 krm salt och nymald svartpeppar
 efter smak

GÖR SÅ HÄR

1. Koka brysselkålen cirka 3 minuter och häll av i durkslag.
2. Hetta upp oljan i en stor panna och bryn brysselkålen hastigt så den får lite färg.
3. Rör i honungen och salta och peppra.
4. Toppa med granatäpplekärnor, valnötter och rucola vid servering.

Matrecepten är framtagna av Liselotte Forslin
 och fotograferade av Ulrika Ekblom

Källa: www.sundkurs.se



Julgodis med dadlar och choklad

INGREDIENSER

200 g färska dadlar (finns i askar i grönsaksdisken)
 50 g valnötter
 30 g mörk choklad, 70%
 1-2 msk pressad ekologisk apelsin + rivet skal av 1 apelsin
 1 krm salt
 florosocker till dekoration

GÖR SÅ HÄR

1. Snitta dadlarna längsmed och pilla ut kärnorna.
2. Skär dadlarna tvärsöver i tunna skivor på en stor skärbräda.
3. Lägg nötterna och chokladen ovanpå och hacka allt så fint du kan.
4. Lägg det hackade i en skål och blanda i apelsinsaften, skalet och saltet och knåda till en massa.
5. Tryck ut den mellan två bakplåtspapper och kavla ut till en rektangulär platta, cirka en halv centimeter tjock.
6. Frys plattan 1 timme.
7. Dra bort pappret försiktigt.
8. Skär ut rombformade bitar och pudra över florosocker.

Förvaras med fördel i frysen efter tillagning.

Att sova eller inte sova

Lokalföreningen Botkyrka -Salem bjöd in till en välbesökt föreläsning om sömn i november.

Ett hundratal personer hade tagit sig till Xenter i Botkyrka för att lyssna till Lena Leissner, överläkare på Universitetssjukhuset i Örebro. Rubriken på föredraget var Att sova eller inte sova – Den viktiga sömnen. Målet för eftermiddagen var att åhörarna skulle bli sömnexperter innan dagens slut.

Sömnen påverkar oss alla. Brist på sömn ställer till mycket problem för många av oss. Det saknas kompetens inom ämnet i vården då de flesta läkare och sjuksköterskor inte utbildas om sömn

och sömnbrist. Faktum är att vi sover bort en tredjedel av våra liv och detta är nödvändigt för att hjärnan ska fungera. Utan sömn rubbas vår minnesförmåga, inlärning, återhämtning och uppbyggnad. Vår ämnesomsättning, immunförsvar och hormonbalans störs också.

Det bästa sättet att få ett bra insomnande är att lägga sig rätt tid på dygnet och att ta hänsyn till den biologiska klockan. Hur länge vi varit vakna och vilket sömnbehov vi har spelar också in. Sömnbehov är ofta både individuellt och kopplat till ålder. När vi blir äldre minskar ofta vårt sömnbehov och sömnen blir samtidigt mer ytlig och lättstörd.

Kvaliteten på sömnen när vi väl somnat kan påverkas både av yttre faktorer, som klockslag, ljud och temperatur i sovrummet och inre faktorer

Lenas bästa sömntips

Bibehåll en regelbunden dygnsrytm både vardag och helg. Gå och lägg dig och stig upp ungefär samma tid varje dag och undvik att sova under dagen.

Undvik sömnstörare som koffein, alkohol och nikotin.

Varva ner och koppla av innan läggdags. Undvik hård träning sent på kvällen.

Se till att du får regelbunden fysisk aktivitet och vistas utomhus i dagsljus.

Innan läggdags bör du varken vara för hungrig eller för mätt.

Skapa en god sovrumsmiljö. Sängen ska vara en plats för sömn och avkoppling. Ett tyst, mörkt och svalt sovrum ger bäst förutsättningar för sömn.

För- och nackdelar med statiner

På höstens OES-konferens fick vi lyssna till Paul Hjelmdahl från Region Stockholms Läkemedelskommittés expertgrupp som pratade om nytta och risker med statinbehandling.

Det pågår för närvarande en diskussion om nyttan av statiner och blodfettssänkande läkemedel. Vissa studier har pekat på att statiner gör mer skada än nytta och ökar risken för njursjukdomar, vissa typer av cancer och Parkinsons. Det finns även ett samband mellan allvarliga muskelsmärter, så kallad myopati, och statinbehandling. Paul Hjelmdahl

menar dock att statiner har stor nytta när det gäller att minska LDL-kolesterolet, det onda kolesterolet, som är en stor faktor är det gäller till exempel stroke och hjärt- och kärlsjukdomar.

Statiner fungerar även bra för patienter i olika riskgrupper som rökare och för personer med högt blodtryck och diabetes. Ju högre risk man har för hjärt- och kärlsjukdomar, desto större effekt av statiner. Ofta handlar det om en livslång behandling med statiner. En äldre patient som plötsligt slutar ta statin löper betydligt större risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar.

Det finns dokumenterade biverkningar som myopati och skador på muskeln men det är trots allt mycket ovanligt. En blindstudie som jämförde patienter som tagit statiner och patienter som

tagit placebo såg ingen skillnad när det gällde till exempel muskelvärk, kognitiva besvär och sömnrubbingar mellan de två grupperna.

Paul Hjelmdahl framhåller den gamla devisen "lagom är bäst". Man bör sträva efter en lagom stor sänkning av det onda kolesterolet och inte ordinera en alltför aggressiv statinbehandling.

Statiner har också visat sig ge positiva resultat på barn med familjär hyperkolesterolemi, vilket är en ärftlig form av förhöjt LDL-kolesterol. Nya resultat har presenterats i New England Journal of Medicine då man har följt patienter med FH som behandlats med statiner sedan unga år. Efter många års behandling har de samma låga förekomst av åderförkalkning, som annars är en vanlig följd av diagnosen, som sina syskon. Personer som i unga år



Marika, Linda och Kerstin mötte blodtryck på föreläsningen i Botkyrka. Foto: Yvonne Haglöf

som andning, hjärta, muskler, leder och urinproduktion.

Vårt inbyggda alarmsystem kan också inverka på sömnen. Ängslan och oro kan göra att vi har svårt att somna och får en sämre kvalitet på sömnen.

Många läkemedel har sömnsvårigheter som biverkning. Exempel på sådana läkemedel är antidepressiva, blodtrycksmediciner, astmamediciner, Parkinsonmediciner, allergimedie-

och värktabletter.

Sömnbrist har ofta stor påverkan på livet. Dålig sömn kan ge minnes- och koncentrationssvårigheter, svårigheter med associationer, problemlösning, minskad kreativitet, labilt humör, depressivitet, koordinationssvårigheter, muskel- och ledvärk, huvudvärk samt nedsatt immunförsvar.

Det finns en stark koppling mellan störd sömn och utbrändhet. Kronisk

sömnbrist kan i vissa fall göra att kroppen producerar hormoner och kemikalier som ökar risken för att utveckla hjärt- och kärlsjukdom och stroke.

Även när det gäller trafikolyckor är sömnbrist en stor bov. Mellan 15 och 30 procent av alla trafikolyckor orsakas av sömnbrist hos föraren, vilket gör det till den enskilt största riskfaktorn. Olyckor orsakade av sömnbrist resulterar i tre gånger så många dödsfall som andra trafikolyckor. Svår sömnbrist orsakar en likvärdig försämring av den motoriska förmågan som alkohol.

Det är därför av högsta vikt att sömnbrist tas på allvar och att kompetensen kring sömnstörningar ökar inom vården.

Efter föredraget fick besökarna information om föreningen, möjlighet att mäta blodtrycket och lära sig mer om HLR. Vid utgången fanns möjlighet att utvärdera dagens event. Det gjorde 90 personer i rutan för "glad gubbe", vilket gladdade arrangörerna mycket. ■

diagnostiserats med familjär hyperkolesterolemi, hade efter tjugo års behandling med statiner inga tecken på ökad ateroskleros jämfört med syskon utan rubbningen. Forskarna konstaterar också att det gått mycket bättre för barnen med familjär hyperkolesterolemi, jämfört med deras föräldrar med samma diagnos. Sju procent av föräldrarna som började behandlas med statiner långt senare i livet avled i en hjärt-kärlsjukdom vid 39 års ålder, jämfört med 0 procent av barnen. Motsvarande andel som drabbats av hjärtinfarkt och stroke vid samma ålder var 26 procent jämfört med en procent.

Forskarna konstaterar också att de här resultaten uppnåddes trots att bara en liten andel av patienterna lyckades pressa ner sitt kolesterol under målnivån. Den enda skillnaden tros ha varit en tidigare insättning av statiner. ■

HLR kurs för styrelsen



Bo-Jonny och Eva demonstrerar hur hjärtstartaren fungerar.

Äntligen fick länsföreningens styrelse genomgå en viktig grundutbildning i HLR. En del av oss hade tidigare kunskaper och några var nybörjare. Det var mycket svårare än förväntat att hitta rätt kompressionspunkt på dockan Annie. När man väl hörde "klicket" slogs man av hur tungt det var för handlederna att göra kompressionerna.

Vi fick också en demonstration av hur man använder hjärtstartare. Den är halvautomatiserad och gjord för att alla ska kunna använda den. Trots detta är det viktigt att öva så att man känner sig trygg innan man befinner sig i en skarp situation.

Vi vill rikta ett stort tack till Eva och Bo-Jonny som tålmodigt instruerade oss och svarade på alla frågor.

Sollentunaföreningens vandring i Hagaparken



En dag i mitten av september, innan löven blivit gula, hade Sollentunaföreningen en vandring i Hagaparken under ledning av vår nya ordförande Maud Molander.

Vandringen inkluderade både motion och kultur i den vackra miljön. Visste ni förresten att i Hagaparken finns en Hälsans stig? Vandringen gick till stora delar på denna stig!

Den kulturella delen gick helt ut på att följa hur Gustav III utvecklade det gamla jordbrukslandskapet till att bli en park i Rousseaus anda. Under åren 1767 fram till kungens tragiska bortgång hände mycket i det vi idag kallar Hagaparken.

Sommaren 1767 hyrde kronprins Gustav Haga gård, också kallad Prästhagen. Det hade från början varit ett prästgårdstorp. Några år senare köper han både Haga gård och det angränsande Finntorpet. Hit ville han dra sig tillbaka för att ägna sig åt sina konstnärliga och litterära intressen. Det låg i tidens

anda och helt i linje med Rousseaus idéer. Dessa idéer hade fått fäste vid det franska hovet, som var stilbildande under 1700-talet. Gustav var en ivrig anhängare av allt franskt.

När Gustav blivit ägare till Haga och också blivit kung bestämmer han sig för att förändra det ursprungliga jordbrukslandskapet till en engelsk park på tre holmar i Brunnsviken utanför Haga gård, med promenadvägar utefter stränderna. Broar byggdes mellan holmarna och ute i kanalerna guppade gondoler, modell mindre. Allteftersom tiden gick utvecklades mer storstilade planer för Hagaparken. Man omdanade naturen och den utvecklades till den park vi kan vandra i idag. Kungen tillbringade alltmer tid ute på sitt älskade Haga. Strax innan skotten föll hade han färdigställt det som vi idag kallar för Gustav III:s paviljong. Den är en pärla vad gäller det vi kallar för gustaviansk stil.

Kungen planerade, och hade också satt igång att bygga, ett stort slott högt upp i Hagaparken. Det skulle bli ett storstilat slott och därifrån skulle gå en lång gata som skulle binda ihop detta slott med Stockholms slott, en bred Kungsväg. Grunden till slottet går fort-

farande att se. Kungsvägen fick vänta och blev aldrig helt utbyggd, men idag är Sveavägen en del av de ursprungliga planerna. Alla planer gick om intet när skotten på maskeradbalen föll i mars 1792.

Mycket mer fick vi reda på om Gustav III och hans tid i Hagaparken, och kanske någon blir nyfiken och vill delta i en vandring vid ett senare tillfälle.

Vid detta tillfälle var inte värdet det allra bästa och vi var inte så många som deltog, men en vandring i majsolen skulle kanske locka fler deltagare?

Text: Britt Nyström

Att ha en kärldiagnos

Föreläsning 9 februari 2020

Program:

13-15 Syntom, behandling och förebyggande
Joachim Starck, Överläkare
Specialistläkare, allmänkirurgi
och kärllkirurgi, Kirurgkliniken
Västerviks Sjukhus

Jan Andersson - berättar om
hur det är att vara kärtpatient

Kaffe, frukt

15-16.30 Information/demonstration
HLR med hjärtstartare
ICD inopererad hjärtstartare
Blodtrycksmätning
Räkna ut din biologiska ålder

Plats: Xenter Botkyrka
Utbildningsvägen 3 Tumba.
Nära Tumba station

Fri entré. Välkommen!



Ordförande Anders Gustafson diskuterar vin med Kicki Dahlén.



Lidingöföreningen provade vin från den egna ön

Lokalföreningen på **Lidingö** hade på sitt senaste medlemsmöte vinprovning på programmet.

Vinfabriken på Högberga gård importerar 10 ton vindruvor från Toscana, Italien, som de sedan pressar saften ur och gör tre olika sorter röda viner av. Johan Zälle, som till vardags arbetar inom kommunikationsbranschen driver Vinfabriken tillsammans med tre kollegor.

Johan är en mycket vinkunnig, duktig föreläsare och vinkännare. Vi fick lära oss hur man låter vinet jäsa, oxideras och låter sockerhalten gå under tre procent. Johan hävdade att man inte bör dricka vin med högre sockerhalt än tre procent eftersom det är dåligt vin med tillsats av socker. Vi avråddes också från att dricka lådvin, men då

måste man nog vara större vinälskare/vinkännare än vad många av oss deltagare var.

Vi fick oss till livs anekdoter från Vinfabrikens 10-åriga verksamhet. Bland annat hur det hela började, problemen under resans gång, och hur man numera producerar ett mycket bra vin för vinälskare både i Sverige, och till och med för export tillbaka till Italien.

Kvällen avslutades med att medlemmarna åt av en ostbricka med tilltugg och drack mer vin, lådvin gudbevars.

Länsföreningens ordförande, Kicki Fjellström, var som inbjuden gäst nöjd med kvällen när hon satte sig på Lidingötåget för hemfärd mot den stora staden.

Text: Anders Gustafson
Foto: Christina Fjellström

Slå ett hjärtslag för Hälsans Stig!



Sedan 20 år tillbaka har promenadgruppen i HjärtLungs lokalförening i Stockholm gjort vandringar i ur och skur varje tisdag, julafton undantagen.

"Hälsans Stig" som vi ofta använder oss av grundades av den irländska hjärtföreningen SLI 1995.

I Sverige finns nu 130 hälsostigar, 3 till 6 kilometer långa. Konceptet ägs i Sverige av Riksförbundet HjärtLung men det är tacknämligt nog kommunerna som skapar och sköter om dessa stigar.

Vi i promenadgruppen, en skara "litet äldre", älskar våra vandringar längs stränder, i parker och skogar runt Stockholm. På sommaren bokar vi en extra dag i våra almanackor, då vi ger oss ut på nya äventyr. I år blev det en härlig tur till sagolika Landsort. En annan gång gled vi nedför Trosaån på en flotte, ännu en annan gång bekantade vi oss med Enköpings parker; det blev njutbara dagar för nio glada damer.

Andra utflykter har gått till Ekeby Slott, till Steninge Slott och till Tumba Bruksmuseum, där Riksbanken 1755 startade tillverkningen av sedelpapper. Du som tycker detta låter inte bara hälsosamt utan också spännande och roligt är varmt välkommen ansluta dig.

Vi träffas varje tisdag kl. 11.30 på Drottninggatan i hörnet Drottninggatan/Klarabergsgatan vid tunnelbaneuppgången, gatuplanet, mot Kulturhuset.

Text: Christa Braniff och Hillevi Vennström

Motionsaktiviteter

Anpassat för personer med hjärt- och/eller lungsjukdom.
För mer information kontakta arrangerande förening.

Vårterminen börjar v. 3. Det kan komma att ske förändringar av vårterminens motionsschema.
Besök www.hjart-lung.se/stockholmslan för uppdaterat schema.

Måndag

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
10.00	Promenad/vandring	Solna/Sundbyberg	Solna/Sundbyberg	073-612 20 07
10.00	Vattengymnastik	ROS	Norrtälje	073-959 47 13
10.30	Lättgymnastik	Kopparvägen 17, Kallhäll	Järfälla/Upplands-Bro	070-492 44 80
11.00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
11.00	Medelgymnastik	Bodals bollhall, Bodalsvägen 49-51	Lidingö	08-766 13 08
11.00	Linedance, nybörjare	Alviks Medborgarhus, Alvik	Stockholm	08-88 71 00
12.00	Linedance, fortsättning	Alviks Medborgarhus, Alvik	Stockholm	08-88 71 00
12.00-13.00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
13.00-14.00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
14.00-15.00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
15.30	Medicinsk yoga	Friv.centralen, Turebergs allé 16	Sollentuna	08-754 37 19
16.00	Gymnastik	Vinstaskolan, Vällingby	Stockholm	08-88 71 00
16.45 och 17.30	Lättgymnastik	Danderyds sjukhus	Länsföreningen	08-651 28 10
18.00	Medelgymnastik	Capio S:t Görans sjukhus, sjukgymn.	Länsföreningen	08-651 28 10

Tisdag

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
11.00	KOL-promenader	Solna/Sundbyberg	Solna/Sundbyberg	08-560 321 53
11.30	Promenad/vandring	Klarabergsgatan/Drottninggatan	Stockholm	08-88 71 00
12.00	KOL gymnastik	Aleris Rehab Skärholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
13.00	Bowling	Enskedehallen	Nacka/Värmdö	08-717 63 42
14.00	Medicinsk yoga	Västerorts yogacenter, Siktgatan 1	Stockholm	08-88 71 00
14.30	Bowling	Bowlinghallen	Norrtälje	0176-22 60 13
14.15-15.00	Vattengymnastik	Gustavsbergsbadet	Nacka-Värmdö	073-159 75 30
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
18.00	Lättgymnastik	Idrottshuset Tumba	Botkyrka/Salem	08-530 607 51

Onsdag

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
10.00–11.00	Medelgymnastik	Vilundahallen	Upplands Väsby	08-612 59 63
10.00	Medicinsk Yoga	Fullerstatorget 4	Huddinge	070-779 66 33
10.30	Medicinsk yoga	Miramadi gym, Stjärnvägen 1	Lidingö	070-650 54 60
10.45–11.30	Sittgymnastik	Hyresgästlokalen, Lommarvägen 12	Norrtälje	073-959 47 13
11.00	KOL-gymnastik	Gamla Vårdshuset, Algatan 3, Gustavsberg	Nacka-Värmdö	070-526 85 50
11.00–12.00	MediYoga	YogaStudion Finntorp	Nacka-Värmdö	070-414 85 39
11.00–12.00	KOL gymnastik	Gamla Vårdshuset, Algatan 3, Gustavsberg	Nacka-Värmdö	070-526 85 50
12.00	Friska fötter	Tellus. Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
13.00	Yoga	Tellus. Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
14.00–15.00	Sittgymnastik	Ansgarskyrkans multihall	Lidingö	070-415 55 30
15.00	Vattengymnastik	Sandsborgsbadet	Stockholm	08-88 71 00
15.00	Vattengymnastik	Beckomberga simhall	Stockholm	08-88 71 00
16.00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16.30	KOL gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
17.00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10

Torsdag

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
9.30	Hjärtgymnastik	Dansstudion Svindersvik	Nacka-Värmdö	070-414 85 39
11.00–11.45	Motionsgymnastik	Norrtälje träningscenter	Norrtälje	073-959 47 13
12.00	KOL gymnastik	Aleris Rehab Liljeholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
14.45	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
17.30 och 18.15	Vattengymnastik	"Lotsen" Södertälje Sjukhus	Södertälje	08-550 372 74
19.30	Vattengymnastik	Beckomberga simhall	Stockholm	08-88 71 00

Fredag

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
8.30	Medelgymnastik	Valsta sporthall, Märsta	Sigtuna	08-591 115 88
9.00	Stavgång	Lilltumbavägens grusparkering	Botkyrka/Salem	08-531 779 43
14.20–15.20	KOL gymnastik	FyssForum, Mariatorget 5	Länsföreningen	08-651 28 10



Kalendarium

- 28/1** Första körövningen för HjärtansFröjd,
kl. 16.00-18.00
- 18/2** HLR instruktörsutbildning, kl. 17.00-19.00,
på Orren, Grödingevägen 12A, Tumba 11/10 HLR
- 24/3** Länsföreningens årsmöte kl. 18.00,
Tellus fritidscenter, Drakenbergssalen,
Lignagatan 8 Stockholm

*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.*