

HjärtLungNytt

NUMMER 1 / APRIL 2018



Länsföreningen Stockholm

HjärtLung

*Paneldebatt
med hjärtat
i fokus*

Ordförandeord

Våren är på väg ... Hemma i min trädgård har snödropparna blommat i flera veckor och nu har små blyga krokus börjat sticka upp mot solen. Vårblommorna är lika fyllda av förhoppningar som vi som sitter i styrelsen.

Vårt årsmöte har genomförts och sex hedersnålar har delats ut till välförtjänta medlemmar i våra föreningar. Personer som ägnat och ägnar mycket tid till att driva vår verksamhet framåt kommer alltid att belönas. Jag vill tacka Inger Ros, vår eminenta förbundsordförande, för ett väl genomfört ordförandeuppdrag vid vårt årsmöte. En kort redogörelse från årsmötet finns här i tidningen.

Sedan ni hade senaste numret av HjärtLung Nytt i er hand har vi i länsföreningens regi haft ett mycket välbesökt möte, en paneldebatt om hjärtsjukvården i Stockholms län, i ABF-huset på Sveavägen i Stockholm. Om detta kan ni läsa mer om på sidan 4. Vi gör avtryck!

Flera av våra föreningar har också gjort avtryck på lokal nivå under Hjärtemånaden. Om detta kan ni läsa mer om när ni bläddrar vidare.

Nu arbetar vi framåtsyftande med en delvis ny styrelse i länsföreningen och vi hoppas och tror att året som kommer blir framgångsrikt. I september när vi har val både till riksdagen och landstinget vet vi att sjukvårdsfrågorna kommer i fokus. Vi hoppas att politikerna har lyssnat och kommer att lyssna på oss, så att vi får den hjärt- och lungsjukvård som vårt län och Sverige förtjänar.

Maud Molander

Ordförande i styrelsen



Har du tips till Länsföreningens hemsida eller till HjärtLungNytt?

Hör i så fall av dig till Carin på telefon 070-383 12 61 eller maila till carin.edlund@stockholmslan.hjart-lung.se

HjärtLungNytt

Länsförening Stockholms
medlemstidning

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

Hemsida:
www.hjart-lung.se/stockholmslan

Telefon: 08-651 28 10

Adress:
Länsföreningen HjärtLung Stockholm
Mejerivägen 4
117 43 Stockholm

Öppettider Kansliet:
Måndag-torsdag: kl. 9.00-12.00

Bankgiro: 5884-5884

Bankgiro: 5138-5920
(Motionsgymnastiken)

Redaktör: Carin Edlund

Ansvarig utgivare: Maud Molander

Manusstopp: 21 maj
HjärtLungNytt nr 2/2018

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

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

Brister i vården riskerar hjärtsviktpatienters liv

Vi på Länsföreningen HjärtLung Stockholm, Stockholms läns näst största patientförening, känner oss mycket oroadе för våra medlemmars möjlighet till vård.

Hjärt- och kärlsjukdomar är den vanligaste dödsorsaken hos såväl kvinnor som män och står för upp till 40 procent av alla dödsfall. De fortsätter att öka i samma takt som vår medellivslängd stiger.

Detta borde göra hjärt- och kärlsjukdomar till ett prioriterat område för sjukvården i Stockholms län. Trots detta vittnar våra medlemmar om en sjukvård som är ojämlik beroende på var i länet man bor och nedläggningar av flera specialiserade hjärtmottagningar utanför akutsjukhusen. Forskning från Sverige och andra länder visar entydigt att patienter som inte får tillgång till hjärtspecialister får sämre behandling och har högre dödlighet.

Det har funnits ljusglimtar i mörkret. Tack vare 4D projektet i Stockholm (en satsning på fyra stora folksjukdomar, nämligen hjärtsvikt, artrit, bröstcancer och diabetes typ2) fick de fem hjärtsviktmottagningarna på akutsjukhusen en förstärkning med specialistläkare och hjärtsviktsjuksköterska. Projektet avslutades tyvärr vid årsskiftet och de extra resurserna dras nu in trots att projektet måste anses som lyckat. Vilken vård erbjuds dessa patienter nu? Hamnar de tillbaka i primärvården, som saknar både kompetens och resurser att ge rätt vård?

Hjärtsvikt är den sjukdom flest patienter dör av. Trots det saknas i många fall uppföljning av specialistläkare.

Istället är hjärtsviktpatienter ofta hänvisade till uppföljning i primärvården där kompetens kring denna svåra sjukdom saknas.

Vår oro handlar också om alla de män och kvinnor som inte fått sin diagnos ännu. Över 30 procent av alla hjärtsviktpatienter är omedvetna om sin diagnos. Många av dessa tror vi skulle kunna fångas upp av primärvården om deras kompetens kring hjärtsvikt ökade. Var femte patient som vårdas på sjukhus för hjärtsvikt dör eller läggs in på nytt inom 30 dagar. Det stora antalet sjukhustillfällen är ett tecken på att vården av olika skäl missar behandlingen för många av patienterna.

Det behöver inte vara så här i Stockholm 2018! Om ett bättre omhändertagande införs, från misstanke om hjärtsvikt till tidig diagnos och korrekt behandling skulle fler hjärtsviktpatienter leva längre och få betydligt mycket bättre livskvalitet.

Vi skulle vilja dela med oss av följande förslag både till sjukvårdspolitikerna i Stockholms Läns landsting och även till beslutsfattande politiker i övriga landsting i Sverige :

- Hjärtsvikt ska följas upp regelbundet av hjärtläkare precis som efter hjärtinfarkt.
- Patienter med förvärrad hjärtsvikt bör remitteras omgående till specialiserad hjärtsvikt-mottagning för

kontroll och medicinjustering.

- Varje vårdcentral behöver minst en sjuksköterska specialiserad på hjärtsvikt. Detta har införts i Södermanlands län med goda resultat.

Vi är övertygade om att ovanstående förslag leder till att färre patienter behöver läggas in på sjukhus vilket skulle bespara ett stort lidande för den enskilde och ge andra behövande patienter tillgång till en sjukhussäng.



Maud Molander, ordförande, Länsföreningen HjärtLung Stockholm

Britt Bergh, eftervårdsombud Hjärta, Länsföreningen HjärtLung Stockholm

Lars H Lund, docent/överläkare, Hjärta-Kärl, Karolinska Universitetssjukhuset

Tomas Jernberg, professor, Hjärtkliniken, Danderyds sjukhus

Fullsatt i Sändersalen

Länsföreningen arrangerade den 7 februari en välbesökt **paneldebatt** med rubriken "Så bekämpar vi hjärt- och kärlsjukdomar i Stockholms län".

Utbjudna talare var Tomas Jernberg, professor/ överläkare, Danderyds sjukhus, Johan Engdahl, docent/ överläkare Danderyds Sjukhus, Lars H Lund, docent/överläkare Hjärta-Kärl Karolinska Universitets-sjukhuset och Kenneth Jacobsson, verksamhetschef Capio Östermalm. Vi hade även bjudit in politikerna Anna Starbrink, sjukvårdslandstingsråd, och Dag Larsson, oppositionslands-tingsråd, för att svara på frågor kring hjärtsjukvården i Stockholm.

Bakgrunden till att vi arrangerade debatten är att hjärt- och kärlsjukdom är den vanligaste dödsorsaken hos såväl män som kvinnor och står för upp till 40 procent av alla dödsfall. Trots senare års minskning i antalet hjärtinfarkter är människor med hjärtinfarkt och andra hjärtsjukdomar som hjärtsvikt och förmaksflimmer fortsatt de absolut vanligaste diagnosgrupperna inom sjukvården. Detta borde göra hjärt- och kärlsjukdomar till ett prioriterad område för sjukvården i Stockholms län. Trots detta vittnar många av våra medlemmar om en sjukvård som är ojämlig beroende på var i länet man bor och nedläggningar av flera specialiserade hjärtkliniker.

Målet med paneldebatten var en diskussion kring hjärt- och kärlsjukvården i Stockholms län samt följderna av nedläggning av hjärt-kärlkliniker i Stockholms län. Hur förväntas pri-



Anna Starbrink, Inger Ros och Katarina Hultling.

märvården hantera följderna av dessa nedläggningar och hur påverkar detta i sin tur patienterna och deras vård?

Det visade sig vara frågor som engagerar många. Sändersalen i ABF-huset var full in till sista sittplats. Vi samarbetade också med Zenicor, som levererar utrustning för tum-EGK och kön för att göra denna miniundersökning ringlade sig lång innan debatten startade. Ett avvikande tum-EKG kan ju vara första indikationen på hjärtflimmer.

HjärtLungs förbundsordförande Inger Ros inledde debatten med att prata om personcentrerad vård. Patienten behöver lära sig att hantera sin sjukdom utanför vården och inte bli identifierad enbart utifrån diagnos. Vården behöver bli bättre på att bemöta patienten och göra patienten delaktig och känna

sig som en del av teamet. Vi behöver också en vårdkedja som fungerar. En ansvarig läkare ska hålla ihop vården för varje patient, och patienten ska inte själv behöva söka alla lösningar.

Tomas Jernberg berättade att hjärtsjukdom är den vanligaste dödsorsaken, till och med vanligare än cancer. Många får ofta flera hjärtinfarkter på rad och det bör ses som en kronisk sjukdom, men trots detta får man bara träffa en kardiolog en gång. Sverige är världsbäst inom hjärtinfarktvård och Stockholm ligger också bra till men det finns stora regionala skillnader inom länet, vilket tyder på att vården inte är jämlik. En patient som drabbas av hjärtinfarkt behöver snabbt möjlighet till kranskärlsröntgen för att överleva. Det finns ett stort behov av dygnet-runt öppna mottagningar för den typen av behandling, vilket var en stor fråga vid den debatt som Länsföreningen arrangerade för drygt 2 år sedan. Nu kan vi konstatera att sedan dess har ett PCI-labb på Huddinge sjukhus öppnat, vilket räddar fler liv. Tomas Jernberg passade på att berömma Länsföreningen HjärtLung Stockholm som varit med och drivit fram detta beslut.

Johan Engdahl beskrev förmaksflimmer som åldrandets sjukdom. Ljuspunkten är att det finns många effektiva läkemedel, men problemet är att en stor del av patienterna inte får någon behandling. En förklaring kan vara att blodförtunnande mediciner lider av dåligt rykte, både bland patienter och läkare. EKG-screening kan identifiera patienter som inte är medvetna om att de har förmaksflimmer och på så sätt förebygga stroke. En viktig fråga är om införandet av screening av förmaksflimmer minskar risken för stroke.

Lars H Lund pratade om förmaksflimmer som obehandlat kan leda till hjärtsvikt och stroke. De patienter som registreras i RiksSvikt lever flera år efter insjuknande. Detta kan förklaras med att de som registreras får komma till en hjärtspecialist. Flera av dessa patienter lever längre med



Fullsatt i Sändersalen.

bättre livskvalitet trots sin hjärtsvikt. Trots denna kunskap monteras specialistsjukvården ned. Lars H Lund ifrågasatte också varför det saknas standardiserat förfarande för behandling av hjärtsvikt. När det gäller behandling av hjärtsvikt i Sverige har ingen förbättring av överlevnaden skett på 10 år. Detta innebär att Sverige ligger i botten i Europa när det gäller hjärtsviktsvård. Bara någon procent av alla hjärtsviktspatienter i Sverige får hjärtpacemaker inopererad. Uppföljning av hjärtläkare är av högsta vikt. En patient som inte får tillgång till det utan istället följs upp i primärvården har sämre möjligheter till rätt behandling och överlevnad. Sjukvård måste få kosta pengar, menar Lars Lund.

”Hjärt- och kärlsjukdom är den vanligaste dödsorsaken hos såväl män som kvinnor och står för upp till 40 procent av alla dödsfall.”

Nästa talare var Kenneth Jacobsson, verksamhetschef på Capio Östermalm. Han valde att börja sitt föredrag med att jonglera med tre bollar. Detta var en symbol för primärvårdens mångsidiga uppdrag med många patienter som lider av flera olika sjukdomstillstånd samtidigt. Han menade att

en god kontinuitet gör att en kunnig husläkare kan hantera de flesta patienter och sjukdomar. I ett välfungerande sjukvårdssystem går det att remittera till specialistsjukvården med större precision och primärvården bör fungera som en lots som hjälper patienten att hamna rätt. En patient med hjärt-kärlsjukdom behöver kartläggas noga i primärvården för att hitta alla riskfaktorer.

Oppositionslandstingsråd Dag Larsson inledde med att deklarera att trots att han är stolt över svensk sjukvård, gör läget i hjärtsvikt vården honom deprimerad. Sjukvårdslandstingsråd Anna Starbrink höll också med. Hon pekade på att Sverige är ett väldigt sjukhustätt land. Det är därför främst primärvården vi behöver lägga mer pengar på. Fokus bör vara att varje patient får en fast läkarkontakt som ger kontinuitet och bättre möjlighet till förebyggande vård. Lars H Lund vidhöll att det viktigaste för hjärtsviktspatienter är att träffa hjärtläkare. Den kompetensen saknas ofta i primärvården.

Sedan följde en stundtals het debatt kring primärvård kontra specialistvård. En del åhörare krävde att primärvården helt ska stängas igen, medan Dag Larsson varnade för att en nedrustad primärvård skulle få sjukhusen att klappa ihop helt och hållet. Han argumenterade också för förebyggande sjukvård som bör skötas av primärvården.

Anna Starbrink berättade om hur resurserna ska styras till de som behöver dem bäst, boende i områden med största socio-ekonomiska problem. Hon vill också titta på hur resurserna ska fördelas när de nya sjukhusavtalen ska ses över. I dagsläget har sjukvården i de södra delarna av länet betydligt sämre resurser. Dag Larsson anser att detta är nödvändigt då den fria etableringsrätten för sjukvården bidragit till ojämlikhet. De flesta vårdinstanser väljer att etablera sig i mer välmående områden med friskare patienter.

Inger Ros undrade varför hjärtkliniken i Södertälje läggs ned och varför

4D-projektet nu avslutas trots gott resultat. 4D projektet är en satsning i Stockholm på fyra av våra stora folksjukdomar; hjärtsvikt, artrit, bröstcancer och diabetes typ2. Projektet innebar att de fem hjärtsviktsmottagningarna på akutsjukhusen fick en förstärkning med läkare och hjärtsviktssjuksköterska. 4D avslutades vid årsskiftet och de extra resurserna dras in. Genom förstärkningen har inläggning av hjärtsviktspatienter minskat med 9 procent, och hjärtsviktsmottagningarna har fyrdubblat antalet



De inbjudna läkarna svarar på frågor från övriga paneldeltagare.

behandlade patienter sedan 2012 när projektet startade.

Anna Starbrink svarade att 4D-projektet ska ses som en vidareutveckling av vården och man bör gärna se detta långsiktigt. Diskussioner pågår just nu hur 4D-projektet kan fortsätta i annan form och förhoppningsvis bli permanent.

När debatten avslutades var många frågor fortfarande obesvarade. Men en tröst är att de inbjudna politikerna verkar medvetna om de utmaningar och problem som hjärt- och kärlsjukvården står inför. Det känns hoppfullt att de verkar beredda att lägga politiska åsiktsskillnader åt sidan för att samarbeta kring dessa frågor. Vi känner oss också stärkta i vetskapen att vi som intresseorganisation gör skillnad när det gäller att påverka beslut som handlar om våra medlemmars livssituation. ■

Dags för Länsföreningens årsmöte

Årets årsmöte i Länsföreningen gick av stapeln den 27 mars och inleddes med en sprudlande sångföreställning av vår egen kör **Hjärtans Fröjd** ledd av Liselotte Öhman.

Kören framförde en kavalkad av ordkonstnären Povel Ramels låtar och avslutade med en tungvrickande duett mellan Liselotte och länsföreningens kanslist Peter Öhman med Stefan Molander på trummor. En tacksam inledning innan allvaret tog vid.

Mötet var välbesökt och samtliga länets lokalföreningar, utom en, var representerade. Frågan som engagerade flest var motionen kring Hägerströmsfonden. Det blev tydligt att alla medlemmar inte känner till ändamålet med fonden och det beslutades att tillsätta en arbetsgrupp som förtydligar dessa stadgar. Riksförbundets ordförande Inger Ros styrde mötet med van



Vår egen kör **Hjärtans Fröjd** ledd av Liselotte Öhman.

hand och såg till att diskussionerna hölls till ämnet. Hon påminde också mötesdeltagarna att vara stöttande och förstående mot varandra då en verksamhet som HjärtLungs till största del är beroende av ideella krafter och insatser. Tänkvärda ord att ta med sig på vägen.

Årsmötet är också det tillfälle då vi tar farväl av de vänner och kollegor som väljer att avsluta sitt engagemang samt välkomna de nya krafter som ansluter till styrelsen. Vid detta årsmöte



Årets mottagare av hedersnålar. Från vänster Hjördis Almgren Gärdsemon, Sven Alván, Riksförbundets ordförande Inger Ros, Yvonne Haglöf, Länsföreningens ordförande Maud Molander, Sten Halvarsson och Leif Öberg.

avtackades Länsföreningens kassör Anita Andersson samt styrelseledamoten Kjell Nordlund för sina stödjande insatser i styrelsens arbete. Den förtroendevalde revisorn Clas Forsgren avtackades också för sina ovärderliga insatser för länsföreningen. Länsföreningens nya kassör är Anette Ahston, som tidigare suttit i styrelsen som ledamot. Helt nya tillskott i styrelsen är Leif Öberg, från Lokalföreningen Nacka-Värmdö samt Anita Haller från

Lokalföreningen Stockholm. Vi hälsar de hjärtligt välkomna till styrelsen!

Ett antal medlemmar förärades också hedersnålar för sina förtjänstfulla insatser i föreningens arbete. Dessa medlemmar var Yvonne Haglöf, Hjördis Almgren Gärdsemon, Leif Öberg, Sven Alván, Mona Gustafsson samt Sten Halvarsson. Vi gratulerar dessa personer till en fin insats i sina lokalföreningar. ■

Förmaksflimmer fortsätter att öka

Förmaksflimmer fortsätter att öka. Bara i Stockholm lider ca 68 000 personer av hjärtflimmer och mörkertalet är stort. Trots detta saknar två av tre landsting en strukturerad vård och omhändertagande för dessa patienter.

I HjärtLungs medlemsundersökning uppger 4 av 10 att de inte fått tillräcklig information om förmaksflimmer och endast 1 av 10 att de fått erbjudande om utbildning om förmaksflimmer.

Hela rapporten finns att läsa på
www.hjartlung.se/stockholmslän





Det åttkantiga lusthuset i den engelska parken vid Lilla Sickla gård.

Ett naturskönt Nacka fyllt av kultur

Våren är här! Äntligen får vi byta vinterkängor, broddar och snömodd mot sneakers, vårkappa och fågelsång. Ett perfekt sätt välkomna våren är att ta en promenad runt Sicklasjön i Nacka på **Hälsans Stig**.

Hälsans Stig är också perfekt för dig som bilburen eftersom sträckan går i en cirkel.

Vi tar dig med på en promenad bland några av sevärdheterna och påbörjar vandringen vid Stora Sickla gård och Sickla allé.

Sicklasjön, som är ett populärt utflyktsmål för badsugna under sommarmånaderna, har fått sitt namn från en av Nackas mest tongivande gårdar, Stora Sickla gård. Tyvärr finns inte många spår kvar av gården kvar idag. Huvudbyggnaden från 1790-talet låg precis vid sjön där man idag hittar Fredells bygghuset, men den brann ned till grunden 1989. De äldsta

skriftliga bevisen för gårdens existens är från medeltiden, men mycket tyder på att det finns ännu äldre anor. Vid utgrävningar på 1960-talet hittade man gravgåvor från 900-talet.

På Sickla allé finns en industribyggnad i tegel från 1950-talet. Där fanns tidigare huvudkontoret för Svenska Fläktfabriken. 2004 byggdes det om till flerbostadshus. Efter att Saltsjöbanan kom till på 1890-talet blev Sicklaområdet attraktivt för olika industrietableringar. På Sickla industriväg låg bland annat Atlas Copcos verkstadsindustri och Cascos limfabrik.

Lilla Sickla gård är ännu välbevarad

och har anor från åtminstone 1600-talet. Förutsättningarna för jordbruk var dåliga här men bäckfåran precis intill gården möjliggjorde kvarnverksamhet. Det finns noteringar om en verksam kvarn på platsen på 1500-talet. På 1700-talet anlades ett bomullstryckeri på huvudgården Stora Sickla. Här fanns både vattenkraft och bra tillgång till fraktmöjligheter sjövägen.

I den engelska parken vid Lilla Sickla gård (Lill-Sickla), på en udde vid sjön, finns ett åttkantigt lusthus. Troligen är det från sent 1700-tal eller tidigt 1800-tal då engelska trädgårdar kom på modet i Sverige. I parken hittar man också ett gravmonument med det hemlighetsfulla namnet Filosofens grav. Den har en naturskön inramning av en halvcirkel av dubbla lindar.

Troligtvis kommer gravnamnet från 1700-talsfilosofen Jean Jacques Rousseau som begravdes i en engelsk park norr om Paris. I denna grav ligger tre personer begravda, däribland modern och syster till en av Sickla gårds tidigare ägare under 1800-talet, protokollsekreteraren L.C. Pontin.

I de två gula husen söder om Nackanäs, precis vid Nackanäsbrons södra fäste fanns det tidigare ett värdshus som öppnade runt 1860. Byggnaden brann sedan ner på 1960-talet.

Vid näset mellan Sicklasjön och Järlasjön sträckte sig den urgamla farleden och vinterleden på isen från skärgården till Stockholms vintertull. De två byggnader som finns kvar har en tydlig 1800-talskaraktär, men huvudbyggnaden som kallas Stora Nynäs kan ha delar av en äldre byggnad.

På en parkliknande udde vid Sicklasjön ligger den före detta sommarvillan Nysätra i schweizerstil, som byggdes 1874. På denna tid trafikerades sjön av ångbåtar från Stockholm vilket gjorde stränderna attraktiva för sommarnöjen.

I nästa nummer fortsätter vi våra tips om Hälsans Stig för inspiration till sköna sommarpromenader. ■



Möt våren i Stockholm

Längtar du till Frankrike i vårskrud? Vattnas det i munnen när du fantiserar om fransk mat och ädla drycker?

Är du sugen på att prova en aktivitet som är mer fransk än baguette? I så fall kan du bege dig till någon av de nya boulesbarerna som dykt upp i Stockholm.

På Liljeholmen, nära Länsföreningens kansli, hittar du nyöppnade Boulebar Tryckeriet. Den är belägen i en gammal industrilokal som förvandlats till en medelhavspark med boulesbanor, barer och en fransk restaurang. Själva boulesbanorna har olika typer av grus för olika svårighetsgrader, och väggarna pryds av färgstarka målningar.

Här kan man spela ett parti boules och stilla hungern med rätter som

Nu blir hjärtsjukvården i Stockholm

Antligen öppnar en dygnet-runt jour för hjärtpatienter vid Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge. Målsättningen är att vården för hjärtinfarktpatienter ska bli mer jämlik oavsett om man bor i södra eller norra delarna i länet inom Stockholm.

Detta är delvis ett resultat av HjärtLungs idoga arbete för att uppmärksamma frågan. Redan i december 2015 skrev Länsföreningen HjärtLung Stockholm tillsammans med Riksförbundet och ansvarig överläkare på

Huddinge sjukhus en debattartikel om den ojämlika vården i Stockholms län. Resurserna har historiskt varit betydligt större i norra delen av länet vilket gör att hjärtpatienter i sydöstra området får sämre vård.

I februari 2016 arrangerade sedan Länsföreningen en paneldebatt där landstingspolitiker från sex partier hade hörsammat inbjudan att diskutera den ojämlika hjärtsjukvården.

Ordföranden i länsföreningen och riksförbundet inledde debatten följt av

föredrag från tre hjärtläkare. Därefter fick politikerna ge sin syn på frågan och svara på frågor från medlemmar och vårdpersonal i publiken.

Det är unikt att professionen vänder sig till patientföreningen för att belysa skillnader i vården med vädjan om att vi ska göra något åt den. Det visar att vi lyckats med vårt opinionsbildande arbete.

Politikerna lovade att ta med sig frågan hem och återkomma med förslag till förbättringar.

Nu ser vi alltså resultatet av dessa

moules, steak frites och andra franska läckerheter. Törsten släcker man med pastis, cider, vin, bubbel och cocktails i baren. Det finns även en boulebar vid Rådhuset, i Rålambshov och i Tanto.

Skansen välkomnar våren

Ta med barnbarnen till Skansen och lyssna på djurvårdarna som berättar om djuren och deras nyfödda ungar. I de olika gårdarna kan du höra berättelser om hushållssysslor från förr.

Dags att göra vårfint både ute och inne! Under fyra vårhelger, samt 1 maj, kan du ta del av hushållssysslor från förr och lyssna på våra djurvårdare som berättar om djuren och deras ungar. Det vårstådas i stugan, pågår trädgårdsarbete i kolonilotterna och ängen blir lite extra omskött.

I maj öppnar kontakthagen för getterna vid Lill-Skansen där man kan hälsa på killingarna.

Vårhelger på Skansen

Lördag 21/4	11.00-16.00
Söndag 22/4	11.00-16.00
Lördag 28/4	11.00-16.00
Söndag 29/4	11.00-16.00
Tisdag 1/5	11.00-17.00

mer jämlik

förbättringar. Patienter med akut hjärtinfarkt som är i behov av snabb kranskärslsröntgen har tidigare varit hänvisade till Karolinska sjukhuset i Solna. Det geografiska avståndet kan vara en fråga om liv och död då det rekommenderas att en person med akut hjärtinfarkt får behandling inom 90 minuter.

Nu finns möjligheten för patienter att omhändertas direkt i Huddinge oavsett om de kommer själva till akuten eller via ambulans. ■

Vad händer med hjärtsjukvården i Södertälje?

Vid årsskiftet lades **Hjärt- och kärllcentrum** ned på Södertälje Sjukhus. Anledningen till detta var att kliniken förlorade landstingets upphandling och inte fick förnyat avtal.

Detta har lett till stor oro och mycket upprörda känslor bland Södertäljeborna. Kliniken hade 5000 inskrivna patienter och många av dem var mycket nöjda med vården de fick.

HjärtLungNytt frågade Anna Ingmanson, chef för avdelningen för närsjukvård på Hälso- och sjukvårdsförvaltningen hur landstinget ser på situationen i Södertälje framöver.

– Nu påbörjar vi en försöksverksamhet som syftar till att stärka primärvården i Södertälje. Målet är att öka primärvårdens kapacitet att ta om hand de patienter som kan få sina vårdbehov tillgodosedda där. Försöket kommer att pågå under 2018, berättar Anna Ingmanson.

Försöksverksamheten innebär att två vårdcentraler i kommunen har valts ut och kommer att få förstärkta resurser. Det är upp till vårdcentralerna att själva bestämma hur de vill använda resurserna men målet är att kompetensen inom hjärtsjukvård ska förbättras. Det kan till exempel handla om att få en kardiolog knuten till vårdcentral med målet att utbilda husläkarna inom diagnostisering och sekundärpreventiva åtgärder.

Tanken är inte att primärvården ska ta över specialistklinikernas uppdrag utan bättre kunna ta hand om



Anna Ingmanson.

de patienter som legat på gränsen mellan att tillhöra primär- och specialistvården. Just nu pågår en genomgång av de 5000 patienter

som varit inskrivna på

Hjärt- och kärllcentrum

i Södertälje. En del av dessa patienter kan nu dra nytta av en förstärkt primärvård inom hjärtområdet, enligt Anna Ingmanson. Hennes förhoppning är nu att fler hjärt- och kärllpatienter inom kommunen ska få tillgång till en bättre primärvård.

I slutet av året kommer försöksverksamheten att utvärderas. Först då kommer landstinget att veta om utfallet är positivt och i så fall om utvecklingsinsatsen med specialiserade vårdcentraler kommer att införas i andra delar av länet och även beröra fler områden än hjärt- och kärllsjukvården. Mycket av ansvaret ligger hos de enskilda vårdcentraler som ingår i försöket. Det är de själva som bestämmer hur de väljer att använda de ökade resurserna. Målet är ställt av landstinget men vägen till att uppfylla målet är mer öppen och därför saknas i dagsläget tydliga riktlinjer. Vi kommer troligen få anledning att återkomma till primärvården i Södertälje i slutet av året. ■



Styrelsen i Botkyrka-Salem samt övriga medverkande Christer och Lukas Borg samt Bo-Jonny Stockhaus hälsar välkomna till temadagen.

Föreläsning i Tumba

För tredje året, i hjärtemånaden februari, bjöd vi in allmänheten till föreläsning i **Tumba**. Till vår glädje kom lika många, 96 personer, som tidigare år.

Vi fick flera nya medlemmar och eftermiddagen var mycket uppskattad! Vi visade HLR (hjärt- och lungräddning), informerade om ICD (inopererad defibrillator), erbjöd blodtrycksmätning och uträkning av biologisk ålder. Informationsbordet var fullt med broschyrer och intresset var stort. Den informativa broschyren "Hjärtsvikt" går att beställa från Rikssvikt och finns översatt till flera språk.

För att sprida kunskap om Riksförbundets forskningsfond visade vi filmen om Viggo Johansson som deltagit i ett forskningsprojekt med pengar från Riksförbundets forskningsfond. Samtidigt delade vi ut den nya broschyren om forskningsfonden.

Efter kaffe och frukt var det dags för

Dr. Michael Melin, biträdande överläkare på Huddinge sjukhus med team att börja sin föreläsning: Hjärtsvikt, en underdiagnostiserad och underbehandlad kronisk sjukdom.

Michael berättade om hjärtats normala funktion, symptom vid hjärtsvikt, behandling, forskning och om hur teamet arbetar. Det viktigaste är att få en diagnos. Vi fick också höra om hjärtdagvården och det ökade samarbetet med vårdcentralerna som bidrar till snabbare vård.

Vardagen för personer med hjärtsvikt präglas av stor oro och ångest inför sjukdomen och framtiden. Att drabbas av hjärtsvikt påverkar hela människan och Michael vill att patienten ska ingå i

deras team och att de tillsammans hittar den bästa behandlingen. Att ändra sin livsstil är inte lätt men alla i teamet berättade om vad de kan hjälpa till med på plats istället för att patienten ska skickas runt till olika platser på sjukhuset. Vården runt patienten liknas vid ett spindelnät med patienten i centrum. Från en av åhörarna kom förslaget att lägga till föreningarna HjärtLung i spindelnätet. Alla höll med!

Mitt i föreläsningen var det pausgympa till tonerna av "Låt hjärtat vara med". Dagen avslutades med frågor och alla föreläsarna var med och svarade. Vi gick hem från en dag som varit fylld av stöd, trygghet och gemenskap.

Ett stort tack till alla medverkande för en mycket informativ och trevlig eftermiddag!

Michael Melin bitr. överläkare
Camilla Hage, forskningssjuksköterska,
Anna Berglund Werner, specialistsjukgymnast
Frida Granström, hjärtsviktssjuksköterska
Maria Warging, kurator
Anita Petré, patientrepresentant

Föreningsdag i Södertälje

Handikappföreningarna i Södertälje anordnade en eftermiddag i ABF – huset lördagen den 24/2 2018. Åsa Høj berättade om schizofreni och återhämtning och Kerstin Carlsson om psykisk ohälsa kost och motion.

Vi, HjärtLung Botkyrka-Salem var inbjudna tillsammans med HjärtLung Södertälje – Nykvarn för att demonstrera hjärt- och lungräddning och lämna information om våra föreningar.

Bertil Gustafsson, 85 år och KOL-patient sedan nio år, från Östertälje berättade om hur han fått ett nytt liv med hjälp av olika andningsövningar. Han hade hört talas om Lotorpsmetoden och valde att prova den. Lotorpsmetoden är en typ av andningsterapi som bygger på svensk klassisk massage



Från vänster sittande Andreas Gloor, Lilian Torpling, Lars Torpling och Bertil Gustafsson. Stående från vänster Eva Lorenz, Yvonne Haglöf och Berit Boman från lokalföreningarna Södertälje – Nykvarn och Botkyrka – Salem.

och inriktar sig på behandling av andningsmuskulaturen hos bland annat KOL- och astmapatienter. I metoden ingår också andningsövningar för att lära patienten att andas bättre. Under en behandling genomförs ett antal

ordentliga utandningar där patienten får hjälp med att helt tömma lungorna. Effekten av detta är mycket bra och många patienter har uppgett att de känt en omedelbar effekt och förbättring av problem som kan de lidit av i årtal. Även Bertil har haft stor hjälp av Lotorpsmetoden. Efter ett år av utövande har han förbättrat lungkapacitet och förmåga att syresätta sig. Läs mer om Bertil i tidningen Status nummer 6 2017.

För att sprida kunskap om Riksförbundets forskningsfond visade vi filmen om Viggo Johansson som deltagit i ett forskningsprojekt med pengar från vår fond. Samtidigt delade vi ut den nya broschyren om forskningsfonden.

Vi hade en trevlig dag tillsammans och planerar för ett fortsatt samarbete!

Hjärtemånad i Nacka-Värmdö

Fredagen den 2 februari bjöd vi in till puls- och blodtrycksmätning i vår lokal i Nacka. Florence, en av våra medlemmar som är sjuksköterska, skötte manschetten med bravur.



Deltagare på promenaden, från vänster: Pia Boman, Anita Albinzon, Christa Odelfors, Bengt Odelfors, Florence Dicksson Hedberg.

Vi ordnade också provsmakning av rödbets- och lingonjuice, utan socker så klart. Det blev en trevlig samvaro med de medlemmar som kom. Fredagen den 16 februari var vi på en liten promenad runt Långsjön. Den är en av Nacka-Värmdös lugna promenader. Trots snöfall av skiftande storlek var vi en tapper skara som trotsade vädret. Gruppen ska fortsätta med promenader runt i Nacka-Värmdö.

Nästa tillfälle blir den 22 februari då vi promenerar i Nyckelviken. Vi samlas vid entrén till Nacka sjukhus kl. 12.30. Därefter återstår Källan i Erstavik att utforska. Fortsättning följer ...

Promenaderna arrangeras på initiativ av Pia Boman och därför kallar vi gruppen för Pia-gruppen. Alla är välkomna att delta!

Alla Hjärtans Dag firande i Solna-Sundbyberg

Lokalföreningen Solna Sundbyberg bjöd tillsammans med Stockholms Hjärt-Lungräddningsförening in till föreläsning om hjärtat och hjärtlungräddning på Alla hjärtans dag 14 februari.

Anita Grandien, ordförande i lokalföreningen Solna-Sundbyberg och Lena Eriksson, ordförande i Stockholms HLR-förening hälsade de cirka 60 deltagarna välkomna till kvällens föredrag.

Peter Carstedt, styrelseledamot i MOD (Mer Organdonation) inledde kvällen. Organisationen startade 2011 i samband med World Transplant Games i Göteborg av Peter Carstedt och Martha Ehlin. MODs målsättning är att ingen ska behöva dö i väntan på ett nytt organ.

Peter Carstedt, drabbades själv av njursjukdom 21-åring och var tidigare helt frisk. 10 år senare fick Peter en njure från sin mamma.

I Sverige är 85 procent av befolkningen positiva till organdonation men bara 15 procent anmälda till donationsregistret. Detta tros bero på brist på kunskap och engagemang hos allmänheten, motsägelsefulla lagar, brist på regelverk samt tydliga rutiner. I Sverige utförs 18 donationer per 1 miljon invånare, MOD vill skapa kunskap, engagemang och opinion för att uttrycka sin vilja att donera organ. Ålder är inget hinder, det är sjukvården som avgör om en donation är möjlig eller ej. En donation kan rädda upp till 8 liv! Ett digitalt donationskort har lanserats för att sprida viljan att donera organ. MODs högste beskyddare är prins Daniel.



Felix Böhm, specialist i kardiologi och internmedicin samt forskare vid Karolinska Institutet berättade om det akuta omhändertagande vid hjärtstopp och hjärtinfarkt.

Cirka 300 000 personer i Europa och cirka 10 000 i Sverige får hjärtstopp varje år men endast 10 procent av dessa överlever.

Varför drabbas vi av hjärtstopp? Det finns flera orsaker som till exempel att ett av hjärtats kranskärl blir tilltäppt och att en del av hjärtmuskeln förlorar syretillförsel. Hjärtat klarar då inte av att pumpa runt blodet på ett bra sätt och cirkulationen till hjärnan blir för dålig. Hjärtstoppet blir då oundvikligt.

Ett snabbt omhändertagande räddar liv. Om man konstaterar att personen inte andas normalt bör man slå larm snabbt och sätta in HLR-räddning direkt. Om man tidigt i förloppet får elstöt av hjärtstartare samt snabb hjälp av en ambulans och transport till sjukhus har man större chans att överleva.

På sjukhuset kan man göra en kranskärlsröntgen och se var stoppet sitter via ett enkelt ingrepp via arm

eller lumske, föra in en ledare med ballong och stent in i kärlet och ut till kranskärl. Där trycks en ballong upp och för tätningen (plack) formas längs kärlväggen. Med hjälp av stentet hålls kärlet öppet och stentet är behandlat med ett läkemedel som gör att blodet inte fastnar så lätt just där det sitter.

I Sverige behandlas drygt 15 000 patienter per år med stent för sina förträngningar i hjärtats kranskärl.

Det pågår många studier om hjärtstopp och livet efter. För att skapa bästa vård möjlig för den drabbade behövs mer forskning och kompetensutveckling.

ECMO – vård är ett exempel på sådan vård. Även om man öppnat upp kranskärl och hjärtmuskeln har god syresättning kan pumpförmågan vara svag i början. Då behöver man avlasta hjärtat så det kan återhämta sig på ett så bra sätt som möjligt och utvärdera hur hjärnan mår.

Det pågår forskning på hur effektivt det är att kyla patienten efter att hjärtat kommit igång efter hjärtstopp (ROSC). Då handlar det om 33 eller 36 grader kyla i 24h, allt för att spara hjärnans funktion, och se till att patienten inte får feber. Patienten läggs i en så kallad kyldräkt, hålls sövd och muskelavslappnad. Denna behandling utförs på intensivvårdsavdelningar.

Professor Karin Schenck-Gustafsson på Karolinska Institutet berättade om Hjärt-kärlsjukdomar ur ett kvinno-

perspektiv och att kvinnor ofta inte får tillgång till samma vård som män. Dessutom är forskning mer fokuserad på män.

År 2001 fick kvinnor vänta på ambulans längre än män. Kvinnor blev lägre prioriterade (prio 2–3) och män fick ambulans med blåljus (prio 1).

Det resulterade i att kvinnan ankom en timme senare till ett akutsjukhus.

Idag kommer kvinnorna in 24 min snabbare till ett akutsjukhus, vilket är ett steg i rätt riktning.

Kvinnor verkar drabbas hjärtinfarkt på grund av sin egen duktighet. Många kvinnor har högt blodtryck eller höga blodfetter och negligerar det. De låtsas inte om sin sjukdom och dör i förtid istället för att få vård.

Av de infarktpatienter som dör utanför sjukhusen är flertalet kvinnor.

De hinner inte in i tid, eller också upptäckts helt enkelt inte infarkten.

En förklaring är att kvinnor drabbas oftare av så kallade tysta infarkter som upptäcks först på obduktionsbordet. Flertalet av de läkemedel som används inom hjärtsjukvården är bara utprovade på män. Många kvinnor har non-specifika hjärtsymptom såsom andfåddhet och illamående. Ibland förväxlas symptomen med influensa eller TIA och stroke.

Kvinnor får ofta hjärtinfarkt utan att ha förträngningar i kranskärlen. Efter katastrofer och stress med högt adrenalinpåslag händer det att kvinnor drabbas av brustet hjärta, takotsubo.

SCAD, spontan kranskärlsdissektion, är en hjärtåkomma, som yttrar sig med bröstsmärta som strålar ut i armar, rygg, nacke och tänder och sitter i

minst 15 minuter. Lungödem och svimning kan förekomma. En patient med dessa symptom behöver omedelbar transport till sjukhus.

Specifika kvinnliga riskfaktorer är tidig menstruationsdebut, polycystiska ovarier "många små äggblåsor på äggstockarna" missfall, dödfött barn och för tidigt klimakterium.

De flesta kvinnor som överlever hjärtinfarkt återhämtar sig dock och mår bra efter genomgången infarkt. I Sverige har sjuklighet och dödlighet halverats. Dödligheten i hjärt- och kärlsjukdomar är ungefär densamma för kvinnor och män.

Kvällen avslutades med en HLR-demonstration av SMS-livräddar larm, start av HLR och användning av hjärtstartare. ■

Fonden för medlemsrekrytering

Glöm inte att det går att söka pengar ur fonden för medlemsrekrytering. Fonden är till för att stödja och stimulera lokalföreningarna i deras medlemsrekrytering eftersom många lokalföreningar har alltför små tillgångar för att kunna anordna möten eller andra tillställningar som i sin tur kan leda till att rekrytera nya medlemmar.

Varje lokalförening bestämmer själv vilken aktivitet som fungerar bäst för att rekrytera nya medlemmar. I ansökan beskriver man vilken typ av aktivitet man planerar att genomföra. Varje lokalförening inom Länsföreningen HjärtLung Stockholm har rätt att ansöka om högst 5000 kr per år.

Dela gärna med er av genomförda aktiviteter och lyckade medlemsrekryteringar till HjärtLungNytt. Vi lär oss bäst genom varandra!

Vårens ICD-möte

Måndagen den 21 maj, kl. 18.00
St. Göransgatan 82 A Stockholm,
skyltat ÅttiTvåan.

Lätt förtäring finns att tillgå för 40 kr från kl 17.30. Mötet börjar kl 18.00.

Anmälan: ICD-mötena är mycket uppskattade och välbesökta. För de praktiska förberedelserna är vi tacksamma för anmälan senast en vecka innan mötet

till Länsföreningens kansli.
Telefon 08-651 28 10
info@stockholmslan.hjart-lung.se
www.hjart-lung.se/stockholmslan

Hjärtligt välkommen!

OBS! Respektera att olika dofter som rökluvt, parfym och rakvatten kan vara besvärande för deltagarna och bör därför undvikas vid Länsföreningen HjärtLung i Stockholms arrangemang.

Hjärtemånad i Järfälla-Upplands-Bro

Lokalföreningen Järfälla-Upplands-Bro ordnade en aktivitet den 15 feb, i Gallerian i Jakobsbergs centrum.

Det var ett glatt gäng bestående av Kerstin, Rut-Mari, Elsy, Eva, Inga-Britt och Anna-Maja som ställde upp och fanns där under dagen.

Det var en god stämning med glada, pigga medlemmar som gjorde bra reklam för vår förening och lyckades värva flera nya medlemmar. Vi fick stor uppmärksamhet för våra fina västar och delade ut broschyrer på flera olika språk samt reflexer som visade sig vara populära.

Det blev många givande samtal och vi gjorde vårt bästa för att besvara alla frågor om hjärtsjukdomar. Vi fick några nya medlemmar och dagen blev lyckad på alla sätt.

Text: Anna-Maja Sundh

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	073-959 47 13
12.00	KOL gymnastik	Aleris Rehab Liljeholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
14.30	Fysio yoga på stol	Segelbåtsvägen 2 Stora Essingen	Stockholm	08-88 71 00
14.45	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
16.30	KOL gymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin R41	Länsföreningen	08-651 28 10
17.00	Medicinsk yoga	Munkforsplan 45 Farsta	Stockholm	08-88 71 00
17.30 och 18.15	Vattengymnastik	”Lotsen” Södertälje Sjukhus	Södertälje	08-550 372 74
19.30	Vattengymnastik	Beckomberga simhall	Stockholm	08-88 71 00

Fredag

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

Länsföreningens avgifter för motionsgymnastiken på måndagar är 700 kr/termin.
Lung- / KOL- och vattengymnastiken kostar 800 kr/termin.



Kalendarium

12/4 OES-konferens, kl. 14-17.30, för fullständigt program,
se www.hjartlung.se/stockholmslan

25/4 HLR grundkurs för vuxna, kl. 17-19

21/5 ICD-möte, kl. 17.30,
St. Göransgatan 82A, rum 1, Stockholm

23/5 HLR Instrukörskurs för vuxna, kl. 18-21. Notera att
grundkurs helst inte ska vara genomgången tidigare
än 6 månader innan instruktörskursen.

*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.*