



Dags för årsmöte - ett säkert vårtecken

Riksförbundet HjärtLung Stockholms läns årsmöte inleddes denna gång med ett föredrag av narkosläkaren och författaren Jakob Ratz Endler.

Ämnet var hur vi kan hantera döden, vilket även är ämnet för en av hans böcker "Hantera döden - En handbok". Det kan låta som ett tungt ämne att diskutera på ett årsmöte men faktum är att Jakobs angreppssätt avdramatiserar detta svåra samtalsämne.

Jakob menar att vi bör prata mer om döden för de efterlevandes skull. Själva sorgen är svår nog men om vi inte känner till våra anhörigas önskemål inför deras sista resa blir det ännu jobbigare. Jakob vill därför uppmana oss alla att prata med våra anhöriga medan tid finns. Hur ser vi på vår begravning och vad ska hända med våra tillhörigheter? Vem ska arva vad och vill vi donera våra organ? Han uppmanar också till att inte låta saker bli osagda. Vi bör ha de där viktiga samtalen med våra närmaste medan vi lever och är friska.

Trots att det borde vara självklart är sanningen att vi sällan pratar om hur vi vill dö och hur vi ser på det som händer efteråt. Detta kan till viss del bero på



Jakob Endler pratade om hur vi kan hantera döden.

vidskepelse, trots att vi alla ska dö vill vi inte väcka den björn som sover. Vi vill heller inte riskera att göra våra anhöriga ledsna och känner att det är svårt att hitta ett bra tillfälle att ta upp ämnet.

Vi kommer alla att dö och det enda vi kan göra är att göra den processen så bra som möjligt. Att fundera på döden kan leda till att vi gör bättre val under den tid vi har. På så sätt kan tankar på döden förbättra vårt liv. Föreläsningen var mycket uppskattad och många åhörare ville dela med sig av sina upplevelser om sorg och döden.

Under själva årsmötet diskuterades

utmaning med återväxten av medlemmar. Våra medlemmar vittnar om att vi erbjuder en viktig gemenskap och social samvaro med andra i samma situation. Men vi behöver bli fler som vill engagera sig i lokalföreningarnas styrelser för att kunna fortsätta driva verksamheter. Många yngre drabbas också av hjärtkärll- och lungsjukdomar och vi behöver hitta sätt att få dem att lockas till vår gemenskap. Detta är en viktig uppgift inför kommande verksamhetsår.

Mycket glädjande var att två nya ledamöter valdes till vår styrelse, Marie Ekelund som senast arbetat på Riksförbundet HjärtLung och Lilja Johansson-Lilja, ordförande i Riksförbundet HjärtLung Järfälla-Upplands Bro. En helt ny valberedningen kunde också väljas på årsmötet, vilket känns tryggt för kommande år. ■



Årets hedersnålar tilldelades Jeanette Lehto, Agnes Le Fèvre, Ulla Reiser, Ulla Clerkestam samt Anita Hansson och Inger Romlin, som saknas på bilden. På bilden syns också länsföreningens ordförande Christina Fjellström.

Styrelsen har ordet

Det är härligt med månaden mars – det har varit vårdagjämning, klockan står på sommartid och länsföreningen har haft sitt årsmöte som du kan läsa mer om på sidan 1.

Jag tycker alltid det är trevligt och lite högtidligt med årsmöten. I år har jag deltagit på fyra av lokalföreningarnas årsmöten; Solna-Sundbyberg, Nacka-Värmdö, Stockholm och Huddinge. Olika på många sätt, men också likartade. Det finns så många engagerade medlemmar som gör så mycket för sina föreningar. Härligt! Men det finns också problem. Medelåldern i vår organisation är hög och många vill eller orkar inte ta på sig uppgifter. Två lokalföreningar har beslutat på sina årsmöten att lägga ned eftersom det inte går att få fram en nya styrelser. Om inga stiger fram och tar på sig styrelseuppdrag till deras extra årsmöten längre fram i år så läggs tyvärr föreningarna ned. Vi måste alla hjälpas åt att rekrytera yngre hjärt- eller lungsjuka personer. Styrelsens fokus för 2023 blir nyrekryteringen – jag hoppas att det också blir lokalföreningarnas fokus.

SCB konstaterade för några år sedan att i stort sett varannan svensk ägnar sig åt någon form av ideellt arbete. Värdet av det ideella arbetet uppskattas till 131 miljarder för 2014. Det motsvarar 3,32 procent av BNP, vilket är något större än detaljhandels värde samma år. Det är bra att värderingar av det ideella arbetet gör i ekonomiska termer för att synliggöra insatserna i samhället. Och jag konstaterar att det är ingen liten insats vi tillsammans gör i föreningar och organisationer.

**Kicki Fjellström,
Ordförande**



Hälsans stig

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 är 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 byggvaruhus, 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 flerbo-stadshus. Efter att Saltsjöbanan kom till på 1890-talet blev Sicklaområdet attraktivt för olika industrietableringar.

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 Filosofens grav ligger tre personer begravda, däribland modern och syster till en av Sickla gårds tidigare ägare under 1800-talet, protokollsekreteraren L.C. Pontin.

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. ■

Källa: www.trippa.se

Dans som kombinerar hjärngympa och glädje

Linedanceinstruktören Monica hälsar varje måndag ett gäng glada dansare välkomna till Allaaktivitets-huset i Sundbyberg.

De är alla medlemmar i Riksförbundet HjärtLung Solna Sundbyberg och har dansat tillsammans sedan början av året.

Linedance är en dans med amerikanskt ursprung, som från början av 1970-talet, då dansstilen fick ett rejält uppsving, dansades till countrymusik. Numera dansas till de flesta musikstilar. Det är ingen pardans, även om det förekommer koreografier där man interagerar med varandra. De dansande står i rader – därav namnet.

Deltagarna ser ut ha att väldigt roligt och man kan nästan känna doften av höladan när de stampar i golvet. Det är bara cowboyhatten som saknas. Dansen och musiken är fartfylld men tempot och koreografin är inte svårare än att de



flesta klarar av att hänga med.

– Jag anpassar tempot till personer med hjärt- och lungdiagnoser. Beroende på vad deltagarna klarar av gör vi inte lika mycket svåra steg och snurrar, berättar Monica.

Deltagaren Josiane, som dansade mycket balett som ung, säger att linedance är svårare än hon trodde. Det kräver mycket koncentration för att komma ihåg alla steg och vändningar.

Men det är bra hjärngympa och hon ser fram emot samvaron med de andra dansarna varje måndag.

Samtidigt som Monica introducerar stegen till dansvarianten "pop da booty" pågår en demonstration för en utvisningshotad familj utanför Migrationsverket på andra sidan. Ett bevis på att livet ständigt pågår i olika lager på samma gång. ■

Påskgodis

Bjud på fina praliner, till exempel jordnötsägg, eller chokladdoppad torkad frukt istället för ett helt påskägg.

JORDNÖTSÄGG

- 1 dl havregryn
- 1 dl sötmandel (kan bytas ut mot solros- eller pumpafrö)
- 2 1/2 dl crunchy jordnötssmör av god kvalitet
- 2 1/2 msk lönnsirap
- ev några droppar vatten
- 100 g mörk choklad, 60-70 procent kakao
- 1-2 msk blått vallmofrö



GÖR SÅ HÄR

1. Gör jordnötsägg. Lägg havregryn, mandlar, jordnötssmör och lönnsirap i en matberedare med kniv och kör till en massa.
2. Prova att rulla en liten boll av cirka 2 teskedar för att se om den håller ihop. Gör den inte det så kan du droppa i lite vatten och köra lite till. Men var försiktig så det inte blir för löst.

3. Kyl blandningen en halvtimme.

4. Rulla cirka 40 små "ägg" och lägg på en smörpappersklädd bricka. Smält chokladen över vattenbad.

5. Doppa "ägg" i chokladen med hjälp av en grillpinne, strö på vallmofrö och lägg för att stelna på smörpapperet igen.

6. Kyl 30 minuter.

CHOKLADDOPPADE APRIKOSER

40 st (ca 1 påse på 250 g) torkade aprikoser
75 g mörk choklad, 60-70 procent kakao
ev 3 msk finhackad pistagemandel eller andra mandlar, nötter eller frön

GÖR SÅ HÄR

1. Smält chokladen över vattenbad.
2. Doppa aprikoserna i chokladen och strö gärna på hackad pistagemandel.
3. Lägg för att stelna på ett smörpapper.

Tydligare riktlinjer för egenvård och rätt till medicinsk bedömning

Nya Karolinska har i samarbete med sitt strategiska patient- och närståenderåd tagit fram nya riktlinjer för att underlätta och tydliggöra information kring egenremiss och ny medicinsk bedömning.

Som patient har du rätt att välja öppenvård i hela Sverige. Öppenvård är all vård där du inte behöver sova kvar på sjukhuset och finns både inom primärvården (till exempel på vårdcentral) och i den specialiserade vården (till exempel dagkirurgi). Du betalar själv eventuella resor och boende. Inom ett fåtal områden måste en läkare skicka remiss.

Du har även möjlighet att skriva en egenremiss. Så här gör du:

- Gå in på karolinska.se och leta upp den mottagning som du vill söka till. Där står det också om du kan söka via appen Alltid Öppet eller 1177.se
- Leta upp mottagningen på Alltid Öppet eller 1177 och fyll i egenremissen. Har du inte BankID, Freja eID+ eller saknar svenskt personnummer så finns det en blankett på karolinska.se



att använda.

Här finns mer information om dina rättigheter som patient [Dina rättigheter som patient](https://karolinska.se/dina-rattigheter-som-patient) (karolinska.se)

Ny medicinsk bedömning - "second opinion"

Som patient med livshotande eller särskilt allvarlig sjukdom eller skada har du möjlighet att få en ny medicinsk bedömning av en annan vårdgivare i Sverige. Be din läkare skicka en remiss till Karolinska (eller annat sjukhus). Det kan gå till på olika sätt beroende på sjukdom eller skada.

- Ett läkarteam går igenom remissen med röntgen och provsvar för att göra en medicinsk bedömning och rekommendation kring behandling som

återkopplas till din läkare. Din läkare återkopplar sedan till dig.

- Du kallas till ett läkarbesök där din sjukdom eller skada går igenom och du får rekommendation kring behandling. Som patient har du rätt till ersättning för eventuella resor och boende från regionen där du är folkbokförd.
- Du kan även skicka en egenremiss till Karolinska via appen Alltid öppet eller 1177 om du önskar en ny medicinsk bedömning. I detta fall betalar du själv för eventuellt boende och resor. Du kallas till ett läkarbesök där din sjukdom eller skada går igenom och du får rekommendation kring behandling. ■

Fira påsklov på Skansen



På Skansen finns många roliga aktiviteter på påsklovet, både för små och stora. Varför inte ta med barnbarnen för att uppleva hur man firade påsk förr i tiden? Exempel på några aktiviteter är:

8-9 april - Äggpickning och äggrollning

Vid Skånegården får du prova på två skånska påsklekar från förr!

6-10 april - Sägner i Back Mats stuga

Lyssna till spännande sägner om

påskkärringar, trollpackor och magiska väsen. Kl 11-13 och 14-16.

6-10 april - Ansiktsmålning

Bli målad till påskkärring eller påskhare i Skogens hus. Vad väljer du?

Påsklov på Skansen pågår mellan 6 till 16 april och öppettiderna är kl. 10.00-16.00
Ta del av det fullständiga påsklovsprogrammet på www.skansen.se/se-och-gora/for-barn/pasklov

Hjärtedagen

Alla Hjärtans Dag, ett samarbete med Riksförbundet Solna Sundbyberg, ABF Norra Stockholm, PRO Sundbyberg och Verdandi.



David Fredman, driftsansvarig på Heart Runner, ett företag knuten till KI, som samordnar och utvecklar verksamheten med inriktning på SMS-livräddare, inledde hjärtedagen i Sundbyberg. David är sjuksköterska och har doktorerat inom området effekter av hjärt-lungräddning.

Organisationen med SMS-livräddare bildades för cirka 10 år sedan och har ett samband med uppbyggnad av användningen av hjärtstartare i Stockholm. Numera finns det SMS-livräddare i stora delar av landet och även i Danmark. Den som har utbildning i hjärtlungräddning kan anmäla sig som SMS-livräddare. När SOS-alarm har fått ett larm går en signal till den SMS-livräddare som befinner sig inom en radie av 2 kilometer från larmet. Livräddaren får en kraftig signal i mobilen, och kan vara en av flera som tar sig till olycksplatsen. Efter att ambulansen anlänt tar ambulanspersonalen över.

SMS-livräddare finns i mellersta delen av Sverige, medan norra delen samt Skåne inte är anslutna till systemet. Heart Runner verkar för att resten av Sverige ska bli anslutet. Om

hjärtlungräddning påbörjas tidigt ökar överlevnadschansen, däremot minskar chansen allteftersom tiden går.

Appen SOS alarm i mobilen

För att underlätta för SOS-alarm är det en fördel om man har laddat ned appen SOS-alarm i mobilen. Det går då snabbt att hitta platsen där personen med hjärtstopp befinner sig. Det är inte alltid lätt för ett stressat vittne att beskriva platsen för händelsen. Exempelvis finns Sturegatan på flera platser runt om i Stockholm, och det kan lätt missuppfattas om man inte är tillräckligt tydlig. De flesta hjärtstopp sker i hemmen och SMS-livräddare kan snabbt vara på plats om de kan ta sig in i bostaden.

Hjärtlungräddning

Tina Nordén, Instruktör i hjärtlungräddning från Civilförsvarsförbundet, demonstrerade hjärtlungräddning. 32 kompressioner och två blås ska utföras av den som är utbildad i hjärtlungräddning. Är man inte säker på hur manövern med munblås ska utföras är det bättre att avstå och göra 32 kompressioner i stället för att inte göra nå-

got alls. Har man svårt att komma ned på knä, men kan hjärtlungräddning, kan man instruera någon annan bevittnare. Dessutom kan man hjälpa till att hålla nyfikna mobilfotografer på avstånd, eller att bidra med att vara lugnande. Civilförsvarsförbundet har uppdrag av MSB att utbilda i hjärtlungräddning utan kostnad om man garanterar en timmes hemberedskap.

Tina demonstrerade även hur en hjärtstartare fungerar och underströk vikten av att kontroll av batterier sker kontinuerligt. Hjärtstarter är stöldbärliga och numera finns försäkringsbolag som försäkrar mot stöld.

Soppa och körsång

Efter den späckade informationen bjöds på soppa och körsång med kören All Inclusive från Sundbyberg, som sjöng visor med anknytning till Alla Hjärtans Dag. En oförglömlig upplevelse var den enda mannen i kören som sjöng "Love me Tender", med Elvis Presleyröst. Resten var skönsjungande kvinnor klädda i kärlekens röda färg.

Text: Anita Grandien, ordförande i Riksförbundet HjärtLung Solna-Sundbyberg

Botkyrka-Salem folkbildar tillsammans med ABF



ABF Botkyrka-Salem och Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem bjöd in till seminarium 15 januari om livet efter en hjärtdiagnos. Pelle Johansson, forskningsansvarig på Riksförbundet HjärtLung deltog också för att berätta om vad du själv kan göra för att få ett bra liv efter din diagnos.

Föredraget inleddes med en sopp-

lunch och drygt 40 deltagare anslöt. Ett underhållande quiz ingick också i programmet.

Detta seminarium är väl värt att vidareutveckla för att samla medlemmar och även rekrytera nya.

Text: Håkan Esterling, Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem

Hjärtstoppssymposium den 14 februari 2023

Ett välfyllt symposium med flera intressanta föredrag om aktuell forskning om hjärtstopp ur olika vinklar arrangerades på Alla hjärtans dag. Och en riklig lunch och gott kaffe med bulle bjöds det på under eftermiddagen.

Eftermiddagen inleddes med ett citat från Nelson Mandela: Utbildning är det mest kraftfulla vapnet som du kan använda för att förändra världen!

Första inslaget var en ung kvinna som hade räddat en annan person med HLR när hon föll ihop på gatan. Den räddade kvinnan deltog och berättade vad hon fått veta om vad som hände när hon fick hjälp. Hon hade inget minne av händelsen men hade fått det återberättat av sina närstående. Hon sa att hennes närstående hade bemötts mycket bra på sjukhuset, där hon själv fick stanna i fyra dagar.

Ett föredrag handlade om hur personer som överlevt hjärtstopp mår. Rikt-



Från höger på bilden syns Helene Silfver, Britta Berglund, Yvonne Haglöf, Björg Halvarsson och Orvokki Norrman från Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem.

linjer finns för uppföljning av det, och vikten av stöd till personens nätverk lyfts upp. På HLR- rådets hemsida finns mycket information, besök gärna www.hlr.nu

Cirka 6000 hjärtstopp inträffar utanför sjukhus i Sverige varje år. Av dessa sker 71 procent i hemmet. Registrerade hjärtstartare finns på 43 procent av de svenska arbetsplatserna men bara i 3 procent av hemmen. Motsvarigheten på i offentliga platser är 19 procent. Många hjärtstartare är inte registrerade vilket

gör det svårare att hitta dem vid behov.

Dagen avslutades med ett föredrag om att hjärtstartare kan levereras med hjälp av drönare, och det sista handlade om dubbel defibrillering vid refraktärt kammarflimmer.

På Svenska Rådet för Hjärt- Lungräddnings hemsida finns mycket bra material och filmer, och även på Facebook och Instagram finns aktiviteter.

Text: Britta Berglund, Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem

Möte med nya medlemmar



Pandemiären har inneburit att vi har haft svårt att träffa våra medlemmar och anordna möten och andra aktiviteter. Det har varit en besvärlig tid för oss inom våra HjärtLung föreningar.

Trots allt detta har vår förening, Riksförbundet HjärtLung Sollentuna, fått

nya medlemmar under 2022. I februari bjöd vi in dessa nya medlemmar till lunch på restaurang Torch i Sollentuna för samvaro, god mat och information om vår förening och förbundet.

Det blev en mycket trevlig lunch med mycket frågor och även glada skratt. Vi i styrelsen tror att det här kan få de nya medlemmarna att känna sig välkomna och därmed delta i våra aktiviteter.

Kanske vi till och med kan få någon att bli intresserad att delta i styrelsearbetet!

Text: Maud Molander, Riksförbundet HjärtLung Sollentuna

Du vet väl om att du fortfarande kan delta i digital träning och annan samvaro med Riksförbundet HjärtLung? Gå in på Tillsammans – HjärtLung (hjart-lung.se). Här hittar du digitala träningsgrupper tre gånger i veckan, andra digitala träningspass du kan göra på egen hand samt olika tematräffar och hälsomöten i små grupper. **Välkommen!**

Har du tips till länsföreningens nyhetsbrev eller hemsida?

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

Telefontid tisdagar och torsdagar kl. 10.00-12.00 **070-383 12 61**