



Medoma presenterar hospital-at-home

Länsföreningen arrangerade ett digitalt seminarium tillsammans med Mikael Kastengren, kardiolog och verksamhetschef på Medoma.

Han berättade om en ny vårdform, kallad *hospital-at home*, där slutenvårdspatienter som annars hade legat på sjukhus, istället kan vårdas hemma.

Vårdformen bygger på personcentrerad vård där patienten övervakar sina vården hemma och sjukvårdspersonal åker ut på hembesök. Hjärtsvikt och kronisk obstruktiv lungsjukdom är två tillstånd som internationellt sett har lämpat sig väl för denna typ av vård. Förhoppningen är att kunna bidra till att sjukvården kan hålla en fortsatt hög nivå i takt med att befolkningen växer och blir äldre.

Vårdformen har vuxit fram i Australien och USA de senaste åren och har flera dokumenterade fördelar för

både patienter, sjukvårdspersonal och samhället. I USA har över 90 procent av patienterna varit positiva till att vårdas i hemmet. En stor positiv effekt är att vården avlastas med virtuella vårdavdelningar. Problemet med vårdplatser är stort i hela Sverige men främst i Stockholm.

Många patienter mår bättre och tillfrisknar snabbare när de vårdas i hemmiljö. Äldre kan bli förvirrade i en främmande vårdmiljö och det är ibland svårt att involvera patienten i den egna vården på sjukhuset. Medomas personal består av ambulera läkare, sjuksköterskor och sjukgymnaster som har jourberedskap dygnet runt. Målet är att samma personer kommer hem till patienten i möjligaste mån.

Vilka patienter är lämpliga för vårdformen hospital-at home? Sjukdomstillstånd med förväntade vårdbelopp kan skötas av Medoma. Exempel är infektion som

kräver intravenös antibiotika, KOL och hjärtsvikt. Patienten behöver ha ett hem som lämpar sig för sjukvård med god hygien, det är dock ovanligt att detta inte uppfylls. Många patienter äter och sover bättre i hemmet och slipper utsättas för sjukhusrelaterade sjukdomar. Undersökningar från USA och Australien visar att vårdformen leder till färre fall av återinläggning vid kroniska tillstånd och fler nöjda patienter överlag.

Medoma har i dagsläget inlett ett samarbete med Furuhöjdens rehab, där man behandlar patienter som genomgått thoraxkirurgi och övervakat deras vården. Nästa steg är att inleda ett fullskaligt pilotprojekt med ett akutsjukhus i Stockholm, kopplat till en internmedicinsk avdelning.

Nu vill Medoma gärna ha hjälp av våra medlemmar. Vi hoppas kunna sätta samman en grupp efter sommaren som vill testa deras digitala patientlösningar och bidra med tankar och feedback kring patientperspektivet när det gäller vård i hemmet.

Om du tycker att detta låter spännande och vill vara med och påverka den nya vårdformen kan du höra av dig till Carin Edlund, e-post: carin.edlund@stockholmslan.hjart-lung.se

Styrelsen har ordet

För bara några dagar sedan deltog Britt Bergh, Karin Skoglund, Lilja Johansson Lindfors och jag själv som ombud på Riksförbundet HjärtLungs 38:e förbunds kongress i Bålsta. Se mer på sid 4. Många gäster hälsade till kongressen både digitalt och fysiskt på plats, många talade och gjorde inlägg i debatter och många kloka beslut fattades.

Det var härligt att få mötas på riktigt och prata och skratta tillsammans igen. Vi människor behöver umgås för att orka med vårt engagemang. Själv uppskattade jag samtalen vid fiket och kunde peppa andra till att göra inlägg i kommande debatt.

Kongressen valde en ny förbundsordförande, Anders Åkesson och Inger Ros blev ordentligt avtackad för sina 12 års som förbundsordförande. Tack Inger för allt du har gjort för Riksförbundet HjärtLung – du har varit en ovärderlig kraft för vårt förbund!

Den 11 september är det allmänna val i Sverige. Valfrågorna för Riksförbundet HjärtLung handlar om en mer jämlik sjukvård där fler patienter måste få tidig diagnos.

För regionerna lyfter riksförbundet fram:

- öka tillgången till patientutbildning med information om hälsa och samtal om vikten av hälsosamma levnadsvanor för våra diagnosgrupper
- satsa på fler fysioterapeuter för träning för hjärt-, kärl- och lungpatienter
- prioritera vården av KOL-patienter
- införa professionens framtagna riktlinjer för sekundärprevention vid kranskärlssjukdom

Ha det riktigt trevligt och avkopplande i sommar!

Kicki Fjellström,
Ordförande



OES-konferens

Vårens OES-konferens blev den sista på Mejerivägen 4 i Liljeholmen.

Vice ordförande Leif Öberg inledde med att berätta att länsföreningens flyttlass går senare i sommar. Den nya adressen blir St: Göransgatan 84 där vi kommer att hyra ett rum i Funktionsrätt Stockholms läns lokaler.

Carin Edlund och Britt Bergh berättade om patientnämndens arbete, som man kunde läsa om redan i nyhetsbrevet i april. Patientnämnden ser samarbetet med de olika patientföreningarna som mycket viktigt och uppmanar alla medlemmar att anmäla felaktiga behandlingar i vården. Dessa anmälningar gör att patientnämnden kan hjälpa vården att utveckla och förbättra sina rutiner.

Eva Hägglund, universitetssjuksköterska, PhD, Kardiologi, Karolinska Universitetssjukhuset, Huddinge föreläste om *Nio saker du bör veta om blodtryck*.

Högt blodtryck är relativt vanligt och förekommer hos omkring en tredjedel av den vuxna befolkningen i Sverige. Förekomsten ökar kraftigt med stigande ålder och är lika vanligt

hos kvinnor som hos män. Ofta upplever man inga symtom alls. Ibland kan man drabbas av diffusa symtom som huvudvärk, trötthet, nedsatt fysisk prestationsförmåga, och näsblod.

Vad orsakar högt blodtryck?

Primär hypertoni står för 80 procent av fallen. Det är en multifaktoriell sjukdom där ålder, ärftlighet, ateroskleros, endokrina och neurohormonella sjukdomar

kan vara orsaken. Livsstilsfaktorer spelar också stor roll. Vid sekundär hypertoni finns en identifierad orsak som ofta kan behandlas. De vanligaste orsaker till sekundär hypertoni är njursjukdomar, obstruktiv sömnapné, intag av blodtryckshöjande substanser, som alkohol, inflammationshämmande läkemedel, hormonpreparat, centralstimulerande läkemedel, kortison och lakrits.

Blodtrycksmätning är viktig för att få en hypertoni-diagnos. Mätningen kan göras på en vårdmottagning, i hemmet via en hembloodmätare eller genom en 24 timmars blodtrycksmätning.

Det finns några saker som är viktiga att tänka på vid mätning av blodtrycket. Mätningen bör ske vid samma tid på dygnet för att säkerställa jämförbara värden. Undvik kaffe, te, tobak eller tyngre fysisk ansträngning 30 minuter innan blodtrycksmätningen och vila minst 5 minuter under tystnad inför mätning. Även under själva mätningen bör man vara tyst och stilla. Sitt på stol med stöd för ryggen och fötterna stadigt i golvet och kors inte benen.

Blodtrycksmanschetten ska placeras

direkt mot huden utan kläder under. Manschetten ska sitta på överarmen i höjd med mitten av sternum (bröstbenet), 2–3 cm ovanför armvecket Dra åt manschetten så att den inte glider ner. Man ska få in ett finger mellan huden och manschetten. Armen ska vara avslappnad och ligga med handflatan uppåt. Underarmen ska vila mot ett stöd, till exempel ett bord eller ett armstöd på fåtölj.

När det gäller hypertoni finns det vissa riskgrupper som bör vara extra uppmärksamma på sitt blodtryck. Det är särskilt riskfyllt att leva ohälsosamt om man har vissa sjukdomar som diabetes och hjärt-kärlsjukdom. Manligt kön, hög ålder, höga blodfetter, ett BMI över 30, fysisk inaktivitet, rökning dåliga matvanor, stort alkoholintag och otillräcklig fysisk aktivitet är alla faktorer som ökar risken för hypertoni. ■



Universitetssjuksköterskan Eva Hägglund visar hur man mäter blodtryck på Britt Bergh.



Hälsans stig i Enköping

Vandra genom park- och stadsmiljö

Äntligen sommar! Vilket utflyktsmål kan passa bättre när naturen står i full blom än Enköping?

I Drömparken är perennerna planterade i stora, oregelbundna sjok för att efterlikna känslan i naturen. Det är Enköpings mest kända park som är designad av holländaren Piet Oudolf. På sensommaren exploderar parken i något som kan liknas vid ett fyrverkeri men även på våren är den väl värd att uppleva, tack vare alla lökväxter som blommar då.

Blå trädgård var från början en idéträdgård från en trädgårdsutställning på Rosendals Trädgård. Parken återuppbyggdes sedan i Enköping där den in-

vigdes 2002. Vatten, växter och himmel är tre viktiga teman i Blå Trädgård.

Idéträdgårdarna

Varje år tar trädgårdsmästarstudenterna från Yrkeshögskolan i Enköping fram en idéträdgård tillsammans. Tidigare teman har bland annat varit ”känslor” och sagor.

Brygga med bänkar

Vid Åpromenaden finns en härlig brygga med bänkar. Här kan man vila en stund eller kanske njuta av medhavd picnic.

Gröngarnsåsen och Dyarna

Gröngarnsåsen är ett härligt strövområde på gångavstånd från Enköpings centrum. Själva åsen är täckt av skog och har många fina promenadstigar. Under april och maj blommar back-

sipporna på åsmiljön. Om du är intresserad av fågelliv har du hamnat rätt. I betesmarkerna och vasshavet häckar många fåglar. En vacker majkväll kan du med lite tur höra näktergal och annan exotisk fågelsång.

Klosterparken

Namnet på parken kommer från det Franciskanerkloster som en gång låg här, Klosterparken. Några murstenar som markerar ytterkanterna av klostret finns ännu kvar. I Klosterparken finns även strandpromenad med sittbryggor, småbåtshamn, lekplats, stora gräsytor, boulebana och blomstergård med mängder av magnolior.

Hamnmagasinen

De gamla spannmålmagasinen från 1700-talet inrymmer numera restauranger och butiker. Här finns ett galleri, en hantverksbod med lokala hantverk från Mälardalen samt en räkbod och krog. Restaurangen och caféet har öppet 11.00–18.00 alla dagar. Dagens rätt serveras 11.00–15.00.

Strömparterren

En parterr är en blomsterterass och just denna parterr är som en ljus och luftig blomsterterass till Enköpingsån.

Westerlundska gården

I slutet av 1800-talet fick Enköping internationellt rykte tack vare stadsläkaren Ernst Westerlunds revolutionerande behandlingsmetoder för nervsjukdomar. Flera utländska patienter sökte hans behandling. Bland dem märks Leo Tolstojs son Lev som sedan gifte sig med Westerlunds dotter.

Byggnaden klarade sig lyckligtvis från rivningarna under mitten av 1900-talet och här kan man se inredning från doktors praktik och bostad och tillhörande trädgård.

Stora torget

Vandringen avslutas i Enköpings centrum där många restauranger ramar in torget. ■

Källa: www.trippa.se
www.enkopings.se

Kongress 2022

Kongressen inleddes mycket stämmingsfullt med den jazziga Svensson trio, som bland annat spelade "Always remember us this way" av Lady Gaga från filmen "A star is born". En stund att minnas de vi saknar, innan allvaret började.

Detta var Inger Ros sista kongress som ordförande för Riksförbundet HjärtLung. Hon blickade tillbaka på sin tid som förbundsordförande. Något som följt henne under hennes 12 år på posten är namnfrågan. Inger inledde sin ordförandeperiod med att ta bort "sjuka" från Riksförbundets namn. Inger uppmanade kongressen att nu hålla fast vid namnet Riksförbundet HjärtLung.



Vi är nu rankade som nummer fyra på Sifos lista över de mest förtroendeingivande organisationerna. Den ekonomiska situationen har vänt under Ingers tid men hon uppmanade till försiktighet då statsbidraget är osäkert och menade att vi behöver hitta andra intäktskällor som företagssamarbeten och lokala projektbidrag.

Inger avslutade med att betona vikten av att fortsätta arbetet för en personcentrerad vård. Det är nyckeln



till en vård där du behandlas som en egen individ med unika styrkor och svagheter.

Inger Ros och kanslichef Christine

Cars-Ingels levererade sedan en sammanfattning av Riksförbundet HjärtLungs arbete sedan kongressen 2019. Det digitala aktivitetsprogrammet "Tillsammans" är numera ett permanent inslag i Riksförbundet HjärtLungs verksamhet och får fortsatt statsbidrag. Organisationen som helhet har nått en högre digital mognad och vi har fått ett nytt medlemsregister som är säkrare och mer användarvänligt.

Kongressens mest brinnande fråga, den som alla väntade på, var den så kallade 12-årsregeln. Den innebär att en styrelseledamot i lokalföreningarna får sitta i styrelsen i maximalt 12 år. Detta har väckt stor debatt och det hade inkommit 18 motioner till kongressen som ifrågasätter denna regel. Motionärerna menar på att regeln gör det svårt för lokalföreningarna då många styrelseledamöter tvingas avgå och det är svårt att rekrytera nya. Inger Ros menade att regeln är viktig för att få förnyelse i lokalföreningarnas styrelser.

Vår egen ordförande Kicki Fjellström intog talarstolen för att förklara sin inställ-

ning till svårigheterna med 12-årsregeln. Många eldsjälar lägger ned mycket tid och engagemang på en viktig verksamhet och 12-årsregeln riskerar att rasera detta. Hon efterfrågade mer mod att agera hos valberedningarna när det är tydligt att styrelsearbetet inte fungerar tillfredsställande. Kicki ansåg även att stadgarna reglerar för mycket av föreningsarbetet. Medlemmarna borde istället få mer frihet att styra sin egen verksamhet.

Det var många ombud som bytte av varandra i talarstolen. Många av dem tackade Kicki för hennes yttrande och uttryckte samtidigt sin oro för verksamheten i den egna föreningen.

Beslut togs att 12-årsregeln tas bort när det gäller lokalföreningarna och kvarstår på läns- och riksnivå. Detta innebär att motion 4 som lämnats in av Riksförbundet HjärtLung Stockholms län antogs. Beslutet bemöttes av rungende applåder.

Inger Ros, som gjort ett lysande arbete, lämnar nu över stafettpippen till Anders Åkesson från Malmö, som valdes enhälligt av kongressen till Riksförbundet HjärtLungs nya förbundsordförande. Förhoppningen är att kunna återkomma med en intervju med honom i höstens nyhetsbrev. ■

Sollentunaföreningens återstart och Hälsans stig



Efter att Sverige öppnade sig igen efter pandemin startade vi med två vandringar på Hälsans stig i Sollentuna, en i april och en i maj. Efter vandringen bjöd föreningen på lunch på Café Livskraft.

Att återstarta på detta sätt hade två syften. Ett var att komma igång och

röra sig när de flesta av oss fått tillbringa lång tid med att kanske inte röra på oss speciellt mycket. Det andra syftet var att nu kunna träffas igen och också diskutera vilka aktiviteter medlemmarna vill ha under det närmaste året. Det var två ganska blåsiga dagar, men det regnade inte! Promenaden vid Edsvikens strand var mycket fin och det fanns ganska många olika sjöfåglar att studera och träd som blommade.

När verksamheten nu åter kommit igång kommer nästa sammankomst att äga rum på gamla ärevördiga Edsbacka krog och där kommer det säkert bli livlig diskussion om vad föreningen efter återstarten ska ägna sin verksamhet åt.

**Maud Molander, ordförande,
Riksförbundet HjärtLung Sollentuna**



Sparris med snabbstekta nässlor och rom

Ett lyxigt och grönt recept som passar perfekt på midsommarbufféen!

INGREDIENSER

- 500 g färsk grön sparris
- Raps- eller olivolja till stekning
- 1/2 liter nässelblad, sköljda och torkade
- 3 msk majonnäs, gärna amerikansk typ
- 1 burk valfri rom, 80 g
- 1 krm salt och nymald svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Skär av den nedre torra delen på sparrisen och släng den.
2. Grilla eller stek sparrisen i lite olja ett par minuter runtom.
3. Ta upp och lägg åt sidan.
4. Häll eventuellt lite mer olja i pannan och stek nässlorna så de blir krispiga.
5. Lägg på hushållspapper för att rinna av.
6. Fördela sparrisen på 4 tallrikar och klicka majonnäsen på.
7. Lägg på romen och nässelbladen.
8. Salta lätt och dra några drag med pepparkvarnen.
9. Servera genast.

Recept: www.sundkurs.se



Solna-Sundbyberg på seniormässa

Seniormässan hölls återigen fysiskt på Kulturcentrum i Hallonbergens centrum efter två år av pandemi. Årets tema var *Livsglädje och gemenskap*.

Föreläsare var äventyraren Aron Andersson (bekant från Let's Dance) samt läkaren Wilhelmina Hoffman, expert

på kognitiva sjukdomar och demens.

Mässan innehöll utställare av olika intresseorganisationer, politiska partier, prova på-aktiviteter, mingel och möten.

I vår monter fick vi besök av kommunstyrelsens ordförande i Sundbyberg Peter Schilling, som tackade oss för vårt arbete. Vi fick många besökare som intresserade sig för vår förening och Riksförbundet HjärtLungs arbete, förhoppningsvis genererar detta nya medlemmar.

**Seppo Poutanen, Riksförbundet
HjärtLung Solna-Sundbyberg**





Botkyrka-Salem

”Vad kan jag göra själv för hjärtat och hälsan?”

Med den rubriken arrangerades den 8 maj föreläsning och förevisningar för allmänheten och medlemmarna. Arrangör var Riksförbundet HjärtLung, Botkyrka-Salem och platsen var Xenter i Tumba.



Föreläste gjorde **Mai-Lis Hellenius**, professor och tidigare överläkare på Livsstils-mottagningen på Karolinska Universitetssjukhuset.

Maj-Lis inledd föreläsningen med att berätta att idag lever 2 miljoner med hjärt-lungsjukdom i Sverige och att det är en enorm efterfrågan på livsstil och

hälsa. Här följer några axplock från föreläsningen.

Sverige har tappat tätpositionen för förväntad livslängd vid födelsen och dalat till 16:e plats. För kvinnor är medellivslängden 84,5 år och för män 80,7 år. I täten ligger Japan, Korea och Frankrike.

Varför har vi förlorat tätposition? Vi är mest stillasittande i världen och har sämst matvanor i Norden. Sverige är ett av de mest digitaliserade länderna.

Man har studerat två platser där invånarna blir mycket gamla, Okinawa i Japan och Sardinien i Italien.

Vad är då gemensamt för dessa platser?

- Högt intag av bra och livsnödvändiga näringsämnen
- Hög fysisk aktivitet hela livet, vardagsrörelser
- Social samvaro och delaktighet.

Vi tillbringar 55 procent av vår vakna tid stillasittande. En ”vanlig” femåring sitter 9 timmar per dygn och spring i benen är på väg bort. Ungdomar är stillasittande mer än 10 timmar per dygn och vuxna 9–10 timmar. För mycket stillasittande har en tydlig koppling till minnesstörning och depression.

En timmes lätt promenad per dag gör dig ett år yngre, sa Maj-Lis. Man bör ägna sig åt måttlig ansträngning minst 150 min/vecka och vardagsmotion 30 min per dag. Styrketräning för stora muskler bör utföras två gånger i veckan. Vardagsrörelser är viktiga. Res dig upp var 30 minut, till exempel vid reklam-pauser på TV och stå när du pratar i telefon.

Den bästa maten är medelhavskost med mycket olivolja och nötter som främjar hälsan. Traditionell medelhavskost är en fin modell för hälsosamt matmönster och ger lägre risk för hjärtkärlsjukdom. Ät mycket grönsaker, frukt, bär, baljväxter, fisk, skaldjur, nötter och frön.

Byt ut det animaliska fettet mot vegetabiliska. Det är aldrig för sent att ta ett steg i rätt riktning.

Efter föreläsningen bjöds på kaffe, med nyttiga så kallade muskelmuffins och frukt samt demonstrationer av HLR med hjärtstartare, ICD (inopererad hjärtstartare) och blodtrycksmätning. Deltagarna fick också lära sig att räkna ut sin biologiska ålder. Hela 75 personer deltog i föreläsningen, och både den och HLR-demonstrationerna var mycket uppskattade. ■

Britt Bergh, Egenvårdsombud Hjärta Riksförbundet HjärtLung, Botkyrka-Salem

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**