



Att hantera döden

Döden har vi alla människor gemensamt och den kommer oundvikligen beröra oss flera gånger om i livet. Ändå känns döden långt från vår vardag och många av oss har svårt att prata om den. Detta tycker narkosläkaren Jakob Ratz Endler att vi behöver ändra på.

Han har skrivit boken *Hantera döden – en handbok* och menar att samtal om döden kan hjälpa oss att bättre ta vara på den tid vi har på jorden och faktiskt göra oss gladare.

Vårt förhållande till döden har förändrats mycket genom historien. Tidigare var döden ständigt närvarande. Vi gick i högre grad i kyrkan och deltog i religiösa ritualer. Krig påverkade ofta vår vardag och spädbarns- och barnadödligheten var ständigt närvarande. Döden angick inte bara de äldre utan alla. Numera ser vi ofta död på TV och film men den skiljer sig mycket från det vi själva kommer att uppleva.

Döendet är numera ofta en långsam process. Faktum är 9 av 10 av oss kommer att avlida i en långvarig sjukdom, vanligast är cancer och hjärt-och kärlsjukdomar. Detta har påverkat vårt sätt att se på döden. Förr exponerades vi oftare för

Nu har du som medlem möjlighet att beställa Jakob Ratz Endlers böcker "*Hantera döden – en handbok*" och "*Hjärtinfarkten*" till rabatterat pris på Adlibris.



Klicka på följande länk för att ta del av rabatten: [Hantera döden och Hjärtinfarkten | Adlibris](#)

den. Nu hör den mer ålderdomen till och i takt med att vårt samhälle har blivit säkrare och döden mer undangömd. Vi undviker ämnet och vill inte ta upp det med våra närstående av rädsla att såra. Vi undviker att förbereda oss, både känslomässigt och praktiskt. Detta lämnar ofta de anhöriga att ta hand om en stor röra av göromål – alltifrån obetalda räkningar och hur begravningen ska utföras, till vem som ska ärva sommarhuset. Hur kan vi då närma oss detta svåra ämne?

Jakob Ratz Endler menar att vi borde påbörja samtalet om döden när vi är unga och friska. Då känns det inte så laddat. Självs började han, 46 år gammal och fullt frisk, att sammanställa ett Ex-celdokument till sin fru. Han döpte det till "I händelse av Jakobs död". Det är en sammanställning av praktiska göromål i kronologisk ordning och det inleds med avsnittet "Första året utan mig". Alla praktiska göromål som bilen, huset och sommarstället finns nedskrivna.

– När jag sammanställde dokumentet fylldes jag av en känsla av tacksamhet. Över allt jag har och över att mitt liv är fullt av liv, berättar Jakob. Han har på något sätt blivit vän med tanken på att han någon gång ska lämna det här livet. En sorts sinnesfrid vill han kalla känslan.

Om man är rädd för döden kan det hjälpa att sätta ord på vad det egentligen är man är mest rädd för. Det kan vara själva ålderdomen, dödsögonblicket eller att tvingas bli beroende av andra. Vissa rädslor behöver man inte ha.

De flesta av oss kommer att dö i stillhet, utan smärta eller ångest. Den sista tiden i livet är det vanligt med ett ändrat andningsmönster och många andningsuppehåll. Andningen låter mycket, men patienten har det inte alltid jobbigt. Det kan vara värre för de anhöriga som står bredvid. Ibland som-

Styrelsen har ordet

När jag skriver detta är det en riktigt fin höstdag. Solen skiner, det är friskt i luften och vinden leker i trädkronorna. Jag har för första gången besökt Tumba Bruksmuseum och lärt mig mer om svensk sedelhistoria och sett hur handpapperstillverkning går till. Besöket leder till tankar kring hur människor levde på bruket förr. Det är många fötter som beträtt markerna och vistats i byggnaderna under alla de år som passerat. Osökt tänker jag på att de som funnits här tidigare och inte längre finns.

På sidorna 1–2 i det här nyhetsbrevet finns en artikel som handlar om att hantera döden. Carin Edlund har intervjuat narkosläkaren Jakob Ratz Endler som skrivit boken *Hantera döden – en handbok*. Vårt förhållande till döden har förändrats mycket genom historien. Tidigare var döden mer närvarande än idag. Nu undviker vi den. Det är en intressant artikel och nödvändig att läsa. Det är viktigt att kunna prata om dessa svåra frågor med sina närstående. Endlers bok kan vara en hjälp till att starta upp sådana samtal.

Det har varit val och vi är nyfikna på hur politiken ska utformas. När jag skriver detta är det inte klart hur regeringen kommer att se ut eller hur Region Stockholm kommer att styras. När du läser det här har vi troligtvis fått besked. Vad det än blir – kommer vi som är aktiva inom Riksförbundet HjärtLung att lyfta fram våra intressepolitiska frågor till politikerna på alla nivåer.

Nu rullar verksamheterna på igen i våra föreningar. Jag hoppas att du har hittat tillbaka till motionsgrupper, studiecirklar, möten och festligheter igen. Det är ju därför vi tycker om att vara med i patientföreningen!



Kicki Fjellström, Ordförande

» Att hantera döden

nar patienten in när de anhöriga lämnat rummet, vilket tyder på att dödsögonblicket delvis kan vara viljestyrt. Det vanligaste förloppet är att man blir tröttare och tröttare, för att slutligen somna in. En fjärdedel av patienter som vaknat upp, till exempel efter hjärtstopp, kan återberätta sina nära-döden upplevelser som positiva och ljusa.

Många av oss kommer inte att dö hemma utan på sjukhus eller hospice. Palliativ vård finns på de flesta specialistkliniker på sjukhuset. En vanlig missuppfattning är att den palliativa vården eller hospice enbart är en sista slutförvaring för patienten. Detta stämmer inte. Operationer utförs även på palliativa patienter om det kan förbättra livskvaliteten.

Utbudet av palliativ vård ser olika ut i landet. Vissa regioner saknar mobila team som behandlar patienten i hemmet. Jakob anser också att den palliativa kompetensen behöver förbättras inom vården i stort och att fler läkare vågar öppna upp för samtal om döden.

Det som skiljer palliativ vård från annan vård är att fokus ligger på livskvalitet och symtomlindring i stället för att bota. Här finns inga egentliga restriktioner utan patienten kan till exempel få tillgång till syrgas, cellgifter och operation. Kost och motion är också avgörande för att man ska må så bra som möjligt.

Sjukgymnaster och dietister arbetar också inom den palliativa vård som bedrivs på till exempel onkologen och hjärt- och lungavdelningar. En patient kan flyttas mellan palliativ och vanlig vård, till exempel vid KOL. Det betyder inte att man är dödsdömd.

Jakob önskar att man talar mer om palliation i vanliga vården. Läkarna måste våga ta samtalet innan patienten är för sjuk och inte vara rädda att såra människor. Det är tidskrävande att genomföra ett sådant samtal och det behövs ett förtroendekapital mellan patient och läkare för våga inleda det. Många patienter uppskattar klara besked så att de bättre kan ta vara på sin sista tid.

Jakob upplever att den palliativa vården blivit mycket bättre under de senaste 40 åren. Tidigare fick de som inte kunde botas ingen uppmärksamhet alls av läkaren. Många kan uppleva hans yrke som tungt. Själv säger han att något av de finaste han får vara med om i sitt jobb är att se patienter och deras anhöriga i de sista stunderna. Det sista farvälet är ofta fyllt med mycket kärlek och respekt. ■

Liten packlista inför den sista färden

Medicinska

- Ta ställning till donation socialstyrelsen.se/ansok-och-anmal/anmal/donationsregistret
- Eventuella behandlingsbegränsningar

Din sista resa

- Jordfästning eller kremering
- Instruktioner för begravningsceremoni [Vitarkivet.se](https://vitarkivet.se)

Virtuella ting

Vad vill du ska hända med dina sidor på nätet? (Facebook, Instagram etc.)

Sinnesfrid

- Få sagt det du vill få sagt till de som är viktiga för dig
- Om du inte kan säga det, skriv ett brev eller spela in röstmeddelanden

Önskemål

Har du några särskilda önskemål för dina anhöriga eller förpliktelser som du vill föra vidare?

Praktiska konsekvenser

Döden har en del praktiska och ekonomiska konsekvenser. För att underlätta för efterlevande har Försäkringskassan, Pensions- och Skattemyndigheten gjort en hemsida, efterlevandeguiden.se

Där finns praktisk information om vad som behöver göras när, till exempel begravning, bouppteckning och arvsskifte.



Hälsans stig i Södertälje

Upptäck hösten i Södertälje

Passa på att upptäcka Hälsans stig i Södertälje nu när hösten bjuder på svalare luft och trädens vackra skrud.

Längs vägen finns stenhus från tidigt 1900-tal och Hebbevillan, som var hem för landets första kvinnliga journalist. Den finaste delen av promenaden går längs Södertäljekanalens och Inre Maren.

Stationsområdet i Södertälje

Järnvägen kom till Södertälje redan 1860 och blev en del av Sveriges första järnvägsetapp. Den nya stationen, kallad Södertälje Nedre, utrustades med en tidstypisk stationsbyggnad av tegel. År 1918 byggdes en ny, modernare byggnad med fasad av gulslammat tegel. Området mellan de två stationsbyggnaderna pryds av konstnären Gunilla Wihlborgs "ledfyrrar" skapade med tegel från ett av Södertäljes många gamla tegelbruk.

Strandpromenaden och Inre Maren

Södertälje är en sjönära stad. Längs vattnet ligger några av stadens vackraste stenhus byggda mellan 1900-talets början och 1920-talet. Inre Maren var tidigare en hamn för den äldsta kanalen.

Gamla Flickskolan

På en kulle med utsikt över staden finns två äldre byggnader. Den äldsta, uppförd 1777, var ursprungligen serafimerlasarett. Huset har sedan dess haft många olika funktioner, bland annat rådhus. Här låg också stadens första sparbankskontor i ett litet rum på övervåningen. På 1900-talet fungerade huset som flickskola och då byggdes det andra huset som innehåller en gymnastiksal. Idag fungerar den gamla flickskolan som kulturhus med repetitionslokaler för teatrar och ateljéer.

"Blindtarmen"

Här kan man få en uppfattning om hur den gamla kanalen såg ut. Den smala biten mellan land och den lilla ön, som går under benämningen "Blindtarmen" är den rest som blev kvar efter kanalens breddning på 1920-talet. Södertälje Kanal grävdes under åren 1806 till 1819. Det var dock inte det första försöket att bredda kanalen. Långt tidigare hade både Engelbrekt och Erik Dahlberg försökt utan framgång. Det finns även två brofundament som minne av den gamla bron.

Rådhuset

1719 härjades Södertälje av ryssbränder och rådhuset var en av byggnaderna som stod i lågor. Borgarna samlade in pengar till ett nytt rådhus under många år och 1735 stod det äntligen klart. Det tidigare huset låg mitt emot sitt nuvarande läge på andra sidan Stora torget. I samband med den stora saneringen av Södertälje på 1960-talet byggdes ett nytt rådhus som invigdes 1965. Det gamla rådhuset flyttades då till Västra Kanalgatan och sedan tillbaka till torget igen. ■

Källa: www.trippa.se



Spökvandring i Gamla Stan

Vad kan passa bättre under en kulen höstkväll än en spökvandring i de trånga gränderna i Gamla Stan?

Om du dessutom är intresserad av historia och inte är alltför lättskrämd får du inte missa detta!

Vandringen varar i cirka 90 minuter

och du kommer att få veta allt om de mörka hemligheter och legender som döljer sig bakom de mörka gatorna och gränderna som utgör de äldsta delarna av Sveriges huvudstad. Du kommer även att få se, känna, lukta och smaka på historien.

Spökvandringen passar de flesta åldrar, utom kanske de allra yngsta.

Du kan läsa mer om vandringen samt boka en tid som passar dig på

stockholmghostwalk.com

Möt Anders Åkesson

Förvåning tätt följt av en känsla av stolthet och glädje. Så beskriver Anders Åkesson sin reaktion när han blev tillfrågad om att nomineras till ny förbundsordförande.



Anders Åkesson, ny förbundsordförande.

– Inger har gjort ett fantastiskt arbete och verkligen satt personcentrerad roll på kartan. För mig handlar det nu mycket om att förvalta detta och samtidigt förnya med nya

idéer, säger Anders Åkesson.

Anders har en politisk bakgrund inom Miljöpartiet och har varit ansvarig för delar av hälso- och sjukvården i Region Skåne under 2006 till 2018 med såväl Socialdemokraterna och tidigare Alliansen. Numera har han lagt politiken på hyllan och arbetar som konsult i centrala Stockholm. Eftersom Anders har sin hemvist i Malmö blir det många timmar på tåg. På helgerna arbetar Anders ibland som timanställd sjuksköterska på särskilda boenden. Efter arbetets slut kopplar han av med trädgårdsarbetet hemma i Kirseberg. Det blir även ett och annat teaterbesök på Dramaten.

– För mig är det viktigt att hålla min kompetens som sjuksköterska vid liv. Dessutom har arbetet inom vården gett mig många viktiga insikter i hur vården egentligen fungerar.

Anders pekar på vikten av att höja den medicinska kompetensen och att kvaliteten inom den kommunala vården måste höjas, även under livets slutskede. Primärvården behöver större resurser, inte minst för att klara av att ta hand om de mest sköra patienterna. Anders menar även att det finns mycket att vin-

na på att utöka samarbetet mellan vårdens alla aktörer som exempelvis näringslivet, patientföreningarna, beslutsfattandet. Och professionens egna organisationer, till exempel Läkarförbundet. Arbetet med Funktionsrätt är en viktig pelare i arbetet framåt.

I skrivande stund lägger Anders mycket tid på att resa runt och besöka de olika länsföreningarna runt om i landet. Både för att lära sig mer om vår organisation och inte minst för att entusiasmera alla eldsjälarna som bär upp vår verksamhet. Han tillägger att han verkligen vill lyssna inåt i den fina breda organisationen. En organisation som är unik i sin kunskap, företräderskap och engagemang.

Vår ständiga knäckfråga är hur vi engagerar nya medlemmar, framför allt de ”yngre”, 55+, för att säkerställa återväxten. Anders menar att de yngre patienter ofta vänder sig emot att kalla sig sjuka. Därför är det viktigt att hitta nya vägar att attrahera dem till vår verksamhet. Vi behöver också bli bättre på att nå ut till andra etniska grupper som idag inte deltar i civilsamhället i tillräckligt hög grad. Våra medlemmar är grunden till vårt viktiga arbete. Idag görs det mycket bra ute i vårt avlånga land

– Vi måste fortsätta vara en del av diskussionen om omställningen och patientsäkerheten av vården, avslutar Anders och betonar inte minst primärvårdsreformen. ■

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**



Ingefärslax med pumpapuré

Härlig helgmat som är lättlagad, god och hälsosam. Perfekt för höstens halloweenmiddag.

INGREDIENSER

- 600-700 g laxfilé i hel bit
- 2 msk riven ingefära
- 2 vitlöksklyftor, skalade och rivna
- 1-2 nypor chiliflakes (kan uteslutas)
- 3 msk naturella cashewnötter, grovhackade
- 2+1 msk rapsolja
- 1 stånd broccoli, i buketter, stammen skivad
- 150 g gröna bönor, frysta eller färska om säsong
- 1 tsk salt och svartpeppar efter smak

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Lägg laxsidan med skinnsidan ner i en stor ugnssäker smord form eller plåt. Salta och peppra laxen.
3. Blanda riven ingefära, vitlök, chiliflakes och hackade cashewnötter med 2 msk av oljan och fördela det på laxen.
4. Lägg broccoli och bönor runtom laxen och ringla på resten av oljan på grönsakerna.
5. Baka i mitten av ugnen cirka 20 minuter.
6. Servera med pumpapuré och snabbstekt broccoli och gröna bönor.

Lax innehåller höga halter av omega 3-fettsyror som behövs för hjärnans funktion och för hjärt-kärlsystemet. Lax är också en viktig D-vitaminkälla.

Recept: www.sundkurs.se

OES-konferens hösten 2022

Konferensen inleddes med snittar och alkoholfri Prosecco för att fira att länsföreningen äntligen flyttat in i nya lokaler på St: Göransgatan 84 på Kungsholmen.

Vår nya förbundsordförande Anders Åkesson berättade tillsammans med generalsekreteraren Christine Cars-Ingels om vad som egentligen hände på kongressen i juni 2022.

När det gäller vår verksamhet framåt ligger fokus bland annat på att värva nya medlemmar, arbeta med enhetlig kommunikation för att stärka kännedomen om Riksförbundet HjärtLung samt fortsätta lyfta fram förebyggande hälso- och livsstilsarbete.

När det gäller intressepolitiken vill

Riksförbundet HjärtLung arbeta för en mer personcentrerad vård, en mer jämlik vård utan omotiverade skillnader, tillgång till en god primär- och sekundärprevention samt ett utökat högkostnadsskydd som omfattar även tandvård.

Anders Åkesson betonade att vi inom Riksförbundet HjärtLung inte alltid ser det goda vi gör. Ibland är vägen dit det som gör resan värd. Han ansåg att vi som förening är unik och att ingen annan besitter samma kunskap som vi.

Pelle Johansson, ansvarig för forskning och prevention på Riksförbundet HjärtLung berättade om vad det innebär att vara patientrepresentant i olika forskningsprojekt. Allt fler forskningsprojekt efterfrågar representanter från patientsidan. För att kunna bidra så bra som möjligt har flera av våra medlemmar fått möjlighet till att utbilda sig till forskningspartners. I utbildningen



ingår bland annat forskningsmetodik, litteratursökning samt etik och forskningsfusk. Det är viktigt att man lär sig att våga ifrågasätta forskningsresultaten på rätt sätt. Det pågår mycket spännande forskning inom vårt område och som patientrepresentant har man verkligen möjlighet att påverka.

Det hela är mycket spännande och Pelle betonade att det finns möjlighet för fler medlemmar att utbilda sig. ■

Sista besöket på Mälargården

Många astma- och KOL-patienter har fått möjlighet till rehabilitering på Mälargården i Sigtuna genom åren.

Nu har tyvärr Region Stockholm beslutat att inte göra någon ny upphandling av avtalet med Mälargården. Man hänvisar till att primärvården i fortsättningen ska ansvara för rehabilitering för denna patientgrupp.

Kicki Narbom, som fick sin KOL-diagnos 2006, ingick i den sista grupp KOL-patienter som fick vistas på Mälargården. Beskedet om att hon inte får komma tillbaka dit igen tog henne hårt.

– Jag brukar säga att vistelserna på Mälargården har räddat mitt liv. Det är där jag fått hjälp att bygga upp mig själv efter svåra infektioner och efterföljande antibiotikakurer.



Kicki berättar att dessa infektioner också leder till att hon tappar mycket i vikt, något som ytterligare försämrar hennes hälsa. Hon har svårt att ta sig fysiskt till olika ställen när hon mår som sämst och är beroende av hjälp från flera olika specialister, som lungläkare, sjukgymnast och dietist.

På Mälargården finns all denna personal samlad på samma plats. Personalen

är mycket engagerad och den goda och näringsriktiga maten har hjälpt henne att gå upp i vikt.

Kicki betonar att hon haft turen att hamna hos en duktig lungläkare direkt efter sin diagnos. Samtidigt vet hon att många andra KOL-patienter inte får samma goda vård utan hamnar mellan stolarna i primärvården. När möjligheten till rehabilitering på Mälargården nu försvinner är hon oroad för följderna

– Risken är att dessa patienter nu hamnar i akutvården när deras sjukdomsförlopp gått för långt och de inte fått den vård de behöver.

– Hur ska vårdcentralerna kunna erbjuda alla delar av vården på samma sätt som Mälargården?, undrar Kicki.

Vi på Riksförbundet HjärtLung Stockholms län kommer att agera för att Region Stockholm ger KOL-patienterna den rehabilitering de så väl behöver. Mälargården har gett denna patientgrupp kraft och styrka att hantera en svår sjukdom. ■

Yoga för kropp och själ

Varje onsdag kl. 13.00 är det dags för yoga på Tellus fritidscenter vid Hornstull. Ledaren Elisabet Stare berättar att gruppen funnits sedan 2007, i olika konstellationer. Tidigare fanns även en grupp bestående av enbart män men nu är det sex kvinnor som träffas varje vecka.

Till lugn bakgrundsmusik guidar Elisabet deltagarna genom ett yogapass fokuserat på andning och avkoppling. Stämningen är mycket lugn och det känns som en timmes paus från vardagen.

Elisabet intresserade sig för yoga och meditation redan i unga år, i en tid innan yogan vunnit den stora popularitet den åtnjuter idag. Hon ville lära sig mer om ursprunget och reste därför till Indien, där yogan föddes för flera tusen år sedan. Därpå följde en utbildning inom livsyoga.

– För mig är yogan en hel filosofi och ett holistiskt synsätt på kroppen och själen, berättar Elisabet. Vår kropp, själ och psyke behöver vara i balans för att vi ska må bra. Yoga bygger på växelverkan mellan rörelse och vila. Det handlar om andning kombinerat med rörelse och en attityd av öppenhet för känslan i kroppen och koncentration och fokus inåt under yogapasset.



På Tellus fritidscenter handlar det inte om prestation utan om att landa i sig själv och skapa balans. Stretchövningar ökar medvetenhet om spända muskler och leder som man kanske ofrivilligt går runt och spänner i vardagen.

Mycket tid ägnas åt avslappningsövningar som kallas **yoga nidra**, ”fysisk sömn”, det vill säga att vid fullt medvetande uppleva att den fysiska kroppen sover. Med hjälp av guidning går man igenom hela kroppen. Man känner in varje rörelse med slutna ögon. Det hjälper till att släppa tankar och landa i kroppen vilket sägs öka kroppens självläkningsprocesser.

– Yogan hjälper mig att lugna ned andningen. Jag sover alltid bättre på natten efter att jag varit här, säger deltagaren Raija Malleus. ■

De vita slotten TBC-vård då och nu

Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem bjuder in till föreläsning söndagen den 20 november 2022

13.00-15.00 Föreläsning

- Cecilia Hansson, författare och journalist, berättar om TBC-vården på sanatoriet i Sandträsk ur sin mormors perspektiv.
- Mellan Tumba och Salem ligger Uttran och Söderby som också haft sanatorier. Vården då fram till idag.
- Lunggruppen Håkan Esterling, Babsan Agnhage, Eva Lorenz
- Diskussion och frågor

15.00-16.00 Kaffe, frukt

Information/demonstration

- HLR med hjärtstartare
- ICD, inopererad hjärtstartare
- Kolla ditt blodtryck
- Räkna ut din personliga ålder
- Civilförsvaret informerar om krisberedskap

Plats: Xenter Botkyrka
Utbildningsvägen 3 Tumba.
Nära Tumba station.

Fri entré. Välkommen!

PAH - en sällsynt sjukdom som påverkar både lungor och hjärtat



Vi uppmärksammar Lungmånaden november med en spännande **digital föreläsning** om den ovanliga lungdiagnosen PAH i samarbete med PAH Sverige torsdagen den **17 november kl. 17.30 till 19.00**

Överläkare Göran Rådegran berättar om sjukdomen och hur den påverkar den som drabbas, utredning samt vilka behandlingsvägar som finns och hur man jobbar på PAH-mottagningen i Lund. Patrik Hassel från patientföreningen PAH Sverige berättar om föreningens arbete och dess samverkan med vården.

Föreläsare: Göran Rådegran, överläkare, docent, vid Skånes universitetssjukhus och Lunds Universitet i Lund samt ordförande för Svensk förening för

pulmonell hypertension. Patrik Hassel, ordförande för PAH Sverige som är en riksförening som är medlem i Riksförbundet HjärtLung.

Anmäl ditt deltagande till:

carin.edlund@stockholmslan.hjart-lung.se

Senast den 10 november

Därefter får du en länk med instruktioner kring hur du loggar in på mötet via Teams.