



Anders möter Joakim Nordanstig

- professor i kärlkirurgi och ordförande i Svensk Förening för Kärlkirurgi

Kärlkirurgi är en medicinsk specialitet som fokuserar på diagnostik och behandling av sjukdomar och problem som påverkar blodkärlen.

Det handlar om åderförkalkning, blodproppar och åderbräck till mer komplexa tillstånd som aneurysm eller blodflödes hinder. Anders Åkesson samtalade med Joakim Nordanstig, professor i kärlkirurgi vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset och ordförande i Svensk Förening för Kärlkirurgi.

Kärlkirurgin har utvecklats mycket snabbt och är en relativt ung egen specialitet. Mycket sällan öppna operationer utan mer avancerad teknik, som till exempel ballongvidgning. Vanligast är åderförfattning och åderförkalkning i benets artärer. Det vanligaste symtomet är

smärta när man går. Smärtan påminner mycket om mjölksyra vid kraftig ansträngning, till exempel löpning. Tidigare kallades detta fönstertittarsjuka men det korrekta begreppet är benartärsjukdom. Ofta kan benen svullna upp.

Vid åderförkalkning är det viktigt att behandla patientens riskfaktorer. Det kan handla om rökstopp, ökad fysisk aktivitet, behandling av högt blodtryck och diabetes. Detta är nödvändigt för att hindra att diagnosen förvärras. Efter detta kan operation övervägas för att förbättra blodflödet. När det handlar om svårare fall och patienten lider av bensår, svåra smärtor även i vila och får svårt att somna kan en mer akut operation vara nödvändig för att förbättra blodcirkulationen. Annars kan i värsta fall en amputation bli nödvändig. Fysisk träning, till exempel stavgång, kan öka gränsen för mjölksyresmärta

och forskning visar att man på detta sätt kan förbättra livskvaliteten avsevärt. Det handlar med andra ord om att gå sig igenom smärtan. Alla patienter som får en kärldiagnos bör få blodförtunnande läkemedel. Deras blodtryck bör även regleras till lägsta möjliga nivå med blodtryckssänkande läkemedel.

Joakim Nordanstigs viktigaste budskap är att fysisk aktivitet är livsavgörande. Om man klarar av att utmana smärtan och gå ut och röra på sig innan sjukdomen förvärras har man allt att vinna. De bästa resultaten kan uppnås i kombination mellan kärlkirurgisk operation och träning, helst med stöd av en fysioterapeut. ■

Här hittar du mer information om benartärsjukdom:

<https://webbshop.hjart-lung.se/sok/benart%C3%A4rsjukdom>

Styrelsen har ordet

Nu är verkligen hösten här. Under fina dagar får man njuta av färgprakten i naturen och den friska luften. Och på kvällarna kan man tända upp och ha mysbelysning på.

Sedan senaste nyhetsbrevet har vi arrangerat en träff för alla våra Egenvårdsombud. Kanske är ordet nytt för några av er. Egenvårdsombud är förtroendevalda och varje förening kan ha Egenvårdsombud inom hjärta, lunga och kärl.

Egenvårdsombuden har en viktig roll inom Riksförbundet HjärtLung. Genom sitt samarbete med vårdcentraler och sjukhus bygger de ett förtroende samt sprider kunskap om varför vi finns och vad vi gör.

Är du intresserad av att ha uppdraget som Egenvårdsombud bör du berätta det för er ordförande. Ideella krafter behövs alltid.

Under oktober, november och december är det på plats att värva nya medlemmar. Riksförbundets erbjudande är att om man blir medlem nu så inkluderar det hela nästa år också. Det vill säga för 250 kronor är man medlem i upp till 15 månader i stället för 12. Och man kan redan nu delta på aktiviteter och lyssna på föreläsningar. Så passa på att fråga era vänner om inte de också ska bli medlemmar.

Vi har skrivit en intressepolitisk ansökan om bidrag till Region Stockholm. Ett omfattande arbete att få till kan jag berätta. Men med hjälp av flera kära kollegor i styrelsen hann vi med att få in den i tid.

Önskar er alla en fin fortsättning på hösten!

Marie Ekelund,
Ordförande



Nytt centrum för hjärtintervention på Södersjukhuset

Ett nytt centrum för hjärtintervention invigdes den 1 oktober på Södersjukhuset och som patientrepresentant på kardiologen inbjöds jag till invigningen.

Centrumet är ett av Sveriges ledande när det gäller implantationer av pacemakrar, implanterbara hjärtstartare (ICD), hjärtsviktspacemaker (CRT) samt implantation av EKG-bandspelare för utredning av svimningar (ILR) samt PCI (Percutan Coronary Intervention), i vardagligt tal ballongvidgning.

Allt finns nu under samma tak med toppmodern utrustning. Det är en viktig satsning för att skapa en mer sammanhållen, tillgänglig och säker kardiologisk vård. Genom att samla verksamheterna möjliggörs bättre flöden, stärkt samarbeten och ökad patientsäkerhet.

- **Pacemakermottagningen** tar emot 3500 besök per år.
- **PCI-enheten** tar emot ca 700 patienter med akut hjärtinfarkt och lika många med kärlkramp.
- **Kranskärlsröntgen** sker på 1500 patienter och 1100 patienter får PCI-ingrepp.

Många var inbjudna till invigningen, även från de andra akutsjukhusens



Britt Bergh håller ett tal i egenskap av patientrepresentant på invigningen av nytt centrum för hjärtintervention på Södersjukhuset.

kardiologkliniker. Programmet inleds med mingel och tilltugg i den nya vårdsalen och flera tal hölls. Därefter klipptes band och som avslutning var det rundvandring i de nya lokalerna.

Förutom vårdsalen, där patienten ligger före och efter ingreppet, finns tre interventionssalar alla med mycket avancerad utrustning och fokus på strikt hygien. Vid rundvandringen fick vi enligt hygienrutinerna klä på oss engångsrockar och mössor.

Stort grattis också till oss hjärtsjuka medlemmar i södra delarna av Stockholm som nu får en kardiologiklinik i vår närhet med hög kompetens, modern teknik och engagerande medarbetare med personligt bemötande. Min förhoppning är det ska skapa trygghet för oss hjärtsjuka. ■

Text: Britt Bergh, EVO Hjärta Riksförbundet HjärtLung Stockholms län



Hedra minnet av någon som stått dig nära med en minnesgåva. Samtidigt är du med och bidrar till en ljusare framtid för våra medlemmar i Riksförbundet HjärtLung Stockholms län med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom.

Du kan enkelt ge en minnesgåva genom Min Gåva via denna länk:
<https://mingava.se>

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**

Snart blir spirometri i hemmet verklighet

Företaget Medituner, som tidigare utvecklat en lösning för spirometriundersökning i hemmet för astmapatienter, vänder nu fokus mot KOL-patienterna.

Patienter med astma kan sedan flera år få recept på spirometer för hemmabruk kopplat till en app-lösning och hämta ut den kostnadsfritt på apoteket. Nu är planen alltså att KOL-patienter ska få tillgång till samma lösning. Fördelarna är många.

Spirometern är liten och enkel att använda. Med hjälp av en app på mobiltelefonen kan man få svar på man har rätt inhaleringsteknik för att klara av att ta den medicin man blivit förskrivnen. Tanken är dessutom att rutinen med daglig spirometri i hemmet gör att man via appen kan få en analys på hur stor dos av medicinen man bör ta just den dagen. Dessutom får man en varning via appen om resultatet indikerar att man är på väg in i försämringsperiod. Då får man en uppmaning att omgående kontakta sjukvården för hjälp med



starkare medicinering, till exempel med kortison eller antibiotika.

Målet är att förhindra att patienten ska bli sämre genom att få tillgång till starkare medicin direkt. Eftersom appen är kopplad till vården blir det enklare att följa patienten över tid. Genom att lägga över en del av ansvaret

på patienten blir man mer delaktig i sin egen vård och dessutom frigör detta tid så att vården hinner ta hand om fler patienten. Mycket tyder på att egenvård kommer att bli allt vanligare i framtiden då vårdens resurser blir alltmer pressade.

Just nu pågår två studier om spirometri i hemmet. Den första, om inhalationsförmåga genomförs av Karolinska Institutet och beräknas vara färdig under hösten 2025.

Den andra delen studien, som rör kartläggning av försämringsperioder, påbörjas i oktober 2025. I denna studie kommer patienter som drabbats av försämringsperioder under det senaste året inkluderas. De kommer att följas under sex månader.

När studierna är färdiga är förhoppningen att patienterna i region Stockholm får tillgång till spirometriutrustningen och appen kostnadsfritt på recept. I detta nu pågår informationsinsatser inom primärvården för att öka kunskapen om spirometri för egenvård. I appen ingår stöttning av patienten för att våga ta plats i vården och söka vård i tid. Målet är att allt ska vara färdigt under hösten 2026. ■

MediYoga vid förmaksflimmer

Forskare vid Sophiahemmet Högskola söker personer med symtomatisk paroxysmalt förmaksflimmer för en studie om effekterna med yoga vid förmaksflimmer.

De vill undersöka om ett digitalt MediYoga-program kan förbättra livskvalitet, blodtryck och hjärtfrekvens hos dessa patienter.

Forskningsprojektet leds av Med. dr Maria Wahlström och forskningsassistent Sandra Gärtner.

Det finns olika yogaformer och det har skapats olika yogaprogram i syfte att påverka olika sjukdomstillstånd (MediYoga). I ett MediYogaprogram ingår djupandningsteknik tillsammans

med olika rörelser som avslutas med meditation och avslappning. Det utförs oftast sittandes/liggandes på golvet på en yogamatta, men kan även utföras sittandes på en stol.

Yogaprogrammet kommer att ges digitalt via en applikation som du ska ladda ner på din dator/smartphone/läsplatta.

Gå in på:

[forskningspersonsinformation.pdf](#)

för att läsa mer om studien.

Är du intresserad?

Anmäl intresse till forskningsassistent Sandra Gärtner: sandra.gartner@shh.se, 070 402 25 64

INBJUDAN TILL FÖRESTÄLLNING



En söndagsmorgon drabbades Magnus sambo av hjärtstopp, 36 år gammal och gravid i sjunde veckan. I 11 minuter höll Magnus henne och barnet vid liv med hjälp av HLR. Föreställningen är en hyllning till en superkvinna, ett barn som överlevde och till livet, oavsett vilka märkliga svängar det kan ta. Därefter blir det Prova på HLR, (hjärt-lungräddning) och möjlighet till samtal med räddade och livräddare i vår förening över en kopp kaffe.

Datum: 25 november 2025 kl. 19–21

Plats: Tumbascenen och Foajén Café Garbo
Utbildningsvägen 2 A, 147 40 Tumba
Fri entré



Välkommen!

EVO-träff

Den 6 oktober bjöd vi in länets alla Egenvårdsombud till en träff på ÅttioTvåan på St:Göransgatan.

Glädjande deltog alla lokalföreningar utom en. Vår ordförande Marie Ekelund berättade om Egenvårdsombudets roll och ansvar och delade med sig av flera tips som kan underlätta arbetet.

Varje lokalförening kan utse upp till tre Egenvårdsombud – hjärta, kärl och lunga. Egenvårdsombuden är föreningens länk till vården och de nysjuka. De viktigaste uppgifterna är att bygga relationer till vården, sprida kunskap om Riksförbundet HjärtLungs verksamhet, träffa och värva nysjuka samt medverka till att ta fram föreningens aktivitetsprogram. Andra uppgifter är att beställa och dela ut informationsmaterial samt att vara uppdaterad inom diagnos och livsstil. Information om diagnoser, livsstil, vårdgarantin, väntetider, kost, fysisk aktivitet och mycket annat kan man hitta här: hjart-lung.se, socialstyrelsen.se, 1177.se, lakemedelsverket.se, folkhalsomyndigheten.se och livsmedelsverket.se

relsen.se, 1177.se, lakemedelsverket.se, folkhalsomyndigheten.se och livsmedelsverket.se

På Riksförbundet HjärtLungs hemsida finns det ett stort urval av utbildningsmaterial som man kan beställa och använda på möten, på utbildningar och för att lämna i väntrum.

Länken till webbutiken är:
<https://webbshop.hjart-lung.se>

Som Egenvårdsombud är en god kontakt med sjukhus och vårdcentraler värdefullt. Du kan få kontaktuppgifter inom vården genom 1177.se/hitta vård och nationella register.

Läs mer om registren på:
<http://www.ucr.uu.se/rikssvikt/>
<https://www.ucr.uu.se/kateterablation/>
<https://lvr.registercentrum.se/>

Olika typer av patientutbildningar är också bra verktyg. Det kan handla både om att delta i vårdens egna utbildningar eller att erbjuda vården tillgång till gratis patientutbildningar som finns på www.hjart-lung.se. Man kan även erbjuda de egna medlemmarna Tema- och Diagnosträffar. **Material finns på:**
<https://webbshop.hjart-lung.se/information-och-produkter/kursmaterial/>



Britt Bergh berättade om hur man kan använda diagnosdukarna på medlemsmöten.

Deltagarna fick sedan diskutera i mindre grupper om sina bästa tips för att lyckas i rollen och hur deras kontakter med vården ser ut. Det pratades även om medlemsvärning. Goda idéer var bland andra att samarbeta med patientorganisationer, till exempel PRO, och att värva nya medlemmar genom att delta på olika lokala kommuneevenemang och gatufester.

Britt Bergh avslutade med att berätta om hur vi på länsföreningen arbetat för att etablera bättre kontakt med regionens samordnande vårdcentraler. Britt tipsade även om att samlas kring de olika diagnosdukarna på medlemsmöten. I Botkyrka-Salem har de haft ett antal sådana, mycket uppskattade träffar. ■

Föreläsning om digitala bedrägerier

Alla medlemmar i Riksförbundet HjärtLung i Stockholms län var inbjudna till den digitala föreläsningen som arrangerades av Stöldskyddsföreningen i samarbete med Internetstiftelsen.

Bedrägerierna i Sverige omfattar idag mångmiljardbelopp och de flesta bedrägerier sker på digitala kanaler. De vanligaste är kortbedrägerier via dataintrång vilket innebär att tiotusentals kortuppgifter stjäls samtidigt via dataintrång. Bedragarna sitter ofta på stora call centers och begår bedrägerier i stor skala.

Polisen har särskilt fokus på att stoppa de som riktar in sig på att utföra bedrägerier mot äldre. Uppdrag Granskning har gjort ett program som skildrade hur en

kriminell liga utförde bedrägerier inriktade på äldre kvinnor. Programmet blev ett av deras mest sedda någonsin. Reportaget fick stor genomslagskraft och ledde till att statsministern kontaktade bankcheferna och krävde kraftigare åtgärder. Detta ledde till att telefonbedrägerier faktiskt minskade. Samma kriminella nätverk som säljer droger och utför annan kriminell verksamhet ligger även bakom dessa typer av bedrägerier.

Vad bör du tänka på för att skydda dig? Bedragarna kan numera skicka SMS som ser ut precis som de kommer från ett riktigt företag. Ofta kombineras detta med en uppmaning att ringa telefonnumret i meddelandet, till exempel från

Kivra. Sedan blir du via telefon uppmanad att uppges ett referensnummer som finns i SMS:et. Därefter kan bedragarna skrida till verket.

Klicka därför aldrig på länkar i tveksamma SMS. Är du det minsta misstänksam kan du gå in på det riktiga företagets hemsida och granska huvuddomänen. Till exempel har Swedbank huvuddomänen swedbank.se men bedragarna har inte tillgång till den och hittar därför på en annan domän som liknar den andra men inte är exakt samma. Rapportera alltid falska SMS som spam till numret 7726. Detta kan hjälpa andra och göra Sverige säkrare.

Du kan läsa mer om digitala bedrägerier och se seminariet i efterhand på:
<https://internetstiftelsen.se/kunskap/for-alla/hela-sveriges-sakerhetsevent/#/>

Morotssoppa med ingefära och apelsin



Efter höstpromenaden är det härligt att värma sig med en soppa. Servera gärna med knäckebröd med ajvar relish som är en god paprikaröra som finns på burk i mataffären.

INGREDIENSER

- 500 g morötter, skalade och skivade
- 2 msk olivolja
- 1 gul lök, skalad och grovhackad
- 3 vitlöksklyftor, skalade och grovhackade
- 2 msk riven färsk ingefära
- 1 nypa chiliflakes
- 1 1/2 liter grönsaksbuljong
- 1 ekologisk apelsin, rivet skal och saft
- 1 tsk salt och nymald svartpeppar efter smak

Topping

- 1 dl pumpafrö
- olivolja

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs morötterna i oljan i en stor gryta cirka 3-4 minuter under omrörning.
2. Lägg i lök, vitlök, riven ingefära och chiliflakes och låt det fräsa ytterligare cirka 3-4 minuter utan att det tar färg.
3. Häll i buljongen och låt det sjuda utan lock cirka 15 minuter tills morötterna är mjuka.
4. Strö i apelsinskalet och pressa i saften.
5. Mixa slätt och smaka av med salt och peppar.
6. Späd med mer buljong eller vatten om det blir för tjockt och smaka av igen och justera kryddningen.
7. Stek pumpafröna hastigt i lite olja i en stekpanna. Toppa soppan med det samt några droppar god olivolja.



Resa till Grisslehamn, Albert Engström & Norrtälje bränneri

Denna torsdag 28 augusti, redan klockan 9:00, var vi 27 medlemmar som samlats vid Fullersta Torg för en heldagsutflykt med Westin buss.

När alla stigit på bussen begav vi oss till resans första stopp: Havsbadens restaurang i Grisslehamn. Restaurangen ligger vackert med utsikt över Norrtäljeviken. Där serverades vi en riklig buffé att välja från. Det fanns både fisk- och köttträtt, sallader, soppa och goda kakor till kaffet.

Mätta och belåtna satte vi i bussen för vidare färd till Albert Engströms

museum och ateljé, också det i Grisslehamn. Vi anlände till gården där Engströms bostad finns. Bostaden är nu ett museum, bevarat precis som det var när Engström och hans hustru Sigrid Sparre bodde där.

Tyvärr var muséet inte öppet så Albert Engström sällskapets ordförande tog oss på en promenad genom en härlig skog till ateljén. På vägen passerade vi en stuga där ett av Engströms barnbarn har en keramikverkstad. Vi såg även ett intressant byggnadsverk: en optisk telegraf. Det är en föregångare till elektrisk telegrafi. Guiden berättade

att de placerades runtom i landet där det fanns fri sikt för att kunna sända signaler vidare från station till station.

Så kom vi fram till ateljén som ligger otroligt vackert längst ut vid klipporna vid Ålands hav. För att få bygga där måste huset se ut som ett sjömarke. Den är därför rödfärgad på de sidor som vetter in mot land och vit på de sidor som vetter mot havet.

Vår guide berättade engagerat om Engströms liv och konst. Albert Engström föddes 1869 i Lönneberga och efter studenten flyttade han till Uppsala där han blev vän med Bruno Liljefors. Han bestämde sig för att bli konstnär och började på konstskola. Men han hade många bollar i luften och började arbeta på skämttidningen Söndags-Nisse. Han skapade också en egen tidning, Strix, där seriefiguren Koldingen blev populär. I ateljén finns oljemålningar och grafiska blad av inte bara Albert utan även många av hans konstnärsvänner. Där finns också många spännande föremål som han samlat på sig under sina många resor.

> fortsättning nästa sida

Utflykt till Gustavsbergs Museum och porslinsfabrik

Denna soliga torsdag 4 september var vi elva utflyktssugna som begav oss till Värmdö för att besöka Gustavsbergs Museum/Porslinsfabrik, som i år firar 200-års jubileum. Det ligger Gustavsbergs hamn, mitt i det som kallas Porslinsriket.

Vid ankomsten startade vi med att äta en god lunch utomhus på Bistro Gustavsberg där vi blev ompysslade av en så trevlig servitör. Stärkta till kropp och själ gick vi sedan vidare till muséet en bit bort. Samlingen består av över 45 000 föremål som förvaltas av Nationalmuseum, men endast cirka 2500 visas i muséet.

Utställningarna som är fasta berättar om fabriken historia, om föremålen som skapades där och om människorna som arbetade där. Föremålen presenteras utifrån olika teman, allt från konstgods, välkända serviser, föremål av plast och emalj samt nostalgi och ögongodis med riktiga prakturnor. Bland formgivarna som finns med är bland andra Stig Lindberg, Lisa Larsson och Wilhelm Kåge.



Vid vårt besök visades en tillfällig utställning "Dukat till fest! - Porslinsriket 200 år". Denna utställning kommer visas hela detta år. Den visar serviser som funnits på våra bord både för fest och vardag, till exempel Blå blom, Berså och Nobel. Här ser man hur porslinet förändrats genom åren från prakt till praktiskt men hela tiden med en önskan att skapa vackra dukningar. Vill man komplettera sina egna serviser (eller köpa något nytt) finns där en butik i anslutning till muséet att besöka. ■

Text och bild: Jeanette Lehto, Riksförbundet HjärtLung Huddinge

> Fortsättning från sidan 5

Så blev det dags för att sätta oss på bussen igen för att besöka Norrtälje Bränneri. Det är ett familjeföretag som nu drivs av äldsta dottern Anna Anerfält. Här tillverkas punsch, likörer, gin, snaps, glögg och alkohol-fritt. Vi togs emot av Anna Anerfält, som började turen i äppellunden och kryddträdgården där hon berättade om det som används vid tillverkningen.

Sedan fortsatte vi till den gamla röda ladan med de ångvärmda kopparpannorna. Gården fick till sin glädje i år tillstånd för gårdsförsäljning. Vi bjöds på en kryddig alkohol-fri glögg blandad med gårdens egen tonic medan Anna, enligt Sveriges lagar, var tvungen ha en 40 minuters introduktion för att informera om risker med alkohol. Dessutom, enligt reglerna, får man endast köpa max 70 cl sprit.

Därefter kunde Anna berätta om tillverkningen och deras maskiner. Som avslutning bjöds vi på kaffe och kladdkaka, och för de som önskade fanns tillfälle köpa med sig någon av deras drycker. ■

Text och bild: Jeanette Lehto, Riksförbundet HjärtLung Huddinge



Årets hemliga resa

Så var det dags för årets Hemliga Resa 16 augusti 2025. Kl. 12, nyfikna och andaktsfulla, steg vi 28 deltagare ombord på bussen i Tumba som skulle köra oss till det hemliga målet. Vart är vi på väg? Några satt med sina mobiler, följde

resan och funderade. Vi åkte norrut och så småningom kom vi fram till Norrtälje. Där intog vi en fin lunch på Den Gyllene Räven. Britt påminde om våra aktiviteter i höst. Några passade på att promenera en stund. På väg igen börja-

de gissningarna. Kan det vara ... ?

Men nu öppnade Roslagsteatern sina grindar till den pittoreska teaterträdgården i Kullsta. Vi bjöds in till en välspelad fars vid namn *Allt är kört!* Vi hörde av några i publiken att evenemanget alltid är populärt.

I pausen gick det att köpa varmkorv, hemgjord sylt, marmelad och saft.

På hemvägen fick vi smörgås och Festis av reseledarna.

I utvärderingen fick alla svara på 10 frågor med 1-5 hjärtan. Sista frågan var

Hur skulle du beskriva din övergripande upplevelse av Hemliga Resan?

Svar 4,54 av 5 hjärtan. Fint betyg och STORT TACK till Babsan och Håkan! ■

Text och bild: Yvonne Haglöf, ordförande Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem