



Flimmerrapporten - Att leva med förmaksflimmer

Flimmerrapporten handlar om upptäckt och vård av förmaksflimmer, en folksjukdom som innebär att hjärtat inte fungerar som det ska och som obehandlad ökar risken för stroke.

Med **Flimmerrapporten** vill Riksförbundet HjärtLung sätta ljuset på förmaksflimmer, en folksjukdom som innebär att hjärtat inte fungerar som det ska. Om flimret upptäcks finns det goda

möjligheter till behandling men upptäckt är den en av de vanligaste anledningarna till att man drabbas av stroke.

100 000 upptäckta förmaksflimmer

I dag lever ungefär 430 000 svenskar med förmaksflimmer. Av dem har runt 330 000 fått sin diagnos medan uppskattningsvis drygt 100 000 fortfarande är oupptäckta. I rapporten kan man även se att det är stora skillnader mellan landets regioner. Mörkertalet för oupptäckt förmaksflimmer i Stockholms län är 30 procent, inte högst i landet men fortfarande alldeles för högt

för att vara acceptabelt.

Det är svårt att peka på en enda anledning till att skillnaderna är så stora. En förklaring kan vara att de regioner som satsat mest på strukturerat omhändertagande av förmaksflimmer har betydligt färre oupptäckta fall.

Olika forskningsstudier har påvisat att strukturerat omhändertagande av patienter med förmaksflimmer halverar dödligheten och minskar hjärt-kärlrelaterad sjukhusvård med hela 40 procent. Strukturerat omhändertagande innebär bland annat god följsamhet till gällande riktlinjer avseende blodproppshämmande och rytmreglerande läkemedel samt utbildning av patienter med förmaksflimmer och deras närstående. Patientutbildning är en hörnsten

» **Fortsättning sidan 2**

Styrelsen har ordet

Sverige har öppnat upp igen och vi kan samlas igen i motionsgrupper, på möten och träffar. Vi kan prata och skratta tillsammans och lyssna på varandra och samtidigt se varandra i ögonen. Styrkan hos de ideella organisationerna ligger i möten mellan människor.

Nu är det läge att även bjuda in de som inte är medlemmar i Riksförbundet HjärtLung till gemenskapen. Det är en fin verksamhet som föreningarna genomför, vilket ger en bra grund för att bjuda in fler. Bjud med en vän, granne eller släkting till nästa träff med föreningen.

Varje år i oktober genomför Riksförbundet HjärtLung en temavecka med hjärtlungräddning (HLR) i fokus. Syftet är att öka medvetenheten om hur viktigt det är att alla lär sig HLR för att rädda liv vid hjärtstopp.

Vi behöver fler instruktörer i Stockholms län som kan lära ut HLR. Länsföreningen genomför tillsammans med förbundet ett litet projekt för att förstärka HLR-verksamheten och utbilda fler som vill göra en livräddande insats. Hör av dig till styrelsen eller kansliet om du är intresserad av att delta.

Snart är det november och dags för Lungmånaden. Syftet är att öka kunskapen om lungsjukdom och om den vård och behandling som finns. Det är exempelvis viktigt att människor som har KOL får en tidig diagnos, bra behandling och rehabilitering. Länsföreningen arrangerar tillsammans med föreningen Solna-Sundbyberg en kunskapseftermiddag om KOL den 21 november i Allaktivitetshuset i Sundbyberg till vilken både medlemmar och andra är välkomna.

**Kicki Fjellström,
Ordförande**



» Flimmerrapporten

i personcentrerad vård och en mycket viktig del av Riksförbundet HjärtLungs verksamhet.

– Ett strukturerat omhändertagande bör införas i landets alla regioner. Att upptäckt förmaksflimmer varierar mellan regionerna kan bero på att nyttjandet av opportunistisk screening, det vill säga pulskontroll på alla patienter 65 år och äldre, ser olika ut, menar Britt Bergh, länsegenvårdsombud Hjärta i Stockholms län.

Britt anser också att man borde öka användandet av de nya tekniska och digitala hjälpmedel som effektivt mäter och kontrollerar pulsen. Dessa kan båda användas inom vården och lånas ut till patienten.

– En tydligare rollfördelning krävs. Det behövs riktlinjer för vilka prover och undersökningar som ska hanteras av primärvården och när patienten ska remitteras till hjärtklinikens flimmermottagning. Flödet ska vara tydligt och snabbt så att vägen till rätt diagnos och behandling blir så kort som möjligt, avslutar Britt.

Ett strukturerat omhändertagande ger stora vinster för hälso- och sjukvården och leder till lägre kostnader. Regionerna har kommit olika långt när det kommer till strukturerat omhändertagande, men det går framåt. I slutet av 2020 uppgav 15 av 21 regioner att de har ett fungerande strukturerat omhändertagande av patienter med förmaksflimmer jämfört med endast åtta regioner i slutet av 2018.

Vad behövs för att förbättra situationen?

Det behövs större satsning på ökad diagnostik där opportunistisk screening är en självklar del. Alla patienter över 65 år bör undersökas och få pulsen mätt, oavsett anledning till kontakt med vården.

Alla patienter bör ha tillgång till specialiserade flimmermottagningar. Vården av förmaksflimmer har hamnat på efterkälken i jämförelse med annan hjärtsjukvård och har inte prioriterats

lika högt. Ett effektivt sätt att förbättra vården för dessa patienter är att etablera fler flimmermottagningar.

Patientutbildningar ska erbjudas alla som får en flimmerdiagnos. Många regioner erbjuder idag inte någon patientutbildning till de som får en förmaksflimmerdiagnos. Att förändra sitt liv och sin livsstil kan vara svårt. Genom en patientutbildning blir patienten mer kunnig om sin diagnos och får ett större ansvar för sin vård. Detta leder ofta till att man får ökat motivation till att göra de förändringar som krävs.

Att göra detta ger mångfalt tillbaka i form av räddade liv och minskade sjukhusinläggningar. ■

Kansliets telefonnummer upphör

Från och med november 2021 upphör kansliets telefonnummer 08-651 28 10. Du kan istället kontakta informationsansvarig Carin Edlund på 070-383 12 61. Telefontiderna är tisdagar och torsdagar kl. 10.00-12.00.

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

Vill du rädda liv?

Vi utbildar dig som vill bli HLR-instruktör inom Stockholms län och bidra till att fler liv räddas. En viktig del av HjärtLungs verksamhet är att sprida kunskap om hjärt- och lungräddning. Det finns stora möjligheter till överlevnad från oväntat hjärtstopp om larm, behandling med HLR och hjärtstartare sätts in de första minuterna efter att cirkulationen upphört.

Om du är intresserad av att genomgå en utbildning för att bli HLR-instruktör, kontakta Eva Lorenz,
e-post: eva.lorenz39@gmail.com

Höstens OES-konferens

Äntligen fick alla ordförande, egenvårdsombud och studieorganisatörer träffas på riktigt igen, efter många långa månader av digitala möten.

Denna gång var även lokalföreningarnas registeransvariga inbjudna eftersom vi snart kommer att få ett nytt medlemsregister. Peter Engholm och Camilla Westerholm från Riksförbundet HjärtLung var inbjudna för att berätta om detta. Samtliga registeransvariga kommer att bli inbjudna till en digital utbildning under hösten. Positivt är att vi nu får ett medlemsregister som är mer användarvänligt och bättre anpassat till våra behov. Det kommer att bli mycket enklare att registrera nya medlemmar med bank-ID och det blir möjligt att värva nya medlemmar på olika events med hjälp av sin telefon eller Ipad. De kan betala sitt medlemskap direkt via Swish kopplat till central inkassering.

Sabil Khan från Riksförbundet HjärtLung engagerade alla deltagare i en brain storming session om medlemsrekrytering. Detta grupparbete kommer vi att följa upp på ett ordförandemöte i november.

Sist men inte minst bjöds vi på ett faktsäckat föredrag av Mathias Lidin, specialistsjuksköterska och medicine doktor på Karolinska Institutet. Han bedriver forskning om livsstil och sekundärprevention. Vi fick lyssna på senaste nytt om levnadsvanor och kranskärlsjukdom.

Mathias menar att många av våra vanor leder till ohälsa. Ett exempel på detta är felaktig kost som leder till övervikt. Dock är BMI ett omodernt sätt att mäta över- och undervikt. Det nya sättet är att fastställa bukmåttet genom att ligga ned på rygg och mäta den högsta delen av buken. Måttet bör inte överstiga 20 centimeter för kvinnor och 22 centimeter för män.

En positiv nyhet är att sjukvården för hjärt- och kärlsjukdomar har blivit allt bättre. Fler patienter får nu rätt behandling och medicin. Den viktigaste åtgärden för att hålla sig frisk är fortfarande livsstilsförändringar. Även den som redan har ådragit sig en hjärtsjukdom kan göra mycket för att slippa insjukna igen. Exempel på sådana förändringar är det livsviktiga rökstoppet och att motivera sig själv till 30–45 minuters träning, tre till fem gånger i veckan, med måttlig intensitet.

När det gäller vårdens insatser har en strukturerad uppföljning av patienten efter en hjärtinfarkt visat sig fungera mycket bra. Teamet kring patienten, bestående av läkare, specialistsjuksköterska och dietist, bör ha regelbundna möten och kontinuerlig uppföljning av patienten.

Riktlinjerna från ESC, European Society of Cardiology, har stort betydelse för svensk hjärt- och kärlsjukvård. Nya rön från ESC tyder på att e-cigaretter är farligare än man trott förut och kan orsaka kärlsjukdomar. När det gäller alkohol bör varken män eller kvinnor inta mer än 100 gram alkohol per vecka, vilket motsvarar 7 glas per vecka. Detta är betydligt hårdare riktlinjer än tidigare.

Mathias betonar vikten av personcentrerad vård. Alla patienter är olika och bör få vård utifrån sina egna förutsättningar och behov. Dessutom är det viktigt att patienten uppmuntras att ta eget ansvar för sin vård och tillåtas vara med och tycka till. Hjärtpatienter bör till exempel ha en egen blodtrycksmanschett hemma och ta sitt blodtryck då och då.

Matthias har hjälpt många hjärtpatienter med livsstilsförändringar på sin livsstilmottagning. Det handlar främst om uppmuntran till nya motionsvanor. Många patienter har på så sätt minskat sin vikt och sitt midjemått. En positiv effekt är att risken för dessa patienter att insjukna i ny hjärtsjukdom minskat med i genomsnitt 15 procent. Förmaks-

flimmer och övervikt går ofta hand i hand. Dessutom kan ett BMI högre än 27 innebära att man inte får genomgå en ablation.

Det finns även en del nya rekommendationer när det gäller kost. Även barn bör äta mer vegetabiliskt än animaliskt fett. Bönor och andra baljväxter är en effektiv kolesterolsänkare. Medelhavsmat är fortfarande den hetaste rekommendationen. Den är enkel, god och nyttig. Med grönsaker, frukt och bönor som bas och fett från olivolja och fisk kan man både gå ned i vikt och förbättra sin hälsa. Den är varken dyr eller krånglig att tillaga. Frysta grönsaker och bönor på burk fungerar lika bra som färska. Olivolja har fantastiska effekter på hjärt- och kärlhälsan och man bör inta cirka en deciliter om dagen. Nyckeln är inte att helt ta bort fett ur kosten utan att äta rätt sorts fett.

Ett extra tillskott på 30 gram hasselnötter, valnötter och mandlar i kombination med medelhavskost och olivolja minskar dessutom risken att drabbas av stroke eller hjärtinfarkt med 30 procent, enligt en spansk studie.

Man bör satsa på att äta mycket, grönsaker och baljväxter, hela 500 gram per dag. Faktum är att bara 9 procent av de svenska männen äter enligt denna rekommendation. Fisk- och skaldjursrätter bör stå på matbordet istället för rött kött åtminstone tre gånger per vecka. Svenskar älskar salt och vår förbrukning är dubbelt så stor som den rekommenderade. ■

Mathias bästa livsstilsråd

- Byt ut animaliskt mot vegetabiliskt fett
- Motionera 30–45 minuter, minst tre gånger i veckan.
- Byt ut godiset mot nötter och är cirka 30 gram per dag.
- Ät cirka en deciliter olivolja per dag. Går även att ha till brödet istället för smör.
- Bönor och baljväxter innehåller mängder av vitaminer, antioxidanter och proteiner.

Vill du ha mer inspiration och nyttiga recept? Besök www.sundkurs.se

Ta med barnbarnen till Gröna Lund på Halloween

Äntligen har Gröna Lund öppnat igen!

Nöjesparken är en häftig upplevelse under Halloween, både för stora och små. Barnens område är utsmyckat med pumpor och andra höstiga dekorationer. Om du inte är lättskrämd kan du ta dig vidare till det större området som under halloween byter skepnad och förvandlas till ett läskigt paradiset med skräckhus och läskiga karaktärer överallt.

Biljetterna bokas i förväg och man kan även välja speciella tider för två av sina favoritattraktioner för att undvika onödigt köbildning. Halloween på Gröna Lund pågår fredag-söndag mellan 15 och 31 oktober.

Besök www.gronalund.se/halloween för mer information och bokning.



Pumparisotto med ädelost och valnötter

Fira Halloween genom att laga en härlig risotto smaksatt med pumpa, ädelost och valnötter. Både lättlagat och festligt!

INGREDIENSER

700 g butternut squash-pumpa, 1 liten

3 vitlöksklyftor med skal

1 liten gul lök, skalad och fint tärnad

oliv- eller rapsolja till stekning

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Dela pumpan horisontellt och lägg halvorna med kärnhuset kvar med snittsidan ner på en bakpappersklädd plåt med lite olja.
3. Lägg vitlöksklyftorna med skal runtomkring. Rosta i ugnen tills pumpan är mjuk, cirka 25-30 minuter. Låt svalna.
4. Gröp ur kärnorna och släng.
5. Skeda ur pumpaköttet och lägg i en matberedare eller använd stavmixer



och mixa det helt slätt tillsammans med inkråmet av vitlöksklyftorna.

Risotto

2 vitlöksklyftor, hackade

1 gul lök, hackad

3 dl arborioris

2 dl vitt vin

ca 10 dl hönsbuljong + lite mer om du ska värma upp risotton

oliv- eller rapsolja till stekning

1/2 tsk salt och nymald svartpeppar

Stekt salvia

1 dl olivolja

1 kruka salvia, bladen

Dessutom

50 g valnötskärnor, grovt hackade och rostade i torr panna

75 g mager ädelost, 17%

Till servering

Lättkokta gröna grönsaker, t ex flower sprouts*, brysselkål, broccoli, gröna bönor, edamamebönor, spenat

*flower sprouts är en korsning av grönkål och brysselkål som är mycket goda att servera lättsteka i lite olja

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs vitlök och lök i en skvätt olja utan att det får färg i en stor vid kastrull.
2. Tillsätt ris och vin och låt det sjuda tills vinet kokar in.
3. Späd med varm hönsbuljong lite i taget. Låt den koka in innan du häller på nytt och reglera värmen så att risotton sjuder sakta. Rör hela tiden.
4. Risotton ska vara lös och krämig och ha lite tuggmotstånd kvar. Det tar cirka 25 minuter.
5. Vänd i pumpapurén och låt allt bli varmt. Smaka av med lite salt och nymald peppar.
6. Hetta upp oljan till salvia i en panna. Lägg i bladen och stekas några sekunder tills de blir krispiga.
7. Servera risotton med valnötter, smulad ädelost, stekt salvia och massor av lättkokta grönsaker.

Ta första steget mot ett hälsosammare liv

Företaget Health Integrator har fått i uppdrag av Region Stockholm att utveckla ett digitalt hälsoprogram som riktar sig till prediabetiker mellan 50 och 60 år i Stockholmsregionen.

Deltagarna får coachning till en hälsosam livsstil och ett saldo på drygt 6000 kr per år att använda till friskvårdstjänster. Programmet är utformat för att ge stöd till en hälsosam livsstil med målet att förebygga diabetes typ 2 i tid.

Deltagandet är helt kostnadsfritt och pågår i fem år. Tack vare satsningen hoppas man kunna frigöra resurser till välfärden på 1,4 miljarder kr/år inom Region Stockholm, eftersom det kostar mindre att förebygga kroniska sjukdomar i jämförelse med vad det kostar att behandla dem.

Nu erbjuder Health Integrator och Region Stockholm alla mellan 50–60 år i Stockholmsregionen att ansöka till programmet för att säkerställa god hälsa. Tipsa gärna era anhöriga och vänner.

Ansökan görs på folkhalsastockholm.se



PÅ UPPDRAG AV
REGION STOCKHOLM

Unik möjlighet för dig mellan 50 & 60 år

FOLKHALSASTOCKHOLM.SE

healthintegrator

Bussutflykt till Österbybruk

Äntligen blev det en heldagsutflykt och bussresa. Denna gång till Österbybruk som innehöll visning av vallonsmedjorna med anor från 1600-talet, som är världens enda fungerande smedja.

Vi fick följa järnets väg från Dannemora gruva till det färdiga stångjärnet, som var det dyraste i världen i nästan 300 år. Vidare med bussguidning genom Dannemora gruvsamhälle, med en fantastisk guide som gav en levande beskrivning av det hårda och slitsamma livet i gruvorna. Sju dagars arbetsvecka, tidiga morgnar, sena kvällar och barnarbete.

Gruvorna återstartades 2012 men stängdes 2015 då företaget gick konkurs. Planer finns att öppna gruvorna igen beroende på högre världsmarknadspris, satsning på höganrikad järnmalm och att det finn flertekniska lösningar på plats.

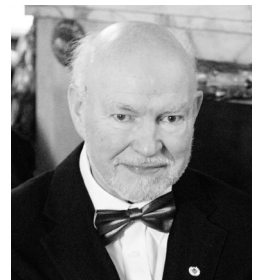
Avbrott för lunch på värdshuset Gammel Tammen var välbehövligt och vi avslutade med fika innan återfärden.

Anita Grandien,
ordförande Solna-Sundbyberg



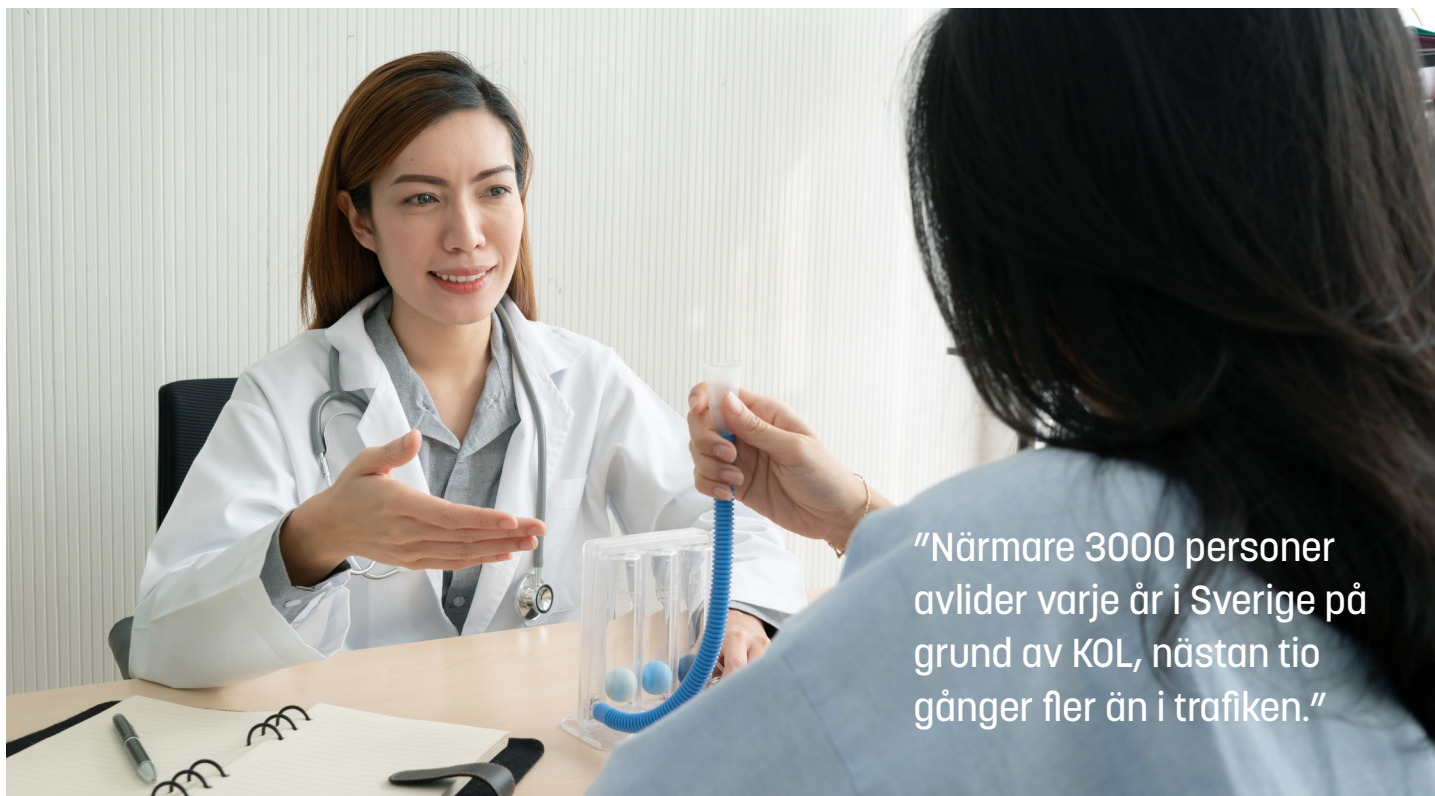
Till minne av Thed Söderlund

Thed Söderlund har avlidit efter en kort tids sjukdom. Thed gick med i Lidingöföreningen 2006 och blev invald i styrelsen 2008, där han fortfarande var ledamot vid sin bortgång. Thed har några perioder suttit i länsföreningens styrelse och i Föreningsrådet som driver Föreningsgården, där föreningen har sin verksamhet. Han var vid sin bortgång även ledamot i Lidingö stads tillgänglighetsråd.



Sin stora insats i Lidingöföreningen gjorde Thed som motionsledare i både golv-gymnastik, där han under några år ledde verksamheten, och därefter även som ledare för sittgymnastiken under flera år fram till att Coronapandemin slog till. En än större insats gjorde Thed som föreningens HLR-instruktör. Han var en duktig och engagerad instruktör, alltid glad och pigg. En människa som alltid svarade ja när föreningen kallade. Thed lämnar ett stort tomrum efter sig i vår förening.

Anders Gustafson,
ordförande Lidingöföreningen



”Närmare 3000 personer avlider varje år i Sverige på grund av KOL, nästan tio gånger fler än i trafiken.”

KOL – en vanlig men bortglömd sjukdom

KOL angriper luftvägar och lungor långsamt och den som är sjuk blir gradvis sämre. En trappa blir ett berg att bestiga, en promenad blir ett maratonlopp. Sjukdomen påverkar även hjärta, muskler och skelett.

Rökning är den främsta orsaken till KOL, men personer som har varit utsatta för passiv rökning, luftföroreningar eller har haft svåra upprepade luftvägsinfektioner som barn har också lättare att utveckla sjukdomen.

I Sverige har dödsfallen i KOL nästan fördubblats på tio år. Sjukdomen är nu den tredje vanligaste dödsorsaken och fler dör i KOL än i både bröstcancer och

prostatacancer. Närmare 3000 personer avlider varje år i Sverige på grund av KOL, nästan tio gånger fler än i trafiken.

Varje år i november uppmärksammar Riksförbundet HjärtLung KOL lite extra. Vi vet att många som drabbas ofta har skamkänslor. Bristande kunskap om KOL kan bidra till att personer med symtom avstår från att söka utredning och vård. Vi måste tillsammans ta ett större ansvar för att uppmärksamma folksjukdomen KOL och synliggöra den osynliga KOL-patienten. Många patienter får dessutom fel diagnos trots att ett enkelt utandningstest, så kallad spirometri, ofta kan identifiera sjukdomen.

– I Stockholms län har vi fått rapporter från våra medlemmar om att flera KOL mottagningar lagts ned. Patienter upplever att de inte får rätt sorts

vård eller vet var de ska vända sig för att få den, säger Christina Fjellström, ordförande i Riksförbundet HjärtLung Stockholms län.

– Vi har arbetat hårt för att få igenom en certifiering av KOL-sjuksköterskor men det har senare visat sig att politikerna inte avsätter de medel som behövs för deras utbildning. Detta leder till att KOL inte upptäcks och behandlas på rätt sätt. ■

Vi vill:

Att vårdcentraler utför spirometri på de patienter som misstänks ha KOL.

Att fler KOL-patienter får hjälp med rökavvänjning. Nästan 40 procent av de som har KOL röker fortfarande enligt kvalitetsregistret Luftvägsregistret. Samtidigt erbjuder sjukvården allt för sällan hjälp till rökavvänjning enligt Socialstyrelsens senaste utvärdering av KOL-vården. Detta trots att det är den viktigaste åtgärden i behandlingen.

Att invånarna i region Stockholm får tillgång till fler specialiserade KOL-mottagningar och certifierade KOL-sjuksköterskor för bättre diagnos och behandling.