



Årsmöte 2026

Mönstret känns igen år från år. Först kommer snödropparna och lite vårkänslor, sedan är det dags för länsföreningens årsmöte.

I år välkomnar vi en ny ordförande i Majvie Swärd, som varit ledamot i styrelsen i två år. Årsmötet valde även en ny kassör, Torbjörn Larm samt en ny vice ordförande, Antina Maria Hessel. Vi hoppas att våra nya styrelseledamöter ska trivas i vår verksamhet!

Efter årsmötet berättade Riksförbundet HjärtLungs förbundsordförande Anders Åkesson om valupptakten inför valet i september 2026.

Varför ska vi som patientorganisation engagera oss i en valrörelse?

2.2 miljoner människor lever med

hjärt-och kärlsjukdom i Sverige och 500 000–700 000 personer lever med KOL. Hjärt-kärlsjukdomar är den vanligaste dödsorsaken och var femte person berörs. Sjukvården är en av de viktigaste valfrågorna och toppar i flera mätningar inför valet 2026, tätt följt av lag och ordning samt skola och utbildning. Politiska beslut har stor påverkan på medlemmars vardag. Vi har en stor möjlighet att påverka eftersom beslutsfattarna verkar både på nationell, regional och kommunal nivå. Riksförbundet HjärtLung är den främsta representanten för människor som lever med hjärt-kärl och lungsjukdom.

Våra frågor ska höras i debatten genom att de ska vara relevanta och lätta att förstå. Det är effektivt att fokusera på ett tema med många underliggande frågor. Om vi lyfter fram frågan tillsammans får vi en starkare röst. Det finns

ett politiskt intresse för våra frågor och valåret ger oss en möjlighet att sätta fokus på våra frågor, både nationellt och regionalt.

Året valfokus för Riksförbundet HjärtLung är vård för äldre (75+) med hjärt-kärl- och lungsjukdom. Hälso- och sjukvården samt omsorgen för äldre med hjärt-kärl och lungsjukdom måste förbättras. Syftet är att en bättre hälso- och sjukvård för äldre med hjärt-kärl- och lungsjukdom ska leda till att behoven möts bättre utifrån kontinuitet, samordning och personcentrerad vård.

Under våren kommer Anders Åkesson att möta politiska beslutsfattare inom sjukvården från de olika partierna. Alla föreningar inom Riksförbundet HjärtLung kommer även att få utskick med tips och stöd för att kunna bedriva sina egna valrörelser. ■

Styrelsen har ordet

Våren närmar sig och det märker vi på att fåglarna kvittrar för fullt, solen värmer när den tittar fram och årsmötet är avklarat.

Tack alla som hjälpt till att arrangera årsmötet och ni som deltog som ombud. Med på mötet fanns även förbundsordförande Anders Åkeson, som berättade om vilka frågor man på riksnivå lyfter nu när det är valår. Hoppas att det gav er inspiration att i lokalföreningarna jobba med frågorna.

Under årsmötet valdes en ny styrelse och nu är det Majvie Swärd som är ordförande. Under de senaste två åren har Majvie varit ersättare i länets styrelse och ordförande i lokalföreningen Nacka-Värmdö. Mer information om den nya styrelsen finns att läsa i detta nyhetsbrev.

Jag tackar för mig nu när jag lämnar styrelsen men jag kommer inte helt att försvinna från arbetet i Stockholm läns styrelse. Det är tänkt att jag ska hjälpa till i olika projekt som styrelsen önskar genomföra. Det kan vara att delta i rundabordsamtal, paneldebatter, föreläsningar, kunskapsförmedling med mera. Så vi kanske ses vid någon träff framöver.

**Marie Ekelund,
Ordförande**



FÖRELÄSNINGSKVÄLL

Vad har hjärta, njurar & diabetes gemensamt?

Riksförbundet HjärtLung Stockholms län, Njurförbundet Stockholm Gotland, Diabetes Stockholm och Boehringer Ingelheim AB bjuder in till en kostnadsfri föreläsning den 14 april för att öka kunskapen om diabetes, nedsatt njurfunktion och hjärt- och kärlsjukdom. Hur hänger dessa tre områden ihop? Under kvällen får du möta tre specialister inom respektive område som kommer att föreläsa och medverka i en frågestund.

Kvällens program:

17.30 Välkomna önskar patientföreningarna.

17.40 Hjärt- och kärlsjukdom, finns det en koppling till vår livsstil?

Föreläsare: Talare meddelas senare, specialist inom kardiologi.

18.05 Tidig upptäckt av nedsatt njurfunktion – varför viktigt?

Föreläsare: Stefan Jacobson, specialist inom njurmedicin,

Danderyds sjukhus.

18.30 Diabetes – påverkar den hjärta och njurar?

Föreläsare: Cristina Rodrigo, specialist inom

allmänmedicin, Husläkarna i Österåker.

19.00 Fika och mingel (matig smörgås).

19.30 Frågestund.

20.30 Avslutning.

Passa på att knyta kontakter, utbyta erfarenheter och prata med oss från patientorganisationerna!

Varmt välkomna!

Boehringer Ingelheim AB står för kostnader för annonsering, lokal, ev föreläsararvoden och förtäring.

När och var?

Den 14 april kl 17.30–20.30,
Z-salen ABF-huset, Sveavägen
41, Stockholm.

Anmäl dig senast 7 april:
Via QR-koden eller
diabetesstockholm.se/HND



IT support

Är du ansvarig för din förenings hemsida och känner att du ibland har behov av hjälp? Riksförbundet HjärtLung erbjuder nu support för lokalföreningarnas hemsidor och föreningarnas e-post samt officepaketet.

Fyll i formuläret via länken nedan och ange vad ditt ärende gäller så blir du kontaktad. Gå in på:

[IT Support - HjärtLung](#)

Riksförbundet HjärtLung erbjuder även telefonsupport varannan onsdag

för föreningarnas hemsidor under våren 2026. Ring telefonnummer **08-121 32 707** så får du hjälp av en digital coach. Supporten är bemannad **udda veckor kl. 09.00-12.00**

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

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

AI-teknik kan upptäcka KOL-diagnos



Ny forskning visar att 350 000 svenskar kan ha en KOL-diagnos utan att själva känna till det.

Alper Idrisoglu, doktor i tillämpad hälso-teknik vid Blekinge tekniska högskola, disputerade 2025 med en avhandling om hur människans röst kan analyseras med hjälp av AI-teknik för att identifiera en KOL-diagnos. I studien ingick 48 personer, hälften av deltagarna hade redan en KOL-diagnos och den andra

hälften var friska kontrollpersoner. En gång i veckan under 6 månader blev de ombudda att ljuda på vokalen a så länge de orkade och spela in detta på sin mobil. Vokalen a valdes för att den ger ett stabilt ljud och i slutet av studien hade man samlat in cirka 1000 ljudfiler.

En AI-modell hade tränats på att känna igen KOL-patienternas röster och därefter testade man tekniken på övriga deltagare. Nästa steg var att undersöka eventuella skillnader mellan KOL-patienter och friska personer i början,

mitten och slutet av inspelningarna av vokalen. Då upptäckte forskarna att i mitten av inspelningen, när lungorna börjar tömmas på luft, blir skillnaden jämfört med de friska personerna större. När AI:n fokuserade just på mitten av ljudet kunde den identifiera hela 85 procent av patienterna.

Alper Idrisoglu ville även ta reda på mer om vad som skiljer KOL-patienters röster från friska personers röster och tog hjälp av statistisk analys av hundratalens parametrar från rösten som en människa vanligtvis inte uppfattar.

Det kan röra sig om högre röstinstabilitet vid KOL, till exempel subtila variationer i tonhöjd, skrovlighet och röststyrka.

Hur kan tekniken användas för att öka diagnostiseringen av KOL-patienter? AI:n tränades på att känna igen patienter med måttlig grad av KOL och även en del med lindrigare form av diagnosen. Det skulle kunna vara tänkbart att tekniken kan användas som ett komplement till spirometri i sjukvården och bidra till tidigare upptäckt av sjukdomen. Nu behövs upprepade studier med fler deltagare.

Alper Idrisoglu vill genomföra uppföljningsstudier med KOL-patienter för att se om den nya tekniken även kan användas för att upptäcka försämring av diagnosen. I så fall skulle tekniken i framtiden kunna integreras i mobiltelefoner eller digitala vårdappar. Då kan patienten göra testet själv och skicka in röstprover till vården, som i sin tur kan få en tidig varning på försämrad lungkapacitet och följa upp patienten. ■

Exempel på AI inom sjukvården

AI-användandet är redan ganska brett inom sjukvården. Det handlar om allt från att ställa diagnoser till att avlasta personal och hitta bättre behandlingar. Exempel på diagnostik är att upptäcka hudcancer via appar, identifiera lunginflammation genom röntgenbilder och upptäcka ögonsjukdomar via näthinnebilder. I Sverige använder

sjukvården AI-teknik för att screena för bröstcancer.

AI-teknik har även blivit ett viktigt beslutsstöd för läkare som får hjälp att effektivt analysera stora mängder data. Tekniken ersätter dock inte läkarens roll utan fungerar som ett stöd.

Vid robotkirurgi används AI för att utföra mer precisa operationer som ger kortare återhämtningstid.

När det gäller utveckling av nya

läkemedel har AI möjliggjort att man snabbare kan identifiera nya molekyler och hittat helt nya användningsområden för gamla läkemedel. En process som tidigare tog flera år tar nu bara några månader.

Sjukvårdspersonal kan med hjälp av AI skriva automatiserade anteckningar och hantera remisser mer effektivt så att det blir mer tid över för patienterna. ■

Anders möter Tove Bergek Fagerlund och Helena Henningson från SKR i ett samtal om äldreomsorgen

Samtalet handlade om hemtjänst, vård- och omsorgsboende samt om olika insatser utifrån socialtjänstlagen.

Vågar man bli gammal idag? Den frågan möts Anders Åkesson ofta av när han träffar våra medlemmar. Hur fungerar det egentligen om man behöver olika insatser och stöd i sin vardag?

Verksamheten som handlar om stöd till äldre bedrivs ofta av kommunerna. För att få tillgång till olika insatser behöver man kontakta sin kommun för att ansöka om ett insatsbeslut. Det kan handla om tillgång till hemtjänst eller plats på vård- eller omsorgsboende.

Efter att man ansökt om olika insatser inleder biståndshandläggaren på kommunen en kartläggning för att komma fram till vilka behov som finns i det enskilda fallet. Det är viktigt att man utgår från individens egna förutsättningar och önskemål för att landa rätt i vilka insatser som lämpar sig bäst.

Beslutet grundar sig i socialtjänstlagen men om man inte är nöjd med beslutet kan man överklaga till Förvaltningsrätten. Kommunen kan erbjuda hjälp i hemmet, som hemtjänst och olika serviceinsatser och ledsagning utanför hemmet. Om man bor i Region Stockholm och vill ha tillgång till hemsjukvård sköts detta inte av kommunen



utan man får i stället vända sig till sin vårdcentral. I resten av Sverige sköts även hemsjukvården av kommunerna. Patienten betalar en avgift för de olika insatserna. Storleken på avgiften avgörs av patientens ekonomiska förutsättningar och ingen ska behöva avstå på grund av ekonomiska skäl.

I varje kommun finns vård- och omsorgsboenden. Den vanligaste formen på boenden är att man har avdelningar för personer med somatiska sjukdomar och avdelningar för personer med kognitiva sjukdomar (demenssjukdomar). Man kan även få tillgång till korttidsboende eller växelboende vid behov. Det kan röra sig om avlastning för anhörig om

man vårdas i hemmet eller om man behöver bo på korttidsboende en begränsad tid, till exempel efter en operation eller i väntan på ett permanent boende.

Anders Åkesson berättar att många av våra medlemmar känner en oro för om de kommer att få tillgång till hjälp den dag de behöver den. Om man tittar tillbaka på hur det fungerade i Sverige förr finns det betydligt bättre hjälp för äldre idag. Den nya socialtjänstlagen är inriktad på att det ska vara enkelt att ansöka och beviljas den hjälp man behöver. Det finns även ett valfrihetssystem på plats som gör att man kan byta boende eller leverantör av hemtjänst om man inte är nöjd. ■

Fakta om hemtjänst i Region Stockholm

I region Stockholm nyttjar cirka 35–40 procent av invånarna över 80 år antingen hemtjänst eller bor på äldreboende. Eftersom dessa omsorgstjänster tillhandahålls av kommunerna är reglerna olika beroende på var man bor. När det gäller tillgång till hemtjänst är det två kommuner som sticker ut,

Norrtälje och Lidingö. Dessa två kommuner har beslutat att göra hemtjänsten tillgänglig för fler.

Lidingö kommun införde 2026 rätt till en viss nivå av hemtjänst för alla invånare över 80 år, utan krav på behovsprövning. Det innebär att man har rätt till trygghetslarm, leverans av matlåda och service i form av städning, tvätt och inköp sex timmar per månad och hushåll.

Även i Norrtälje kommun har man från och med 2026 rätt till enklare hemtjänst när man fyllt 80 år utan behovsprövning. Det kan handla om städning, tvätt, inköp ledsagning och promenader för att underlätta att kunna bo hemma längre.

Sannolikt kommer denna modell införas i fler kommuner tack vare tillämpning av den nya socialtjänstlagen.

Lammstek kryddad med rosmarin serverad med fullkornsbulgursallad med mycket färg



Lamm är den perfekta påskmaten. Serveras bäst med lätta tillbehör och mycket grönt.

6 portioner

Tidsåtgång: 60 minuter

INGREDIENSER

- 1 kg urbenad lammstek
- 2 msk torkad rosmarin
- 2 rivna vitlöksklyftor
- 1 tsk salt och 1 tsk nymald svartpeppar
- 1 msk olivolja

Bulgursallad

- 2 dl fullkornsbulgur
- 1 röd paprika, urkärnad och hackad
- 1 gul paprika, urkärnad och hackad
- 1 rödlök, skalad och hackad
- 1 stort knippe hackad bladpersilja, cirka 2 dl
- 1/2 citron, saften
- olivolja

Yoghurtsås

- 2 dl lätt turkisk yoghurt, 3%
- 1 tsk stark säs t ex, harissa, tabasco eller sriracha

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Gnid in lammsteken med rosmarin, vitlök, salt och peppar samt olivolja.
3. Bryn köttet runtom i lite olja i en stekpanna så det får vacker färg.
4. Lägg köttet i en ugnform och stek i mitten av ugnen till 68–70 grader. Låt svalna och skär upp i tunna skivor.
5. Koka fullkornsbulgur under tiden köttet är i ugnen enligt anvisning på paketet.
6. Stek paprika och lök i lite olivolja och blanda i bulgurn tillsammans med persilja. Pressa i citron och rör i lite olivolja.
7. Rör ihop yoghurtsåsen och servera till, tillsammans med en matig grönsallad, gärna med gröna bönor.

Källa: www.sundkurs.se

Historien om påskhäxorna och Blåkulla

Kanske är det inte lika vanligt längre att barnen klär ut sig till påskkärringar under påsken och knackar dörr i grannskapet för att erbjuda egenmålade påskkort i utbyte mot godis.

Men påskhäxor (eller påskkärringar) och Blåkulla är fortfarande två av de mest ikoniska delarna av påskfirandet i Sverige.

Påskhäxorna är en del gammal tradition med rötter i medeltiden, och Blåkulla är platsen där häxorna träffas på skärtorsdagen för att fira påsk tillsammans med djävulen. Under medeltiden var påsken en mycket viktig högtid och man var tvungen att skydda sig från onda



krafter. Därför klädde man ut sig till påskhäxor för att skrämma bort onda andar och hindra dem från att skada ens hem.

Påskhäxorna hade gamla kläder, en scarf runt huvudet och bar på en påse fylld med gåvor. De knackade på dörrar

och bad om godis eller pengar och hotade med att trollo om de inte fick någon gåva. Detta påminner mycket om den moderna Halloweentraditionen vi importerat från USA där barn klär ut sig och knackar på dörrar för att erbjuda bus eller godis.

Blåkulla är en mytomspunnen plats som beskrivs som en ö i Östersjön. Man kan bara nå ön genom att flyga på en kvast. Häxorna använde en nål för att öppna ett hål i en vägg stort nog att flyga igenom. På Blåkulla dansade häxorna runt en stor eld och firade med mat och dryck. Under tiden som häxan befann sig på Blåkulla kunde ingen märka att hon var borta då hon genom magi tycktes befinna sig på två platser samtidigt.

På en del platser i Sverige anordnas fortfarande Blåkullafester på skärtorsdagen där man klär ut sig och firar påsk med dans, mat och brasa. ■

Blodtrycksmätning på Alla Hjärtans dag

Riksförbundet HjärtLung i Solna-Sundbyberg deltog i riksförbundets nationella initiativ den 14 februari för att uppmärksamma Hjärtmånaden. Man fanns på plats på Apotek Scheele i Stockholm för att mäta blodtryck på apotekskunderna och samtidigt informera om vår verksamhet.

Förhoppningsvis fick vi flera nya medlemmar under dagen! ■



Föreläsning: När KOL drabbar vardagen

Välkommen till en öppen föreläsning den 23 april kl. 18.00-20.00

Therese Öfverholm, ST läkare, doktorand vid KI föreläser om hur det är att leva med KOL i sin vardag.

Vi ses i Equemeniakyrkan i Tumba på Gröndalsvägen 10 i Tumba och det är **fri entré**.

Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem

Grattis Riksförbundet HjärtLung Nacka-Värmdö!

Vi gratulerar lokalföreningen i Nacka-Värmdö som är en av de tio lokalföreningar i Sverige som utsetts som vinnare i värvartävlingen. En väldigt imponerande insats som visar på föreningens engagemang drivkraft och vilja att nå ut till fler.

Under perioden oktober-december 2025 har lokalföreningarna runt om i landet tillsammans lyckats värva **1179 nya medlemmar** till vår verksamhet. ■



Ett liv i balans

Riksförbundet Solna-Sundbyberg anordnade en öppen föreläsning med rubriken "Ett liv i balans" på Solna bibliotek den 5 mars.

Dietisten **Lena Camarch Rydberg** berättade för åhörarna om hur man kan bevara muskelmassa och styrka som senior och hur man kan tänka kring aktivitet och

bra matval. Föreläsningen var mycket informativ och uppskattad av deltagarna. ■