



**KONTAKT**

Telefon: 08-88 71 00

Telefontid: vardagar

klockan 10.00–12.00

E-post: fhls-stockholm@telia.com

Hemsida:

www.hjart-lung.se/stockholm



Monica  
Strömblad,  
kanslist.

Bilaga som följer med Riksförbundet HjärtLungs medlemstidning Status.

*Styrelsen har ordet*

## Grattis Stockholms- föreningen!

Från och med detta nummer av STATUS kommer du att få en inlägga där du får aktuell information om vad som är på gång i föreningen. Fortfarande får du vår- och höstprogrammet som tidigare men inlagan blir ett viktigt komplement.

Ja vad ska då inbladningen innehålla?

Vi i styrelsen har tänkt oss att vi ska ha en dialog med er. Kanske du som medlem har lust att skriva insändare? Vi vill naturligtvis påminna om aktuella aktiviteter i föreningens regi och vi vill förmedla spännande upplag exempelvis om livskvalité genom föreläsningar, motions- och kulturaktiviteter? Tips på roliga aktiviteter som utvecklar föreningen är vi mycket glada för.

**Tänk om inlagan** kan bli ett forum för oss medlemmar där vi kan komma varandra närmare och bli fler det skulle kännas riktigt bra!

Nu är vi på gång

**Birgitta Nilsson**  
ordförande

## *Trevlig sommar!*

Vi önskar alla våra medlemmar en skön sommar och när hösten närmar sig kommer höstens program att skickas till dig med många aktiviteter för kropp och själ!

Varmt välkommen!

**Styrelsen**



Foto: OLLE BOHLERS

Karin Solblad och Christer Söderström lär ut de rätta stegen i Alviks medborgarhus.

# Testa Linedance!

**Gillar du musik?** Är pardans inte ditt gebit? Varför inte då testa Linedance!

Linedance passar för alla åldrar, många tycker att en av fördelarna med Linedance är att det inte är en pardans- du kan alltså komma själv.

Den är bra för kroppen och knoppen, då speciellt koordinationsförmågan och minnet tränas.

Linedance stärker ben och skelett, mjukar upp leder och muskler, stärker hjärta och lungor.

För att inte tala om den sociala gemenskapen!

**Tid:** Måndagar kl. 11.00 nybörjarkurs, kl. 12.00 fortsättningskurs i Alviks medborgarhus Gustavslundsvägen 168 A Bromma.

Välkommen med din anmälan till kansliet.

## Välkommen på mediyoga

**Forskning kring mediyoga** är intressant då den visar på effekter ffa inom hjärt- och kärlsjukdomar. Mediyoga är en terapeutisk form av yoga och en självhjälpsmetod där du lär dig att aktivt arbeta med din hälsa och motverka stress. Yogan är lugn, inkännande och utan prestationskrav och kan utövas av de flesta. Enkla och samtidigt kraftfulla fysiska rörelser kombineras med andning, avspänning och koncentration. Inga förkunskaper behövs.

För dig som inte vill sitta på golvet går det bra att utöva passet på en stol som finns på plats.

**Tid:** Tisdagar kl. 14.00 Västerorts yogacenter Siktgatan 1 Vällingby eller torsdagar kl. 16.30 och 18.00 FYSSforum Ringvägen 101 Stockholm

Välkommen med din anmälan till kansliet.



Sigbritt Pilblad övar yoga hos Västerorts yogacenter i Vinsta.

## På gång



Samvaro med lite gott att äta och dricka, ett uppskattat inslag i verksamheten.

### HÖSTUPPTAKT 5 SEPTEMBER

Vi börjar höstens verksamhet med att inbjuda dig till Höst-upptakt den 5 september!

Vi informerar om höstens program och du får chansen att träffa aktiva medlemmar och kanske knyta nya intressanta kontakter!

Vi håller öppet klockan 17.00 till 19.30 i föreningens lokal på Stora Essingen. Du kommer att träffa styrelsen och våra duktiga motionsledare och har naturligtvis möjlighet att ställa frågor om vår verksamhet.

God dryck med tilltugg kommer FHLIS att bjuda på. Varmt välkommen!

**Lena Holmbeck**  
Styrelsen

### MOTIONSAKTIVITETER

Välkommen till höstens motionsaktiviteter som startar vecka 36 om inget annat anges.

Medicinsk Tai Chi och Friska fötter är två nya spännande aktiviteter som du kan ta del av i höst.

# Hjärtsvikt i hemmet

Vad kan dina närstående göra och vad kan sjukvården göra?

Ja det är en stor och viktig fråga för många av föreningens medlemmar.

Patrik Lyngå, Leg ssk, Med dr Karolinska Institutet, Inst för klinisk forskning och utbildning på Södersjukhuset inbjöds till Stockholmsföreningen den 15 februari för att föreläsa om ämnet.

Det finns olika typer av hjärtsvikt. Stor kunskap finns om det förstorade och uttänjda hjärtats hjärtsvikt men liten kunskap om det lilla och stela hjärtats hjärtsvikt. Kännetecken på hjärtsvikt är nedsatt pumpförmåga, trötthet, andfåddhet och ödem och drabbar cirka 200 000 människor i Sverige.

Många vet inte om att de drabbats och får därför inte tillgång till lämplig behandling. Idag kan sjukvården ge patienter hjälp som kan ha stor positiv påverkan på det dagliga livet genom en förbättrad behandling, förbättrade vårdkedjor och förbättrad forskning. Ett stort steg framåt!

Vid hjärtsvikt kan patienten



Patrik Lyngå, Leg ssk, Med dr Karolinska Institutet, Inst för klinisk forskning och utbildning på Södersjukhuset inbjöds till Stockholmsföreningen.

bli nedstämd och känna stress, oro och sorg, sömnsvårigheter. Nedstämdhet är övergående men man kan också drabbas av depression som är långvarig med kännetecken som svårt att sova, äta, koncentration och grubbel.

Vad kan man då göra själv?

Lyngå tipsade om att man kan prata med någon man känner och har förtroende för om sin oro. Att röra sig utomhus för att "ta emot" ljus och se till att äta och sova tillräckligt. Vid depression ska man vända sig till vårdcentralen eller vårdguiden 1177.se för råd och hjälp.

Men glöm inte patientföreningen (i detta fall FHLIS) som erbjuder många bra aktiviteter och en fin gemenskap!

Om närståendes roll ställdes många frågor där Lyngå poängterade hur viktigt det är med stöd, inte minst psykiskt. – Men tänk på att den närstående också måste vara rädd om sig själv.

**Sammanfattningsvis** är detta referat en kort beskrivning på vad som hände denna kväll i föreningens lokal. Ämnet kändes nära och deltagarna ställde många frågor om upplevelser och hur man ska tänka för ett bättre liv trots hjärtsvikt. Tack Patrik för din medverkan!

Sammanfattat av  
**Birgitta Nilsson**

## Vill du hjälpa till med den här bilagan?

Vi i redaktionskommittén vänder oss till dig som har erfarenheter från informationsarbete och som kan tycka det är trevligt att tillsammans med oss utforma inlagan framöver. Den

består av ett dubbelsidigt blad där mallen är given. Vi behöver dig och lovar att du kommer att delta i ett positivt gäng... Hör av dig till Birgitta Nilsson tfn 070-606 67 69.

## FÖRENINGEN STOCKHOLM HJÄRTLUNGS STYRELSE



**Birgitta Nilsson**  
ordförande  
E-post: birgitta.berndt@gmail.com



**Klaus Dürhagen**  
ledamot  
E-post: klaus\_durhagen@hotmail.com



**Anita Ödman**  
kassör  
E-post: odman.anita@telia.com



**Sture Svensson**  
EVO hjärta  
E-post: sturesvensson@outlook.com



**Hjördis Almgren Gärdesmon**  
EVO lunga  
Telefon: 08-997969



**Lena Holmbeck**  
ledamot  
E-post: lenaholmbeck@gmail.com



**Olle Bohlers**  
ledamot  
E-post: bohlers@live.se



**Eva Lundqvist**  
ledamot  
E-post: eva.lundqvist44@gmail.com



**Hans Caroll**  
ersättare  
E-post: hans@caroll.se