



KONTAKT

Telefon: 08-88 71 00
Telefontid: vardagar
klockan 10.00–12.00
E-post: fhliis-stockholm@telia.com
Hemsida:
www.hjart-lung.se/stockholm



Monica
Kempe,
kanslist.

Bilaga som följer med Riksförbundet HjärtLungs medlemstidning Status.

Styrelsen har ordet

Det finns en stark och positiv vilja hos alla att lösa situationen

För två månader sedan lämnade jag årsmötet med huvudet fullt av tankar. Ordförande, vice ordförande och kassör hade under mötet avgått med omedelbar verkan. Dagarna som följde ägnade jag åt att strukturera tankarna till punkter att fördela mellan oss. Det fanns glädjande en stark och positiv vilja hos alla att lösa situationen.

Eftersom föreningen

blivit förmånstagare till ett dödsbo, innebar detta jobb med fullmakter, kontakter med mäklare och advokater, ett jobb jag gärna åtagit mig.

Nu återstår att tillsätta ordförande och kassör. Vi kommer därför att kalla till ett extra årsmöte i början av juni eller tidig höst. Det börjar nu gå mot sommar; vi har inte så många programpunkter kvar och har redan kommit långt med höstens program.

Tack alla i styrelsen och Monica för ett otroligt engagemang. Tack också till Riksförbundet och Länsföreningen för stöd och stöttning.

Till sist ett stort tack till Birgitta, Anita och Sture för allt engagemang och allt arbete under många år.

Olle Bohlers
v ordförande



FysioYoga på stol i vår föreningslokal under ledning av Eva Bellander, FYSSforum

Yoga på stol

Alla vi som är med i Föreningen HjärtLung Stockholm vill med all sannolikhet leva ett så bra liv som möjligt. Vi försöker kanske ändra våra kost- och motionsvanor och påverka stressen i våra liv.

Jag vill nu pusha för att också prova Yoga, en ytterst gammal livsfilosofi, ursprungligen från Indien. Då tänker de flesta av oss att "jag som numera är rätt klumpig med allt sämre hållning klarar inte av dessa konstiga yogarörelser"

Vår förening tillhandahåller påpassligt någonting som heter "FysioYoga på stol".

Jag har själv gått denna

kurs under våren 2018 och vill varmt rekommendera andra att göra detsamma. Om tillräckligt intresse finns, kommer kursen att erbjudas även framgent. Vi har haft en mycket bra instruktör, Eva

Bellander, som tar hänsyn till att vi inte längre är i vår fulla krafts dagar.

Jag hoppas och tror att jag har blivit lite smidigare, fått en något bättre hållning och lärt mig att andas på ett bättre sätt för avspänning och stresshantering.

Dessutom har jag fått tips om hur jag kan fortsätta att träna hemma.

Därför är mitt råd VÅGA YOGA!

Sven Axel Lindström



Medlemmar lyssnar på yogainstruktioner av Eva Bellander.

På gång

- **Arbetet med** höstens program är i full gång. Allt är inte klart ännu men du kommer bland annat kunna ta del av intressanta föreläsningar, hjärt- och lungräddning, besök på Stadsarkivet och Galleri Mun och Fot, lunchkonsert på Kungliga Musikhögskolan, hjärt- och lungcaféer.
- **Hösten inleds** med en Höstupptakt i vår föreningslokal på Stora Essingen 3 september kl. 17.00. Då informerar vi om höstens program och du får samtidigt möjlighet att träffa styrelsen. Vi bjuder på god dryck med tilltugg. Varmt välkommen!
- **Höstprogrammet** kommer till dig under vecka 32.
- **Motionsaktiviteterna** för hösten startar vecka 36.

MISSA INTE:
www.hjart-lung.se/stockholm



Kardiolog Kristina Hagwall höll intressant och angelägen föreläsning om förmaksflimmer.

Informationskväll om flimmer

Den Flimmerrapport som tagits fram av Riksförbundet HjärtLung tillsammans med läkemedelsföretaget Sanofi visar ett bristande omhändertagande av förmaksflimmerpatienter. Detta trots att flimmer drabbar alla åldrar, ju högre ålder desto fler, och att flimmer är en dold men växande hjärtsjukdom. 2014 var patientgruppen 268.000 men uppskattas i realiteten uppgå till 420.000.

Vi medlemmar hade tillfälle att i föreningens lokaler på Segelbåtsvägen lyssna på ett kunnigt, intressant och åhörartillvänt föredrag av kardiolog Kristina Hagwall från Danderyds Sjukhus. Hon har specialiserat sig på flimmerpatienter och har därför stor erfarenhet av denna grupp, som inte heller den är homogen alltigenom.

Waran, den förhärskande medicinen för flimmer, har utökats med nya mediciner, framför allt Eliquis men också Pradaxa och Xarelto. De två sistnämnda finns dock inte med på "kloka listan", vilket känns lagom pålitligt! Särskild vikt fästs vid att man tar sin medicin, vilket förhindrar blodpropp eller är behandlingen vid blodpropp.

Kvällen gick fort, som alltid vid angelägna ämnen, och Kristina Hagwall hann inte komma in på vilka behandlingsformer som finns. Inte heller fanns tid för frågestund, något som skulle uppskattas. Det är därför ett starkt önskemål att föreningen bjuder in dr Hagwall för ännu en angelägen kväll hösten 2018.

Hillevi Vennström

VÄLKOMMEN ATT KANDIDERA TILL STYRELSEN!

Vi har ett valår framför oss. Riksdagsvalet naturligtvis och vid extra årsmöte i vår ska vår förening välja dels ny ordförande, dels ny kassör. Bland alla våra medlemmar lär det finnas dolda förmågor som kan och har kapacitet att åta sig dessa uppdrag, som

ser vikten av att allas intressen och önskemål blir hörda.

Du som har erfarenhet från arbetsliv, föreningar eller klubbar och vill åta dig ordförandeskap/ ledarskap och/eller vara

ekonomiskt sakkunnig, nominera dig själv eller annan medlem! Viljan sitter där, i dig, och vi hoppas att du kan kandidera i år. För du behövs, mer än något annat år.

Kontakta oss i styrelsen om du har frågor!

FÖRENINGEN STOCKHOLM HJÄRTLUNGS STYRELSE

Olle Bohlers,
vice
ordförande,
bohlers@live.se

**Hjördis
Almgren
Gårdsemon,**
EVO-lunga,
08-99 79 69

**Eva
Lundkvist,**
EVO- hjärta,
eva.lund-kvist44@gmail.com

Hans Caroll,
ledamot,
hans@caroll.se

**Raija
Malleus,**
ledamot,
raijamalleus@hotmail.com

**Christa
Braniff Silva,**
EVO-hjärta,
braniff3ny@gmail.com

**Marlene
Nordkvist,**
ersättare,
marlene.nordkvist@gmail.com

**Hillevi
Vennström,**
ersättare,
hillevivennstrom@hotmail.com

Stefan Kerje,
ersättare,
stefankerje@hotmail.com