



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

Vet du vad du får för medlemsavgiften?

- ✓ Tillgång till omfattande information om din sjukdom, om behandling och egenvård.
- ✓ Erbjudanden om intressanta och angelägna föredrag.
- ✓ Tidningen Status med artiklar som till exempel:
 - Årftligt höga blodfetter, vanligt men okänt
 - Få ökad kunskap om lungrelaterade sjukdomar förutom KOL
 - Hjärtsjuka tror att de är friska
 - Förkylningsmedicin ger lungsjuka hopp
- ✓ Förmaksflimmer: "Flimmerlinjen" finns, där du får tala med sköterska med stor erfarenhet av flimmer/fladder, tel 0720-780019
- ✓ Aktiviteter för bättre livsstil och roliga träffar i HjärtLungStockholms regi. Lägre kostnad än för icke-medlemmar i olika program i stockholmsavdelningens regi
- ✓ Tillgång till kansli och kunnig kanslist på Segelbåtsvägen 2, tel 08-887100.
- ✓ "Min sida" har lanserats för medlemmar på www.hjart-lung.se.

Vi är cirka 800 medlemmar men vi behöver bli fler – kan du bidra till att antalet ökar genom att framhålla fördelarna med att tillhöra en organisation just för oss med hjärt- och lungproblem?

Hillevi Vennström



Birgitta Nilsson, Sture Svensson och Anita Ödman tog emot länets hedersnål vid länsföreningens årsmöte.

Hedersnålmottagare 2019 i Föreningen HjärtLung Stockholm

Vid Länsföreningen HjärtLungs årsmöte den 26 mars 2019 hedrades tre medlemmar ur vår Förening HjärtLung för sina insatser i föreningen: Birgitta Nilsson, Sture Svensson och Anita Ödman. Birgitta och Sture fick ta emot länets hedersnål och blommor vid mötet; Anita, som inte kunde närvara, uppvaktades personligen senare.

Motiveringen till dessa medlemmar lyder som följer:

✓ **Birgitta Nilsson** har på ett föredömligt och kreativt sätt varit vice ordförande och sedan ordförande i Föreningen HjärtLung Stockholm. Hon har varit pådrivande i föreningens

motionsutbud. Birgitta har också haft och har förtroendeuppdrag i Riksförbundet HjärtLung.

✓ **Sture Svensson** har på ett mycket engagerat sätt i över tio år haft olika förtroendeuppdrag. Mest är han emellertid känd för att representera vår förening som eftervårdsombud (EVO) hjärta. Utöver det har Sture representerat Föreningen som styrelsemedlem i Handikappföreningens samarbetsorgan (HSO) Stockholm och som funktionshindersråd i Bromma stadsdelsnämnd.

✓ **Anita Ödman** har med stort engagemang och med hängivelse under åtta år ansvarat för

Föreningens ekonomi som kassör. Dessutom har Anita haft andra förtroendeuppdrag både i vår förening och i Länsföreningen HjärtLung.

På årsmötet valdes Eva Lundqvist, Raija Malleus, Marlene Nordkvist och Klaus Dürhagen som representanter till Länsföreningen HjärtLungs årsmöte. Kikki Fjellström valdes som ny ordförande i Länsföreningens styrelse och Karin Skoglund som kassör.

Båda tillhör Lokalföreningen Solna-Sundbyberg. Vi önskar Länsföreningen HjärtLungs nya styrelse lycka till med sitt framtida arbete.

På gång

- **Föreläsning:** Hjärtsvikt
16 september kl. 18.00
- **Hjärt-Lungräddning**
18 september kl. 18.00
- **Visning:** Slussenbygget
27 september kl. 11.00
- **Stadsteatern:** Spelman på
taket 13 oktober kl. 13.00
- **Visning:** Svenska
Filminstitutet 17 oktober
kl. 10.30
- **Hjärtcafé:** 24 oktober
kl. 14.00



- **Föreläsning:** Mitt Kenya
27 oktober kl. 14.00
- **Lungcafé:** 21 november
kl. 14.00
- **Lunch** på Restaurangsko-
lan vid Globen – november
- **Lunchkonsert** Musikaliska
högskolan – november

Om inget annat anges
är aktiviteterna på vårt
kansli Segelbåtsvägen 2
Stora Essingen

Motionsaktiviteterna för
hösten startar vecka 34- 36,
för närmare information om
aktiviteter se vår hemsida
www.hjart-lung.se/stockholm
eller kontakta kansliet.

MISSA INTE:
[www.hjart-lung.se/
stockholm](http://www.hjart-lung.se/stockholm)



Försök att skriva och rita med tårna på terminsavslutningen väckte mycket muntherhet!

Vårens Fot & Balans på Tellus Fritidscenter

Under vårterminen hade vi den första kursen för fötter och balans i den nya lokalen på Tellus. Alla var mycket nöjda med den trevliga miljön på fritidscentret och den precis lagom stora lokalen med tillgång till olika träningsredskap, och gruppen var välbesökt ända till terminsavslutningen.

I träningen ingår stående och gående övningar för uppvärmning, benstyrka och balans, övningar med balansplattor, cyklar och andra redskap och sittande övningar för fötternas och tårnans cirkulation, rörlighet och styrka.

Till hösten gör vi om det, och välkomnar både

gamla och nya deltagare till en fullmatad och givande termin för dina fötter, benstyrkan och balansen!

Instruktör är legitimerad fysioterapeut Eva Bellander ifrån FYSSforum, och träningen sker till svängiga tongångar på lagom ljudnivå med alltifrån swing till svensktopp.

Start: Onsdag 28 augusti kl 12.00

Anmälan till: 08-88 71 00 eller fhlis-stockholm@telia.com.

Subventionerat medlemspris: 1025 kr/15 ggr.
Varmt välkommen!

RÄTTEN TILL SJÄLVBESTÄMMANDE

Under denna rubrik talade Anna Heinius, sjuksköterska på SÖS, i vår förening i april. Patientens rätt till information och kravet på samtycke har aktualiserats gm lagstiftning: problematiken behandlas i uppsats av A Heinius. "Samtycke" är det tänjbara ordet:

"Patienten är en dåligt utnyttjad kunskapskälla. När de tillfrågas har de mycket att tillföra. Vad är det vi förlorar om vi inte tar vara på deras erfarenheter och förtroende? När ska den medicinska professionen inse att uppbygget av yrkeskunskap måste ske i samspel med arbetsteamet och patienterna? Tankegången är hämtad från Alsterdal's avhand-

ling. Men blir det inte för komplicerat ur ett verksamhetsperspektiv? Tänk om patienterna börjar ställa orimliga krav; de vägrar mixad sal, säger nej till studentmedverkan, ska ha betalt för att ställa upp, vägrar bli opererade på en onsdag, stämmer sjukhuset ...

Mjuka värden som förtroende, goda relationer och öppenhet i hårda ekonomiska system kan bidra till att organisationer bättre når sina mål och får utvecklade medarbetare. Som Jessica Bergh skriver i sin artikel i Kvalitetsmagasinet jan 2013: Det är dags för ett paradigmskifte!"

Kristina Sandin & Hillevi Vennström

FÖRENINGEN STOCKHOLM HJÄRTLUNGS STYRELSE

Klaus Dürhagen
ordförande
klaus_durhagen@hotmail.com

Raija Malleus
kassör
raijamalleus@hotmail.com

Eva Lundqvist
EVO- hjärta
eva.lundqvist44@gmail.com

Christa Braniff Silva
EVO- hjärta
braniiff3ny@gmail.com

Olof Bohlers
EVO- ICD
bohlers@live.se

Hjördis Almgren Gårdsemon
ledamot
08-99 79 69

Hillevi Vennström
ledamot
hilleviennstrom@hotmail.com

Marlene Nordkvist
ersättare
marlene.nordkvist@gmail.com

Sven-Axel Lindström
ersättare
svenaxellindstrom@gmail.com