



**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  
Kempe,  
kanslist.

Bilaga som följer med Riksförbundet HjärtLungs medlemstidning Status.

**Styrelsen har ordet**

## Promenera – för hälsans skull

**Hösten har** kommit en bit på väg, likaså olika arrangemang, Särskilt vill vi denna gång betona Hälsans Stig, som de flesta av oss hört talas om, men har vi tagit till vara möjligheten att följa iordninggjorda naturstigar? Vi i Stockholmsföreningen har försökt råda bot på detta; se närmare beskrivning i artikel på detta blad.

**Promenaders** betydelse kan inte nog poängteras. Allt det vi redan vet om deras positiva effekter: luften, naturen, musklerna, tankar som får plats – allt detta men också inverkan på intellekt, psyke och självkänsla. Detta beskriver A. Hansen i "Hjärnstark" på ett fångslande sätt: hur också kroppen själv skickar signaler tillbaka till hjärnan, som i sin tur har ofattbara 100 triljoner kopplingar mellan hjärncellerna att manövrera. Vår lika intrikata som enastående hjärna! Hansen säger någonstans att faktiskt hela vår kropp är en hjärna: hjärnan skickar ut signaler till rörelse, rörelsen själv skickar budskap till hjärnan; båda riktningarna, superintressant!

**November står** för dörren. Då kan vi lyssna på föreläsning om lungsjukdom, umgås på lungkafé, gå på lunch, lyssna på musik, och förstås, om benen och orken tillåter, promenera tillsammans.

**Hillevi Vennström**



Hitta alla  
Hälsans Stig-  
promenader på  
naturkartan.se

# Slå ett hjärtslag för Hälsans Stig!

**Sedan 20 år** tillbaka har HjärtLungs (Föreningen Stockholm) promenadgrupp gjort vandringar i ur och skur varje tisdag, julafton undantagen. "Hälsans Stig" som vi ofta använder oss av grundades av den irländska hjärtföreningen SLI 1995. I Sverige finns nu 130 hälsostigar, 3-6 km långa. Konceptet ägs i Sverige av Riksförbundet HjärtLung men det är tacknämligt nog kommunerna som skapar och sköter om dessa stigar.

Vi i promenadgruppen, en skara "litet äldre", älskar våra

vandringar längs stränder, i parker och skogar runt Stockholm. På sommaren bokar vi en extra dag i våra almanackor, då vi ger oss ut på nya äventyr. I år blev det en härlig tur till sagolika Landsort.

**En annan gång** gled vi nedför Trosaån på en flotte, ännu en annan gång bekantade vi oss med Enköpings parker; det blev njutbara dagar för nio glada damer. Andra utflykter har gått till Ekeby Slott, till Steninge Slott och till Tumba Bruksmuseum,

där Riksbanken 1755 startade tillverkningen av sedelpapper.

**Det finns mycket** mer att berätta men utrymmet tillåter inte. Du som tycker detta låter inte bara hälsosamt utan också spännande och roligt är varmt välkommen ansluta dig. Vi träffas varje tisdag kl. 11.30 på Drottninggatan i hörnet Drottninggatan/Klarabergsgatan vid tunnelbaneuppgången, gatuplanet, mot Kulturhuset.

**Christa Braniff & Hillevi Vennström**

## På gång

- **Hjärtcafé:** 24 oktober kl. 14.00
- **Föreläsning:** Mitt Kenya 27 oktober kl. 14.00
- **Lungcafé:** 21 november kl. 14.00
- **Lunch:** på Restaurangskolan vid Globen 7 november kl. 11.45 (Lunchrestaurangen Terrassen, restaurangskola med erkänt läckert kök. Arenavägen 60, T-bana eller tvärbana Globen, pris numera 100 kr. Bord beställda för 20 pers. (anmälan!)



- **Lunchkoncert:** Musikaliska högskolan 19 och 26 november kl. 12.30

Om inget annat anges är aktiviteterna på vårt kansli Segelbåtsvägen 2 Stora Essingen  
Motionsaktiviteterna för hösten startar vecka 34-36.

Du har väl inte missat att anmäla dig till någon av höstens motionsaktiviteter? Det finns platser kvar och det går att ansluta även om terminen har börjat. År aktiviteten ny för dig kan du alltid prova ett tillfälle innan du betalar terminsavgiften.

För närmare information om aktiviteter se vår hemsida [www.hjart-lung.se/stockholm](http://www.hjart-lung.se/stockholm) eller kontakta kansliet.



Teamet från Clinical Innovation Fellowships: Anna Melker, Annelie Hultman, Petra Szeszula och Essam Sharaf.

# Pågående studie om personer med lungdiagnos

**Vi är ett team** på fyra personer, läkare, designer, ingenjör och affärsutvecklare, ett multidisciplinärt team som syftar till att möta de kritiska utmaningarna inom vården. Med medel från stiftelse, högskolor och sjukhus har skapats förutsättningar för den banbrytande produktutveckling vi arbetar med. Programplanen varar 8 månader, uppdelade i tre delar: den första klinisk vid vårdcentral, den andra utforskning av behov, kopplade till lungdiagnoser och till att testa lösningar. Dessa skall vara grundade i användarnas behov: en djupare

förståelse för patienter och deras upplevelser del tre. Vi söker därför nu personer som använder inhalator eller har svårt att behålla vikten. Dessa behov har utkristalliserats efter flera månaders intensivt utforskande och vi vill nu höra just er historia och era erfarenheter. Vi kommer att närvara vid lungcafé hos er förening på Segelbåtsvägen 2 den 21 nov och hoppas på stor uppslutning. Glöm inte att anmäla dig!

**Annelie Hultman & Essam Sharaf, för teamet Hillevi Vennström, redigering**

## FÖRENINGEN STOCKHOLM HJÄRTLUNGS STYRELSE

**Klaus Dürhagen**  
ordförande  
[klaus\\_durhagen@hotmail.com](mailto:klaus_durhagen@hotmail.com)

**Raija Malleus**  
kassör  
[raijamalleus@hotmail.com](mailto:raijamalleus@hotmail.com)

**Eva Lundqvist**  
EVO- hjärta  
[eva.lundqvist44@gmail.com](mailto:eva.lundqvist44@gmail.com)

**Christa Braniff Silva**  
EVO- hjärta  
[branniff3ny@gmail.com](mailto:branniff3ny@gmail.com)

**Olof Bohlers**  
EVO- ICD  
[bohlers@live.se](mailto:bohlers@live.se)

**Hjördis Almgren Gårdsemon**  
ledamot  
08-99 79 69

**Hillevi Vennström**  
ledamot  
[hilleviennstrom@hotmail.com](mailto:hilleviennstrom@hotmail.com)

**Marlene Nordkvist**  
ersättare  
[marlene.nordkvist@gmail.com](mailto:marlene.nordkvist@gmail.com)

**Sven-Axel Lindström**  
ersättare  
[svenaxellindstrom@gmail.com](mailto:svenaxellindstrom@gmail.com)