



# Föreningen Stockholm HjärtLung

Föreningsinfo #2 2020

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

Bilaga som följer med Riksförbundet HjärtLungs medlemstidning Status.

## Styrelsen har ordet

### Hjärtinfarkt nämns ofta som en livsstilssjukdom

En sund vana är att motivera regelbundet. Det är särskilt effektivt att förbättra sin kondition. Som du redan vet, kan vi i Föreningen HjärtLung Stockholm hjälpa dig. En liten påminnelse kan inte vara fel. Här kommer vårt erbjudande "Aktiviteter för kropp och själ" in.

För att börja med motion kan du delta i gruppen som året runt i ur och skur promenerar.

Dansar du gärna, passar väl linedance bra. Här dansar man individuellt i kombinationer av danssteg.

Du kan även hitta rörelseglädje genom motionsgymnastik och stärka kondition och muskler samt förbättra rörlighet och balans. Vi erbjuder även yoga för kropp och själ samt medicinsk yoga, som visat sig vara ett effektivt sätt att sänka blodtrycket.

Sist men inte minst finns vattengymnastik på programmet. Även här erbjuds övningar anpassade för hjärt- och lungsjuka som du utför efter eget förmåga.

Tid och plats för de olika erbjudandena hittar du i vårt programblad eller genom att få information vid anmälan till vårt kansli.

Du får gärna komma med tips på andra aktiviteter som kan vara intressant för oss.

**Klaus Dürhagen**  
ordförande



Annelie Hultman presenterar resultatet av studien vid vårt Lungcafé.

## Info om KOL-studie

**Studie av "KOL-teamet"** på Clinical Innovation Fellowship är möjliggjord tack vare RISE med stöd från KTH, KI och EIT Health med stöd från EU.

De studenter som kontaktade oss i höstas för en studie om KOL hade valt ut två vårdcentraler, där dessa studenter, Anna Melker, Annelie Hultman, Petra Szeszula och Essam Sharaf från

fyra olika discipliner iakttog, intervjuade, sammanställde och utvärderade i syfte att förbättra och utveckla vården och dess hjälpmedel för patienter med KOL. Projektet riktade sig till personer med KOL, som lider av viktneidgång; orsaken undernäring som följd av andfåddheten som påverkar aptiten. Den största risken är att muskel-

massa försvinner; behovet av all motion, även den enklaste, kan därför inte nog betonas. En viktig del i studien var det personliga mötet med patienter med beskrivningar av ett liv med KOL, något vår förening kunde bidra med, en förutsättning för de förbättringar som hela studien och kommande åtgärder syftar till.

**Hillevi Vennström**

### TILL MINNE AV OLOF BOHLERS

Vår medarbetare och styrelseledamot Olof "Olle" Bohlers har efter lång sjukhusvistelse tidigare under året, svårt sjuk, avlidit, ett par veckor före jul 2019.

I Föreningen HjärtLung började Olle som ersättare redan 2012, samtidigt som han åtog sig uppgiften som egenvårdsombud. Han deltog också i programgruppen, den grupp som föreslår och organiserar de aktiviteter som annonseras i föreningens höst- och vårprogram. Under en begrän-

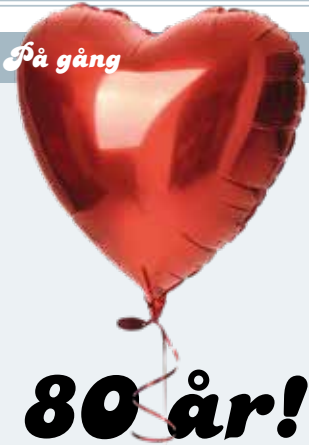


sad tid var han även vice ordförande och studieorganisatör.

Genom sitt engagemang var Olle också sedan 2015 representerad på Länsföreningen HjärtLung Stockholm. Här axlade han uppgiften som studieorganisatör, ordinarie styrelseledamot och vice ordförande.

Just när Olle uppnått pensionsåldern löpte hans livstråd ut. Vi minns med tacksamhet Olles insatser för vår förening under så många år.

**Föreningen HjärtLung Stockholm**



# 80 år!

- **80-årsfest:** Piperska Muren 24 april kl. 18.00
- **Teater:** Maj Dramaten 26 april kl. 16.00
- **Kreativ söndag:** 26 april kl. 14.00
- **Lungcafé:** 7 maj kl. 14.00
- **Besök:** Hagalund Olle Olsson 13 maj kl. 13.00
- **Kreativ söndag:** 31 maj kl. 14.00

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

**Passa på att** prova på en motionsaktivitet innan sommaruppehållet. Du kan alltid prova en gång innan du bestämmer dig, på så sätt är du redo att börja när terminen startar i höst. Motionsaktiviteterna startar igen under vecka 36.

**MISSA INTE:**  
[www.hjartlung.se/stockholm](http://www.hjartlung.se/stockholm)

# Föreningens årsmöte

**Mötesordförande var** denna gång Riksförbundets ordförande, Inger Ros, vars initierade medverkan vi mycket uppskattade.

- Mötet inleddes med en presentation över dem av våra medlemmar som under det gångna året avlidit. 74 nya medlemmar har också glädjande nog tillkommit.
- 5 nyval har skett inom styrelsen.
- Stadgeändring har antagits av Riksförbundet enligt demokratiskt fattat beslut.
- Byte av juridiskt namn, enligt kongressbeslut, från "FHLS" till "Föreningen HjärtLungStockholm". "Föreningen" viktigt ord, så att förväxling inte sker med Hjärt-Lungfonden.
- Ny enhetlig årsavgift på 200 kr beslutad av kongressen och gäller för landets samtliga föreningar.
- F.ö. upptogs de punkter som angivits i föredragningslistan.



Klaus Dürhagen, Kristina Sandin och Inger Ros.

## ÅTERBESÖK AV EFTERTRAKTAD FÖREDRAGSHÅLLARE

**Patrik Lyngå, leg ssk** och med dr, bidrog denna kulna februarikväll 2020 med senaste nytt inom hjärtsviktområdet. Liksom förra gången fanns mycket att ta till sig, som det alltid gör när en i ämnet insatt person på ett för auditoriet lättuggat sätt redogör för sitt arbetsområde: forskning om hjärtsvikt där målgruppen är ca 200.000 personer, alla oupp-täckta fall alltså inte medräknade. Patrik forskar också om brustet hjärta.

En kort uppräknings av orsakerna bakom hjärtsvikt uppgavs vara: tidigare hjärtinfarkt – högt blodtryck – hjärtmuskelsjukdom – klaffel – droger av olika slag t ex alkohol, amfetamin men också cellgifter som i vissa fall ge hjärtsvikt

Symptomen är framför allt andfåddhet, trötthet, ödem (vätskeansamling i benen eller i buken)

Det första läkemedlet hette Digitalis, följt av Diuretika, ACE-hämmare på 1980-talet och Betablockerare på 1990-talet, liksom Spironolakton, och till slut Devices, ICD, inplanterbar defibrillator vid livshotande hjärtrusning. Hjärtsviktspace-maker kom därefter och det

finns också rena Hjärt-pumpar vid mycket svår hjärtsvikt.

Framgångarna hittills på 2000-talet heter a. läkemedlet ARNI (Entresto), som för många patienter inneburit att de mår bättre och levde längre; b. Järn (järnbrist ofta förekommande vid hjärtsvikt) och c. Nya hjärtsvikts-pumpar som nu används som ett alternativ till transplantation.

Nya utmaningar är att av de två typerna av hjärtsvikt, den vanliga med nedsatt vänsterkammarmarkfunktion, och den som trots hjärtsvikt inte har nedsatt vänsterkammarmarkfunktion, i det senare fallet utarbeta andra behandlingsmetoder och läkemedel.

Vad är på gång? Läkemedlet Dapagliflozin, ett vätskedrivande tillägg till de befintliga, utprövning av nya läkemedel framförallt vid hjärtsvikt med bevarad vänsterkammarmarkfunktion, men också att fortsätta använda det vi redan har. För det finns bra behandling vid hjärtsvikt. Medicinering och behandling kommer också att vara mer individanpassat i framtiden.

**Hillevi Vennström**

## 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)

**Hjördis Almgren Gårdsemon**  
ledamot  
08-997969

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

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

**Margareta Ohlson**  
ersättare  
070-7978659

**Marja Hillerström**  
ersättare  
[vappu51@hotmail.com](mailto:vappu51@hotmail.com)