



Föreningen Stockholm HjärtLung

Föreningsinfo #1 2020

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

Bilaga som följer med Riksförbundet HjärtLungs medlemstidning Status.

Valberedningen har ordet

Vi behöver dig!!!

Du läser rätt, vi behöver dig och din hjälp i vår Förening HjärtLung Stockholm.

Nu är vi på väg in i ett nytt decennium, 2020-talet, och då behöver vi flera medlemmar som kan tänka sig att hjälpa till.

Hjälpen kan vara att kandidera till att vara med i styrelsen. Du kan även erbjuda din hjälp att ge goda råd utanför styrelsen.

Mycket angeläget till aktivt stöd är våra egenvårdsombud EVO till både hjärta/kärl och för lunga samt uppgifter som studieorganisatör.

Här efterlyser vi din hjälp. I brist på detta känns det inte optimalt att styrelsen axlar denna uppgift.

Som sagt, vi är tacksamma för all hjälp vi kan få.

Vi på kansliet samt undertecknad berättar vid intresse gärna mer om de olika uppgifterna och vad er hjälp innebär.

Anita Ödman

Ny valberedare

Vi kan meddela att styrelsen den 21 november 2019 med acklamation utsett Anita Ödman till valberedare. Vi är tacksam att vår före detta kassör tar sig an denna för oss i Föreningen HjärtLung Stockholm så viktiga uppdrag.



Cirkelegym Soft på Friskis&Svettis City

Ledarledd, ostressad styrketräning i grupp. Kombinerar styrketräning i gymmet med gruppkänsla. Här tränar du hela kroppen med enkla gymmaskiner och redskap som kettlebells, gymband och fria vikter. Du får extra tydlig guidning och tid att

verkligen hitta in i varje övning. Passet börjar med en teknikenomgång där ledaren går igenom alla övningar. Efter uppvärmning är det dags för några varv i cirkeln. Gymmaskinerna gör det lätt att hitta rörelsen i varje övning. Ledaren hjälper till

med tekniken och peppar dig genom passet. Du tränar i ditt eget tempo. Fokusera och hitta rätt, utmana och ta!

10 torsdagar kl. 15.00 med start torsdag den 13 februari på Friskis&Svettis, Mäster Samuelsgatan 20

BESLUT VID RIKSFÖRBUNDET HJÄRTLUNGS KONGRESS

På Riksförbundet HjärtLungs kongress togs några beslut som även berör vår Förening HjärtLung Stockholm.

Från och med 2021 gäller en enhetlig medlemsavgift i hela landet. Avgiften fastställdes till 200 kr för både medlemmar och stödjande medlemmar. Hur och när vi hanterar beslutet ber vi att få återkomma till.

Ett annat kongressbeslut gäller genomförandet av namnbyte till Föreningen HjärtLung

Stockholm. Det berör endast vårt juridiska namn.

Det beslutades namnändringar så att egenvårdsombud EVO hjärta/kärl ersätter eftervårdsombud EVO hjärta samt egenvårdsombud EVO lunga ersätter eftervårdsombud EVO lunga.

Ett annat beslut handlar om hur länge medlem får sitta i styrelsen. Den sammanlagda tiden får oavsett uppdrag vara maximalt 12 år.

På gång

- **Kreativ söndag** med början den 26 januari kl. 14.00
- **Hjärtcafé:** 10 februari kl. 14.00
- **Föreläsning:** Hjärtsvikt 10 februari kl. 18.00
- **Hjärtlungräddning HLR:** 19 februari kl. 18.00
- **Årsmöte:** 27 februari kl. 18.00
- **Visning:** Pressbyrån 4 mars kl. 10.30
- **Soppkonsert:** Musikalisk 6 mars kl. 11.30
- **Träff kring recycling och våfflor:** 14 mars kl. 14.00
- **Lungcafé:** 19 mars kl. 14.00
- **Föreläsning:** ICD 23 mars kl. 18.00

Om inget annat anges är aktiviteterna på vårt kansli Segelbåtsvägen 2 Stora Es-singen.

Motionsaktiviteterna för våren startar vecka 3–4. Du har väl inte missat att anmäla dig till någon av vårens motionsaktiviteter? Är 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 eller kontakta kansliet.

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

Nya riktlinjer för astma/KOL

Nya riktlinjer för rätt diagnos vid astma/KOL, presenterade av Inger Kull, docent och leg sjuksköterska vid KI och Sachska barn- och ungdomssjukhuset Stockholmsavdelningens kansli var denna novemberkväll 2019 fullt av intresserade deltagare och stämningen var lättsam trots det allvarsamma ämnet; detta tack vare Inger Kull som outtröttligt och med energi spred hopp och gav oss kunskap och tips om åtgärder och lämnade väg för frågor.

”Behandlingsbart” är det ord som gång på gång poängterades, under förutsättning att rätt diagnos ställts. Att ställa diagnos för astma är mindre svårt – däremot är det svårare för KOL

Ytterst viktigt är det att söka vård; ju tidigare det sker desto bättre är möjligheten att få stopp på försämring. Ca 6% har sjukdomen men många söker inte vård eller söker för infektioner och lunginflammation, får därför inte rätt diagnos.

Att söka ”i tid” innebär att få lungfunktionen mätt, spirometri, något som kan genomföras på varje vårdcentral. Vilka faktorer ska vi vara uppmärksamma på, när ska vi misstänka att allt inte står rätt till? Envisa infektioner, huvudvärk, muntorrhet betyder läkarbesök. Alldeles extra viktigt för att sätta stopp för försämring - förutom nedan beskrivna åtgärder – är att få tider hos sjukgymnast (finns särskilda för KOL), för mätning

av fysisk kapacitet och för konditions- och styrketräning.

Patienter med KOL ska få en skriftlig individuell behandlingsplan och en nutritionsbehandling vid ett BMI lägre än 22 och ska också erbjudas patientutbildning, rökslutarstöd och stöd till egenvård. Att energiberika maten är för KOL-patienter extra viktigt – se pärmen ”Aktiv med KOL” (hemsidan hjartlung.se), varmt rekommenderad av Inger Kull.

Personer med astma och/eller KOL bör erbjudas interprofessionell samverkan, ett team i vilket patienten ska vara en viktig del, den som är expert på sin sjukdom

Behandlingsbart är ordet!

Hillevi Vennström

NY HÄLSANS STIG INVIGD

Den 1:a advent invigdes på torget i Hökarängen en Hälsans Stig och avtäcktes skylten med den spänstige motionären med sitt röda hjärta. Som bekant äger Riksförbundet HjärtLung rättigheterna för Hälsans Stig; representanter för både Riksförbundet och HjärtLung Stockholm fanns denna viktiga dag på plats.

Stigen finns dels i kortare sträcka, slingrande sig i och runt Hökarängen, dels också i en längre i omgivande landskap. Karta hittar du på www.hjart-lung.se, där också alla sevärheter finns angivna.



Thomas Kultti, Christa Braniff, Eva Lundqvist, Marlene Nordkvist och Raija Malleus inviger nya sträckningen i Hökarängen.

Foto: PÅR HOMMERBERG

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
braniff3ny@gmail.com

Olof Bohlers
EVO- ICD
bohlers@live.se

Hjördis Almgren Gärdsemon
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