

Nytt liv med nya lungor *sid 3*

Blodcentralen skänker blodbuss *sid 6*

ZEPHYR - en klinisk studie om KOL *sid 6*

Sov gott om natten *sid 8*

Aktiviteter i lokalföreningarna *sid 10 - 13*

Allt för hälsan *sid 5*

Vi visar vägen till ett friskare liv - välkommen till monter c 20:69!



Mät blodtrycket!



Gör blodsockertest!

Vi kan vardagen med hjärt-lungsjukdomar och diabetes och ger dig värdefulla och pålitliga tips.

HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS LÄNSFÖRENING
STOCKHOLM
Tel 08-651 28 10
www.hjart-lung.se/stockholmslan

Storstockholms Diabetesförning
Tel 08-654 00 40 | www.ssd.fnu

Länsföreningens kansli har flyttat till Mejerivägen 4 på Liljeholmen.

Vi som arbetar där är från vänster Christina Walldin, Surayya Eliasson, Carina Bilow, Anita Grandien.

FOTO: KJELL LINDQVIST



INNEHÅLL Ledaren *sid 2* | Nytt liv med nya lungor *sid 3* | Haiku - handikaphistoria i kulturarvet *sid 3* | Framgång med lungtransplantationer *sid 4* | Mässa - Allt för hälsan *sid 5* | ZEPHYR - en klinisk studie om KOL *sid 6* | Blodcentralen skänker blodbuss till Safe Blood for Africa Foundation *sid 6* | Sov gott om natten - Bli pigg bakom ratten *sid 8* | Att sova skönt *sid 8* | Äntligen kan Södertälje få ett modernt sjukhus *sid 9* | Temadag om att vara anhörig/närstående *sid 9* | Aktiviteter i lokalföreningarna *sid 10 - 13* | Motionsaktiviteter *sid 14 - 15* | Kalendariet *sid 16*

LEDAREN

En ny verksamhetsperiod börjar

Min förhoppning är att Ni alla har fått njuta av ledigheten under sommaren. En välbehövlig sådan. Uppdragen i våra lokalföreningar kräver mer och mer tid och frågorna som berör vår intressesfär blir bara fler och fler. När undertecknad, för vid det här laget länge sedan, fann engagemanget i en förening som en tillfredställande fritidssuppgift kunde jag inte ana vad jag skulle få vara med om. Vid det tillfället för att vår lilla idrottsförening i kvarteret skulle kunna fortleva för oss som bodde i "Myrdals-kåkarna på Söder i Stockholm" kunde jag väl aldrig tro att det skulle sluta i den roll som jag har idag. Det som jag menar är det väsentliga i föreningsarbetet är engagemanget. Finns inte det är det dags att lägga av. Hos alla våra ledare, i olika uppdrag, inom vår rörelse känner jag att det finns ett engagemang och ett brinnande intresse för våra frågor. Det är detta ansvar som gör att vi som rörelse kan fortleva och utvecklas. Former, och uppdrag, kan variera över tid för oss i föreningarna. Det sägs att man inte ska sitta för länge på ett uppdrag – ligger mycket i det men det innebär inte att man kan ta ett annat uppdrag inom föreningen.

Inför hösten har länsföreningen flyttat från S:t Göransgatan till egna lokaler i Liljeholmen med adress Mejerivägen 4. Vi kommer att kunna ha, förutom vår kanslifunktion i lokalerna, även genomföra mycket av vår gruppverksamhet. Du kan ta tunnelbanan, tvärsparvagnen eller någon av alla bussar som går till Liljeholmen. Med andra ord det är lätt att nå oss. Det fanns fördelar med "samboendet" på S:t Göransgatan men även nackdelar. Nu kan vi rå oss på ett annat sätt. Vi har i samband med flytten även beslutat om en viss uppstramning av kanslifunktionerna och hälsar Carina Bilow, vår nya medarbetare välkommen. Det löpande kansliarbetet kommer hon att svara för, vilket ska medföra mer tid för Anita Grandien resp Surayya Eliasson att klara vårt utåtriktade arbete. Inte minst kontakterna med lokalföreningarna. Det är ju lokalföreningarna som är ryggraden i verksamheten.

ICD- projektet går mot sitt slut och slutdokumentationen är i full gång. Här har Britt Bergh och Christina Walldin gjort ett fantastiskt arbete. Projektet "Kunskap om kvalitetsregister i primärvården" fortgår, och ett samarbete med Uppsala länsförening har påbörjats. Ett annat projekt som påbörjats är kunskap om orsak till sjukdom och hur man

kan förbättra sin hälsa. Projektet är riktat till område med hög andel invånare med utländsk bakgrund. Upprinnelsen till detta projekt är länsföreningens beslut 2005 att bevaka utvecklingen av TBC-frågan. Anita Grandien är den som håller i trådarna för projekten. Närmast har vi en aktivitet i landstingshuset där vi ska, tillsammans med Diabetesföreningen och AstraZeneca kolla hälsoläget på våra politiker. Vid "Allt för hälsan" på Älvsjömassan i november kommer vi att, återigen tillsammans med Diabetesföreningen, att delta under fyra fullmatade dagar.

Riksförbundets ordförandekonferens äger rum i slutet av september i Haninge och våra förväntningar är höga. Det känns som om vi tillsammans ska kunna få en fortsatt god utveckling av rörelsen.

Riksförbundets stadgrupp har lämnat ett förslag som är ute på remiss och det är meningen att synpunkter ska lämnas på förslaget. Länsföreningen för sin del har en grupp som ska "läsa in och lägga förslag" till styrelsen. Vi kommer att inhämta synpunkter men vill att lokalföreningarna lämnar sina synpunkter till Riksförbundets stadgrupp. Länsföreningens yttrande kommer att redovisas vid vår årliga höstkonferens med lokalföreningarna.

Vid årsskiftet trädde en ny patientlagstiftning i kraft. Sjukvården skulle bli tryggare och patientens ställning skulle bli säkrare. Socialstyrelsen skulle ta över stora delar av ansvaret från HSAN (Hälsö- o sjukvårdens ansvarsnämnd). HSAN fick dock behålla ansvaret för att bedöma läkares lämplighet för yrket och vid grova fall möjligheten att dra in läkarlegitimationen.

Men HSAN kan inte pröva läkares lämplighet om den inte får in någon anmälan från Socialstyrelsen. I flera tidningsartiklar har framgått att antalet anmälningar har minskat sedan årsskiftet. Regeringen gav Socialstyrelsen 25 extra miljoner strax före sommaren. Detta för att de skulle kunna kapa högarna. Det finns all anledning att vi följer denna utveckling. Det är ett måste att antalet felbehandlingar inom vården minskas. Det finns mycket för sjukvården att göra för att förbättra den och öka allmänhetens förtroende för vården.

Slutligen vill jag hälsa Er välkomna till en ny verksamhetsperiod, medveten om att det är många frågor som ska lösas. Löser vi uppgifterna tillsammans ska det fungera och verksamheten utvecklas.

Bengt Adamsson, ordförande



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS LÄNSFÖRENING
STOCKHOLM

E-post till länsföreningens kansli:
info@stockholmslan.hjart-lung.se
anita.grandien@hjart-lung.se
surayya.eliasson@hjart-lung.se
carina.bilow@hjart-lung.se
christina.walldin@hjart-lung.se
marie.snees@hjart-lung.se

Hemsida: www.hjart-lung.se/stockholmslan
Telefon: 08-651 28 10
Fax: 08-651 28 13
Adress: Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholms län
Mejerivägen 4, 117 43 Stockholm.
Bankgiro: 5884-5884
Plusgiro: 159930-7

HjärtLungNytt

I redaktionen:
Anita Grandien, Bengt Adamsson
Layout: Agneta Myrén, Art & Grad
Ansvarig utgivare: Bengt Adamsson
Manusstopp nr 4/2011, 15/11 2011
Utgivning vecka 50
Tryckeri: Stockholms Läns Grafiska

Nytt liv med nya lungor

I dag har Carina Brilow två nya lungor. De gamla klarade inte längre att stå emot skadorna efter cigarett-rökningen i yngre år – första blosset tog hon som trettonåring och fortsatte sedan. Men nu, 60 år gammal, är hon som en pånyttfödd människa med ork, livsglädje och rosiga kinder.

Men hennes vuxna liv har varit annorlunda och mest handlat om förkylningar, lufttröskatarrer, lunginflammationer, hosta och åter hosta. Efter många år drabbades hon hårt av den kroniska lungsjukdomen KOL som i dag ökar starkt speciellt bland de kvinnor som började röka på 70- och 80-talen. För Carina tog orken helt slut.

– Det kändes som att långsamt strypas till döds och att andas genom ett litet sugrör, säger hon. Det var inte bara jobbigt att gå eller att bara sköta de vanligaste hemsysslorna som att handla, städa eller tvätta fönstren. Bara en sådan sak som att ta sig från köket eller sovrummet till toan kunde när det var som värst ta 30 minuter. Hon hade ju också sin syrgasmaskin på rollatorn att släpa på.

– Sannolikt är mina lungor lite extra känsliga, för mamma hade också svåra lungbesvär och hon dog nog också i KOL, även om hon levde till 70-års ålder, berättar Carina.

Carinas egna svårigheter att andas medicinerades med lufttröskvidgande medicin.

På vårkanten 2008 började man på Södersjukhuset att undersöka Carina grundligare och det ledde till att hon remitterades till Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg där man arbetar med lungtransplantationer. Hon fick göra arbetsprov på ergometercykel och fick börja andas ren syrgas dygnet runt.

Eftersom hon också fått mycket kortison hade hennes skelettben blivit sköra. Så framtidsutsikterna var dystra.



Men nu hade hon blivit kandidat för ett lungbyte.

Förberedelserna för transplantationen tog mycket tid. Men vården fann en lämplig donator som passade hennes blodgrupp.

– Operationen som tog sex timmar var ändå minsta biten, säger Carina. Och den största upplevelsen kom när jag vaknade upp efteråt. ”Jag kan andas!” var min första tanke.

– Visst var det lite jobbigt direkt efteråt med tuff medicinering med starka immunhämmande mediciner, och mediciner mot medicinernas biverkningar. Även matrestriktionerna som t. ex försiktighet med råa grönsaker. Allt skulle vara kokt över 70 grader så inga bakterier kunde överleva och infektera mig, och inomhus måste vara steril för immunförsvaret var utslaget. Men utomhus kunde jag träffa vänner för där far bacillerna iväg!

– Så det gick förvånande bra. Jag måste ha haft ängelvakt. Nu är det tredje året utan något bakslag. Jag kallas regelbundet i Stockholm, och en gång om året även i Göteborg. Är positiv till livet och kan jobba, även om det varit svårt att hitta en bra arbetsplats.

För jag kan inte sitta där det är för många personer. Men jag har inte några stora ärr efter den omfattande operationen utan det är bara ett snyggt lagt ärr på ena sidan. Det har faktiskt gått som på räls. Nu går jag också hos sjukgymnast för att få motion för lungorna, och jag cyklar och går på gym. Mitt liv har börjat på nytt!

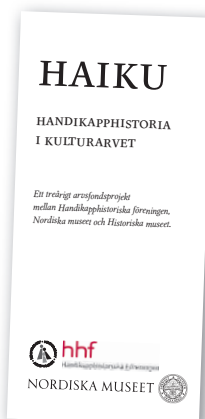
Berättar Carina Brilow glad och strålande för Kjell Lindqvist (text och bild)

Haiku - handikapphistoria i kulturarvet

Ett treårigt arvsfondsprojekt mellan Handikapphistoriska föreningen, Nordiska museet och Historiska museet.

Tillsammans med Historiska museet anordnas en filmfestival den 8–9 oktober 2011 om och av personer med funktionsnedsättning.

Det är en festival för allmänheten som ska innehålla visningar av spelfilmer, dokumentärer och kortfilmer som handlar om hur livet gestaltar sig för människor med olika psykiska och fysiska förutsättningar. I seminarier diskuteras de beskrivningar och värderingar som finns i filmerna. Anmälan om vilka filmer man vill se kan göras från september på www.historiska.se.



Enkäter till museer och handikappprörelsen

Under september kommer hundratalet museer att få en enkät kring vad man tidigare gjort för att skildra funktionshinderaspekten och hur man ser på sitt framtida arbete. Även handikapporganisationerna kommer att få en enkät om hur man ser på museernas skildring av funktionshindrades villkor. Under nästa år kommer det att bli seminarier runt om i landet mellan museer och handikapporganisationer kring hur man kan arbeta vidare.

Framgång med lungtransplantationer

Världens första lungtransplantation utfördes i USA för knappt 50 år sedan. Men resultaten var dåliga. Först i början av 1980-talet blev tekniken och läkemedelbehandlingen så goda att resultaten förbättrades avsevärt. I dag överlever över 80 procent av opererade patienter över ett år. Behovet har ökat bl a för att rökningssjukdomen KOL ökat kraftigt på sistone.

Metod

Vid lungtransplantation, transplanteras ibland en lunga – enkelsidig transplantation. Men i dag används oftare båda lungorna från en donator och det ger i allmänhet en bättre lungfunktion, i synnerhet till unga människor. Mer sällan genomför man kombinerad hjärt-lungtransplantation. Transplantationerna utförs nästan jämt med lungor från en avlidna person. Operation med levande donatorer är sällsynt och 2006 rapporterades bara fem sådana lungtransplantationer i världen.

Behandling

Efter transplantationen är sjukgymnastik mycket viktig. Vår automatiska hostreflex som ska skydda lungorna mot ansamling av slem och partiklar, fungerar nämligen inte efter ingreppet. Andningen kan också försämrats snabbt på grund av smärta i operationsområdet. Intensiv sjukgymnastik är därför viktig för att undvika problem med infektioner som annars kan uppstå. Avstötningen av den främmande

lungvävnaden hindras med immunhämmande mediciner – oftast med flera olika preparat som man måste fortsätta med det hela livet. Risken för avstötning är störst just efter transplantationen, varför den hämmande behandlingen är som mest intensiv under denna perioden.

Komplikationer

Tidiga problem är främst blödningar av operationen, infektioner och akut avstötning. I senare skede finns risk för kronisk avstötning. Risken att drabbas av detta har tidigare varit stor, men bättre immunhämmande behandling har minskat den risken. I övrigt finns, precis som vid andra transplantationer, viss risk för kronisk njursvikt och en ökad risk för cancer.

Sammanfattning

Lungtransplantation är idag etablerad behandling för svåra kroniska lungsjukdomar. Men bristen på organ gör att operationen ännu bara utförs i begränsad utsträckning. Resultaten blir dock successivt bättre. Antalet patienter som drabbas av kronisk avstötning har på senare tid minskat, vilket medfört en förbättrad långtidsöverlevnad hos de lungtransplanterade.

Nya tekniska metoder att bevara lungorna längre hos avlidna personer ser mycket lovande ut och en svensk metod att "rekonditionera" döda donatorers lungor används nu i Lund och Göteborg. Den kan sannolikt öka antalet lungtransplantationer med upp till 30 procent.

Den 1:a juli i år köade 28 personer i Sverige för någon form av lungtransplantation.

Kjell Lindqvist
Medicinsk skribent

Tack för ert deltagande i **Forskning och hälsa** den 20 maj i Kungsträdgården.

Årets Forskning och hälsa var en fantastisk dag! Det var 40 utställare i 38 tält.



Ann-Mari Forssman visar hur man använder "smoke-check".

Det var ca 50 000 människor som besökte Kungsträdgården under dagen. Till länsföreningens utställning kom det många som ville prova "smoke-check", dvs en apparat som anger kolmonoxidhalten i utandningen. Är du rökare så ger apparaten utslag och visar om du är storrökare eller om du har måttlig konsumtion. För den som inte röker ger

apparaten inget utslag. Länsföreningen ser denna test som ett bra sätt att inleda samtal om att sluta röka.

En annan publikdragare var naturligtvis blodtrycksmätningen.



Thed Söderlund instruerar en besökare att ta sitt blodtryck.

Nordens största hälsomässa utökas till fyra dagar!

Vi deltar tillsammans med Storstockholms Diabetesförening och annonserar i mässtidningen som är en bilaga till DN.

**ALLT FÖR
HÄLSAN**
10-13 NOV 2011
STOCKHOLMSMÄSSAN



Årets mässa äger rum den 10-13 november på Stockholmsmässan. Allt för Hälsans besökare har ökat med 77 % sedan starten för sex år sedan, och i föl hade mässan över 28 600 hälsointresserade besökare. För att möta det ökade intresset av Allt för Hälsans hela utbud, är mässan i år förlängd till fyra dagar.

Vi visar vägen till ett friskare liv - välkommen till monter c 20:69!



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS LÄNSFÖRENING
STOCKHOLM

Tel 08-651 28 10
www.hjart-lung.se/stockholmslan



Vi kan vardagen med hjärtlungsjukdomar och diabetes och ger dig värdefulla och pålitliga tips.



Tel 08-654 00 40 | www.ssdf.nu

www.minkol.se

Att leva med KOL

Vill du veta mer om sjukdomen KOL (Kroniskt Obstruktiv Lungsjukdom), vilken hjälp som finns att få och hur man som drabbad kan hantera sin sjukdom på bästa sätt?

I samarbete med Nycomed inbjuder Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholm till föreläsning på Hälsomässan i Älvsjö.

Föreläsare: professor Kjell Larsson, verksam vid lungklinken vid Karolinska Universitetssjukhuset och forskare på Karolinska Institutet.

I samband med mötet ges möjlighet att ställa frågor.

Tid: Torsdagen 10 november kl 14⁰⁰ - 15⁰⁰

Plats: Stockholmsmässan (lokal anges i mässtidningen)

Antalet platser är begränsat. Entréavgift betalas till Hälsomässan. Föreläsningen är kostnadsfri.

Varmt välkomna!



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS LÄNSFÖRENING
STOCKHOLM



Nycomed AB
Box 3131, 169 03 Solna
Tel 08-731 28 00 www.nycomed.se

Kort rapport om pågående forskning inom området KOL

ZEPHYR – en klinisk studie om KOL.

KOL är en av de vanligaste luftvägssjukdomarna hos vuxna och kännetecknas av tilltagande försämring i lungfunktion med symtom såsom andnöd, hosta och slembildning.

Syfte med studien är att studera ett nytt inhalationsläkemedel som innehåller luftvägsvirgande substans och används till behandling av KOL.



Istället för att sprida ut en klinisk prövning på flera olika vårdcentraler kan hela prövningen genomföras hos oss, säger Harriet Udd och Mia Englund, ansvarig för verksamheten på KTA-Prim.

Studien är global och pågår i 15 länder. Den startade i mars 2011. Totalt ska 1 463 patienter vara med, varav ca 130 i Sverige. På KTA Prim kommer 15 patienter att ingå.

De som kan vara med är män och kvinnor över 40 år, rökare eller före detta rökare med diagnosen KOL.

Inför studien genomgår alla patienter en läkarundersökning. Därefter kommer patienterna till kliniken för provtagning såsom exempelvis lungfunktionsundersökning (spirometri), blodprover och EKG.

I studien behandlas patienterna med studieläkemedel under 6 månader. Läkemedlet tas en gång per dag som en inhalation. Patienterna får med sig en elektronisk dagbok hem där de dagligen meddelar uppgifter om sitt hälsotillstånd. Patienterna kommer till kliniken på 10 besök, ca 1 ggr/månad och vid några tillfällen är det besök som varar en hel dag.

KTA Prim är en mottagningsverksamhet för kliniska prövningar som i samarbete med primärvården i Stockholms Läns Landsting arbetar för att öka antalet kliniska prövningar i Stockholmsområdet. KTA Prim är beläget på Sabbatsbergs sjukhus i centrala Stockholm och utför kliniska studier inom områden som berör primärvården.



KTA Prim

Du som är intresserad att vara med i denna eller

framtida studier är välkommen att ringa 08-517 78 216. Information finns även på www.ktaprim.sll.se

Blodcentralen skänker blodbuss till Safe Blood for Africa Foundation

Blodcentralen i Stockholms läns landsting har skänkt en blodbuss till organisationen Safe Blood for Africa Foundation. Genom donationen vill Blodcentralen stödja arbetet med att utveckla Afrikas blodgivning. På Internationella blodgivardagen den 14 juni stod blodbuss 311 på Sergels torg en sista gång innan avfärd till dess nya kontinent.

– Buss 311 är i toppskick och det känns otroligt bra att kunna bidra med en pusselbit i arbetet med att fylla det globala behovet av blodgivare. Bussen kommer att förbättra möjligheterna att rekrytera livsviktiga blodgivare i Afrika, säger Lottie Furugård, kommunikationsansvarig på Blodcentralen i Stockholm.

Varje år firas Internationella blodgivardagen runt om i hela världen. Då tackas världens blodgivare för den viktiga gärning de utför, samtidigt som betydelsen av säkert blod uppmärksammas. I Stockholm uppmärksammas i år situationen för blodgivning i Afrika. Buss 311, som rullat i Stockholms län sedan 1989, stod den 14 juni stå på Sergels torg en sista gång innan den skulle skeppas till Afrika för att tas emot av Safe Blood for Africa Foundation.

– Vi är otroligt glada över att få en blodbuss till vårt arbete på den afrikanska kontinenten. Mängden frivilliga blodgivare växer, och med hjälp av bussen hoppas vi oss att de kommer att bli ännu fler. Det betyder att vi kommer att kunna samla in mer ännu blod till Afrikas befolkning, säger Diane de Coning från Safe Blood for Africa Foundation.

Förutom att bussen kommer att vara en blodcentral kommer den även att fungera som en kringresande vårdcentral. Den 14 juni mellan 9 och 16 var alla välkomna till Sergels torg för att besöka blodbussen innan den lämnade landet för sin långa resa. På bussen kunde man lämna en hälsning i Blodcentralens gästbok samt registrera sig som blodgivare.

Internationella blodgivardagen genomförs med stöd av bland annat världshälsoorganisationen WHO och internationella Röda Korset.

För mer information, kontakta:

Lottie Furugård, kommunikationsansvarig för Blodcentralen i Stockholm: 070-484 01 40, lottie.furugard@karolinska.se

Konferens Mångfald & Företagande 2011

Torsdag 29 september
Kl 13.00-17.00 Drop in
Clarion Hotel Sign
Norra bantorget



**Konferensen är ett
arrangemang
av Misa AB,
HSO i Stockholms län
och Clarion Hotel Sign.**

Anmäl Dig kostnadsfritt till årets konferens Mångfald och Företagande 2011!

Konferensen innebär en unik möjlighet för DIG att skapa relationer med företag, lyssna på intressanta föreläsare, mingla och få tips om anställningsformer. Ett 50-tal företag och organisationer deltar som utställare och presenterar sin verksamhet och just DU kan ta tillfället i akt och presentera dig för dem.

Program den 29/9-2011

13.00 Moderator Alexandra Pascalidou

Stefan Lahti, Vd, Misa Ab & **Lena Ringstedt**, Ordförande HSO i Stockholms län

13.15 Erik Ullenhag, Integrationsminister (FP)

13.35 Tid för mingel bland utställarna

14.05 Micael Dahlén, Professor i Ekonomi, Handelshögskola, "Personal Branding"

14.25 Tid för mingel bland utställarna

14.45 Henrik Ljungberg & Karina Lidgren, Scandic Park

Mikael Tärndal & Jaan Must, Fredells byggvaruhus

"Vägen till anställning när man har en funktionsnedsättning"

15.15 Tid för mingel bland utställarna

15.45 Li Jansson, Svenskt Näringsliv, "Handikappolitiken, en björntjänst i all välmening"

16.00 Stefan Lahti, Vd Misa Ab "Stöd till arbetsgivare" "Företag som vi vill uppmärksamma"

16.15 Lina Gabrielsson, Attitude manager Clarion Sign, **Ulrika Rosén**, Brand Controller, Clarion hotels

Camilla Bergman, Vd, Clarion Hotel Sign

16.30 Tid för mingel bland utställarna

17.00 Alexandra Pascalidou, knyter ihop dagen

Anmälan är obligatorisk du gör den via www.misa.se



Sov Gott Om Natten – Bli Pigg Bakom Ratten

Så lyder rubriken på det seminarium som äger rum den 23 november 2011 i Länsförsäkringars lokaler i Stockholm. Initiativtagare till evenemanget är Apnéföreningen i Stockholm som tillsammans med Länsförsäkringar, Respironics och ResMed genomför ett seminarium som handlar om trötthet i trafiken.

Seminariet leds av en moderator som kommer att presentera följande:

1. Obehandlade sömnapnéer lika farligt som att ha promille i kroppen. Forskning visar att har man varit vaken i 16 tim så motsvarar det 0,5 promille alkohol i blodet, 24 tim motsvarar 1,0 promille. Studier visar vidare att om man lider av sömnapnéer så löper man sju gånger större risk att råka ut för en bilolycka.
2. Det sker fler olyckor orsakade av trötthet än olyckor med alkohol
3. Jan Hedner redovisar en hälsoekonomisk rapport som visar vad det kostar samhället när man inte behandlar sömnapnésyndrom. Orsakar hjärtkärlsjukdomar, strokes och diabetes. Rör sig om miljardbelopp.
4. Seminariet kommer att visa och bevisa att det går att få ner olyckstalen till ett minimum om arbetsgivare, transportförbund och organisationer tillsammans med chaufförerna lägger upp ett enkelt program som löser sömnproblemen.
5. Jan Hedner/Ludger Grote presenterar Västtrafikprojektet där 117 spårvagnsförare (84 män och 33 kvinnor) var delaktiga. Resultaten var överraskande.
6. Ett åkeri har medverkat till att screena sina chaufförer och redovisar resultatet
7. Jan Karlsson talar om "hur man kan undvika trafikolyckor hos yrkeschaufförer"
8. Länsförsäkringar berättar om sina insatser i kampanjer kring trötthet och trafik
9. Anna Anund, sömnforskare på Statens Väg- och Transportforskningsinstitut talar om trötthet i samband bilkörning
10. En annan överraskning presenteras för att höja stämningen

Vem blir inbjuden?

Till seminariet inbjuds landstingspolitiker, representanter från trafikuskott, transport, åkerier, trafikverket, bussbranschen, arbetsmiljö, polis, trafikjournalister, NTF, taxi, Radio/TV, VTI, medicinsk expertis mfl

Vi startar med registrering 09.30
och sätter ingång föredragen kl 10.00 och beräknar vara klara ca 16.00

Deltagarantalet är begränsat och deltagande erbjuds i mån av plats.
Avsikten är att så många olika organisationer som möjligt är representerade.

Anmälan sker till info@apneforeningen.se, Gert Grundström.

Apnéföreningen Stockholm • Länsförsäkringar • Philips Respironics • ResMed

Att sova skönt

Samarbete mellan Apnéföreningen i Stockholm och Länsföreningen försöker vi på olika sätt att utveckla. Många av våra medlemmar i Hjärt- lungrörelsen finns även i Apnéföreningens medlemsregister. Eftersom vi i hög grad alltså riktar oss till samma personer finns det flera anledningar att fördjupa samarbetet. Ett första steg skulle kunna vara att vi bjöd in till varandras föreläsningar och andra arrangemang, ett annat – som flera av våra lokalföreningar redan har utnyttjat – är att skaffa oss ytterligare kunskap om våra olika verksamheter.

Man har från Apnéföreningens sida fört diskussioner om samarbete på flera och andra nivåer.

Föreningens uppgift är att inom sitt område arbeta för att förbättra livssituationen för personer med sömnapné, bevaka och tillvarata deras intressen samt bidra till att skapa kontakter, i syfte att stötta denna grupp och deras anhöriga.

I ett samarbete borde vi kunna utveckla och förstärka våra positioner i syfte att förbättra livsvillkoren för båda våra organisationers medlemmar.

Temadag om att vara anhörig/närstående.

Södertälje/Nykvarnföreningen deltar i en temadag den 6 oktober med anledning av nationella anhörigdagen inom ramen för samarbetet i föreningsnätverket Anemonen.

Nätverket är för föreningar och organisationer som arbetar med frågor som berör fysisk och psykisk hälsa. Fokus för Anemonens verksamhet är att uppmärksamma anhöriga och närstående till personer som behöver stöd. Nätverket träffas regelbundet för erfarenhets- och kunskapsbyte. Arrangemanget äger rum i stadshuset och förutom vår lokalförening deltar bl.a Stroke, RSMH, RTP, Parkinson, Diabetes, Demens, ABF/Södertälje-Nykvarn och Anhörigcenter. Lokalföreningen kommer att informera om verksamheten samt erbjuda blodtryckstagnung.

Äntligen kan Södertälje få ett modernt sjukhus.

Vid landstingsstyrelsens sammanträde innan semestrarna skulle ta vid kom så beslutet om att fullfölja programarbetet med att ny- och ombygga sjukhuset för 1.2 miljarder kronor.

Nu ska det vara klart i alla instanser och programarbete har redan startat. Tidigare hade man från sjukhus ledningens sida tagit fram ett förslag till om- och nybyggnad som slutade på 1.9 miljarder kronor. En bantning med 0.9 miljarder. Finanslandstingsrådet Torbjörn Rosdahl sa i ett pressmeddelande inför beslutet "ledningen har tagit fram ett nytt förslag till ny- och ombyggnad av sjukhuset.



Finanslandstingsrådet
Torbjörn Rosdahl

Genom att skilja akutsjukvård och närsjukvård skapas goda förutsättningar för att klara kapacitet och arbetsmiljö. Samtidigt blir investeringskostnaden 25-30% lägre, vilket ger lägre framtida hyror. En enig sjukhusstyrelse står bakom förslaget"

Härmed kommer Södertälje att få sitt uppsnyggade och utbyggda sjukhus och vi som bor i söderort



kan andas ut. Beslutet är också i linje med utredningen framtidens hälso- och sjukvård som vill att närsjukvården och den akuta ska vara åtskilda.

Sedan det på Gustaf III:s tid anlagda lasarettet år 1823 nedlagts, saknade staden ett sjukhus till 1869, då ett mindre lasarett med tjugo sängar öppnades. Detta ersattes 1907 av ett nytt sjukhus.

Detta innebär att delar av nuvarande sjukhus är från detta år, även om en rad till- och ombyggnader skett. Turerna kring sjukhuset har varit många under senaste tiden: från nedläggning, ett helt nytt sjukhus på annan plats till nuvarande beslutet om upprustning och tillbyggnad.

Som man kan förstå är stora delar av sjukhuset nedslitet, och delar kommer att behöva rivas. Mycket återfinns från ombyggnaden 1940, 1947 och 1958 med flera från denna tid. Modern sjukvård behöver helt andra förutsättningar inte minst i fråga om lokalernas utformning och standard.

Nu står sjukhusledningen inför uppgiften att riva och bygga nytt samtidigt som man ska hålla driften av sjukhuset i gång. Det gäller att få logistiken att fungera under tiden fram till att sjukhuset ska stå klart vilket beräknas vara under 2016.

Lokalföreningarna i Stockholms län inbjuder till olika aktiviteter.

Ta del av utbudet och kontakta respektive lokalförening eller kontaktperson för mer information.

Hjärt- och Lungsjukas förening i Stockholm erbjuder alla medlemmar i Hjärt- och Lungsjukas föreningar i Stockholms län att delta till samma kostnad som sina egna medlemmar för samtliga motionsaktiviteter.

Vattengymnastik, golvgymnastik, Linedance samt Yoga.

YOGA

Hjärtintensiven på Danderyds sjukhus har sedan 2007 forskat på hur medicinsk yoga påverkar olika former av hjärtproblem. Forskningen har uppnått häpnadsväckande positiva resultat. Medicinsk yoga baseras på Kundaliniyoga, en yogaform utan prestationskrav som kan göras av de allra flesta. Enkla fysiska rörelser kombineras med andning, avspänning och koncentration.

Tid	Start	Plats
Tisdagar 12.00	13 sep	FyssForum, medicinsk yoga, Ringvägen 101, Stockholm
Onsdagar 16.30	14 sep	FyssForum, medicinsk yoga, Ringvägen 101, Stockholm
Onsdagar 12.00	21 sep	Tellus fritidscentrum, yoga för kvinnor, Lignagatan 8, Stockholm
Onsdagar 13.30	21 sep	Tellus fritidscentrum, yoga för män, Lignagatan 8, Stockholm

Terminsavgift: 600 kr för 12 gånger



LINEDANCE

- en utmärkt motionsform!

För de som kommit upp i mogen ålder är linedance en alldeles utmärkt motionsform, som mjukar upp hela kroppen. Den stärker ben och skelett, mjukar upp leder och muskler, stärker hjärta och lungor. För att inte tala om den sociala gemenskapen.

Höstens kurser startar den 5 sep 2011 och vårens 16 jan 2012

Måndagar kl 10-11 nybörjarkurs

Måndagar kl 11-12 fortsättningskurs

Plats: Danscompagniet, Fridhemsgatan 28, Stockholm

Ledare: Christer Söderström

Terminsavgift: 450 kr för 15 gånger

”- Linedance passar mig alldeles utmärkt, säger Maire Widholm.

- Jag tycker linedance är mycket, mycket roligare än att gå på gym eller lyfta skrot. I början var det lite motigt att lära sig alla steg, men det gäller att inte ge upp, till slut lossnar det!”

För mer information om våra motionsaktiviteter samt anmälan kontakta vårt kansli tel 08-88 71 00
e-post: fhliis-stockholm@telia.com.
Programmet finns även på hemsidan
<http://www.hjart-lung.se/stockholm>

Detta händer i Solna-Sundbybergs lokalförening 2011 och våren 2012.

Veckodag	Aktivitet	Kontaktperson	Telefon
måndag f.m.	Promenad	Henry Westlund	08-327246
tisdag f.m.	Medelsvår gymnastik	Björn Winkler	08-6280354
onsdag (2:a i mån)	Öppet Hus	Edith Karlström	08-298041
onsdag (sista i mån)	Besök Museum	Solveig Karlsson	08-6509673
onsdag f.m.	Läsecirkel	Solveig Karlsson	08-6509673
torsdag f.m.	Simning	Barbro Furugren	08-872852
torsdag f.m.	Rökavvänjning	Christer Roupé	08-7301020
torsdag (5 ggr)	Matlagning	Gunborg Näslund	08-279643
planerad	IT-användning	Christer Roupé	08-7301020
planerad	KOL-gymnastik	Ingalill Helmfridsson	08-7301020
planerad	Vän med ditt hjärta	Lillemor Lundin	08-57972608
planerad	Nya Andetag	Ingalill Helmfridsson	08-7301020

Programmet kommer även att finnas även på vår hemsida: <http://www.hjart-lung.se/solnasundbyberg>

ICD-träff 9 november 2011.

Till dig som fått eller ska få en inopererad defibrillator

Hjärt- och lungsjukas länsförening i Stockholm arrangerar varje vår och höst ett möte för alla ICD-bärare och deras anhöriga. På dessa möten träffar du sjuksköterskor och läkare från Stockholms "ICD-sjukhus" samt representanter för de största tillverkarna av defibrillatorer.

Nästa möte är den 9 november 2011
St.Göransgatan 82 A Stockholm

Kl. 17:30 Lätt förtäring
Kl. 18:00 Mötet börjar

Då är du **hjärtligt** välkommen!
Du måste anmäla dig senast en vecka innan.

Kontakta länsföreningens kansli, tfn 08-651 28 10.
info@stockholmslan.hjart-lung.se

Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholm deltar som utställare den 29 september på konferensen Mångfald & Företagande 2011.

För mer information, se sidan 7.

Medicinsk Yoga för hjärtat!



Länsföreningen bjuder in lokalföreningarnas styrelser,
studieorganisatörer och eftervårdsombud till föreläsning
om och PRÖVA PÅ Medicinsk Yoga för hjärtat!

Syftet med föreläsningen är att sprida kunskapen om Medicinsk Yoga som visat sig vara bra för hjärtat och för de olika typer av problem vi drabbas av i hjärtat. Medicinsk Yoga har också visat sig vara bra vid vissa lungsjukdomar, som t.ex. KOL. Medicinsk Yoga används alltmer inom sjukvården. Medverkar gör Göran Boll, Institutet för Medicinsk Yoga, IMY och Christina Bäckmar, tidigare svårt hjärtsjuk berättar om hur Medicinsk Yoga har hjälpt henne.

Ett exempel på en fråga som kommer att beröras är om Medicinsk Yoga minskar förmaksflimmer? Sedan november 2010 ingår Medicinsk Yoga på Danderyds sjukhus i den ordinarie rehabiliteringen efter hjärtinfarkt.

Föreläsningen genomförs 22 september 2011 och inbjudan har skickats till lokalföreningarna.

Sluta stressa

Hjärtat och kärlsystemet utsätts för stora risker när vi stressar. Genom faktakunskaper, fallbeskrivningar, samtal, diskussioner och avslappningsövningar har du de bästa förutsättningar att lättare kunna hantera stressen. Studiecirkeln leds av handledarutbildade personer och sker i samarbete med Storstockholms Diabetsförening.

Måndagar, start 26/9, 7 ggr

Tid: kl. 17.30–20.00; 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 7/11, 14/11

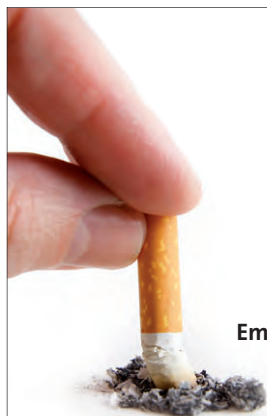
Plats: Mejerivägen 4, Liljeholmen

Ledare: Birgitta Donnerholt och Ivar Hjelm

Kostnad: medlem 250 kr/icke medlem 600 kr

Anmälan: senast 4/9 till info@stockholmslan.hjart-lung.se eller 08-651 28 10

Max: 10 deltagare



Tips till dig som vill sluta röka!

Emmali Anseus är webbredaktör på Vårdguiden.se och tipsar om Vårdguidens senaste sluta-röka-satsning som drog igång redan

9 juni. Åke Holm, 46, och Cristian Jonsson, 30, båda rökare sedan många år, började blogga om sina rökstoppsförsök på Vårdguiden.se: <http://www.vardguiden.se/Tema/Halsa/Bloggar-inom-halsa>

Den andra delen i satsningen kommer i slutet av augusti då Vårdguidens nya sluta-röka-tjänst, Rökfri, lanseras. Rökfri är en interaktiv tjänst där en virtuell coach kommer med konkreta sluta-röka-tips. Rökfri kommer att finnas både på webben och som app för smarta telefoner.

Rökning är ett av våra stora folkhälsoproblem och många sjukdomar förvärras av rökning. Vi vet att det kan vara svårt att sluta röka och hoppas att bloggarna och Rökfri ska kunna hjälpa och stötta alla som har bestämt sig för att sluta.

Nynäshamns lokalförening saknar bad

Under längre tid har badanläggningen i Nynäshamn inte varit igång. Detta är ett stort avbräck, inte minst, för vår lokalförening som därmed inte kunnat genomföra någon vattengymnastikverksamhet. Länsföreningen ser det som ytterst angeläget att våra medlemmar har möjlighet att delta i "vattengympa". Såväl hjärt- som KOL-sjuka får en förbättrad livskvalitet genom deltagande i olika former av aktiviteter som olika former av social samvaro. Länsföreningen har i skrivelse till Kommunstyrelsen i Nynäshamn bett kommunen att medverka till att föreningens medlemmar, och andra, ska få möjlighet att genomföra vattengymnastik i en anläggning i Nynäshamn.

Vet du hur du bör agera om någon i din omgivning drabbats av ett plötsligt hjärtstopp?

Att kunna hjärt-lungräddning (HLR) är alltid lika aktuellt. För varje minut som går efter att en person drabbats av ett hjärtstopp minskar chanserna till fullt tillfrisknande. Om någon i närheten däremot påbörjar HLR kan detta betyda skillnaden mellan liv och död.



Passa på att anmäla dig till länsföreningens kurser som ordnas under hösten 2011 så vet du med hur du agerar vid ett hjärtstopp!

I kursen ingår

- Grundutbildning i HLR
- Information om hur man hanterar en hjärtstartare (defibrillator)

HLR-utbildningar hösten 2011

Onsdag 28 september 17.00 – 19.00

Tisdag 25 oktober 15.00 – 17.00

Torsdag 1 december 17.00 – 19.00

Sista anmälningdag: Två veckor innan kursen

Avgift: 100 kronor för medlemmar, övriga 250 kronor.

Plats: Mejerivägen 4, Stockholm (Liljeholmen)

Hjärtligt välkomna!

Instruktörsutbildning

Vi behöver utbilda fler HLR-instruktörer. Har ni medlemmar i föreningen som redan gått grundkurs i HLR kan ni anmäla dessa till länsföreningens kansli.

För anmälan eller mer information kontakta kansliet

Telefon: 08-651 28 10

Mail: info@stockholmslan.hjart-lung.se

Vi har förmånen att i Nynäshamns Folkets Hus få ta emot prof Kjell Larsson, som skall hålla sin KOLFöredragning tisdagen den 11 oktober kl 18.

Detta genomförs i samarbete med kommunens folkhälsosatsning, men lokalföreningen sköter arrangemanget. Förhandlingar pågår med att få vårdcentralen att medverka med spirometriutrustning. Alla hälsas välkomna! Gratis!

Margareta Olrog, repr för HjärtLungsjukas lokalförening i Nynäshamn

mo.revelj@comhem.se om du vill ha mera information!

Så blir du blodgivare

Är du mellan 18 och 60 år, frisk och väger minst 50 kilo är chansen stor att du kan bli blodgivare.

Kom när det passar dig. Boka en tid för ett första besök på www.bliblodgivare.nu
eller gå in direkt på närmaste blodcentral eller blodbuss.

Fyll i hälsodeklaration. Under första besöket på Blodcentralen får du information om blodgivning och en hälsodeklaration ska besvaras. Ett blodprov tas också för att säkerställa att du passar som blodgivare.

Ge blod. Efter cirka fyra veckor kommer den första kallelsen för blodgivning.

Ge blod igen. Kvinnor kan ge blod tre gånger om året, män fyra gånger. Vid varje tillfälle ger du 4,5 deciliter. Det är ungefär en tiondel av blodet i din kropp.

Behovet av blod är större än tillgången. Därför kan du vara helt säker på att varje droppe du ger kommer till livsviktig nytta.

Korta fakta om Internationella blodgivar dagen

- Internationella blodgivar dagen firas över hela världen den 14 juni. Det är en global manifestation för blodgivning och syftar till att tacka världens alla blodgivare samt uppmärksamma hur viktigt det är med säkert blod, tillgängligt för alla som behöver det. Årets tema är "More blood. More life."
- Internationella blodgivar dagen infaller på Karl Landsteiners födelsedag. År 1900 upptäckte österrikaren Karl Landsteiner blodgruppssystemet ABo. Det medförde att blodtransfusioner blev möjliga att utföra på ett mer rutinmässigt och säkert sätt. Karl Landsteiner fick Nobelpriset 1930 för sin upptäckt. Han föddes den 14 juni 1868.
- Den 14 juni varje år delar Sveriges Blodcentraler ut priset "Årets blodgivarinsats". I år sker prisutdelningen i Göteborg och priset går till Niklas Bergström. Niklas har startat en kampanj på sin arbetsplats för fler blodgivare och utmanar företag i Västsverige att tillåta blodgivning på arbetstid.
- I Stockholm firas Internationella blodgivar dagen genom att uppmärksamma att Blodcentralen skänker en blodbuss till Safe Blood for Africa Foundation. Bussen kommer

att stå på Sergels torg för sista gången innan avfärd och är öppen för nyprovtagning mellan kl 9-16.

Korta fakta om Safe Blood for Africa Foundation

- Organisationen Safe Blood for Africa Foundation driver tillsammans med bland annat internationella Röda Korset projektet Club 25. Club 25 startade i Zimbabwe 1989 och finns nu i 15 länder i Afrika samt i Europa, Latinamerika och Asien.
- Club 25 uppmuntrar unga mellan 16-25 att ge blod. Medlemmarna i Club 25 förbinder sig att ge blod regelbundet och att leva ett hälsosamt liv där skydd mot hiv är en central aspekt. Genom projektet får medlemmarna kunskap och stöd i hur man lever för att bäst skydda sig mot hiv. Club 25 bidrar därmed både till fler blodgivare och att färre unga som smittas av hiv.

Korta fakta om blodgivning i Europa

- I juni 2010 visade en opinionsundersökning (The Eurobarometer) att 37 procent av européerna någon gång har gett blod. Det var en ökning med 6 procent sedan den senaste undersökningen 2002.
- De länder med störst andel blodgivare var Österrike (66 procent), Frankrike (52 procent), Grekland (51 procent) och Cypern (51 procent). De länder med lägst andel blodgivare noterades i Portugal (22 procent), Italien (23 procent), Polen (25 procent), Malta (29 procent) och Sverige (30 procent).

Blodcentralen finns där du finns. Det finns fem fasta blodcentraler i Stockholms län samt fem blodbussar som besöker drygt 200 platser. Varje år samlas det in runt 30 000 liter blod från cirka 40 000 blodgivare. Blodcentralen är en del av Stockholms läns landsting. Socialstyrelsen bestämmer regler för blodgivning och hur blodet ska hanteras. För mer information besök www.geblod.nu

Anpassat för personer med hjärt- eller lungsjukdom.
För information kontakta arrangerande förening.

Motionsaktiviteter

Tid	Aktivitet	Plats	Arrangör	Telefon
Måndagar				
09:30	Promenad/Vandring	Solna/Sundbyberg	Solna/Sundbyberg	08-650 96 73
10:00	Promenad/Vandring	Stora Torget	Södertälje	08-550 863 70
10:00	Line Dance, nybörjare	Danscompagniet Fridhemsgatan 28	Stockholm	08-88 71 00
10:30	Promenad/Vandring	Samling vid bussterminalen	Norrköping	0176-164 70
11:00	Line Dance, forts.	Danscompagniet Fridhemsgatan 28	Stockholm	08-88 71 00
11:00	Medelgymnastik	Bodals bollhall, Bodalsvägen 49-51	Lidingö	08-765 88 94
12:00	Lättgymnastik	Tellus, Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
13:00	Bowling	Gröndalshallen	Nynäshamn	08-776 34 01
15:00	Lättgymnastik	Kopparvägen 17, Järfälla/Kalhäll	Järfälla/Upplands Bro	08-583 510 84
16:45; 17:30	Lättgymnastik	Danderyds Sjukhus	Länsföreningen	08-651 28 10
17:30	Medelgymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10
18:00	Medelgymnastik	St.Görans sjukhus, sjukgymnastiken	Länsföreningen	08-651 28 10

Tisdagar				
09:00	Medelgymnastik	Svinderviks skola Nacka	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
09:00	KOL-gymnastik	Nacka Närsjukhus	Länsföreningen	08-651 28 10
10:00	Stavgång	Föreningsgården Larsbergsvägen 7	Lidingö	08-765 88 94
10:00	Medelgymnastik	Danscompagniet, Fridhemsgatan 28	Solna/Sundbyberg	08-628 03 54
11:00	Bowling	Tyresöhallen	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
11:30	Promenad/vandring	Klarabergsgatan/Drottninggatan	Stockholm	08-88 71 00
11:30	Qi-Gong	ABF, Optimusvägen 34	Upplands-Väsby	08-590 300 05
12:00	Medicinsk yoga	FYSSForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
13:00	Medelgymnastik	Valsta sporthall, Märsta	Sigtuna	08-591 164 29
14:00	Bowling	Tibblehallen	Täby	08-510 126 63
14:00	KOL gymnastik	ReAgerakliniken Skärholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
15:30	Bowling	Bowlinghallen, Norrtälje	Norrtälje	0176-164 70
16:00	KOL-gymnastik för syrgasberoende	Thoraxhuset, Karolinska Sjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16:00	Medelgymnastik	Norrvikenssskola	Sollentuna	08-35 58 25
16:30	KOL gymnastik för syrgasberoende	Thoraxhuset, Karolinska Sjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	KOL-gymnastik för syrgasberoende	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
17:00	Medelgymnastik	Vinstaskolan Vällingby	Stockholm	08-88 71 00
17:30	KOL-gymnastik för syrgasberoende	Thoraxhuset, Karolinska Sjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
18:00	Medelgymnastik	Idrottshuset Tumba	Botkyrka/Salem	08-530 607 51

Onsdagar				
10:00	Qi-Gong	Föreningsgården Larsbergsvägen 7	Lidingö	08-765 88 94
10:00	KOL-gymnastik	Ansgarskyrkan, Lidingö centrum	Lidingö	08-765 88 94
11:00	Sittgymnastik	Hyresgästlokalen, Lommarvägen 12	Norrtälje	0176-164 70
12:00	Medicinsk Yoga	FyssForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
13:00	Boule	Boulebanan, Ryttervägen	Lidingö	08-765 88 94
12:00 – 13:30	Yoga för kvinnor	Tellus, Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00

13:30 – 15:00	Yoga för män	Tellus, Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
14:00	Motionsdans	Järla vuxenskola	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
16:00	Medelgymnastik	Norrtälje Sjukhus	Norrtälje	0176-164 70
16:30	Medicinsk Yoga	FyssForum, Ringvägen 101, Stockholm	Stockholm	08-88 71 00
16:30	KOL-gymnastik för syrgasberoende	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
17:00	Medelgymnastik	Sanduddensskolan, rörelserummet, Ekerö	Länsföreningen	08-651 28 10
18:00	Medelgymnastik	Vilundahallen, Upplands Väsby	Upplands Väsby	08-590 300 05
18:00	KOL-gymnastik	Thoraxhuset, Karolinska sjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10

Torsdagar

10:00	Medelgymnastik	Svinderviks skola Nacka	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
11:00	Medicinsk Yoga	Turebergsallé 16, Vantjänstens lokal	Sollentuna	08-35 58 25
13:00	Promenad	Utanför ICA, Väsby centrum	Upplands Väsby	08-590 300 05
16:00	Medelgymnastik	Norrtälje gamla sjukhus	Norrtälje	0176-164 70
16:30	KOL gymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin, R 41	Länsföreningen	08-651 28 10
18:00	Medelgymnastik	Larsbergsskolan Lidingö	Lidingö	08-765 88 94

Fredagar

08:00	Medelgymnastik	Valsta sporthall, Märsta	Sigtuna	08-591 115 88
09:00	Stavgång	Uttrans Sjukhus, Tumba	Botkyrka/Salem	08-530 607 51
09:45	Hjärtsviktsgymnastik	Danscompagniet, Fridhemsgatan 28	Länsföreningen	08-651 28 10
10:30	Line Dance för nybörjare	Anskarskyrkan Lidingö	Lidingö	08-765 88 94
11:00	KOL-gymnastik	FYSSforum, Ringvägen 101, Stockholm	Länsföreningen	08-651 28 10
12:45	Line Dance fortsättningskurs	Anskarskyrkan Lidingö	Lidingö	08-765 88 94

Vattengymnastik

Tid	Aktivitet	Plats	Arrangör	Telefon
Måndagar				
10:00		ROS	Norrtälje	0176-164 70
Tisdagar				
17:30; 18:30		Huddinge sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10
Onsdagar				
13:00		Sandborgsbadet	Stockholm	08-88 71 00
15:00; 16:00		Beckomberga Simhall	Stockholm	08-88 71 00
Torsdag				
11:00		Ekillaskolans simhall, Märsta	Sigtuna	08-591 164 29
14:50		Gångsätra Simhall	Lidingö	08-766 13 08
18:00		Svedmyrabadet	Stockholm	08-88 71 00
17:30; 18:15		Södertälje Sjukhus	Södertälje	08-550 372 74
19:30		Beckomberga Simhall	Stockholm	08-88 71 00

OBS! Höstterminens aktiviteter startar vecka 37, om inte motionsledarna meddelat annan tidpunkt.
Med reservation för eventuella ändringar!



Avsändare: Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholms län, Mejerivägen 4, 117 43 Stockholm.

KALENDARIUM 2011

Plats för möten och konferenser sker på Mejerivägen 4, Stockholm om ingen annan adress anges.

Anmäl deltagande till länsföreningens kansli tfn 08 - 651 28 10, fax 08-651 28 13 eller e-post info@stockholmslan.hjart-lung.se

September

Tisdag 13, 12.00–18.00	Aktivitet i Landstingshuset riktat till politiker
Söndag 18, 11.00	HjärtTjejGång på Djurgården arrangerat av 1,6 miljonerklubben
Torsdag 22, 13.00–16.00	Föreläsning och pröva på "Medicinsk Yoga för hjärtat", St Göransgatan 82A
Måndag 26, 17.30–20.00	Sluta stressa, kursstart, se sid 11
Onsdag 28, 17.00–19.00	Grundkurs i Hjärt- och Lungräddning, se sid 12
Torsdag 29, 13.00–17.00	Konferens "Mångfald och företagande", Hotel Clarion Sign Stockholm, Norra bantorget, se sid 7

Oktober

Lördag – söndag 8 – 9	Handikapphistoria i kulturarvet, Handikapphistoriska museet, se sid 3
Onsdag 12	Konferens med eftervårdsombuden, separat inbjudan skickas
Tisdag 25, 15.00–17.00	Grundkurs i Hjärt- och Lungräddning, se sid 12

November

Onsdag 9, 17.30	ICD-möte, St Göransgatan 82A, Stockholm, se sid 11
Torsdag 10, 14.00–15.00	Professor Kjell Larsson föreläser om KOL, Älvsjömässan
Torsdag 10 - Söndag 13	Hälsomässan i Älvsjö "Allt för hälsan", se separat annons sid 5
Fredag 18	Ordförandekonferens, separat inbjudan skickas
Onsdag 23, 9.30–16.00	Sov gott om natten, bli pigg bakom ratten, se sid 8. Inbjudan från Apnéföreningen.
Torsdag 24, 14.30–16.00	Informationsmöte angående SALSA-projektet, separat inbjudan skickas

December

Torsdag 1, 17.00–19.00	Grundkurs i Hjärt- och Lungräddning, se sid 12
------------------------	--

I stället för blommor

Om du vill hedra en avliden person på annat sätt än med att ge blommor, kan Hjärt- och Lungsjukas länsförening erbjuda ett annat alternativ. Vi skickar ett minneskort och tar tacksamt emot valfritt belopp på plusgiro 15 99 30 – 7 eller



bankgiro 5884-5884. Minneskortet är här avbildat och i texten finns följande: Till minne av (*den avlidnes namn*) och med deltagande hälsning till de anhöriga har (*givarens namn*) överlämnat en gåva till Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholms län. Beställning kan göras per telefon 08-651 28 10 eller på www.hjart-lung-stockholms-lan.se