

HjärtLungNytt

MEDLEMSINFORMATION NUMMER 1 • 2011

Dags att komma igång!

Schema för våra motionsaktiviteter finns på sid 14–15

Årsmöten i lokalföreningarna *sid 3*



LEDAREN

Ett nytt verksamhetsår har börjat

Så är vi åter tillbaka för att fortsätta vår verksamhet på olika nivåer inom rörelsen. Detta efter en längre, sammanhängande, ledighet. För min del hoppas jag att Ni alla haft det bra under jul- och nyårshelgerna. Naturligtvis "slappar" vi inte helt från hjärt-lungrörelsen men förhoppningen är ändå att Ni alla kunnat ägna Er åt ledigheten, familjen, barn och barnbarn.

Kylan har ställt till med problem för en del av våra medlemmar vilket i sig är naturligt men ändå hoppas jag att vintern, som hittills varit väl så kall, inte ska bli lika kall och lång som förra året.

Hjärtemånaden inleder vårterminens arbete och flera av våra lokalföreningar kommer att genomföra aktiviteter i samband med Alla Hjärtans Dag. Lokalföreningarnas omfattande utbud, liksom länsföreningens, finns på hemsidan.

Februari/mars innebär även att det är tid för årsmöten i föreningarna och på länet. Sistnämndas årsmöte har kallelse utgått till lokalföreningarna. Vi är medvetna om att vissa lokalföreningars valberedningar arbetar för fullt med att få fram kandidater till de olika uppdragen inom respektive förening. En del har det lättare, andra svårare men i slutänden brukar det lösa sig.

En av våra lokalföreningar genomförde sin planeringsdag i mitten av januari. En omfattande planering och ett mycket digert program. Kanske mest imponerande var anslutningen, 38 personer som tog aktivt del i planeringen. ICD-projektet är inne på sitt sista år och ska slutredovisas under hösten. Här finns ett omfattande material att tillgå i den fortsatta verksamheten ute i lokalföreningen.

Under 2011 har vi fått projektmedel till dels "Kunskap

om kvalitetsregister i primärvården" och här kommer lokalföreningen att få bidra med insatser.

Vidare har medel erhållits ett projekt "Hälsa, ohälsa och kunskap om kroppens funktioner" som också ska genomföras under året.

Sammanfattningsvis kan vi konstatera att uppdragen under 2011 är omfattande och det vill till att våra engagerade medarbetare, folkvalda eller anställda, håller sig på alerten.

Viktigast, trots Riks- och länsförbunds omfattande insatser, är våra lokalföreningar med sin verksamhet. Utan Edra insatser står vi oss slätt. Har Ni frågor eller funderingar, eller behöver råd och tips slå en signal till kansliet. Någon har konstaterat att vi har femton tunga veckor fram till nästa helg. Visst, tunga men med rätt inställning också positiva veckor.

Betänk också att vi faktiskt går mot ljusare tider nu – dagarna blir längre och längre.

God fortsättning på det nya året.



Bengt Adamsson
ordförande



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS LÄNSFÖRENING
STOCKHOLM

E-post till länsföreningens kansli:
info@stockholmslan.hjart-lung.se
marie.snees@hjart-lung.se
eva.hard@hjart-lung.se
anita.grandien@hjart-lung.se
christina.wallidin@hjart-lung.se
surayya.eliasson@hjart-lung.se

Hemsida: www.hjart-lung-stockholms-lan.se
Se även www.hjart-lung.se
Telefon: 08-651 28 10
Fax: 08-651 28 13
Adress: Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholms län
St. Göransgatan 84, 112 38 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 2/2011, 1/4 2011
Utgivning vecka 18
Tryckeri: Stockholms Läns Grafiska

Aktiviteter under Alla hjärtans dag 14 februari 2011

Inför årets Alla Hjärtans dag har flera lokalföreningar aktiviteter i köpcentra.



Dag	Tid	Plats	Arrangör
12/2	11-15	Skogås centrum	Huddinge lokalförening samarbetar med vårdcentralen i Skogås och Apoteket och erbjuder provtagning av blodtryck, utandning och blodsocker
12/2	11-13	Tumba centrum	Botkyrka-Salem lokalförening visar hjärt-lungräddning
13-14/2	12-15	Solna centrum	Solna-Sundbyberg lokalförening erbjuder provtagning av blodtryck och visar hjärt-lungräddning
14/2	11-13	Tumba centrum	Botkyrka-Salem lokalförening informerar om sin verksamhet
14/2	11-14	Kommunhuset, Märsta	Sigtuna lokalförening erbjuder provtagning av blodtryck utandningsprov och visar HLR.
14/2	10-14	Ica Flygfyren	Norrtälje lokalförening
14/2	14-15.30	Nynäshamns sjukhus	Nynäshamn lokalförening får hjälp av vårdpersonal vid Nynäshamns sjukhus som väger, mäter blodtryck och blodsocker. Lokalförening visar HLR.
14/2	11- 16	Sickla köpkvarter	Nacka-Värmdö lokalförening erbjuder blodtrycksmätning
17/2	18.30	Jakobsbergs bibliotek	Järfälla-Upplands Bro lokalförening inbjuder till föreläsning om Waran med dr Anders Dahlqvist

Samtliga lokalföreningar delar ut informationsmaterial

Årsmöten i lokalföreningarna

Februari

- Söndag 6 Hjärt- och Lungsjukas Förening i Solna/Sundbyberg
- Onsdag 16 Hjärt- och Lungsjukas Förening i Norrtälje
- Torsdag 17 Hjärt- och Lungsjukas Förening i Nordost
- Lördag 19 Hjärt- och Lungsjukas Förening i Sollentuna
- Söndag 20 Hjärt- och Lungsjukas Förening i Sigtuna
- Söndag 20 Hjärt- och Lungsjukas Förening i Botkyrka/Salem
- Söndag 20 Hjärt- och Lungsjukas Förening i Huddinge
- Måndag 21 Hjärt- och Lungsjukas Förening i Lidingö
- Tisdag 22 Hjärt- och Lungsjukas Förening i Upplands-Väsby
- Lördag 26 Hjärt- och Lungsjukas Förening i Nacka/Värmdö
- Söndag 27 Hjärt- och Lungsjukas Förening i Nynäshamn
- Måndag 28 Hjärt- och Lungsjukas Förening i Stockholm

Mars

- Lördag 5 Hjärt- och Lungsjukas Förening i Haninge/Tyresö
- Söndag 20 Hjärt- och Lungsjukas Förening i Järfälla/Upplands Bro
- Söndag 21 Hjärt- och Lungsjukas Förening i Södertälje

I detta nummer:

Ledaren sid 2

Aktiviteter under alla hjärtans dag sid 3

Årsmöten i lokalföreningarna sid 3

Verksamhetsberättelse 2010 sid 4–11

FaR ledarutbildning för motionsledare sid 11

Rapport från Nynäshamn sid 12

Livlig debatt på Huddingeföreningens sjätte planeringskonferens sid 12

Medlemsinformation sid 13

Motionsaktiviteter sid 14–15

Kalendariet sid 16

Sviktgrupp sid 16

Verksamhetsberättelse 2010

Styrelsen för Hjärt- och lungsjukas Länsförening i Stockholms län avger följande verksamhetsberättelse för 2010.

Styrelsen

Bengt Adamsson	Ordförande	Södertälje lokalförening
Lilja Johansson Lindfors	1:e vice ordförande	Järfälla-Upplands Bro lokalförening
Lars Eklund	2:e vice ordförande	Norrälje lokalförening
Marianne Hiller	Kassör	Nacka-Värmdö lokalförening
Jan-Olof Edin	Sekreterare	Nacka-Värmdö lokalförening
Britt Bergh	Ordinarie	Botkyrka-Salem lokalförening
Marianne Egehult	Ordinarie	Järfälla-Upplands Bro lokalförening
Karin Rask	Ersättare	Stockholm lokalförening
Gunilla Dahl	Ersättare	Sigtuna lokalförening
Thed Söderlund	Ersättare	Lidingö lokalförening

Revisorer

Lars Torpling	Ordinarie	Södertälje lokalförening
Örjan Näsman	Ersättare	Nacka-Värmdö lokalförening
Carl-Gustav Plogfeldt	Ordinarie	Huddinge Revisionsbyrå
Maria Kraft	Ersättare	Huddinge Revisionsbyrå

Valberedningen

Lars Johansson	Ordförande	Botkyrka-Salem lokalförening
Barbro Furugren	Ordinarie	Solna-Sundbyberg lokalförening
Olle Forsberg	Ordinarie	Nordost lokalförening
Anders Gustafson	Ersättare	Lidingö lokalförening

Redaktionen för Hjärt Lung Nytt

Bengt Adamsson	Ansvarig utgivare
Anita Grandien	Redaktör

Särskilda uppdrag inom länsföreningen

Karin Rask	Länseftervårdsombud	Hjärtan
Gunilla Dahl	Länseftervårdsombud	Lungor
Marianne Egehult	Länseftervårdsombud	Lungor
Lilja Johansson Lindfors	Länsstudieorganisatör	
Åsa Österlund	Länshuvudinstruktör Hjärt- och lungrehabilitering	

Britt Bergh	Sammanställande ICD-kontaktpersongruppen
Lars Eklund	Organdonationsfrågor

Arbetsgrupp för folkhälsofrågor

Lilja Johansson Lindfors, sammanställande
Lennart Larsson
Bengt Adamsson
Anita Grandien, sekreterare

HSO Stockholms läns styrelse

Bengt Adamsson

HSO Stockholms läns arbetsgrupp om rehabilitering

Karin Rask

Ledningsgrupp för projekt "Framtagning av studiecirkel-material för ICD-bärare"

Bengt Adamsson
Britt Bergh
Jan-Olof Edin
Anita Grandien
Marianne Hiller

Uppdrag inom Riksförbundet

Anders Gustafson	Förbundsstyrelsen, ordinarie
Jan-Olof Edin	Ordförande i valberedningen
Bengt Adamsson	Ersättare i valberedningen
Örjan Näsman	Ersättare revisor
Britt Bergh	Brukarmedverkan i forskningen
Marianne Egehult	Mentor – projektet Lugna Lungor
Gunilla Dahl	Mentor – projektet Lugna Lungor

Kanslipersonal

Anita Grandien	Verksamhetschef 100 %
Surayya Eliasson	Kanslist 100 % fr o m 10-10-18
Eva Hård	Kanslist 50 %
Ibrahim Sowe	Kanslist 100 % t o m 10-06-30
Christina Walldin	Projektleddare 50 %

Externt utlagda tjänster

Marie Snees	Ekonomi- och löneadministration
Keith Bishop (Datasecurity)	Datasupport
Lisbeth Sjögren (Datasecurity)	Uppdatering av Hemsidan
Agneta Myrén	Layout, HjärtLungNytt

Medlemsantal

2008-12-31	2009-12-31	2010-12-31
2940	2919	2934

Styrelsens arbete

Styrelsen har genomfört nio sammanträden samt en hel-dags planeringskonferens förlagd till Mälargården, Sigtuna. I konferensen deltog valberedningen samt kansliets personal. Samtidigt besöktes Mälargården av biträdande sjukvårds-landstingsrådet Lars Joakim Lundquist (m) och Maria Ljungberg Schött(m) vilket gav styrelsen möjlighet att diskutera vårdfrågor på "tu man hand". Återkommande tema på planeringskonferens är uppdatering av Handlingsplan och planering tre år framåt.

Arbetsutskottet har berett ärenden inför styrelsesammanträden och haft nio sammanträden. Styrelsens och arbetsutskottets sammanträden har protokollförts.

Valberedningen har deltagit vid planeringskonferens samt ordförandeträff.

Till stöd för sitt arbete har länsföreningen ett kansli med säte St Göransgatan 84, Stockholm.

Länsföreningen ordnar möten och konferenser med lokalföreningarna inom ramen för stadgarnas mål**Konferenser med ordförandena och vice ordförandena enligt följande:**

Konferensen i maj ägnades åt genomgång av motionerna till kongressen.

I november fick följande frågor fokus:

- SLL:s handikapplan 2011 – 2015
- FYSS och FaR – behovet av utbildade motionsledare
- Aktiviteter inför 14 februari – Alla Hjärtans dag och SALSA
- Kvalitetsregister i primärvården
- Kurs för ledare i rökavvänjning

Konferens med eftervårdsombuden och studieorganisatorerna

Konferens i Täby i april där huvudtema var info-materialet i form av "bladderblock" att användas vid vårdcentralerna, KOL-skolor m.m. Studiecirkelmaterialet för ICD-bärare och anhöriga presenterades. Vid konferensen i oktober på S:t Göransgatan 82, gavs information om Riks-Svikt- och Riks-KOL-registren och om kommande utbildning i dessa tillsammans med primärvården. Förbundets material från projektet "Lugna Lungor" visades och vi fick veta att Gunilla Dahl har en blogg på riksförbundets hemsida. Riksförbundets enkät till lokalföreningarna om en kartläggning av primärvårdens omhändertagande av KOL-patienter hade sammanställts och delades ut. Bl a ställdes frågan vilka VC som har KOL-sköterskor

Representanter från Pfizer gav en inspirerande föreläsning för att locka deltagare att utbilda sig till cirkelledare i kurser att "Sluta Röka". Donationsrådet påminde om vikten av organdonation.

Studieorganisatörsträff

Studieorganisatörer träffades och diskuterade studieverksamheten i lokalföreningarna och aktuellt studiematerial och kurser presenterades enligt följande: studiematerialet för ICD-bärare och anhöriga, kurs för ledare i rökavvänjning, "En effektiv organisation", var exempel på studiematerial. Materialet riktar sig i första hand till förtroendevalda men kan med fördel även läsas av andra intresserade medlemmar i en förening. Vad ABF kan hjälpa oss med och vilka regler som gäller vid studiecirkel och andra verksamhetsformer stod även det på dagordningen.

Hälsans Stig

Hälsans Stig har haft samma nivå som tidigare år. Försök har gjorts att få klarhet i formerna för ett övertagande till läns- och lokalföreningarna, men frågetecknen har inte rätats ut. För att konceptet Hälsans Stig ska uppnås krävs det lokal-kännedom och hur Hälsans Stig ska utformas.

Intressepolitik

Frågorna av intresse för hjärt-lungsjuka har kanaliserats via genomförandet av flera seminarier som fokuserat på vård för hjärt-och lungsjuka:

Metoder för att öka kontakter med vårdcentralerna har utvecklas för upplysning om våra verksamheter inom lokalföreningarna särskilt med tanke på motionsgrupper anpassade för hjärt-och lungsjuka. Vårt mål är att deltagare via FaR (Fysisk Aktivitet på Recept) ska komma till våra verksamheter.

Kurs i hjälp att sluta röka har tagits fram i samarbete med Pfizer. Även detta som ett led att erbjuda vårdcentralerna verksamhet som stöd för att "Vi tar vid där sjukvården slutar"

Omhändertagande av hjärtsvikts- och KOL-patienter i primärvården

Användning av kvalitetsregister i primärvården har ännu inte fått det genomslag som är önskvärt. Hjärtsviktspatienter är allt för ofta underdiagnostiserade och det förekommer att diagnoserna KOL och hjärtsvikt blir sammanblandade. Mot den bakgrunden har tidigare genomförda seminarier om omhändertagande av hjärtsvikts- och KOL-patienter följts upp. En halvdagsseminarium genomfördes med politiker och tjänstemän om hjärtsvikt.

Ett utökat samarbete med Hjärt-och Lungsjukas länsförening i Uppsala ledde till att ett projekt beviljades av Sveriges Kommuner och Landsting (SKL) kring dessa frågor. Projek-

tet syftar till att öka kunskapen om Riksvikts-registret i primärvården. Hälso- och sjukvårdsnämndens förvaltning i Stockholms län och Danderyds sjukhus var samarbetspartner. En inbjudan till vårdcentralerna och lokalföreningarna till halvdagsseminarium skickades ut.

Utveckling av TBC och folkhälsofrågor

Bevakningen av utvecklingen av TBC har fortsatt och länsföreningen välkomnade förbundets uttalande från kongressen om att det är dags att ta TBC-frågan på allvar. Ett samarbete inleddes med Rinkeby Vårdcentral för att genomföra en informationsdag om hälsa på Rinkeby Torg. Vid detta tillfälle medverkade personal från sjukvården och ett tidigare samarbete med Angereds Närsjukhus i Göteborg resulterade i medverkan av person från Angereds Närsjukhus. Anledningen var att orterna Angered och Rinkeby har en likvärdig befolkningssammansättning och erfarenheter fanns att ta tillvara.

Under dagen erbjöds spirometri, blodtrycksmätning, BMI och stöd för att sluta röka. Storstockholms Diabetesförening medverkade med information.

En ansökan har skickats till Folkhälsoanslaget för informationsinsatser om grundläggande kroppskännedom på annat språk än svenska.

Samarbete med Hjärt-och Lungsjukas länsförening i Skåne, Hjärt-och Lungsjukas länsförening i Uppsala om frågor om hälsa riktat till utlandsfödda har påbörjats.

Publicerade debattartiklar

DN- debatt. Artikel om att Stockholms läns Landsting sviker de svårt kroniskt sjuka.

Stockholms Läns Landstings hälso- och sjukvårdsnämnd har enhälligt beslutat att akutsjukhusen från den 1 januari ska stå för 50 % av kostnaderna för basläkemedel som inte finns på Klocka listan, samt för specialläkemedel.

Artikeln undertecknades av Bengt Adamsson ordförande Hjärt- och Lungsjukas förening Stockholms län, Lars-Åke Lemon ordförande Neurologiskt Handikappades Riksförbund Stockholms län, Gun Lingberth 2:e vice ordförande Reumatikerdistriktet i Stockholms län, Inge-Britt Lundin ordförande Storstockholms Diabetesförening, Birgitta Rehnby ordförande Stockholms länsförening av Riksförbundet för Mag- och Tarmsjuka, Ami Rohnitz, ordförande Riksförbundet för Social och Mental Hälsa Stockholms Läns Distrikt, Lars Åstrand ordförande Astma- och Allergiföreningen i Stockholms län

Nya lagen om patientsäkerhet har bevakats och ordföranden medverkade i artikel i Länstidningen i Södertälje i frågan.

Skrivelser och brev

- Till Waxholms kommun om planerna för Rindös utbyggnad

- Till Finansdepartementet om undantag av arbetsgivaravgift för motionsledare
- Till Göran Hägglund om brister i försäkringsskyddet för svenska patienter
- Till Skatteverket om undantag av arbetsgivaravgift för motionsledare
- Till media om Stockholm blir utan närhet till hjärttransplantationer
- Till media om uttalande från Hjärt- och Lungsjukas Länsförenings i Stockholm ordförandekonferens den 21 maj 2010 om stora brister inom hjärt- och lungsjukvården särskilt inom primärvården, där förebyggande åtgärder är otillräckliga. Som en följd är att allt fler drabbas av hjärt- och lungsjukdomar, som i första hand är livsstilsbetingade folksjukdomar. Även eftervårdsinriktade åtgärder måste få en högre prioritet.

Svar på skrivelser

- Från Göran Hägglund på brev om försäkringsskyddet
- Från finansdepartementet om arbetsgivaravgift för motionsledare

Bevakning av utveckling av donation av organ och vävnader

Organ- och Donationsrådets rapport visade att antalet transplantationer har minskat. På konferens med eftervårdsombuden medverkade representanter från Organ-och Donationsrådet för att belysa frågorna. En artikel i Hjärt-LungNytt har publicerats med godkännande från DN och artikelförfattaren om beslutet av vilka sjukhus som tilldelades att genomföra hjärttransplantationer.

Samverkan med HSO Stockholms län

Styrelsen har i samverkan med HSO Stockholms län bevakat utvecklingen inom Stockholms läns landsting. Representanter i samverkansgrupper har utöver generella handikappolitiska aspekter även bevakat frågor för hjärt- och lungsjuka. Hjärt- och Lungsjukas länsförening har representanter i flera samverkansgrupper.

Inom HSNf:s samverkansråd har information lämnats och som samverkansgruppen har haft tillfälle att framföra synpunkter enligt följande:

- Ang framtida vårduppdrag inom öppenvårdsrehabilitering
- Synpunkter på behovet av rehabilitering har överlämnats för beaktande i skrivelse om rehabilitering enligt följande: Tillägg astma/KOL-sköterska. En önskvärd utveckling är att fler vårdcentraler har specialistsjuksköterskor. Detta mot bakgrund av forskning som påvisat att mottagningar med specialiserade sköterskor ger bättre vård inom flera områden och minskar lidandet för patienterna.

Primärvården bör använda sig av kvalitetsregister för att säkerställer diagnos och behandling. Detta är dock en hemska för VC som ser ökade administrativa åtagande och kostnader.

Samverkan mellan primärvården och andra aktörer under rubrik Landstinget ska erbjuda patientutbildning. Här saknas handikapporganisationernas kompetens som ett komplement till primärvården. Det finns många exempel på verksamheter som kan erbjudas och vara en avlastning för primärvården.

Information

HjärtLungNytt

HjärtLungNytt har kommit ut med fem nummer. HjärtLungNytt skickas ut till samtliga vårdcentraler och till de flesta hjärt- och lungkliniker på sjukhusen. Samma adressater får även tidningen Status. Därutöver skickar länsföreningen HjärtLungNytt till övriga intressenter som har ökat under året.

Artiklar har producerats med extern hjälp. I övrigt är det kansliet och ordföranden som tillhandahållit material, samt att enskilda styrelseledamöter och lokalföreningar har lämnat en del uppslag till artiklar.

Hemsidan

Hemsidan uppdateras av extern hjälp. HjärtLungNytt har ett eget utrymme och på första sidan finns information om aktuella temamöten. Ingen lösning på problemet att länka mellan förbundets och länsföreningens hemsida har hittats.

Utskick till lokalföreningarna

Styrelsens protokoll skickades till lokalföreningarna, valberedning och revisorer i "Utskick till lokalföreningarna". Inbjudningar till kurser och seminarier riktade till lokalföreningarna medföljde utskicket.

Marknadsföring

Inom flera köpcentra har lokalföreningar medverkat för att ge information om egna verksamhetsområden. Länsföreningen bistår med material samt stöd för blodtrycksmätning och utandningsprov.

Syftet med insatserna var att

- medvetandegöra allmänheten om hälsoeffekter som kan uppnås om livsstilen förändras.
- öka kunskap om Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholms län och lokalföreningars verksamhet
- skapa känsla av trygghet i köpcentra som är utrustad med defibrillatorer

Forskning och hälsa – Kungsträdgården 20 maj

Utställningen arrangeras Trial Alliance – ett samarbete inom KI:s forskningsverksamhet

I årets upplaga var det 52 utställare i 49 tält. Cirka 40 000 människor besökte utställningen under dagen. Enligt Opticoms undersökning var dagen mycket uppskattad av besökarna. I länsföreningens tält fanns information om

föreningens arbete inom länet med 15 lokalföreningar. Vi visade upp hur man som hjärt- och lungsjuk kan förebygga återinsjuknande. Besökarna erbjöds att göra blodtrycksmätning och rökare kunde göra utandningsprov.

Allt för Hälsan - Stockholmsmässan i Älvsjö

I november månad medverkade länsföreningen på hälsomässan i Älvsjö som i år arrangerades med temat passion. Under dessa tre dagar som mässan omfattade besöktes den av sammanlagt 28 602 hälsointresserade människor. Detta är nytt rekord för hälsomässan som beskrivs som "nordens största evenemang för dig som vill inspirera till ett hälsosammare liv" enligt arrangörerna. Mässan indelas i olika områden det vill säga, träning och motion, kost och energi, behandling och relax, naturlig skönhet, samt kropp och själ vilket föreningen själv svarade under. Marknadsaktiviteten genomfördes i samarbete med Storstockholms Diabetesförning så föreningarnas båda montrar exponerades sida vid sida. Länsföreningens monter bemannades med representanter från både kansliet, styrelsen och lokalföreningarna.

345 nyfikna journalister och tv4 hade direktsändning hela söndagsmorgonen.

Hjärtemånaden 2010 och Alla hjärtans dag 14 februari

Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholms län samarbete med SALSA-projektet (SAving Lives in Stockholm Area) för ett hjärtsäkrare Stockholm. Flera lokalföreningar genomförde aktiviteter under Alla hjärtans dag 14 februari. Uppmärksamhet riktades på hur en hjärtstarter fungerar och aktiviteterna skedde i samarbete med räddningstjänst och vaktbolag. Därutöver erbjöds allmänheten att mäta sitt blodtryck. Föreläsningar genomfördes i samarbete med lokalföreningar enligt följande

Huddinge lokalförening arrangerade föreläsning om förmaksflimmer och dess behandling i Skogås. Föreläsare var professor Mårten Rosenqvist, Södersjukhuset

Stockholms lokalförening arrangeras en föreläsning om förmaksflimmer och dess behandling i Vällingby. Föreläsare var dr Fariborz Tabrizi, Stockholm Heart Center.

Medverkan i övriga utställningar/aktiviteter

- "Go red for women" – 1,6 miljoner klubbens aktivitet på Oscars vid Internationella kvinnodagen
- "Go red for women" på Djurgården, 1,6 miljoner klubbens aktivitet för att få flera att promenera
- Spirometridagen på Centralstationen arrangerad av Riksförbundet, Karolinska Universitetssjukhuset och Hjärt- och Lungfonden där allmänheten erbjöds att ta spirometri

Kontakter med sjukhusen

Information har givits om Hjärt- och Lungsjukas förening av Solna-Sundbybergs lokalförening vid schemalagda informa-

tionstillfällen vid Hjärtskolan vid Karolinska Universitets-sjukhuset Thoraxkliniken, Solna och Huddinge lokalförening informerar vid hjärtskolan på Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge. Stockholms lokalförening informerar vid Södersjukhusets KOL-skola. Länseftervårdsombuden har informerat vid KOL-skolan, Karolinska Universitetssjukhuset Solna samt Sollentuna intensivvårdsrehab och Mälargården, Sigtuna.

Nacka-Värmdö lokalförening informerar vid Nacka Rehabs KOL-skol.

Samarbete med SALSA-projektet (Saving Lives in Stockholm Area)

SALSA-projektet övergick till Stockholms Hjärtlungräddningsförening och länsföreningen fortsatte samarbetet för att bidra till ett hjärtsäkrare Stockholm i syfte att sprida kunskap om användning av hjärtstarter i första hand i köpcentra. Ett samarbete inleddes även med 1,6-miljonerklubben för att stärka informationsinsatserna. Lokalföreningarnas värdefulla bidrag med att göra stickprov hos olika butiker i köpcentra har satt press på affärsidkarna att se till att personalen fått utbildning och information om hur man går tillväga vid ett förmodat hjärtstopp. För ändamålet har ett frågeformulär tagits fram som standardiserat frågeställningarna. Syftet har varit att öka tryggheten för kunder/besökare och att engagemanget skapar god PR för köpcentrum/anläggning direkt och för Hjärt- och Lungsjukas lokalföreningar indirekt.

Stockholms Prehospitla centrum vid Södersjukhuset har varit påskyndare av vårt arbete.

Livsstilsförändring

Hjärt Lungskolan

Länsföreningens uppgift inom området HjärtLungskolan är att ge stöd till lokalföreningarna för genomförande av aktiviteter och genomför årligen konferenser med ordföranden, eftervårdsombuden och studieorganisatörerna.

Sluta stressa

Studiecirkel i stresshantering för hjärtsjuka har erbjudits i samarbete med Storstockholms diabetesförening

Hjälp att sluta röka

Erbjudande om rökavvänjningskurser har funnits på hemsidan med uppmaning om att så snart det finns tillräckligt många anmälningar kan kurser startas.

Motionsverksamheten

En utredning påbörjades angående motionsgymnastiken och rollfördelning mellan länsförening och lokalföreningarna. Utredningen har genomförts av länseftervårdsombuden och länsstudieorganisatören.

Länsföreningen kompletterar verksamheter inom Hjärt-Lungskolan

Listan på motion för hjärt-och lungsjukas har utökats. Satsningar har gjorts på motionsgymnastik för KOL-sjuka, där samarbete med FYSSforum som inriktats på KOL-motionsgymnastik har inletts. Sjukhusanknuten motion samt vissa specialgrupper administrerades av länsföreningen, medan lokalföreningarna tar hand om grupperna lokalt. För att hålla kvalitet inom motionsgymnastiken bevakar länsföreningen tendenser inom motion för hjärt-och lungsjuka, t ex Medicinsk yoga.

Drygt fyrahundra personer deltar varje termin i golv- och vattengymnastik.

Utbildning av motionsledare

Ett upptaktsmöte i januari med motionsledarna samt en hel-dagsutbildning i samarbete med FYSS-forum genomfördes.

Föreläsningar

- Återkommande ICD-möten höst och vår med information till ICD-bärare och anhöriga. Nytt för i år var föreläsning av fil mag ssk Lotta Altis om psykologiska aspekter på ICD
- Föreläsning om förmaksflimmer arrangerades i samarbete med Riksförbundet och flera läkemedelsföretag. Föreläsningen sändes även via webb-TV från formakslimmer.com

Projektet "Framtagning av studiecirkelmateriel för ICD-bärare och anhöriga"

Med fortsatt stöd från Allmänna Arvsfonden år två för projektet "Framtagning av studiecirkelmateriel för ICD-bärare och anhöriga" har materialet reviderats efter genomförd pilotkurs. Ett handledarmateriel samt lathund även för stöd för anhörgcirkeln har arbetats fram.

Informationsmöten har hållits enligt följande till:

- kontaktpersoner för ICD inom Stockholms länsförening
- Riksförbundet om ICD-projektets arbetsgång
- ICD-teamet vid Linköping Universitetssjukhus i samarbete med Östergötlands Länsförening
- ICD-teamet Örebro Universitetssjukhus i samarbete med Örebro Länsförening
- ICD-teamet Sahlgrenska Universitets sjukhuset Göteborg samt Östra sjukhuset i samarbete med Västergötlands Länsförening
- ICD-bärare och anhöriga vid ordinarie vår- och höstmötet
- ICD- teamet Kalmar Regionsjukhus i samarbete med Kalmar lokalförening samt Länsföreningen

Följande sjukhus har fått information

- S:t Göran
- Karolinska Universitetssjukhuset i Solna
- Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge
- Danderyds sjukhus
- Södersjukhuset

Medverkande i konferenser

ICD konferens i samarbete med Lunds universitetssjukhus och Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Skåne
 Konferens med eftervårdsombuden och studieorganisatörerna
 Förbundskongressen
 Riksförbundets konferens med länseftervårdsombuden

Utbildningsinsatser

- Pilotstudiecirkel för ICD-bärare och anhöriga
- En tvådagarsutbildning till studiecirkelledare i Stockholm med tjugotaldeltagare från hela landet. Inbjudan skickades till samtliga länsföreningar och presenterades på i förbundets hemsida.
- Uppföljning av pilotstudiecirkelarna för ICD- bärare och anhöriga

Trygghet, stöd, gemenskap

Hjärt- och lungräddning är numera ett eget verksamhetsområde under nämnda rubrik, efter beslut som tagits av förbundsstyrelsen. Tidigare var hjärt- och lungräddning placerad inom Hjärt- lungskolan.

Utbildning till instruktörer i Hjärt- och Lungräddning

Instruktörsutbildning har erbjudits.

Kurs i Hjärt- och Lungräddning

Tio grundutbildningar/repetitionsutbildningar i HLR har genomförts och 106 personer har utbildats i hjärtlungräddning och numera ingår D-HLR. Följande organisationer och myndigheter har haft utbildning:

- Reumatikerförbundet
- FUB
- Psoriasisföreningen i Stockholm
- Bosse Råd och Stöd
- Riksdagens ledamöter under en friluftsdag på Djurgården
- Hjärt- och lungsjukas Riksförbund i D-HLR

Möten i lokalföreningarna

Huddinge planeringskonferens
 Bengt Adamsson
 Anita Grandien

Därutöver har länsföreningen varit representerad vid flertalet av lokalföreningarnas årsmöten.

Stockholms lokalförenings årsmöte Jan-Olof Edin
 Norrtälje lokalförenings årsmöte Bengt Adamsson

Övriga planeringsmöten

Hjärt- och Lungsjukas länsförening Bengt Adamsson
 i Skåne och AstraZeneca Anita Grandien
 Rinkeby vårdcentral, Karolinska Bengt Adamsson
 Universitetssjukhuset Huddinge Anita Grandien

Astma-Allergiföreningen i Stockholms län Anita Grandien
 Centrumledning, SALSA-projektet, Marianne Hiller
 1,6 miljonerklubben Surayya Eliasson
 Anita Grandien
 Hjärt- och Lungsjukas Länsförening Bengt Adamsson
 i Uppsala, Danderyds sjukhus Anita Grandien
 SISU-idrottsutbildarna Anita Grandien

Studiebesök på Södersjukhuset och presentation av hjärt-klinikens verksamhet

Karin Rask, Britt Bergh, Berit Hindersson, Sture Svensson, Lars Eklund, Lilja Johansson Lindfors, Marianne Egehult deltog

Deltagande i konferenser och seminarier

Uppsala länsförenings presentation av KOL-enkät Anita Grandien
 Organ – och Donationsrådets heldagsseminarium Lars Eklund
 Riksförbundet utbildning i medlemsregistret Eva Hård
 HSO-seminarium om arkivering Eva Hård
 SKL:s Nationella konferens om kvalitetsregister i Örebro Anita Grandien
 SLL: s läkemedelskommitténs seminarium om Nyutgåva av Kloka Listan Jan-Olof Edin
 SLL:s Mer än bara trösklar Karin Rask
 Jan-Olof Edin
 Bengt Adamsson
 Lars Eklund
 Anita Grandien
 Patientsäkerhetsdagen Jan-Olof Edin
 Sömnapnéföreningens medlemsmöte Bengt Adamsson
 Anita Grandien

Medverkan i konferenser och seminarier

Vid årsmötet för Nationella KOL-registret i Göteborg presenterade Anita Grandien länsföreningens verksamhet beträffande aktiviteter för invandrare och asylsökande.

Vid konferens med förbundets länsordförande presenterade Bengt Adamsson och Anita Grandien länsföreningens verksamhet för invandrare och asylsökande.

Jan-Olof Edin beskrev erfarenheter av Warananvändning vid Tidskriften Dagens Medicin – Seminarium om "Waran och nya antikoagulantia – risker och nytta"

Ombud, ersättare och observatörer vid Förbundskongressen

Bengt Adamsson Ombud
 Marianne Egehult Ombud
 Lars Eklund Ombud
 Lilja Johansson Lindfors Ombud
 Karin Rask Ersättare
 Marianne Hiller Observatör
 Anita Grandien Observatör

**Förbundets konferens
med länsordförandena**

Bengt Adamsson

**Förbundets konferens med länsförtroddombuden
och länsstudieorganisatörerna**

Länsförtroddombud, hjärta	Karin Rask
Länsförtroddombud lungor	Marianne Egehult
Länsförtroddombud lungor	Gunilla Dahl
Länsstudieorganisatörerna	Lilja Johansson Lindfors

HSO Stockholms län

Styrelsen och personal har deltagit i seminarier/utbildningar som arrangerats av HSO Stockholms län

Information om landstingsbidrag	Karin Rask Bengt Adamsson Anita Grandien Jan-Olof Edin
Apoteksreformen	Karin Rask
Möte med politiker	Karin Rask Anita Grandien

**Samverkansråd inom landstinget
nominerade av HSO Stockholms län**

Landstingsstyrelsens förvaltning	Bengt Adamsson
Hälso- och sjukvårdsnämnden	Karin Rask
Kulturnämnden	Lilja Johansson Lindfors
WÅAB	Bengt Adamsson Lars Eklund
Locum AB	Anders Gustafson
Landstingsstyrelsens bidragsgrupp	Jan-Olof Edin
Patientsäkerhetskommitténs samarbetsgrupp	Jan-Olof Edin

Representation

Vägverkets Regionala råd för handikappfrågor	Bengt Adamsson Anita Grandien
Karolinska Universitetssjukhuset	Jan-Olof Edin
Samverkan med Patient- och Handikapporganisationerna	Britt Bergh Karin Rask
ABF Nordost handikappkommitté	Lilja Johansson Lindfors Eva Hård

Medverkan i referensgrupp

SLSO om utbildning i eHälsa för vårdcentralerna med stöd av EU	Anita Grandien
Workshop/referensgrupp till Sveriges Kommuner och Landsting om patientsäkerhet	Anita Grandien

Externa kontakter**Myndigheter och organisationer**

AMI
SISU
Nationella Rådet för organdonation
Riksföreningen Viking
Stockholms HjärtLungräddningsförening
ABF Stockholms län
StorStockholms Diabetesförening
Stockholms Läns Sjukvårdsområde (SLSO)
Danska Hjärtföreningen
Landsföreningen för Hjärt-och Lungsjuka i Norge
Hjärtförbundet i Finland
Södersjukhuset
Karolinska Universitetssjukhuset Solna/Huddinge
Danderyds Sjukhus
St Görans sjukhus
Södertälje sjukhus
Norrtälje Sjukhus
Stockholm Heart Center
Sveriges Kommuner och Landsting (SKL)
Landstingsstyrelsens förvaltning
Hälso-och Sjukvårdsnämnden förvaltning (HSNf)
Allmänna Arvsfonden
Prehospitalt Centrum - Södersjukhuset
Karolinska Universitetssjukhuset
1,6 miljoner klubben
Sömnapnéförening i Stockholm
Ersta sjukhus, hjärtkliniken
Angereds Närsjukhus Göteborg
Hjärt-och Lungsjukas länsförening i Skåne
Hjärt-och Lungsjukas Länsförening i Uppsala
Riks-KOL-registret
Hjärt-och Lungsjukas Riksförbund
Folkhälsoanslaget

Företag

Bilda förlag AB
Stockholms Läns Grafiska

Läkemedelsföretag och medicintekniska företag

Astrazeneca
Sanofi Aventis
Pfizer AB
Medtronic AB
St Jude Medical
Omron AB
Glaxo Smith Klein

Slutord

När vi nu överlämnar denna verksamhetsredovisning för 2010 gör vi det i den starka tron att vår organisation har kunnat fortsätta att utvecklas i positiv riktning. De riktlinjer som vi antog för verksamheten har i stort kunnat genomföras, även om inte allt är genomfört. Mycket därför att beslutet inte ligger på organisationen utan på riks- och/eller landstingsnivå. Dock kan vi konstatera att mycket har kunnat göras, inte minst i samverkansgrupper inom HSO och samarbetet med Landstinget. Vi har varit representerade i flera grupper. Samarbetet med Riksförbundet kan vi konstatera har varit gott. Förbundets kongress och valet av Inger Ros som förbundsordförande verkar kunna ge "vind i seglen".

Samarbetet med våra olika partners har medgivit att vi kunnat genomföra flera arrangemang som inte orkats med utan deras medverkan.

Det ekonomiska utfallet har kunnat hållas inom givna ramar vilket är minst lika viktigt om vår organisation ska kunna fortsätta verka på en hög nivå. Det innebär att varje nytt projekt i största möjliga mån ska vara finansierat vid starten.

Vi vill tacka för ett mycket gott samarbete med våra organisationer, samarbetspartners, lokalföreningar och inte minst till vår alltid engagerade kanslipersonal.

När styrelsen nu ställer sina platser till förfogande, i samband med överlämnandet av denna verksamhetsredovisning, gör vi det i den fasta övertygelsen att framtiden ser ljus ut och att vi tillsammans ska fortsätta att utveckla verksamheten.

FaR ledarutbildning för motionsledarna

Fysisk aktivitet på recept (FaR®) används allt mer inom vården som ett sätt att förebygga och behandla sjukdom.

Det innebär att en patient kan bli ordinerad fysisk aktivitet istället för eller i kombination med konventionell medicin.

Kursen som genomfördes i början av november vände sig till personer som är verksam motionsledare i Hjärt- och Lungsjukas lokalföreningar samt är intresserad av att hjälpa människor att hålla sig fysiskt aktiva. Kursens mål är att skapa förberedelser för att ta emot människor till den aktivitet som ordinerats fysisk aktivitet på recept.



Deltagare i FaR-ledarutbildning.



Kursen anordnades i samarbete med Ingbritt Ekman och Lena Björklund Norrman, SISU Idrottsutbildarna!

RECEPT/FYSISK AKTIVITET

Receptutlämnaren anger genom signum vilka speciella försiktighetsmål som kan behöva iaktas vid genomförandet av de fysiska aktiviteterna

Patient (namn, födelsedag, adress och telefonnummer)

F = Försiktig start
U = Undvik vissa aktiviteter
O = Inga speciella försiktighetsmål

Träningsform: ☒ Kondition ☐ Stryk ☒ Uthållighet ☐ Underhåll

Intensitet: ☒ Hög ☒ Måttig ☐ Låg

Antal ggr/vecka:

vattengymnastik

Rapport från Nynäshamn

Föreläsning av Anders Dahlqvist om förmaksflimmer

Torsdagen den 21 oktober kom hjärtspecialisten Anders Dahlqvist från Saltsjöbadens sjukhus till oss och föreläste om förmaksflimmer.



Han höll en fullkomligt lysande föreläsning i ca två timmar och uppmuntrade oss att ställa frågor, och de kom i mängder. Anders Dahlqvist var väldigt glad åt det och gav utförliga svar.

Han berättade också om den nya apparat, Coagu-Chek, som nu finns för att warananvändare själva skall kunna kontrollera sitt INR-värde och minska resandet till vårdcentraler och sjukhus för att ta de proverna.

Vi höll till i vårt Folkets Hus och 52 personer kom en kväll när det samtidigt var invigning av "Stad i ljus 2010" nere i hamnen, en installation av ljusmiljöer av och med internationella studenter vid KTH.

Med vänliga hälsningar Ann-Mari

I vårt fortsatta samarbete med Hjärt- och Lungs Länsförening så var det Nynäshamns tur att få besök av ordförande i Apnéföreningen Gert Grundström som konstaterade att det finns många som inte känner till att andningsuppehåll kan resultera i obehagliga följsjukdomar.

Tack vare att det bland åhörarna fanns några CPAP-användare blev kvällen riktigt lyckad med många inpass och frågor. Mötet avslutades med en näringsrik och god räk-macka. Många var det som hämtade foldrar för att genom medlemskap få kontinuerlig information. Några skulle ta omedelbar kontakt med antingen sin hjärtdoktor, doktorn på vårdcentralen eller ringa och beställa tid på Fysiolog på Riddargatan.



Ann-Mari Ringh tackar Gert Grundström

Livlig debatt på Huddingeföreningens sjätte planeringskonferens

Huddingeföreningens årliga planeringskonferens gick av stapeln fredagen den 14 jan. Det var sjätte året i rad som föreningen anordnade en eftermiddags- och kvällskonferens för att diskutera föreningens verksamhet under året och för att orientera sig i och debattera aktuella ämnen. I år stod primärvården och hemsjukvården i Huddinge i fokus. Inte mindre än trettioåttio förtroendevalda och aktiva medlemmar, samt länsföreningens ledning, hade hörsammat kallelsen. I sedvanlig ordning avslutades konferensen med en supé.

Utredaren Anders Olsson från HSNs talade om primärvården. Som en av konstruktörerna bakom Vårdval Stockholm var det naturligt att dess regler och effekter stod i centrum för presentationen. Han ansåg bl a att vården hade blivit mera tillgänglig för patienterna och kostnadsmässigt effektivare i det nya systemet. Han antog att nuvarande sju vårdcentraler täckte behovet i Huddinge.

Några nya vårdcentraler hade inte aktualiserats. I vissa kommuner var dock listningen låg och kännedomen om vården otillräcklig.

Hemsjukvården i Huddinge presenterades med stort engagemang av föreståndaren Susanne Jonsson från Huddinge Äldreteam och Linda Holmgren från den samverkande Nackageriatiken. Verksamheten innebär ett långtgående samarbete mellan kommunen och landstinget och omfattade 30 patienter som vårdades i sina hem. Alla vårdens personalkategorier deltog i den samordnade verksamheten. Presentationen fick ett mycket positivt mottagande.

Efter presentationerna följde två timmars mycket produktiva grupparbeten. Resultaten kommer nu att föras vidare till styrelsen och förestående årsmöte och läggas till grund för verksamheten och opinionsbildningen under året.

Lennart Larsson

Att kunna hjärt- lungräddning (HLR)

Att kunna hjärt- lungräddning (HLR) är alltid lika aktuellt. Det finns fortfarande många anhöriga till hjärtsjuka som inte har lärt sig hur man ska handla i en situation då en medmänniska får hjärtstopp. För varje minut som går minskar chanserna till fullt tillfrisknande och kan vara skillnad mellan liv och död om det finns någon i närheten som kan HLR. Passa därför på att anmäla dig till länsföreningens kurser som ordnas under våren.

Grundutbildningen i HLR har nu även utökats med information om hur man hanterar en hjärtstartare (defibrillator).

Avgift: 100 kronor för medlemmar, övriga 250 kronor.
S:t Göransgatan 82, Stockholm.

HLR-utbildningar våren 2011

Torsdag 17/3 15.00 – 17.00

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 mer information om kurserna kontakta Eva Hård,
telefon 08-651 28 10.*

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



ICD-träff 13 april 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 13 april 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.
eva.hard@hjart-lung.se

Det finns platser kvar till Medicinska Yoga



Torsdagar kl 16.30 och tisdagar kl 10.00

Plats Ringvägen 101.

Anmälan och info ring tel 08 88 71 00
Hjärt- och Lungsjukas förening Stockholm

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

2010-11-29/EH

Tid	Aktivitet	Plats	Arrangör	Telefon
Måndagar				
09:30	Promenad/Vandring	Solna/Sundbyberg	Solna/Sundby- berg	08-650 96 73
10:00	Promenad/Vandring	Stora Torget	Södertälje	08-550 863 70
10:30	Line Dance	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/Upp- lands 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	Medicinsk yoga	FYSSForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
10:00	Medelgymnastik	Danscompagniet, Fridhemsgatan 28	Solna/Sundby- berg	08-628 03 54
11:00	Bowling	Tyresöhallen	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
11:30	Promenad/vandring	Klarabergsgatan/Drottninggatan	Stockholm	
11:30	Qi-Gong	ABF, Optimusvägen 34	Upplands- Väsby	08-88 71 00 08-590 300 05
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
16:00	KOL-gymnastik för syrgasberoende	Thoraxhuset, Karolinska Sjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16:00-17:00	Medelgymnastik	Tunbergsskolan, Häggvik	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
13:00	Boule	Boulebanan, Ryttnarvägen	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	Järila vuxenskola	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
16:30	MedicinskYoga	FyssForum, Ringvägen 101, Stockholm	Stockholm	08-88 71 00

MOTIONSAKTIVITETER**Anpassade för personer med hjärt- eller lungsjukdom.****För information kontakta arrangerande förening**

Tid	Aktivitet	Plats	Arrangör	Telefon
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
11.30 13:00	Bowling Promenad	Sollentuna bowlinghall Utanför ICA, Väsby centrum	Sollentuna Upplands Väsby	08-35 58 25 08-590 300 05
16:00	Medelgymnastik	Norrtälje 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 09:45	Stavgång Hjärtsviktsgymnastik	Uttrans Sjukhus, Tumba Danscompagniet, Fridhemsgatan 28	Botkyrka/Salem Länsföreningen	08-530 607 51 08-651 28 10
10:30	Line-Dance för nybörjare	Anskarskyrkan Lidingö	Lidingö	08-765 88 94
11:00 12:45	KOL-gymnastik Line-Dance fortsättningskurs	FYSSforum, Ringvägen 101, Stockholm Anskarskyrkan Lidingö	Länsföreningen Lidingö	08-651 28 10 08-765 88 94

Vattengymnastik

Tid	Aktivitet	Plats	Arrangör	Telefon
Måndagar 8:30-9:30		ROS	Norrtälje	0176-164 70
Tisdagar 17:30; 18:30		Huddinge sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10
Onsdagar 13:30 14:00, 15:00		Farsta simhall Beckomberga Simhall	Stockholm Stockholm	08-88 71 00 08-88 71 00
Torsdag 11:00 14.50 18:00 17:30; 18:15 19:30		Ekillaskolans simhall, Märsta Gångsätra Simhall Svedmyrabadet Södertälje Sjukhus Beckomberga Simhall	Sigtuna Lidingö Stockholm Södertälje Stockholm	08-591 164 29 08-766 13 08 08-88 71 00 08-550 372 74 08-88 71 00

OBS! Vårterminens aktiviteter startar vecka 3, om inte motionsledarna meddelat annan tidpunkt.
Med reservation för eventuella ändringar

Avsändare: Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholms län, St Göransgatan 84, 112 38 Stockholm.

KALENDARIUM 2011

Plats för möten och konferenser sker på S:t Göransgatan 82 A, 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

Februari

- Måndag 14 Alla hjärtans dag. Aktiviteter i flera lokalföreningar, se sid 3
Torsdag 17, 13.00 – 17.00 Seminarium om kvalitetsregister. Separat inbjudan har skickats till vårdcentraler och lokalföreningarna

Mars

- Måndag 7 Go red på Oscars arrangeras av 1,6 miljonerklubben
Måndag 14, 13.00 – 17.00 Utbildning för nya förtroendevalda, inbjudan har skickats till lokalföreningarna
Torsdag 17, 17.00 – 19.00 HLR grundutbildning, se sid 13
Torsdag 31 Länsföreningens årsmöte

April

- Onsdag 13, 17.30 – 20.15 ICD-träff se sid 13
Torsdag 14, 09.30 – 16.00 Uppföljning kurs för rökavvänjare

Maj

- Torsdag 12 – Fredag 13 Nationell cirkelledarutbildning "Livet med ICD"
Fredag 27 Konferens med lokalföreningarnas ordförande

Sviktgrupp!

Sviktpasset är mycket lugnt och anpassat så att alla deltagare kan vara med.

Stämningen är lugn och trevlig och vi bryr oss om varandra. Gruppen är så pass liten att alla får hjälp att anpassa rörelserna och att ta i alltefter egen ork och dagsform.

Vi använder bl a snoddar för lätt styrketräning. Det finns stolar och pallar i rummet och om gruppen önskar det utför vi en del av passet sittande. Som deltagare

kan man välja att sitta nästan hela passet om det skulle kännas bäst.

Passet avslutas med avslappning med lugn djupandning som i Medicinsk yoga samt en rörelse för hjärtat hämtad från den Medicinska yogan.

Tiden är fredagar 09.45 på Danscompagniet, Fridhems-gatan 28.

Anmälan görs till Länsföreningens kansli 08-651 28 10.