

Länsinfo

Nr 1-2023

Aktuellt från Riksförbundet HjärtLung Västra Götalands län

Ordföranden har ordet!



**Tänk, två månader
har redan gått
sedan årsmötet...**

Det finns verkligen
skäl att begrunda
tidens flykt. Det ligger
ett ganska välfyllt
schema framför oss i
Riksförbundet HjärtLung

Västra Götalands län men hur ska vi hinna
med allt? Vi vill ju göra ännu mer...

Sedan årsmötet i Skara den 25 mars har
Länsföreningen genomfört en HLR-
instruktörskurs i Kungälv, styrelsemöten, en
styrelseutbildning i Vänersborg för nya
medlemmar, en föreläsning på Östra sjukhuset
i Göteborg om hjärtsvikt, en konferens i Skåne
om framtiden för våra föreningar och så besök
i lokalföreningar. Närmast väntar en temadag
med SMS-livräddning i Uddevalla runt hörnet.
I själva verket är det en gemensam träff för
våra HLR-instruktörer, ordförande och övriga
intresserade. Höstprogrammet planeras nu
också för fullt.

Med andra ord så är vi sysselsatta med att
försöka göra de målsättningar som står i vår
verksamhetsplan – och ytterst i våra stadgar
– till verklighet.

Länsföreningen ska... verka för att stödja och
stimulera lokalföreningarnas verksamhet.
Länsföreningen ska i detta styras av lokal-
föreningarnas behov...

Utdrag ur Stadgarna, s. 14

Jovisst får vi oftast veta av lokalföreningarna *vad*
som behöver sin ”stöttning” eller stimulering
men *hur* detta ska göras, nämns sällan eller aldrig.
Alla har förväntningar på saker och ting men
sällan har man likadana förväntningar... Vi måste
alltså diskutera med varandra för att få samarbetet
att fungera på bästa sätt. Därför föreslår vi att
när det är dags för Ordförande- och planerings-
träffen i september så ska vi ägna oss åt vårt
viktiga samarbete en hel halvdag (!)

Monica Nyström



Länsföreningens ordf. Monica Nyström avtackar
årsmötesordf. Dan Nyberg



Stig-Olof Johansson och Susanne Lind - Våra fantastiska underhållare på årsmötet

Länsföreningens styrelsemöten 2023

- ♥ 9 januari
- ♥ 20 februari
- ♥ 25 mars Konstituerande
- ♥ 17 april
- ♥ 15 maj
- ♥ 12 juni
- ♥ 28 augusti
- ♥ 11 september
- ♥ 9 oktober
- ♥ 6 november
- ♥ 1 december



Patientutbildningsdag på Östra sjukhuset i Göteborg den 3 maj

Riksförbundet HjärtLung Västra Götaland har sedan en tid planerat ett samarbete med läkemedelsföretaget Boehringer Ingelheim. Den 3 maj var det dags för den första aktiviteten. Målsättningen var att öka kunskapen om hjärtsvikt. Ämnet belystes ur flera perspektiv, en hjärtläkare, en specialistsjuksköterska, en fysioterapeut och en dietist medverkade. Det ställdes många frågor som alla blev besvarade på ett omsorgsfullt sätt.

Det här blev en uppskattad utbildningsdag, vi arrangerar gärna liknande sådana också i fortsättningen.



För andra gången på kort tid anordnade Riksförbundet HjärtLung Västra Götalands län en HLR-utbildning!

Kursen hölls i Kungälv den 13 april i lokaler som Kungälvsföreningen ställde upp med.

Det är viktigt att nå upp till kursmålen i vuxen-HLR och så bedömdes också deltagarna ha genomfört HLR med god kvalitet.

Efter genomgången grundkurs kan det efter en tid också behövas en repetitionskurs och framöver så kommer vi väl att anordna en sådan också...



En ny favorit på sommarens kakfat...

Nu gäller det snart att fylla på i burkarna för "kaffedoppet" – antingen det nu gäller mjuka kakor, bullar eller småkakor. För visst är det så att det går åt en hel del mer kaffebröd på sommaren än under vintern? Tänk bara på alla bra platser det finns för kaffedrickning: på stranden, i bersån, på balkongen, vid köksbordet, på verandan eller rent av på trappen...

Även om vi inte äter sju sorters kakor längre så finns det småkakor som vi älskar: spritskransar, sirapssnibbar, sockerringar, kanelstänger och drömmar, för att bara nämna några.

Nu har vi en chans att förnya oss och överraska lite vad gäller småkakorna. Ing-Britt Andersson, ordförande i Skövdeföreningen, delar nämligen med sig av receptet på sina "Chokladkakor med lakritskola".

Tack Ing-Britt, vi gissar att det är många som blir förtjusta!

Monica Nyström



Chokladkakor med lakritskola

100 gr smör
1 dl brun farinsocker
2 msk ljus sirap
2 msk kakao
2 1/2 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker
1 -2 tsk lakritspulver
1-2 lakritskola(tex Kick.)
Ev lite flingsalt

Blanda smör, farinsocker, kakao, sirap, mjöl o vaniljsocker, bakpulver och lakritspulver till en deg.

Tillsätt lakritskola skuren i småbitar.

Ta upp degen på mjölat bord, dela degen i två bitar.

Rulla ut till två längder o lägg på en bakpappersklädd plåt. Tryck till något med handen.

Strö på lite flingsalt om du vill.

Grädda i 175 grader ca 15- 20 minuter .

Dela kakorna i snittar strax efter du tagit ur kakorna ur ugnen.

Lycka till!

Ing-Britt

En SMS-livräddare rycker ut...

Den 17 april hade styrelsen för Länsföreningen ett av sina styrelsemöten på Kronogatan 2 i Vänersborg. Punkterna på dagordningen höll på att betas av och alla begrundade innehållet i det senaste ärendet när en fantastiskt gäll signal ljud genom lokalen: ett skarpt larm på SMS-livräddaren Jörgen Warbergs mobil informerade om ett misstänkt hjärtstopp i närheten. Jörgen försvann blixtnabbt, tog sig ut till bilen med hjärtstartaren och körde till olycksplatsen. Han var först på plats men strax därefter anlände såväl polis- som ambulanspersonal. Patienten omhändertogs av den kunniga vårdpersonalen.



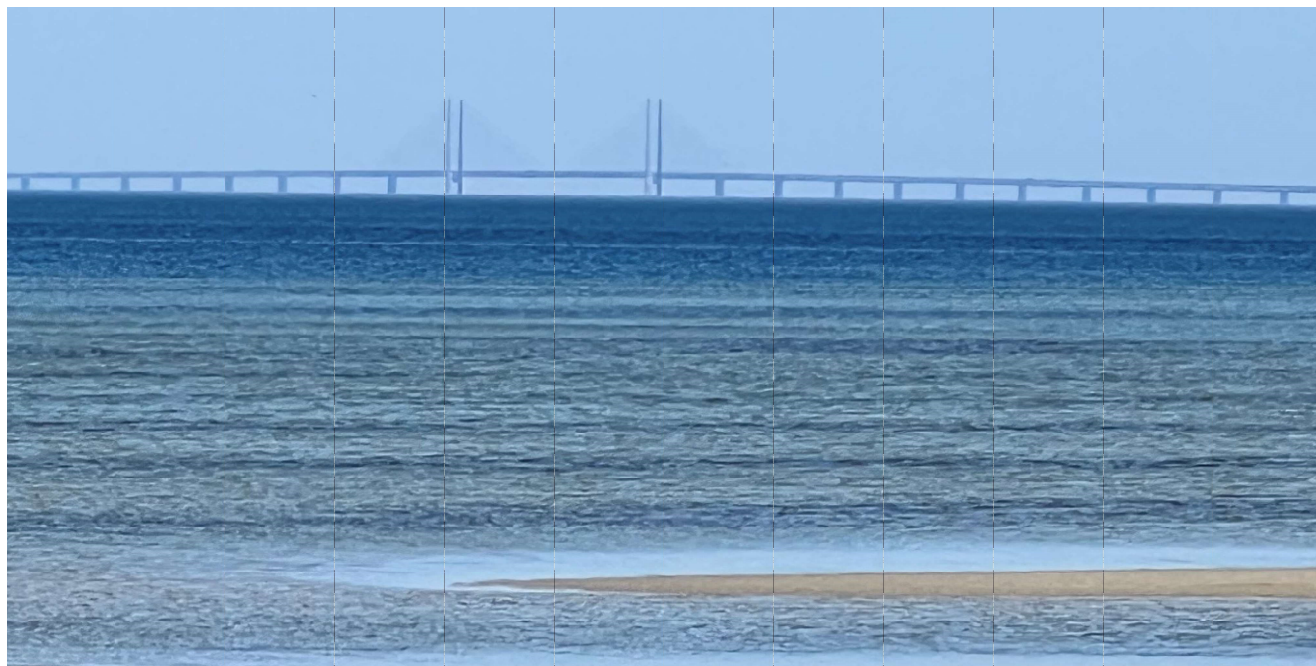
Visst är det viktigt att lära sig HLR, man vet aldrig när den kunskapen kan komma att behövas...



Riksförbundet
HjärtLung
Västra Götalands län

Med sikte på framtiden...

Riksförbundet HjärtLung Skåne län skulle ha sin årliga framtidskonferens, det hade vi fått höra av Björn Carlqvist, ordföranden. En framtidskonferens, vad är det egentligen? Den skulle såklart handla om framtiden men hur skulle det gå till, vilket program skulle den ha och för vilka planerades den? Våra frågor var verkligen många så Björn Carlqvist och Agneta Petersson, vice ordföranden, bjöd helt enkelt in vår styrelse i Västra Götalands län att delta i konferensen nere i Höllviken den 12 och 13 maj.



Det var en glad styrelse som tackade ja till inbjudan, förutom Jörgen Warberg, vår farande sven, som naturligtvis befann sig i en annan vrå av Europa än Skåne just då... Sedan fick vi tyvärr lämna återbud för Lars Bäck som hastigt blev svårt sjuk och fick tas in på lasarettet. – Nu är han hemma igen och håller på att tillfriskna.

Konferensen började redan klockan 10.00 den 12 maj, skulle vi då kunna köra ner samma dag? Vi mindes klart vår dåvarande ordförande Bengt Hagstedts visa ord på bred västgötska, när vi för längesen skulle resa ner till Vejbystrand och bli upplockade av en buss längs vägarna i Västra Götaland. "Om vi ska hinna hämta alla så måste ju bussen starta kl. 3.00, mett i natta, de går inte", sa Bengt. Nej, ingen i den nuvarande styrelsen var redo att resa mitt i natten så vi åkte ner dagen innan. Nå, styrelsen tillsammans med vår outhärliga kanslist packade in oss i två bilar som körde söderut via olika rutter, E4 och E6, eftersom personer skulle plockas upp under vägen.

När vi kom ner till Höllviken efter några timmars köande på motorvägarna, möttes vi av ett solbelyst Öresund där bron skyntade i fjärran, magiskt vackert.

Nästa morgon samlades konferensdeltagarna från snart sagt Skånes alla hörn kring välkomstkaffet och så vidtog den sedvanliga presentationen. Vi från Västra Götalands län fick presentera oss lite grundligare än skåningarna. Vår "egen" revisor Marianne Kjellqvist, ordförande i Mariestad, ledamot i Förbundsstyrelsen och dessutom fadder till Riksförbundet HjärtLung Skåne län, hade kommit tillresande per tåg. Kort sagt alla var samlade och värdarna Björn Carlqvist och Agneta Petersson hade hälsat välkomna.

Det egentliga programmet kunde ta sin början, fyra spännande föreläsningar och så grupparbeten och diskussioner, kunde det bli bättre?



Överläkaren, professor Elisabet Londos föreläste om "Kognitiva sjukdomar bl.a. minnet".

En av dessa sjukdomar var "Kognitiv svikt av Lewy Body Demens" som hon kallade "en vanlig ovanlig sjukdom", en form av demens, som upptäcktes på 1980-talet men är relativt okänd fortfarande. Man räknar med att Lewykroppsdemens står för 10-15 % av samtliga demensfall, 80 % av de drabbade är män. Sjukdomen förorsakas av små proteinsamlingar "Lewykroppar" i hjärnan, dessa är också typiska för Parkinsons sjukdom.

Patienter med Lewykroppsdemens kan vara klara i huvudet men har synhallucinationer och är överkänsliga mot läkemedel. De lider ofta av depression, har dålig blodtrycksreglering och såväl uppmärksamhet som den rumsliga uppfattningen kan förändras.

Livskvaliteten upplevs som dålig. Sena symtom på sjukdomen är sväljningsproblem – i så fall kan kolsyrad dryck hjälpa.

Vi fick följa en bildstudie där en patient med Lewykroppsdemens inte vågade resa sig upp ur en stol "eftersom stolen var omgiven av en avgrund". De studier som har gjorts på den här sjukdomen tyder på att de drabbade svarar bra på antidemensläkemedel och förhoppningarna är nu att fortsatt forskning ska ge dessa patienter en avsevärt bättre livskvalitet i framtiden.

Eva Ask, överläkare och specialist inom neurologi, hade valt ett aktuellt och intressant ämne för sin föreläsning "Hur kan vi förebygga stroke?"

Förr kallades stroke för slaganfall. En stroke kan komma som en blix från klar himmel och uppstår när en del av hjärnans nervvävnad inte får tillräcklig syretillförsel. Syrebristen kan uppkomma till följd av en blodpropp i något blodkärl, en s.k. hjärninfarkt eller ischemisk (syrebrist) stroke.

Typiska strokesymptom är: plötslig känselnedsättning, förlamning av hela – eller delar – av kroppens ena sida, förlust av synfält i någon riktning och afasi, d.v.s. talsvårigheter – svårt att formulera ord och att artikulera – och svårigheter att förstå vad andra säger.



I regel drabbar en stroke ena hjärnhalvan, vilket har till följd att symptomen också drabbar en kroppshalva, fast på motsatt sida, detta eftersom viktiga nervbanor korsas när de går från hjärnan ut i kroppen. En del sjukdomsfall är lindriga och då kan symptomen också vara av övergående natur. Insjuknandet sker ofta på natten och den som har drabbats går ofta och lägger sig igen i förhoppningen att kunna "vila" bort symptomen. Viktig tid för behandling går då förlorad.

Precis som vid hjärtinfarkt är en misstänkt stroke och TIA akuta tillstånd och behandling måste ske snabbt, t.ex. måste viss medicinering ske tidigt. Skadan i hjärnan utvecklas efter hand under de första timmarna och dygnet. Ju snabbare patienterna får behandling desto fler liv kan räddas och riskerna minskar också för kvarstående funktionsbortfall.

– Ring omgående 112!

Stroke drabbar fler kvinnor än män, 53,5 %, östrogenet är trolig orsak. Så sent som under 1980-talet fanns ingen behandling för stroke. Skillnaden idag är stor då t.ex. förebyggande behandling med blodförtunnande läkemedel minskar risken att drabbas.

Nästa programpunkt skilde sig mot de föregående på så sätt att det var en representant för oss patienter som kom till tals.

Patientrepresentanten i Regionens projekt för individuell och sammanhängande KOL-vård i primärvården, Kerstin Ramirez, föreläste om Personcentrerat och sammanhållet vårdförlopp vid Kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL)



Projektet startade hösten 2020 och blev då också godkänt av Styrgruppen för Nationellt system för kunskapsstyrning hälso- och sjukvård, SKS.

I Skåne startade man upp en grupp i januari 2022. Syftet med projektet är bl.a. att öka jämlikheten, effektiviteten och kvaliteten i KOL-vården samt att säkerställa att patienterna får en tidig och rätt diagnos. Patienterna ska också uppleva en mer helhetsorienterad process utan onödig väntetid.

Vid misstanke om KOL startas ett vårdförlopp. Diagnosen KOL bekräftas med spirometri eller bronkdilatation (utvidgning), därefter kontrolleras lungfunktionsnedsättningen. Graderingen består av fyra steg: GOLD 1 betyder att nedsättningen är lindrig, GOLD 2

är måttlig, GOLD 3 är svår och GOLD 4 står för att den är mycket svår.

Vårdförloppet ska följas upp genom resultatgranskning. Denna ska i hög grad baseras på vårddokumentationen för patienten. Det har visat sig att KOL-sjuka sällan har en skriftlig behandlingsplan. Det ska emellertid finnas en personlig behandlingsplan för dem, de ska vara insatta i sina egna behandlingsmål och de bör också vara medvetna om hur målen ska nås.

Den personcentrerade och sammanhållna vården syftar till att fler personer med KOL ska få en effektiv och god vård i enlighet med vård- och

behandlingsriktlinjerna. Idag ser det inte så ljust ut med kompetensen på vårdcentralerna, en del är inte längre KOL-certifierade och önskemålen är nu att få liknande mottagningar för KOL-patienter som t.ex. diabetikerna har.



Förtroendet att avsluta denna eminenta konferens gick till
Kardiolog Peter Kozak och föreläsningen "Ischemisk hjärtsjukdom"

En ischemisk hjärtsjukdom är en kranskärslssjukdom där hjärtmuskeln inte får tillräcklig blodförsörjning.

En hjärtinfarkt orsakas av akut syrebrist som uppstår när en blodpropp plötsligt uppstår i något av hjärtats kranskär. Blod koagulerar då till en propp som täpper till blodkärlet och avbryter blodets genomströmning. Proppen leder till syrebrist i den del av hjärtmuskeln som normalt förses med blod från det aktuella kranskärlet och smärta uppstår.

Ungefär 80 % av hjärtinfarkterna börjar med smärta, tryck i bröstet, svettningar och illamående. Hos kvinnor kan symptomen vara lite annorlunda: ont i vänster sida i ryggen, smärta i käke, nacke, hals, illamående, yrsel och ångest. Vid symptom som dessa ska man genast ringa 112!

När doktor Kozak började räkna upp alla symptomen så hängde "publiken" med och fyllde själva i, dessa symptom var alltför kända för många... På något sätt så uppstod det en slags samhörighet i salen.

Varför får man då en hjärtinfarkt? Risken ökar med stigande ålder, höga blodfetter, högt blodtryck, arv, stress, olämplig kost, bukfett, rökning och diabetes 2. Aldern och ärftligheten kommer man inte ifrån men många av oss behöver ändra sin livsstil... De tre viktigaste stegen är då att sluta röka, motionera mera och tänka på vad man äter!

Behandlingen har utvecklats i snabb takt. Under 1980-talet kom By pass-operationen, 1990 började man medicinera (trombolys) och 1995 – 2000 gjordes ballongvidgningar, kärlen vidgades och hindren blåstes bort. Från 2000 och framåt görs ballongvidgning (PCI) genom att sätta in en stent. Till en början gick man in via ljumsken till hjärtat men går nu om möjligt in via handleden.

Ballongvidgning används antingen vid hjärtinfarkt för att öppna ett blodkärl som har täppts till av en blodpropp eller vid allvarliga förträngningar i hjärtats kranskärl. Vid en mer än 50-procentig förträngning så görs en ballongvidgning, i annat fall är det medicinering som gäller.

Vid ett plötsligt hjärtstopp så slutar hjärtat att pumpa blod och den drabbade faller omedelbart ihop medvetslös, oftast utan förvarning. Den vanligaste orsaken till plötsliga hjärtstopp hos vuxna är en underliggande hjärtsjukdom. Peter Kozak avslutade föreläsningen med att poängtera att den enda effektiva behandlingen är HLR och en strömstöt från en hjärtstartare...



I den stunden måste det erkännas att vi från Riksförbundet HjärtLung Västra Götaland kände oss djupt tacksamma över att ha kommit igång igen med våra utbildningar av HLR-instruktörer och vår satsning kring SMS-livräddning. Tack alla ni som medverkar och har gjort detta möjligt!

Är det någon som undrar hur det gick med grupparbetena och diskussionerna under Framtidskonferensen? Jo, det blir en resumé över detta när vi träffas i september under ordförande- och planeringskonferensen...

Och ni, nästa år är det vår tur att bjuda in till en framtidskonferens, vi måste börja med planeringen redan nu... Har Du tips och idéer? Ta kontakt med oss!

Monica Nyström

(Föreläsningarna är starkt komprimerade. Underlaget till artikeln är dels egna anteckningar, dels noteringar gjorda av Agneta Petersson samt uppgifter i Flimmerrapporten 2023, Riksförbundet HjärtLung.)

RIKSFÖRBUNDET HJÄRTLUNG ALINGSÅS

Riksförbundet HjärtLung Alingsås har förmånen att ha aktiva och engagerade HLR-instruktörer. Förutom regelbundna tillfällen för medlemmar att lära sig HLR eller att fräscha upp gamla kunskaper så erbjuder de andra föreningar och organisationer utbildningstillfällen i livräddande kompetenser.

De passar också på att informera och visa upp HLR när det är aktiviteter i staden, det kan vara i samband med mässor eller vid kampanjdagar på köpcenter.



Bilden: HLR-instruktör Irene och ungdomar från Alingsås ASLS

Nytt för i år är att de även utbildar ungdomar i barn-HLR. Hittills har 38 ungdomar, simtränare och blivande simlärare i Alingsås Sim- & Livräddningssällskap utbildats. En oerhört viktig kunskap för dem att ha då de under sommaren kommer att leda simskolor för barn i kommunens sjöar.

Vid pennan Agneta Johansson



Linedance som underhållning på Sparbankens julfest

Den 6 december anordnade Sparbanken Alingsås julfest i AIF:s klubbstuga på Mjörnvallen. Som en överraskning var ledarna på linedancen (Eivor Johansson och Eva Fransson) inbjudna. De presenterade vår förening och höll en "snabbkurs" i linedance till medryckande musik.

Samtliga cirka 30 festdeltagare deltog med liv och lust i dansen, ett mycket uppskattat inslag av såväl festdeltagarna som linedanceledarna.

Vid pennan Eva Fransson

RIKSFÖRBUNDET HJÄRTLUNG ÖCKERÖ

Lyckat samarbete om musikfest gav 40 000 till Världens barn!

Riksförbundet HjärtLung Öckerö gjorde en storsatsning tillsammans med PRO, SPF, RPG och konferenscentret Nimbus för att samla in pengar till nödlidande barn.

Det var 380 "musikhungriga" öbor som på konsertkvällen tog sig till Nimbus på Öckerö för att lyssna till country och rock 'n' roll. Tillställningen blev väldigt uppskattad och både musik och ovationer lär ska ha hörts långt ut över vattnet... Se, det var en mycket lyckad kväll!



Edward C.Johansson



Edward inför 380 deltagare



Fullknökat



Hela bandet på scen

STYRELSEN

Ordförande/AU/V.SO

Monica Nyström
Korsviksvägen 33
47545 FOTÖ
073-8491032
monicanystrom@telia.com

V. Ordf./EVO ♥- kärl/AU

Bengt Eliasson
Björkhagegatan 6 lgh 1301
44144 ALINGSÅS
070-7198912
benel@telia.com

Kassör/AU

Ann-Britt Lindgren
Valhallagatan 69 B
44151 ALINGSÅS
070-7308474
hulteflisan@hotmail.com

Studieorg./V. EVO Lunga

Anna Lena Ericson
Engelbrektskatan 5 lgh 1402
41127 GÖTEBORG
0317115118
annalena083@gmail.com

Sekreterare/V. Kassör

Brita Joneskär
Frostvägen 41 lgh 1002
44134 ALINGSÅS
070-8214418
britajoneskar37@gmail.com

Ledamot/Länsinfo

Jan Holmgren
Vallmogatan 20
52141 FALKÖPING
070-6634476
jonte@falkoping.net

EVO Lunga

Lars Börje Bäck
Västra Torp 14
44460 STORA HÖGA
0763-927749
herr.back@gmail.com

Ersättare/HLR

Jörgen Warberg
Stuvövägen 14, box 22
47510 HÄLSÖ
070-3331310 jorgen@warberg.se

Ersättare

Olle Flodin
Östbygatan 70
53139 Lidköping
0706657940
flodin31.of@gmail.com

REVISORER

Revisor Ordinarie

Agneta Adriansson
Sandhålevägen 8
45178 FISKEBÄCKSKIL
070-2495298
agneta.adriansson@telia.com

Revisor Ordinarie

Marianne Kjellquist
Bigatan 13 lgh 1003
54244 MARIESTAD
070-5522043
markje4510@gmail.com

Revisor Ersättare

Rolf Sundberg
Anna-Lisas gård 29
43891 LANDVETTER
070-5430779
sundberg1937@gmail.com

Revisor Ersättare

Lars Törnell
Torsögatan 26
54236 MARIESTAD
070-6581033
lars.tornell@telia.com

Har du tips till länsföreningens nyhetsbrev?

Hör i så fall av dig
till vårt kansli på
telefon 076-199 88 78
eller maila till
info@vastragotaland.hjart-lung.se

VALBEREDNING

Valberedning Ordinarie

Bernt Ljungqvist
Östra Eriksbergsgatan 12
41760 GÖTEBORG
070-4941864
berntljungqvist@telia.com

Valberedning Ordinarie

Elsie Ågren
Syrengatan 9
44156 ALINGSÅS
073-3815657
elsie.agren@gmail.com





Riksförbundet HjärtLung

Västra Götalands län

Föreningen är ansluten till Riksförbundet HjärtLung och utgör en sammanslutning av lokalföreningar för hjärt- kärl- och lungsjuka inom Västra Götalands län.

I länsföreningens uppgift ingår att inom det egna länet särskilt verka för att utöva stödverksamhet bland lokalföreningarnas medlemmar och att stödja dessa föreningar i deras verksamhet.

Länsinfo

Utkommer två gånger per år, vår och höst.

Manusstopp för nr 2-2023 den 7 oktober
med utgivning den 1 november 2023



Ansvarig utgivare:
Monica Nyström
073-849 10 32

Redaktör och layout:
Jan ”Jonte” Holmgren
070-663 44 76,
e-post; jonte@falkoping.net