



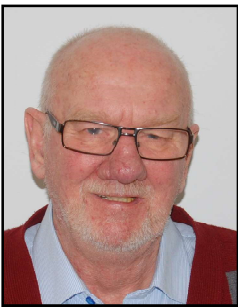
Länsföreningen Västra Götaland

HjärtLung

Länsinfo

Nr 1 2019

Ordföranden har ordet!



Nytt år och nya tag, känns spännande att se vartåt det nya året tar vägen. Nog för att det snackas mycket. Men sanningen, att ingen vet, kristallkulan

tycks inte släppa ifrån sig någon Information vad som händer i världen. Men vad som händer i Länsföreningen vet vi mer, en hel del har redan hänt. Årsmötet är avklarat förtroendeuppdragen är fördelade så vi har en kompetent styrelse. Att sitta i en styrelse är ansvarfullt och stort, man har fått femtusen medlemmars förtroende att leda verksamheten. Styrelsearbete är teamwork, var och en är invald med ansvar för ett vist område, lägger förslag som styrelsen tillsammans ställer sig bakom och tar ansvar för.

Ibland kan man undra varför det kan vara svårt att få till en fulltalig styrelse.



Att ställa upp när valberedningen hör av sig med olika förtroendeuppdrag borde kännas hedrande, blir man sedan vald är det ändå större att veta att medlemmarna har förtroende för att jag skall ansvara för mitt uppdrag.



Riksförbundet håller kongress i slutet av maj då fattas beslut för verksamheten tre år framåt. Går allting vägen får vi två representanter i riksförbundets styrelse. I demokratisk ordning fick våra föreningar möjlighet att diskutera förslag och motioner till kongressen under en dag på "Piperska", Lundsbrunn. Tyvärr saknades många föreningar vilket förvånar mig, när så viktiga beslut skall diskuteras, och där länsföreningens ombud får, grundläggande mandat hur de ska agera på kongressen.

**Utdrag ur Svenska Akademiens ordbok:
Förtroendeuppdrag ett viktigt uppdrag som en betrodd person har fått, ofta demokratiskt förankrat (direkt el. indirekt)**

En trevlig sommar önskar Bengt

Vänersborg den 23 maj 2019



Föreningen Uddevalla

HjärtLung

Rapport från en konferens om Aktiv med KOL på Fars Hatt Kungälv den 14 mars

av Leslie Forsberg

Tillsammans med 22 deltagare fick vi en saklig info från konferensens 'leading persons'.

Monica Nyström SO på länet och initiativtagare till infodagen.

Marie Ekelund Riksförbundet, sjuksköterska som tagit fram "Aktiv med KOL" i samarbete med bl.a. Umeå Universitet och även just projektledare. René Ahlberg EVO hjärta på länet och som nu engagerat sig hårt i detta projekt på länsnivå. En person att kontakta för föreningarnas fortsatta arbete runt KOL-programmet.



Monica Nyström SO Länsförbundet, René Ahlberg EVO hjärta Länsförbundet, Marie Ekelund Riksförbundet



Tre personal från Capio, Henån.



Robert Häger, Bert Kullholm och Eva Liljeqvist från Capio Vårdcentral Henån

Personal från Capio vårdcentral i Henån, som anammat Aktiv med KOL sedan 2 år tillbaka, och livfullt redovisade hur de arbetar. De är tre personer som gett sig hän åt patientutbildningen. T.o.m. aktivt sökt upp patienter på Orust för att delge sina kunskaper. Från början detektivletade de upp c:a 300 personer med symtom som blev 130 st med någon form av diagnos och landade på 20-talet personer som går deras KOL-skola under 2 timmar per gång och vid 4 tillfällen. Dessutom kallas de till speciella utvärderingsmöten.

Ansvariga och hängivna sitt projekt är Specialistsköterskan för KOL/Astma Eva Liljeqvist, Kurator Bert Kullholm och Fysioterapeuten Robert Häger. Alla med sin ingång och kunskap om patientvård för KOL.

Sammantaget blev det för oss deltagare en väckarklocka om bristen på vård och eftervård av astma och KOL. Ett stort mörkertal i Sverige som är icke diagnostiserade.

Rekommenderar varmt att vi i föreningen tar oss an detta projekt.

Nya möjligheter med hjälp av Arvsfonden?

En ovanligt blåsig och regnig kväll i mars 2019 trotsade över 400 personer i alla åldrar vädret och tog sig till Folkets Hus i Göteborg. Alla hade ett viktigt mål för ögonen oavsett vilket slag av förening de tillhörde: en idrottsförening, en hembygdsförening, ett amatörteatersällskap, en pensionärsförening eller en patientförening, samtliga ville de förbättra den egna föreningens verksamhet. Kanske skulle de nu med hjälp av Arvsfondens bidrag, få möjligheter att förverkliga sina visioner?

Om någon nu skulle tänka att det är enkelt att få ett tillskott från Arvsfonden i föreningskassan så är det helt fel. Det finns hur många regler som helst som ska uppfyllas, något som senare framgick av den information som gavs.

Allmänna Arvsfonden startade upp sin verksamhet redan 1928 och har sedan dess delat ut miljoner och åter miljoner till olika mottagare där bl.a. ideella föreningar, ekonomiska föreningar och stiftelser återfinns.

Ansökan om bidrag kan göras för tre olika kategorier:

barn 0 – 12 år

ungdomar 13 – 25 år och

vuxna med funktionshinder

De aktiviteter man kan söka pengar för, har som kriterier att de måste vara nyskapande och utvecklande för deltagarna och att de måste skapa delaktighet. Aktiviteten ska dessutom ha

en viss varaktighet och kunna ”överleva” när Arvsfondens bidrag är slut.

Är vår idé verkligen nyskapande, måste man fråga sig vid ansökan.

Det är målgruppen som är subjekt och står i fokus hela tiden. Inga ”tycka synd om” - projekt beviljas medel...

Är målgruppen delaktig innan, under och efter projektet? Har målgruppen uttryckt behov av aktiviteten och vilka möjligheter har den att påverka utformningen?

Huvudmottot kan sägas vara att aktiviteten/projektet ska vara nyskapande och utvecklande för deltagarna. Sedan kan det röra sig om att man vill utveckla en metod eller en verksamhet, kanske få en ny inriktning eller helt enkelt skapa en helt ny verksamhet. Vill man rikta in sig mot en ny målgrupp kan man söka för detta.

Det finns emellertid inga möjligheter att söka bidrag till den ordinarie verksamheten och inte heller till enstaka arrangemang.

Det går att ansöka på vilket tema som helst och vid vilken tid på året som helst. Inget bestämt datum anger när ansökan ska vara inne men det gäller att vara förberedd på att handläggningstiden kan bli lång.

Får man bifall på sin ansökan så kommer bidraget direkt, föreningen behöver alltså inte ligga ute med pengar.

De som bifaller respektive avslår ansökningarna är sju personer utsedda av regeringen och de beviljar – när allt kommer omkring – pengar till goda *idéer*. Under 2018 kom drygt 700 ansökningar in till Arvsfonden, av dem beviljades 377. Totalt betalades 647 miljoner ut.

Ovanstående är ett referat från den där regniga kvällen i mars och består alltså av ett urval av den aktuella informationen.

Fortsättning nästa sida

Ni som nu har bra nytänkande idéer om hur verksamheten i er förening ska utvecklas och vill finansiera detta projekt, gå in på Google Sök pengar i Arvsfonden

och se mer i detalj hur ansökan ska göras!

Friskt vågat!



Monica Nyström



20-års jubileum

Länsföreningen fyller 20 år i år.

Det ska vi fira den 30 september 2019
på Fars Hatt i Kungälv

En särskild inbjudan kommer att skickas till er

Träffa din dietist – få individuell kostrådgivning på din vårdcentral!

Av en händelse fick jag veta att det finns möjlighet att få individuell kostrådgivning av dietist på min vårdcentral. Det visade sig att tillgång till sådan behandling finns på alla vårdcentraler i Västra Götalandsregionen sedan september 2017. Vi vill gärna sprida kunskapen om att den här möjligheten finns till alla medlemmar – kost och matvanor är ett viktigt inslag i en hälsosam livsstil för oss hjärt- och lungsjuka, och kan vara av avgörande betydelse. Jag fick en mycket intressant intervju med Jeanette Rehn, som är

enhetschef för primärvårdens dietistverksamhet. Hon berättade om verksamheten och har efteråt faktagranskat texten.

Bakgrund

Innan vårdvalet infördes år 2009 i Västra Götalandsregionen fanns dietister endast vid ett fåtal vårdcentraler, där man lokalt bestämt sig för att satsa på kvalificerad kostrådgivning. I de nya kraven på primärvården i vårdvalet fanns inte med någonting som handlade om dietister. Då

avskaffade man de fåtaliga dietisttjänsterna som fanns vid regionens vårdcentraler, med undantag av Skaraborgs län, där man beslutade sig för att behålla dem. Möjlighet till kvalificerad kostrådgivning av dietist fanns i övrigt bara vid sjukhusen, dit det krävs remiss från sjukhusläkare.

För att skapa möjligheter för alla patienter att få stöd av en dietist i primärvården avsattes resurser för en ny regional organisation, Dietistverk-samheten i primärvården, som startade sin verksamhet den 1 september 2017. Från fyra kontor, i Borås, Uddevalla, Skara och Göteborg, åker dietisterna runt till vårdcentralerna i regionen och träffar patienter. Varje dietist ansvarar för 7 – 10 vårdcentraler. Ett bra exempel på "Nära vård" - all rådgivning sker på den vårdcentral där patienten är listad. I dietistverksamhetens ansvarsområde ingår alla regionens cirka 200 vårdcentraler som är med i vårdvalet, både Närhälsans och de privata. Hur tiden fördelas mellan vårdcentralerna bestäms av antal listade patienter.

Vad arbetar dietisterna med?

- utredning och behandling, enskilt och i grupp - framför allt individuell rådgivning direkt till patient.
- konsultation per telefon eller e-post för vårdpersonal (ej för privatpersoner).
- förskrivning av nutritionsprodukter.

Grunden för dietisternas kostråd är Livsmedelsverkets rekommendationer. De råden är särskilt bra för oss med hjärt- och kärlsjukdom. Om man själv vill söka fram fakta om kost och matvanor, är bästa stället att göra det på Livsmedelsverkets hemsida:

www.livsmedelsverket.se

En dietist har minst 3 års högskoleutbildning i kost- och näringslära. Där ingår också en gedigen kunskap om olika

sjukdomar och vilka problem de kan medföra. Och framför allt kunskap hur matvanor och kostval i sin tur på-verkar olika sjukdomstillstånd.

Hur kan man få en personlig dietist?

Det krävs remiss från en läkare på vårdcentralen för utredning och behandling av dietist. Avgiften är 100 kr/gång och ingår i högkostnadsskyddet.

Väntetiden varierar mycket

Det finns fem prioriteringsgrupper, och för den som befinner sig i den mest prioriterade gruppen så försöker dietisten boka ett första samtal inom en månad. Gruppen omfattar personer med livslång eller livshotande sjukdom i kombination med undernäring eller övervikt. Särskilt prioriteras sköra äldre personer. Exempel på livslång sjukdom kan vara KOL, hjärt- och kärlsjukdom eller diabetes. Den lägst prioriterade gruppen innebär förebyggande insatser och riktar sig till personer med ohälsosamma matvanor. För dem kan det ta ett halvt till ett år innan det första samtalet.

Vad kan ingå i en individuell kost-rådgivning?

- att samtala om sina matvanor – vad jag äter och hur. Mina matvanor just nu är utgångspunkten för de förändringar jag vill göra. Bli medveten om vilka vanor jag styrs av.
- att föra matdagbok för att upptäcka mönster och se om näringsintaget är för litet eller för stort.
- att själv föreslå förändringar som jag kan tänka mig att genomföra
- diskutera vilka förändringar som är möjliga för just mig och hur de kan göras.
- att få råd och tips om alternativa matvanor och bättre produkter/ maträtter.
- att få stöd vid förändringar och möjlighet att komma tillbaka för uppföljning.

Nutid och framtid

Vid starten i september 2017 kom dietistverksamheten snabbt igång och behovet visade sig vara stort. De 28 dietisttjänster som inrättades från början har nu blivit 35, men väntetiderna kan ändå bli långa. Under verksamhetens första helår, 2018, har 15000 personer fått insats av en dietist på sin vårdcentral.

I övriga Sverige ser det mycket olika ut beträffande dietistverksamhet – det finns regioner som inte har några dietister alls inom primärvården, och det finns regioner som har betydligt fler dietisttjänster per invånare än Västra Götaland.

Det man kan önska för framtiden är att dietistverksamheten får tid och resurser att arbeta mer förebyggande. Särskilt viktigt är det att arbeta förebyggande med barn och ungdomar.

Det skulle också vara önskvärt att göra individuell kostrådsgivning ännu mer tillgänglig, genom att patienter skall kunna söka sig till dietistverksamheten via egenremiss.

Anna Lena Ericson



KONGRESSEN HJÄRTLUNG 2019



Bilden med ombuden från Länsföreningen HjärtLung Västra Götaland från vänster: Marianne Kjellquist, Jörgen Warberg, Agneta Johansson, Monica Nyström och Brita Joneskär.

Till Riksförbundets styrelse valdes Jörgen Warberg till 1:e vice ordförande, Marianne Kjellquist till ersättare i riksförbundsstyrelsen och Monica Nyström till ordinarie ledamot i riksförbundets valberedning.



Förbundsordförande Inger Ros delade ut hedersnämmande och nål till 3 medlemmar för deras insatser i Riksförbundet, läns- och lokalföreningar. På bild René Ahlberg Öckerö

STYRELSEN

Ordförande/AU

Bengt Hagstedt
Petersbergsvägen 65 lgh 1001
46253 VÄNERSBORG
Tel. 0521-25 30 21, 076-100 68 67,
bengt.hagstedt@comhem.se

Vice Ordförande/AU

Olle Flodin
Östbygatan 70
53139 LIDKÖPING
Tel. 070-665 79 40
flodin31.of@gmail.com

Kassör/Hälsocoach/AU

Ann-Britt Lindgren
Valhallagatan 69 B
44151 ALINGSÅS
0322-665315
070-7308474
hulteflisan@hotmail.com

Sekreterare/v.so/projektansvarig/AU

Monica Nyström
Korsviksvägen 33
47545 FOTÖ
Tel. 073-849 10 32
monicanystrom@telia.com

Studieorganisatör/EVO Lunga

Anna Lena Ericson
c/o Kullander
Olivedalsgatan 8
41310 Göteborg
Tel. 031-711 51 18, 0728-01 25 22
anna.lena.ericson@gmail.com

EVO hjärta/Funktionsrättsfrågor

René Ahlberg
Bergmans Väg 49
47531 ÖCKERÖ
Tel. 070-604 82 28
bjarne.ahlberg@telia.com

Ersättare i styrelsen/Länsinfo

Jan Holmgren
Vallmogatan 20
52141 FALKÖPING
Tel.070-663 44 76
jonte.falkoping@telia.com

Ersättare i styrelsen/EVO Hjärta ers.

Jörgen Warberg
Box 22
475 10 Hälsö
070-333 13 10
jorgen@warberg.se

Ersättare i Styrelsen/v. kassör

Brita Joneskär
Frostvägen 41 lgh 1002
44134 ALINGSÅS
0322-14418
070-8214418
b.joneskar@telia.com

REVISORER

Revisor Ordinarie

Agneta Adriansson
Sandhålevägen 8
45178 FISKEBÄCKSKIL
Tel. 0523-128 59
070-249 52 98
agneta.adriansson@telia.com

Revisor Ersättare

Hans Örtlund
Mariestadvägen 18 F
54330 Tibro
070-962 15 84
hans.ortlund@gmail.com

Revisor Ordinarie

Marianne Kjellquist
Rapphönsvägen 4
54241 MARIESTAD
0501-384285
070-5522043
markje4510@gmail.com

Revisor Ersättare

Rolf Sundberg
Anna-Lisas gård 29
43891 LANDVETTER
Tel. 031-91 64 76, 070-543 07 79
rolf.sundberg@mbox304.swipnet.se

VALBEREDNING

Valberedning Ordinarie

Bernt Ljungqvist
Vintervädersgatan 9
418 36 GÖTEBORG
031-962353
070-4941864
berntljungqvist@live.se

Valberedning Ordinarie

Elsie Ågren
Syrengatan 9
44156 ALINGSÅS
0322-638984
073-381 56 57
elsie.agren@gmail.com



Länsföreningen Västra Götaland

HjärtLung



Välkommen att kontakta oss!

Länsföreningen HjärtLung Västra Götaland

Vassbottengatan 16

462 38 Vänersborg

Telefon 0521-106 90

e-post: info@vastragotaland.hjart-lung.se

PG: 6 13 61 - 2

BG: 5611-8607

Vi har bemannad expedition
måndag - torsdag 08.00-16.00,
fredag 08.00-12.00

Gör gärna ett besök! Det går också bra att ringa eller maila oss.

Vid obemannad expedition, lämna ett meddelande på telefonsvararen.



Lär dig rädda liv!

Varje dag sker ca 27 plötsliga hjärtstopp utanför sjukhus i Sverige. Hjärt-lungräddning (HLR) tillsammans med användning av en hjärtstartare inom 3 minuter ökar överlevnadschansen till upp emot 70 %. Allt detta enligt HLR-rådets hjärtstartarregister mars 2014.

Gå en kurs i hjärt-lungräddning ("Vuxen-HLR med hjärtstartare")! Under ca tre timmar får du lära dig teorin och dessutom träna praktiskt på en docka. Ta kontakt med någon av alla HjärtLungföreningar i landet för att få mer information. I flertalet av dessa föreningar finns utbildade HLR-instruktörer, som håller kurser. Så kan även du bli en livräddare.

Tveka inte - ALLA KAN LÄRA SIG HLR!



Länsföreningen Västra Götaland

HjärtLung

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 2-2019 den 10 oktober
med utgivning den 1 november 2019

Ansvarig utgivare:

Ordf. Bengt Hagstedt

0521-25 30 21

Redaktör och layout:

Jan "Jonte" Holmgren

070-663 44 76,

jonte.falkoping@telia.com