HjärtLungNytt

NUMMER 3 / OKTOBER 2018

Länsföreningen Stockholm
HjärtLung

Att leva med KOL

Ordförandeord

En lång, varm och solig sommar är till ända. Nu har vi alla satt igång med arbetet ute i våra föreningar.

Valet är också över och vi får hoppas att de alla kommer att göra ett gott arbete för oss. En viktig fråga som vårt förbund har drivit och fortsatt kommer att driva är att vara sedd i vården. Det är en oerhört viktig fråga där vi alla är involverade för att vi med kroniska sjukdomar ska behandlas som människor och inte som en diagnos. Äntligen ska vi också bli en jämställd part i vår egen behandling och inte bara vara den som blir behandlad av professionen.

För två veckor sedan fick jag vara med om en rolig upplevelse. Jag befann mig i mitt sommarhus ”hemma” i Värmland då jag fick reda på att en Hälsans Stig skulle invigas i min födelseort Storfors. I Storfors finns ingen lokalförening och det var kommunen som tagit initiativet till Hälsans Stig och samarbetat med vårt förbund. Naturligtvis deltog jag som ersättare i förbundsstyrelsen vid invigningen och hälsade från HjärtLung. Jag uppmanade de församlade ortsborna att bilda en lokalförening. Därefter gick min man och jag stigens sex kilometer i ett vackert sensommarväder. Här i tidningen presenteras återigen en av vårt läns Hälsans stig. Jag ska försöka beta av alla våra egna Hälsans stigunder året som kommer. Det känns så inspirerande när man läser om dem.

Med stolthet vill jag berätta för er läsare att den tidning som ni nu håller i er hand är nominerad till Publishingpriset i kategorien medlemstidningar under rubriken hälsa. Det är mycket stort att vår tidning har nominerats då de andra tidningarna som också nominerats är rikstidningar för olika förbund. Nu får vi bara hoppas på att vi vinner!

Länsföreningen arbetar oförtrutet vidare i sitt arbete med att påverka i våra viktiga frågor. Höstens arbete är för oss koncentrerat fram mot november – Lungmånaden. Närmast för oss ligger en föreläsning för våra eftervårdsombud om kolsjukvården.

Under hösten ska alla lokalföreningar och även länsföreningar svara på en enkät om en eventuell omorganisation inom vårt förbund. Läns- och lokalföreningar behöver samarbeta mera. I ett samhälle där resurserna är begränsade behöver vi försöka göra mera tillsammans så att pengarna vi har i vår budget räcker längre.

Maud Molander
Ordförande i styrelsen

Har du tips till Länsföreningens hemsida eller till HjärtLungNytt?
Hör i så fall av dig till Carin på telefon 070-383 12 61 eller maila till carin.edlund@stockholmslan.hjart-lung.se

HjärtLungNytt

Länsförening Stockholms medlemstidning

E-post till länsföreningens kansli
info@stockholmslan.hjart-lung.se

Hemsida:
www.hjart-lung.se/stockholmslan

Telefon: 08-651 28 10

Adress:
Länsföreningen HjärtLung Stockholm
Mejerivägen 4, 117 43 Stockholm

Öppettider Kansliet:
Måndag–torsdag: kl. 9.00–12.00

Bankgiro: 5884-5884

Bankgiro: 5138-5920 (Motionsgymnastiken)

Redaktör: Carin Edlund

Ansvarig utgivare: Maud Molander

Manusstopp: 28 november
HjärtLungNytt nr 4/2018

Grafisk form: SinfoYra

Tryckeri: åtta45

Omslagsbild: Istock

Du har väl inte missat att Länsföreningen Stockholm nu har en egen Facebooksida?

Du hittar oss på *www.facebook.com/lansforeningenhjartlungstockholm*

In och gilla oss och hjälp till att sprida vårt budskap!

Skärholmen – mer än loppmarknad

En av Stockholm vackraste promenaderna på Hälsans Stig hittar du i **Skärholmen**. Vandringen är 9 kilometer lång och längs vägen kan du njuta av både vackra byggnader och natur.

Om du känner att sträckan är lite övermäktig kan du förkorta promenaden genom att starta vid Vårbergs tunnelbanestation istället för vid stationen i Skärholmen.

Johannesdals gård är den första sevärdheten. Den byggdes på 1790-talet av den rika sidenvävaren Hoving. År 1864 förvärvades egendomen av grosshandlaren Fredrik Petersén. Peterséns väg som går genom området påminner fortfarande om honom. Han byggde västra flygeln och grundade Stiftelsen Nybygget som fostrade fattiga flickor ur bildade familjer. Flickorna, som var mellan 6 och 12 år, bodde i västra flygeln. När de var gamla nog skickades de i skola i Stockholm. Hemmet lades ner 1920. Östra flygeln går under namnet Bleket, och fungerade som torp och krog under 1700-talet. Vid exploatering av marken 1939 restaurerades gården och bostäder byggdes. Än idag är Johannesdals gård ett kulturminne och det enda privatägda område i Vårberg som har egen strandtomt vid Mälaren.

Gårdens tidigare trädgårdsmästarbostad har precis sålts på Hemnet. För 6 500 000 får den nya ägaren tillgång till gemensam strandtomt och brygga samt förmånen att bo i en miljö med anor från 1700-talet.

Skärholmens gård ligger också vackert beläget vid Mälaren. Gården var ursprungligen ett torp och byggdes under 1600-talet. Nuvarande gårdsbyggnad är från senare delen av 1700-talet då den blev sommarnöje åt välbärgade stockholmare. År 1945 lämnade den sista privata ägaren gården och den övertogs av Stockholms stad. Caféet i västra flygeln är öppet varje helg mellan kl. 12.00 och 16.00.

Mälarhöjdsbadet. Här hittar du en riktig sommardröm mitt bland höstlöven. En lång sandstrand och ett flytande hopptorn! Mälarhöjdsbadet är ett populärt utflyktsmål och på sommaren är det ofta fullt av soldyrkare. Här finns en glasskiosk för den som behöver svalka sig, lekplats och toaletter och även badhytter för ombyte. Kanske blir det här ditt nya utflyktsmål om nästa sommar bjuder på lika mycket sol som den som precis passerat? Trots namnet ligger badplatsen faktiskt inte i Mälarhöjden utan i Bredäng.

Villa Lyran. Carl och Fredrika Limnell hette byggherrarna som 1867 uppförde denna spännande trävilla i schweizerstil. Huset har många annorlunda detaljer, som ett höj-och sänkbart torntak. Under paret Limnells tid var villan en samlingsplats för dåtidens litterära, musikaliska och konstnärliga kändisar. Jenny Lind, diktaren Carl Snoilsky, sångerskan Kristina Nilsson och författarinnan Selma Lagerlöf var några av de framstående gästerna. Faktum är att till och med kung Oscar II skänkt kunglig strålglans till Lyran genom en visit.

Nu är det ett café och konditori som bjuder besökaren på fantastisk utsikt över Mälaren. Ett perfekt ställe för en kaffepaus och avslutning på din långa vandring. Adressen är Ålgrytevägen 90 i Skärholmen. ■

Leva med KOL

KOL är en sjukdom som omgärdas av många motsägelser. Det är fortfarande en bortglömd och dold sjukdom och många patienter är ovetande om sin diagnos. Samtidigt fortsätter den att öka, främst bland kvinnor. I Sverige dör 2 300 personer i sjukdomen varje år, vilket är fyra gånger fler än som dör i trafiken.

KOL är en långsamt fortskridande lungsjukdom som orsakas av en inflammation i lungorna. Den vanligast orsaken är rökning. Inflammationen leder till bestående lungskador och lungblåsorna, förstörs. Eftersom lungblåsornas viktigaste uppgift är att ta upp syrgas från luften och göra sig av med koldioxid som kroppen producerar, blir följden andnöd. Vid svår KOL kan patienten inte syresätta sig ens i vila, utan måste ha syrgas.

Kunskapsspridning om sjukdomen är avgörande för att öka rätt diagnostisering. Alla rökare och före detta rökare över 40 år som har besvär med hosta eller andnöd borde vända sig till sin vårdcentral och be att få göra en spirometriundersökning. Spirometrar finns på så gott som alla vårdcentraler och är en relativt okomplicerad undersökning. Ju tidigare KOL upptäcks, desto större är möjligheterna att bromsa sjukdomens utveckling med stöd och behandling.

I Sverige lever idag cirka en halv miljon människor med KOL. Att få en KOL-diagnos känns ofta som ett hårt slag, både för patienten och de anhöriga som finns runt om kring. Det är en kronisk sjukdom och det finns i nuläget inga mediciner som botar den helt och hållet. Men det finns hopp om ett gott liv trots sjukdomen. Att få hjälp med rökavvänjning är den absolut första åtgärden för att förbättra sin prognos. Det är viktigt att man är motiverad att ändra på en del av sina vanor och komma igång med träning och nyttig kost. Det är vanligt att KOL orsakar viktnedgång och för mycket stillasittande kan förvärra sjukdomen eftersom det är viktigt att arbeta för en högre syresättning.

HjärtLungNytt har pratat med Ingrid Ogren som levt länge med sin KOL-diagnos. Idag är hon 74 år och tränar fortfarande två, ibland till och med tre gånger i veckan.

Ingrid Ogren.

Ingrid blev medveten om sin diagnos av en slump. På gymmet mötte hon en dam i omklädningsrummet som använde inhalator. Damen berättade för Ingrid att hon inte hade astma, utan KOL. Ingrid började fundera på alla gånger hon blev andfådd och inte rik-

tigt orkade ta sig upp för branta backar. Kunde det vara KOL även hon drabbats av? Kvinnan tipsade om en lungläkare som undersökte Ingrid noga. Hon fick göra både spirometri, allergitest och hjärt-och lungundersökningar. Resultatet stod snabbt klart. Ingrid hade KOL. Den första ordineringen från läkaren var ett totalt rökstopp. När Ingrid uttryckte tvivel kring hur hon skulle klara detta efter så många år som rökare vägrade läkaren lyssna. Ingrid skulle klara detta, så var det bara. Faktum är att hon klarade att sluta helt och hållet, med bara två små återfall. Än idag är Ingrid patient hos samma lungläkare.

Hon arbetade inom mässen på Handelsflottan och var ute till sjöss långa perioder i sträck. Några år efter sin diagnos orkade inte kroppen med det tidvis tunga arbetet och Ingrid blev pensionär.

– När jag blev pensionär bestämde jag mig för att inte bli stillasittande hemma. Jag har en stark gemenskap och ett socialt sammanhang tack vare mitt tidigare yrkesliv till sjöss och besöker ofta Sjömanskyrkan och Sjömansklubben, som även har ett gym där jag tränar.

Ingrid har också en kolonistuga med odlingar där hon arbetar med trädgårdsskötsel året runt. Ibland är arbetet väldigt fysiskt, som att beskära träd och bära grenar, men då tar hon en paus och lyssnar på kroppens signaler.

– Jag vill göra saker som ger mig energi och kämpar på. Jag försöker trotsa tröttheten och har bestämt mig för att vägra låta sjukdomen ta över mitt liv.

I förra numret av HjärtLungNytt kunde vi ta del av Ingrids positiva upplevelser av sina vistelser på rehabiliteringscentret Mälargården i Sigtuna, där hon fått mycket hjälp med träning och rätt inställning.

– Man kan inte bara åka till Mälargården och se det som en skön semester. Ett kontrakt upprättas mellan mig, min läkare och övrig vårdpersonal. Efter vistelsen får jag som patient ett skriftligt omdöme kring hur jag skött min träning. För mig blir det en positiv press att göra bra ifrån mig.

– När jag fick min diagnos för 17 år sen var det chockartat. Jag fick en panikångestattack och började hyperventilera. När jag tagit mig ur den akuta fasen bestämde jag mig för att kämpa. Jag försöker att inte grubbla över saker jag inte kan styra över. Att hålla mig sysselsatt hjälper mig mycket.

Ingrid vill tipsa alla som har diagnosen KOL eller har någon anhörig som drabbats att gå med i gruppen ”Vi KOLare” på Facebook. Där hittar man en fin gemenskap och kan utbyta råd och tips eller bara hitta nya vänner.

– Vissa dagar känns tyngre och jag ska inte sticka under stol med att det är en kamp. Men jag försöker göra allt jag kan för att orka ta den kampen, avslutar Ingrid.

Birgit Eriksson gör gärna många repetitioner på roddmaskinen.

Träning för livet

På Aleris Rehab i Liljeholmen samlas ett förväntansfullt gäng för första gången efter sommaruppehållet. De är ivriga att komma igång med sin KOL-gymnastik efter en lång ledighet. Träningspasset inleds med uppvärmning och andningsträning innan det är dags att gå ut i gymmet och ta sig an maskinerna.

Alla har möjlighet att arbeta i sitt eget tempo. Birgit Eriksson har som mål att göra 30 repetitioner på roddmaskinen och gärna flera set om det finns möjlighet. Alla måste samsas om maskinerna och ibland blir det kö.

Margareta Hjerdt-Larsson tränar

Margareta Hjerdt-Larsson tycker att gymträningen gör stor skillnad för hennes mående.

även vattengympa och stavgång men känner att gymträningen är det som ger henne mest. Dessutom tycker hon att andningstekniken som hon lärt sig på uppvärmningen även är till stor hjälp i vardagen.

Gruppens enda manliga deltagare, Tomas M Larsson har känt att sommaruppehållet påverkat honom negativt. Balansen och rörligheten har försämrats och den långa vilan har gjort honom tröttare. Nu hoppas han att återgången till gymträningen ska göra honom piggare och hjälpa honom att ta sig ut på vardagspromenader.

Sara Gripenbrand är sjukgymnast och leder KOL-gymnastiken. Motionspasset är populärt och kan för närvarande inte ta emot fler deltagare. De som vill träna fler gånger i veckan har möjlighet att köpa träningskort och träna på egen hand i gymmet. Dock verkar de flesta föredra att träna i grupp och det kan också vara extra motiverande att ha en stående tid bokad varje vecka.

Det gör stor skillnad för KOL-patienter att vara aktiva. En patient som tränar upplever färre försämringsperioder och förbättrar sitt immunförsvar. Efter bara några veckors träning upplever många patienter att de har lättare att hantera vardagen med allt vad den innebär, som att gå i trappor och bära matkassar. Patienten upplever ofta en förbättring efter en ganska kort tids träning, vilket kan ge motivationen att röra på sig en extra skjuts. ■

Hur farligt är stress?

Kortisol är ett hormon som finns naturligt i kroppen och har två funktioner i kroppen. Dels hjälper det till att frigöra energi så att vi orkar allting som dagen för med sig och dels hämmar det inflammationer som vi riskerar att drabbas av när vi är alltför stressade.

”Det är sedan länge ett välkänt faktum att fysisk aktivitet har en välgörande effekt på hjärnan, till exempel vid stress och depression.”

Hormonet hjälper oss alltså att hantera stress vi utsätts för och följer dessutom vår dygnsrytm. Det produceras i binjurarna och minskar under natten när vi sover, för att sedan öka igen på morgonen, när vi stiger upp för att möta dagen. Kortisol i rätt mängd hjälper oss att fungera som vi ska. Det är när vi stressar för mycket som det blir problem.

Om vi under lång tid utsätts för allt för höga stressnivåer ökar kortisolet i snabb takt. Detta kan i sin tur påverka hippocampus i hjärnan som styr vårt minne. Det kan leda till minnesförluster, för höga blodsockerhalter och i värsta fall belastning på hjärtat. Ett alltför stillasittande liv gör att kroppen lagrar slaggprodukterna från kortisolet vilket kan orsaka åderförkalkning och olika hjärtsjukdomar.

Låga kortisolnivåer är inte heller bra. Då orkar kroppen inte reagera på stress alls utan blir istället avtrubbad. Pågår detta under lång tid kan man drabbas av utmattningssyndrom.

Det bästa för hälsan är att undvika ökad stress under långa perioder. Vi är gjorda för att hantera måttlig stress. Det viktiga är att vi ser till att få avkoppling och vila emellanåt så att kroppen får en chans att återhämta sig. Regelbunden vila från datorn och mobilen, promenader och fysisk träning varje dag, regelbundna sömnvanor

samt andningsövningar och yoga är enkla vanor som din kropp kommer att tacka dig för.

Det är sedan länge ett välkänt faktum att fysisk aktivitet har en välgörande effekt på hjärnan, till exempel vid stress och depression. Det har dock inte varit känt hur denna skyddande effekt uppnås. Forskare på Karolinska Institutet har nu genom studier på möss visat att när muskler används renas blodet från ett ämne, som bildas vid stress och som är skadligt för hjärnan.

Forskningen visar att vältränade muskler tillverkar ett enzym som renar kroppen från skadliga ämnen. Musklernas funktion i det här sammanhanget påminner alltså om njurens eller leverns. Detta resultat kan förändra hur vården behandlar patienter med depression eller utmattningssyndrom. Det kan leda till att man kan försöka påverka funktioner i musklerna i stället för funktioner i hjärnan. Musklerna verkar ha en filtrerande effekt som om den aktiveras kan skydda hjärnan från sådant som skadar den och gör den sjuk.

Om du känner att du behöver hjälp med att hantera stress eller vill stötta andra kan du arrangera tematräffar med hjälp av Riksförbundet HjärtLungs studiematerial. Det består av fyra arbetshäften med fakta, diskussionsfrågor och uppgifter som hjälper deltagaren att förebygga och hantera stress i vardagen. Materialet är framtaget för att passa grupper om fem till åtta deltagare och bygger på fyra träffar om två timmar. Ingen cirkelledare eller förberedelse behövs, alla instruktioner finns i materialet. Det innehåller fyra häften per deltagare och finns att beställa i webbutiken. Kontakta gärna ABF då upplägget ger möjlighet till ersättning från dem. ■

Beställ på hjart-lung.se/webbutik, sökord: Tematräffar stresshantering

Järvaveckan 2018

Länsföreningen HjärtLung Stockholm deltog i år för första gången i **Järvaveckan**. Politikerveckan i Järva vill minska avståndet mellan politiker och medborgare. Bakom initiativet till Järvaveckan står den ideella föreningen The global village.

Samtliga partier finns på plats. Det är dessutom många ideella organisationer som deltar. Vi hyrde vår tältplats via Funktionsrätt Sverige och andra organisationer som deltog under deras paraply var bland andra Astma och Allergi, Dyslexiförbundet och Reumatikerförbundet.

Järvaveckan startade 2017 och har inte som målsättning att konkurrera med Almedalsveckan. Ambitionen är snarare att skapa en mötesplats för engagerade människor som vill göra skillnad när det gäller integrationsfrågor.

Vi på Länsföreningen såg Järvaveckan som en bra möjlighet att möta människor som bor i de mer utsatta områdena runt Järvafältet och informera om vår verksamhet och hur vi kan stötta patienter med hjärt-och lungsjukdomar och deras anhöriga. Vi samarbetade med läkemedelsbolaget Pfizer samt Zenicor, som utför tum-EKG och levererar en analys av hur hjärtat mår på bara några minuter.

Till och med energiminister Ibrahim Baylan ställde sig i vår kö för att få ett positivt resultat om sitt hjärta. Vi genomförde också en demonstration av hjärt- och lungräddning och både barn och äldre stannade till för att lära sig mer om hur man räddar liv. Järvaveckan visade sig också vara ett ypperligt tillfälle att diskutera med våra landstingspolitiker och vi passade på att presentera Riksförbundets valbudskap ”Sedd i vården” för samtliga partier.

Vi hoppas att Järvaveckan kommer att attrahera ännu fler besökare nästa år och att vi återigen kan finnas på plats och informera om vår verksamhet för en målgrupp som inte känner till oss så väl ännu. ■

Vitamintillskott – mirakel eller myt?

Många av oss spenderar en halv förmögenhet på **vitamin- och hälsokostpreparat**. Det är svårt att undgå att falla för reklamen som lovar oss att bli piggare, starkare och till och med slippa de där jobbiga vinterförkylningarna som gör att vi missar så mycket roligt.

Faktum är att flesta av dessa preparat lovar betydligt mer än de kan hålla. I vissa fall är det till och med farligt att överdosera dessa preparat. Detta visar flera studier. En överdosering av till exempel betakaroten kan ge ökad risk för lungcancer, särskilt hos rökare. Det finns helt enkelt inga genvägar till bättre hälsa, även om de flesta av oss skulle önska det. Hur tråkigt det än låter är det en hälsosam, varierad kost och regelbunden motion som fungerar överlägset bäst.

Vitaminer är livsnödvändiga för vår hälsa och välbefinnande. Men det bästa och mest effektiva sättet för oss att tillgodogöra oss dem är via kosten. De flesta färgglada frukter och grönsaker innehåller en mängd livsviktiga vitaminer, näringsämnen och antioxidanter. Kroppen är gjord för att ta upp dessa vitaminer via kosten.

Det är lätt att överdosera vid intag av kosttillskott och detta kan sätta kroppen ur spel och till och med göra oss sjuka. En överdosering av till exempel A-vitamin kan leda till benskörhet.

Det kan vara motiverat att ta någon form av tillskott om man har en konstaterad näringsbrist. Gravida kvinnor rekommenderas att ta folsyra och personer som bär heltäckande kläder året om kan behöva tillskott av D-vitamin, särskilt under vintern då solen visar sig mycket sparsamt.

Dock kan det räcka med att se över sin kost för att säkerställa att man ger kroppen de vitaminer den behöver. Verkar det krångligt? Här kommer lite hjälp på vägen. Hela dagsbehovet av C-vitamin får du om du äter en apelsin, en tredjedels paprika, 100 gram broccoli och tre stycken brysselkål varje dag. Om du äter Waran är det bättre med ett jämnt intag av grönsaker från dag till dag än stora mängder enstaka dagar och inget alls vissa dagar. Då blir det svårt för läkaren att ställa in dosen Waran på ett bra och säkert sätt.

Om du är vegan är det bra med D-vitamintillskott året runt. Livsmedel som innehåller mycket D-vitamin är bland annat ägg, lax, abborre och gös. ■

Skillnad mellan mäns och kvinnors hjärtan

Hjärtan hos kvinnor skiljer sig från hjärtan hos män, enligt en ny studie. De har högre blodgenomblödning och eventuellt ett större avstånd för syre att transporteras till hjärtmuskelcellerna.

Detta skulle delvis kunna förklara varför kvinnor har sämre prognos efter en hjärtinfarkt än män, enligt Jannike Nickander, läkare och forskare i klinisk fysiologi vid Karolinska institutet.

Hon har ingått i ett team som undersökt hjärtan hos 41 unga friska personer med en ny analysteknik med magnetkamera.

Slutsatsen är att mätt per viktenhet hjärtmuskel var blodgenomblödningen i vila runt 25 procent högre hos kvinnorna än hos männen. Den var också högre när kroppen utsattes för ”stress” genom att försökspersonerna fick det kärlvidgande läkemedlet adenosin.

Forskarna upptäckte också att utrymmet mellan cellerna och den del av blodet som inte är blodkroppar är större hos kvinnorna än hos männen.

Det kan bero på att kvinnor har lägre antal röda blodkroppar, men även att utrymmet mellan cellerna är större. Forskarna vill gå vidare med att undersöka om avståndet hos kvinnor är längre för att transportera syre från de små kärlen till muskelcellerna. Om avståndet är längre mellan kärlväggen och muskelcellerna skulle det då kunna bli ännu svårare för syre att ta sig ut i vävnaden vid en eventuell infarkt.

När det gäller äldre personer förklaras överdödligheten hos kvinnorna med att de i snitt är äldre än männen när de drabbas av infarkt och även hunnit utveckla flera andra sjukdomar såsom diabetes och högt blodtryck.

Detta förklarar dock inte varför dödligheten hos kvinnor också är högre i yngre år jämfört med jämnåriga män.

– Det kan finnas fysiologiska skillnader mellan könen som högre genomblödning till hjärtmuskeln, större mängd blod i kärlen i hjärtmuskeln, och större extracellulär volym, det vill säga utrymmet mellan cellerna i hjärtmuskeln och den del av blodet som inte är blodkroppar. Dessa fysiologiska förklaringar går sannolikt inte att förebygga, däremot kan det vara viktigt för läkare att vara medvetna om dessa skillnader vid diagnostik och behandling av hjärtsjukdomar, i synnerhet kranskärlssjukdom, förklarar Jannike Nickander.

– Vi vet dagsläget inte hur sambandet ser ut mellan lägre antal röda blodkroppar, hjärtmuskelns genomblödning, hjärtmuskelns blodvolym och dödlighet, eller om dödligheten skulle kunna förebyggas med hjälp av att minska genomblödningen hos kvinnor genom att höja antalet röda blodkroppar.

Teamet arbetar nu vidare för att komma närmare svaret på gåtan om män och kvinnors hjärtan. Att hitta svaret leder förhoppningsvis till en mer jämställd vård för patienter med hjärtinfarkt, oavsett kön. ■

Vaccinationsdags

Nu närmar sig vintern och med den **influensasäsongen**. Glöm inte att du som tillhör en riskgrupp rekommenderas vaccination mot influensa och lunginflammation. Vaccinationen är kostnadsfri för riskgrupper under perioden 6 november 2018 till 28 februari 2019.

Du som har en kronisk hjärt- eller lungsjukdom löper större risk för att bli allvarligt sjuk. Influensa och även en vanlig förkylning ökar risken för att få lunginflammation. En av de vanligaste orsakerna till lunginflammation är pneumokockbakterier. Förkylda barn och vuxna är vanliga smittkällor.

Varje år kommer nya influensavirus och därför behöver du vaccinera dig på nytt inför varje influensasäsong. Pneumokockvaccin som skyddar mot lunginflammation behöver du i normala fall bara ta en gång. Du som tillhör en riskgrupp rekommenderas vanligtvis två olika typer av vaccin, Prevenar 13 och Pneumovax. Tala med din läkare.

Betala själv är ett alternativ

Även om du inte tillhör en riskgrupp, kan du året runt på eget initiativ skydda dig mot lunginflammation och då betala själv. Vänd dig till en vaccinatör eller apotek. Prevenar 13, det ena pneumokockvaccinet, är ett så kallat konjugatvaccin och rekommenderas att ges först. Detta bör sedan följas av Pneumovax, den andra typen av pneumokockvaccin, då en kombination av de två vaccinerna antas ge en förstärkt effekt. Vaccinerna är kostnadsfria för vissa riskgrupper, och kostar annars runt 750 kronor för Prevenar 13 och cirka 300 kronor för Pneumovax. Influensavaccin kostar cirka 200 kronor.

Källa: 1177, Folkhälsomyndigheten, pris: privat vaccinatör.

Glöm inte ta pulsen

Nästa gång du är på vårdcentralen glöm inte påminna din läkare om att göra en pulstagning. Det är ett bra sätt att upptäcka odiagnostiserat förmaksflimmer och förebygga att drabbas av stroke i ett senare skede. ■

På bilden syns Leif Haglöf, Linda Borg, Yvonne Haglöf, Eva Lorenz, Laila Ahl och Maj-Britt Karlsson.

Hjärnruset för tredje året i rad!

Hjärnruset 1 september 2018 – en folkfest med syftet att stödja Hjärnfondens forskning. Loppet arrangeras av Elisabeth och Kenneth från lokalföreningen Botkyrka-Salem och man deltar efter egen förmåga genom att gå, springa eller bara vara. Naturligtvis ville vi vara med och bidra till den här fantastiska dagen. Vi demonstrerade hjärt- och lungräddning, informerade om vårt föreningsarbete, köpte lotter med mycket fina vinster skänkta av folk från trakten, lyssnade på föredrag och några tog en skön sittande massage.

Elisabeth och Kenneth är medlemmar i vår förening och så här skriver Kenneth: Jag var fullt frisk och vältränad. Plötsligt hände det som man tidigare bara har läst om. Hjärtstopp. När jag, vaknade två veckor senare ur koman hade jag fått syrebrist av hjärtstoppet och förlorat förmågan att gå, prata och läsa. Under min rehabtid träffade jag många människor i alla åldrar som var drabbade av förvärvad hjärnskada av olika anledningar.För att synliggöra behovet av forskning, arrangerar vi ideellt ”Hjärnruset”. Forskningens framsteg betyder så mycket för oss alla.

www.hjarnruset.com
Hjälp oss att få forskningen att gå framåt. Tack!
Bild och text: Yvonne Haglöf

Sundbybergs nationaldagsfirande

Sundbybergs nationaldagsfirande är ett av de större i Sverige. Tusentals människor kom till Golfängarna för att delta i firandet som pågick ända fram på kvällen.

På stora och lilla scenen framträdde artister med dans, sång och teater, nya svenska medborgare välkomnades och årets Sundbybergare fick ta emot pris.

En rad andra aktiviteter pågick under hela dagen som ponnyridning, cykelservice, klättring på klättervägg och alla möjliga åkattraktioner på tivolit.

Flera olika utställare fanns också med i utbudet, från föreningar och politiska partier till kommunal service av olika slag. Från Föreningen HjärtLung Solna-Sundbyberg gjorde Seppo Poutanen, Anita Gustafsson och Majny Södergren en fin insats då de medverkade i Funktionshinderrådets tält och informerade om Föreningen HjärtLung Solna Sundbybergs verksamhet. De hade med sig broschyrer om hjärt- och KOL-sjukdom, föreningens vårprogram samt medlemsanmälningar.

Nationaldagen firas i Solna-Sundbyberg med folkdans.

I tältet fanns föreningens hjärtstartare, som lyckligtvis inte behövde användas. Röda Korset, ambulanspersonal samt väktarna blev informerade om att hjärtstartaren fanns i tältet. En från ambulanspersonalen kontrollerade den och berömde oss.

Dagen var fin och vi träffade många besökare.

Botkyrka-Salem på hemlig resa

Torsdagen den 16 augusti klockan 9 startade vår hemliga resa med att en buss hämtade oss vid vår lokal i Tumba. Vi var 63 medlemmar från HjärtLung Botkyrka-Salem föreningen som klev ombord utan att veta var vi var på väg. Resan gick dock norrut och efter en timme gjorde vi ett kort stopp vid rastplatsen Mora Stenar för att inta förmiddagskaffe.

Resan fortsatte sedan till Uppsala järnvägsstation där första överraskningen på resan väntade. Det var ett tåg som heter ”Lennakatten”. Vi fick uppleva att resa som för 100 år sedan med ett tåg draget av ånglok. Första stoppet blev i Marielund för att fylla på vatten i loket. Där fick vi också kliva av tåget och bekanta oss med tågstationen. Nästa stopp var slutstationen i Almunge. Där avnjöt vi alla en god lunch i det vackra sommarvädret.

Bussen åkte sedan vidare till nästa överraskning, Skånelaholms slott. Här fick vi en intressant guidning om hur slottet kommit till, vad som fanns på slottet och om de personer som ägt och bott där. Efter guidningen bjöds vi på eftermiddagskaffe.

Tack alla ni som planerat och organiserat resan!

Birger Höglund

Du kan hjälpa till!

Genom en gåva till HjärtLungs forskningsfond stödjer du vårt arbete med att förbättra vården och rehabiliteringen för de med hjärt- och lungsjukdom. Du bestämmer själv om du vill att pengarna ska gå direkt till vår verksamhet och utvecklingen av livsstilsaktiviteter eller till vår forskningsfond som stödjer forskning inom området rehabilitering och prevention.

Du kan ge ett bidrag via 90-bankgiro med nummer 901-0109. Ange då på talongen eller meddelandet om ditt bidrag ska gå till stöd för forskningen eller till förbundets verksamhet.

Läs mer på:
www.hjart-lung.se/ge-oss-ditt-stod

Sömnapné

Sömnapné innebär att man under sömn får en lång andningspaus på grund av att luftvägen inte är fri.

Snarkar du? Hur påverkar detta din hälsa och ditt hjärta på lång sikt? Hur går undersökningen till? Vad är behandlingen? Hur blir ditt dagliga liv när behandlingen startat?

När: 21 November 2018
Tid: 17.00-20.00
Var: Sophiahemmet Hus C, Oscarsalen

Program:
17.00-18.00 Registrering & lättare förtäring
18.00-18.45 Föreläsning
18.45-19.00 Bensträckare
19.00-ca 19.45 fortsättning

Föreläsare:
Richard Harlid är ackrediterad specialist i sömnmedicin och kliniskt verksam inom området med tyngdpunkten på sömnrelaterade andningssjukdomar.

Pris:
Gratis för medlemmar i Stockholms HLR förening
Pensionärer 50 kr, Övriga 100 kr

Anmäl dig senast 19 nov 2018
Mejl: stockholmhlr@gmail.com
Mobil: 070-880 09 58

Richard Harlid.

Måndagsträffar för stöd för livsstilsförändring

Träffarna "Livsviktigt" ger stöd för livsstilsförändring och sker i samarbete med ABF Norra Stockholm. Med utgångspunkt från professor Mai-Lis Hellenius bok "Livsviktigt, mina bästa råd för ett långt friskt liv" lär vi oss vad vi kan göra för att förbättra vår hälsa.

Det är svårt att förändra sina vanor. Det måste läras och nötas in under längre tid. Vi har inga pekpinnar, men ett litet steg framåt att förändra livsstilen är ett steg för bättre hälsa. Du som vill göra en förändring, stor som liten, är välkommen att delta. Efter ett halvår har vi en återträff.

Plats: Föreningslokalen
Start: Måndagen 8 oktober kl 16.00–18.00 och ytterligare sju gånger.

Deltagaravgiften är 500 kr för medlemmar och 650 kr för icke medlemmar, sätts in på plusgirokonto 499799-5. I priset ingår lätt förtäring, en gemensam måltid och boken *"Livsviktigt, mina bästa råd för ett lång friskt liv"* av Mai-Lis Hellenius. Anmälan senast 2 oktober till gruppledaren Anita Grandien, 070–387 80 86 eller k.a.grandien@telia.com. Lägst deltagarantal är fem personer.

Medlemskväll

Vad händer när jag ringt 112 vid ett hjärtstopp? Hur går larmkedjan?

Restart Heart Day 16 Oktober. Södersjukhuset sal Ihre (Huvudentrén)

SALSA/SAMS Larm SOS-Alarm-Ambulans-Räddningstjänst-Polis-SMS Livräddare. Moderator för kvällen: Ingela Hasselqvist-Ax, Svenska HLR-Rådet.

Program:

17.00-18.00	Registrering & lättare förtäring
18.00-19.00	Presentationer
19.00-19.15	Paus & Frukt
19.15-20.00	Sammanfattning frågor, forskningsresultat

Anmäl dig senast 12 oktober 2018
Mejl: stockholmhlr@gmail.com
Mobil: 070-880 09 58

Sollentunaföreningen i Enköping

Sollentunaföreningen njöt av Enköpings parker.

Föreningen Sollentuna HjärtLung välkomnade medlemmarna till en utflykt till Enköpings parkanläggningar.

Det var ett uppskattat alternativ och resan med samåkning i bil ägde rum den 31 maj.

Vi var glada för det strålande soliga vädret. Vi fotograferade oss innan ett litet tåg tog oss med på färden genom Enköpings parker. Att det var så vackert hade vi inte kunnat drömma om. Det var underbart med alla färger ock dofter av nyklippt gräs och alla blommor och träd.

Efter rundfärden med en mycket kunnig reseledare åt vi en ekologisk närproducerad lunchbuffé på café Samt som ligger i ett hemtrevligt 1700-tals hus. Där njöt vi av maten och trevlig samvaro.

Flera medlemmar tyckte att vi skall göra ett nytt besök till parkanläggningarna denna gång, under hösten.

Hör gärna av er till vår förening på info@sollentuna.hjärt-lung.se

Eri-Maria van der Spank

Motionsaktiviteter

Anpassat för personer med Hjärt- och/eller Lungsjukdom.
För mer information kontakta arrangerande förening.

Höstterminen startar vecka 36. Detta om inte motionsledaren meddelat annan tidpunkt. Med reservation för eventuella ändringar!

Måndag

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
10.00	Promenad/vandring	Solna/Sundbyberg	Solna/Sundbyberg	073-612 20 07
10.00	Vattengymnastik	ROS	Norrtälje	073-959 47 13
10.30	Lättgymnastik	Kopparvägen 17, Kallhäll	Järfälla/Upplands-Bro	070-492 44 80
11.00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
11.00	Medelgymnastik	Bodals bollhall, Bodalsvägen 49–51	Lidingö	08-766 13 08
11.00	Linedance, nybörjare	Alviks Medborgarhus, Alvik	Stockholm	08-88 71 00
12.00	Linedance, fortsättning	Alviks Medborgarhus, Alvik	Stockholm	08-88 71 00
12.00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
14.00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
15.30	Medicinsk yoga	Friv.centralen, Turebergs allé 16	Sollentuna	08-754 37 19
16.00	Gymnastik	Vinstaskolan, Vällingby	Stockholm	08-88 71 00
16.45 och 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	Capio S:t Görans sjukhus, sjukgymn.	Länsföreningen	08-651 28 10

Tisdag

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
11.00	KOL-promenader	Solna/Sundbyberg	Solna/Sundbyberg	08-560 321 53
11.30	Promenad/vandring	Klarabergsgatan/Drottninggatan	Stockholm	08-88 71 00
12.00	KOL gymnastik	Aleris Rehab Skärholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
13.00	Bowling	Enskedehallen	Nacka/Värmdö	070-517 63 42
14.00	Medicinsk yoga	Västerorts yogacenter, Siktgatan 1	Stockholm	08-88 71 00
14.00	Bowling	Bowlinghallen	Norrtälje	0176-22 60 13
15.30	Medelgymnastik	Turebergshuset, Turebergs torg	Sollentuna	08-754 37 19
16.00	Kör	Kansliet, Mejerivägen 4	Länsföreningen	08-651 28 10
16.00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16.30	KOL gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
17.30 och 18.30	Vattengymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin R41	Länsföreningen	08-651 28 10
18.00	Medelgymnastik	Idrottshuset Tumba	Botkyrka/Salem	08-530 607 51

Onsdag

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
10.00	Medelgymnastik	Danscompagniet, Fridhemsgatan 28	Solna/Sundbyberg	08-82 69 31
10.00–11.00	Medelgymnastik	Vilundahallen	Upplands Väsby	08-612 59 63
10.00	Medicinsk Yoga	Fullerstatorget 4	Huddinge	070-779 66 33
11.00	Sittgymnastik	Hyresgästlokalen, Lommarvägen 12	Norrtälje	073-959 47 13
11.00	KOL-gymnastik	Gamla Värdshuset, Algatan 3, Gustavsberg	Nacka-Värmdö	070-526 85 50
12.00–13.30	Yoga för kvinnor	Tellus. Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
14.00	Sittgymnastik	Ansgarskyrkans multihall	Lidingö	070-415 55 30
15.00–16.30	Yoga	Tellus. Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
15.00	Vattengymnastik	Sandsborgsbadet	Stockholm	08-88 71 00
15.00	Vattengymnastik	Beckomberga simhall	Stockholm	08-88 71 00
15.30	Friska fötter	FyssForum, Mariatorget 5	Stockholm	08-88 71 00
16.00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16.30	KOL gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16.30	KOL gymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin R41	Länsföreningen	08-651 28 10
17.00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
17.30	Medicinsk yoga	H-forum, Järla Östra skolväg 23	Nacka-Värmdö	070-414 85 39

Torsdag

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
9.00	Medicinsk yoga	Yogastudion NaturligtVis	Lidingö	070-650 54 60
9.30	Medelgymnastik	Dansstudion Svindersvik	Nacka-Värmdö	070-224 29 49
11.00–12.00	Medelgymnastik	Norrtälje träningscenter	Norrtälje	073-959 47 13
12.00	KOL gymnastik	Aleris Rehab Liljeholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
14.45	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
16.30	KOL gymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin R41	Länsföreningen	08-651 28 10
17.00	Medicinsk yoga	Munkforsplan 45 Farsta	Stockholm	08-88 71 00
17.30 och 18.15	Vattengymnastik	”Lotsen” Södertälje Sjukhus	Södertälje	08-550 372 74
19.30	Vattengymnastik	Beckomberga simhall	Stockholm	08-88 71 00

Fredag

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
8.30	Medelgymnastik	Valsta sporthall, Märsta	Sigtuna	08-591 115 88
9.00	Stavgång	Lilltumbavägens grusparkering	Botkyrka/Salem	08-531 779 43
13.00	KOL gymnastik	FyssForum, Mariatorget 5	Länsföreningen	08-651 28 10

Länsföreningens avgifter för motionsgymnastiken på måndagar är 700 kr/termin.
Lung- / KOL- och vattengymnastiken kostar 800 kr/termin.

RETURADRESS
Länsföreningen HjärtLung Stockholm
Mejerivägen 4, 117 43 Stockholm

B **Posttidning**

Kalendarium

1/10	Instruktörsutbildning, kl. 18.00-21.00
9/10	Styrelsemöte, Länsföreningen, kl. 10-14
10/10	Första Hjälpen-utbildning, kl. 18.00-21.00
22/10	HLR grundutbildning, kl. 17.00-19.00
6/11	Styrelsemöte, Länsföreningen, kl. 10.00-14.00
29/11	OES-konferens kl. 13.00-ca 16.30 för program se kalendariet på www.hjartlung.se/stockholmslan
10/12	Styrelsemöte, Länsföreningen, kl. 10.00-14.00
12/12	ICD-möte, kl. 17.30, St Göransgatan 82A, rum 1, Stockholm

För aktuell information och program, besök www.hjartlung.se/stockholmslan
Plats för möten och konferenser sker på Mejerivägen 4, Stockholm om ingen annan adress anges.
Anmäl deltagande till länsföreningens kansli 08-651 28 10 eller info@stockholmslan.hjart-lung.se

Respektera att olika dofter som röklukt, parfym och rakvatten kan vara besvärande för deltagarna och bör därför undvikas vid alla föreningar i HjärtLung Stockholms arrangemang.