HjärtLungNytt
NUMMER 1 / APRIL 2021

Länsföreningen Stockholm
HjärtLung

Hjärtklaffsjukdomar – allt fler kan åtgärdas

Vi uppmärksammade Hjärtemånaden i februari med en spännande digital föreläsning om hjärtklaffsjukdomar.

Föreläsningen var mycket uppskattad och det är glädjande att se att våra medlemmar numera känner sig bekväma med att använda digitala verktyg så att vi kan fortsätta ses på detta nya sätt.

Andreas Rück, överläkare på enheten för kardiologi, Karolinska universitetssjukhuset berättade att allt fler hjärtklaffsjukdomar numera kan åtgärdas.

I hjärtat finns fyra klaffar som fungerar som ventiler och gör att blodet pumpas i rätt riktning. Om klaffarna blir för trånga eller börja läcka kan det leda till olika typer av hjärtklaffsjukdomar. Du kan bli opererad om sjukdomen ger mycket besvär och påverkar ditt hjärta. Då får du en ny hjärtklaff i stället för den som inte fungerar.

Hjärtklaffsjukdomar kan delas in i förträngningar och läckage. Förträngningar gör att det blir svårt för blodet att passera den trånga klaffen. Läckage gör att en del av blodet som ska pumpas framåt i stället rör sig bakåt.

Hjärtklaffsjukdomar kan finnas redan vid födseln, men du kan också få dem senare i livet.

Andreas Rück berättade att vården av dessa sjukdomar tagit stora kliv framåt och att det nu finns nya behandlingsmetoder som förbättrar prognosen för de som drabbas av hjärtklaffsjukdomar. Ofta handlar det nu om att laga hjärtfelen istället för att bara medicinera symptomen.

Den klaff som slits mest är aortaådern som pumpar ut blod till alla viktiga organ. Aortastenos, förträngning av utflödet från vänster hjärtkammare är en vanlig diagnos bland äldre. Det enda sättet att bli frisk är att byta ut klaffen och enbart kolesterolsänkande medicin hjälper inte.

» Fortsättning sidan 2

Styrelsen har ordet

Det är annandag påsk när jag skriver detta. Det har varit fina dagar med sol och värme i Stockholmsregionen. Nu snöar det – typiskt aprilväder! Jag har ändå kunnat vistas flera dagar i min koloniträdgård med kratta, sekatör och spade. Och jag är nöjd! Aldrig tidigare har jag legat så bra till tidsmässigt med trädgårdsarbetet som i år. Vi som har tillgång till trädgårdar, kolonilotter eller stadsodlingar har tillflykt till något som vi tycker är bra. Det ger utevistelse, träning och glädje. I mitt trädgårdsarbete upplever jag ofta ett flow och timmarna bara försvinner.

Länsföreningen Stockholms län har haft sitt första digitala årsmöte någonsin. Och det gick bra – vi kunde hantera tekniken utan komplikationer. De flesta lokalföreningarna har genomfört sina årsmöten via postenkät medan ett par föreningar har haft digitala årsmöten. Några föreningar kommer att följa upp med fysiska möten för att diskutera framtidsfrågor. Pandemin har lett till en snabb digital utveckling och nya umgängesformer. Jag tror ändå att vi alla ser fram emot att mötas på riktigt igen och förhoppningsvis kan vi göra det till hösten.

I vår planerar vi för en föreläsning om kärlsjukdomar. Vi genomför en OES-konferens (ordförande-studieorganisatör-egenvårdsombud) den 10 maj och ett ICD-möte den 25 maj. Allt digitalt förstås! Avsätt en stund och delta om du kan. Det ger kunskaper och möjlighet att träffa andra.

Kicki Fjellström
Ordförande

» Forts. Hjärtklaffsjukdomar - allt fler kan åtgärdas

Aortastenos kan upptäckas genom att man lyssnar på hjärtat med hjälp av ett stetoskop. Sedan kan förträngningen lokaliseras med ultraljud. Klaffen kan bytas ut genom att en ny klaff sätts dit genom blodkärlen i ljumsken utan att bröstkorgen öppnas, så kallat tavi-ingrepp. Tavi-ingrepp har funnits i 10 år och är utbyggt i alla regioner i landet. Innan operationen utförs datortomografi för att skräddarsy klaffen eller protesen. En stor fördel med detta ingrepp är att läkningen går mycket snabbt och man behöver ofta bara stanna ett par dagar på sjukhuset jämfört med traditionell kirurgi där hela bröstkorgen öppnas.

Tavi räknas som ett stort kirurgiskt framsteg och patienten behöver inte ens sövas. Hela ingreppet tar bara en timme och runt 85 procent slipper symptom efteråt. Hög ålder är i sig inget hinder för ingreppet.

Glädjande är också att det finns bra tillgänglighet för ingreppet i region Stockholm och att köerna är ganska korta. Covidpandemin har även minskat kötiderna ytterligare eftersom färre patienter sökt vård och fler läkarbesök skett digitalt, vilket är en negativ effekt av pandemin.

Efter ingreppet är det viktigt att man är så aktiv som möjligt, inte röker och tar alla förskrivna mediciner. Man ska inte vara rädd för att ta i när man tränar utan snarare försöka öka på sin fysiska ansträngning efter klaffbytet.

De flesta proteser dessvärre är inte livslånga utan måste någon gång bytas ut. De mekaniska proteserna som har längre livslängd kan inte sättas in genom ljumsken och används mest på något yngre patienter. Tavitekniken vinner allt mer mark jämfört med den traditionella metoden. Fler reparationsverktyg är dessutom under utveckling vilket förhoppningsvis leder till att även hjärtats övriga klaffar kan repareras på ett mer effektivt sätt. ■

Har du tips till länsföreningens nyhetsbrev eller hemsida?

Hör i så fall av dig till Carin Edlund på telefon 070-383 12 61 eller maila till carin.edlund@stockholmslan.hjart-lung.se

Workshop med Funktionsrätt Stockholms län

Digitala möten och workshops är ju som bekant en del av vår nya vardag.

Funktionsrätt i Stockholms län bjöd in oss medlemsorganisationer till ett interaktivt seminarium där vi tillsammans med våra kollegor fick diskutera årets tema; FKB. Förkortningen står för funktionsrättskonsekvensbeskrivning.

Tanken bakom den krångliga termen är att FKB ska fungera som ett verktyg tjänstemän och politiker inom Region Stockholms ska använda när de fattar beslut. Målet är att beslutsfattare använder FKB för att identifiera, beskriva och analysera konsekvenserna för personer med funktionsvariationer innan besluten fattas.

Verktyget ska kunna användas på olika nivåer av beslutsfattande, till exempel på kliniknivå. En FKB ska fungera på samma sätt som miljökonsekvensbeskrivningen, MKB, som redan finns etablerad och påverkar lagstiftningen sedan 2017.

Vi fick bland annat möjlighet att diskutera hur FKB kan förbättra vården för våra målgrupper. En tanke som kom upp var en vårdlots som kan hjälpa allvarligt sjuka, äldre personer att navigera genom vårdapparaten och föra deras talan när de inte kan eller orkar själva. Ett sätt för alla att få tillgång till den bästa vården. ■

Ett årsmöte i tiden

Länsförening genomförde i mars sitt första digitala årsmöte.

Mycket kan sägas om pandemin och alla negativa konsekvenser den fört med sig, men det är tydligt att den haft positiva effekter på vårt tekniska kunnande. De flesta aktiva medlemmar känner sig nu bekväma med att hantera digitala verktyg och att diskutera med varandra genom en skärm och en mikrofon. Det blev tydligt under årsmötet att något som många tidigare upplevde som svårt och främmande nu blivit en del av vår vardag.

Runt 30 deltagare hanterade det digitala mötesverktyget Teams exemplariskt och tekniken fungerade fläckfritt. Ordförande var Riksförbundet HjärtLungs vice ordförande Jörgen Warberg, som ledde mötet med van hand.

Styrelsen förblir oförändrad i år. Dock har valberedning och revisorer fått nya tillskott genom val på årsmötet.

Länsföreningens resultat ser bättre ut än på många år. Styrelsen har under det gångna året haft stort fokus på ekonomin. Flera tunga beslut, som minskning av personal och en paus i utgivningen av vår medlemstidning, har varit nödvändiga. Andra beslut har varit enklare.

Våra lokalkostnader har minskat avsevärt genom att vi nu hyr ut en del av våra lokaler till Reumatikerdistriktet i Stockholms län. Detta kommer även att leda till mer aktivitet i lokalerna när vi kan mötas på riktigt igen. ■

Ny forskningsstudie om hjärt-och kärlsjukdomar och COVID

I takt med att pandemin gick in i en ny fas i slutet av 2020 utvecklades appen COVID Symptom Study.

Sedan januari 2021 har ett forskningsteam på Kings College i London samlat in vaccinationsdata i Storbritannien och USA om hur vaccination mot covid-19 påverkar pandemiförloppet och sjukdomsbild.

Lunds universitet har ansökt om och beviljats tillstånd från Etikprövningsmyndigheten i Sverige för att undersöka hur vaccination mot covid-19 påverkar smittspridning, presentation av symtom och särskild risk för långtidscovid.

I februari 2021 lades frågor som rör vaccination även till i den svenska versionen av appen. Framöver kommer studien att fokusera allt mer på att öka kunskaperna om hur covid-19 påverkar populationen under olika faser av pandemin, däribland efter införandet av vaccination.

Den svenska studien lanserades av forskare vid Lunds universitet och Uppsala universitet med ett särskilt intresse för diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar. Under våren kommer dessa forskare även att arbeta vidare med att undersöka om långdragna symtom på covid-19 är associerat med olika underliggande riskfaktorer (t.ex. typ av diabetes och/eller grad av fetma).

Därför vill man särskilt uppmana deltagare med diabetes att fortsätta rapportera och för dem som inte än har svarat på följdfrågorna som rör diabetes (bland annat om typ av diabetes och eventuell läkemedelsbehandling) att gå in i appen och göra det. ■

Du som vill bidra till forskningen kan ladda ned appen på
▸ COVID Symptom Study

Tipsa om platser att inventera!

Trafikförvaltningen ska göra en inventering av hur kollektivtrafiken är knuten till de större sjukhusen, främst de ca 20 sjukhus som förvaltas av Locum, men även några sjukhus och större inrättningar som inte förvaltas av Locum, till exempel Ersta Sjukhus och hjälpmedelscentralerna.

Nu vill de ha tips och önskemål om andra målpunkter som kan vara av intresse att inventera!

- **Större inrättningar** som har betydelse för medlemmarnas hälsa och välbefinnande, Spinalis är ett exempel på en sådan, men det finns säkerligen fler
- **Skolor eller annan utbildningsverksamhet** som riktar sig specifikt till personer med en funktionsnedsättning
- **Arbetsplatser eller liknande** som riktar sig specifikt till personer med en funktionsnedsättning
- **Annan betydande verksamhet** som riktar sig specifikt till personer med en funktionsnedsättning

OBS! Såvida målpunktens namn inte är självförklarande vill vi även gärna ha en kortfattad beskrivning av verksamheten. ■

Skicka dina tips
(med eventuella beskrivningar)
till Berit Hagström senast den 25 april
berit.hagstrom@funktionsrattstockholmslan.se

Skånelaholms slott

Torsåkers slott

Källa: www.trippa.se

Hälsans stig i Sigtuna och Upplands Väsby

Bland gravar och slott

Här vandrar du cirka 8 km runt sjön Fysingen och passerar två slott, hembygdsgård med en järnåldersgrav och ett supermysigt fik.

Sjön Fysingen tillhör Sigtuna i norr och Upplands Väsby i söder. Du tar dig dit med bil till parkeringen vid Åshusby gård eller med pendeltåg till Rosersberg och därefter buss 586 till Åshusby gård.

Nordians hög byggdes sannolikt som en hövdingahög (eller kungshög med ett annat namn) under 500- eller 600-talet. Detta är en av Mälardalens största gravhögar med 50 meters omkrets och 12 meters höjd. Gravhögen är omgiven av ett stort gravfält med flera hundra stensättningar.

Sjön Fysingen tillhör Sigtuna i norr och Upplands Väsby i söder.

Högen ligger i Åshusby som anlades någon gång under 700-talet och fungerade som en centralort för mälarkungens fogdar och småhövdingar. En teori är att när kungen reste på rundtur till sina husabyar avled han just här och fick därför sin ståtliga gravhög på platsen.

Skånelaholms slott. Detta romantiska slott byggdes på 1640-talet men på 1200-talet fanns här ägor som tillhörde ägorna Magnus Ladulås. Slottet ligger i en naturskön miljö vid sjön Fysingen i ett naturreservat med ett rikt fågelliv.

Här hittar du en gedigen samling av allmogeföremål och en unik naturaliesamling som sammanställdes av Linnes lärjunge Magnus Bromelius. Slottet bjuder på konst- och möbelhistoria från flera sekler. I källaren finns en gammal fängelsehåla som inte längre är i bruk. Slottet är öppet för besök under sommarhalvåret.

The Nut house – Torsåkers slott. Huvudbyggnaden uppfördes på 1870-talet och är ett av Upplands främsta herresäten. I det som en gång var slottets trädgårdsmästeri ligger numera The Nuthouse. Det är ett mysigt trädgårds- och växthuskafé i en rogivande miljö med det vackra slottet som närmaste granne.

I trädgårdsutställningen finns det mesta för den trädgårdsintresserade. Här ordnas även evenemang och utställningar.

Undersökning i Region Stockholm:

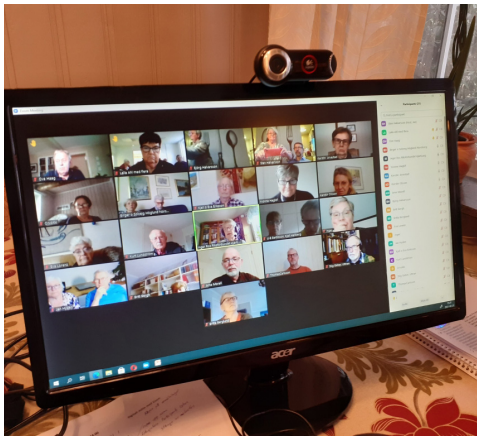
Just nu genomför Hälso-och sjukvårdsförvaltningen i Region Stockholm en undersökning bland patienter i Sverige som till stor del handlar om hur man söker efter hälsoinformation på nätet och hur man skulle vilja ha information.

Enkäten är öppen till och med 28 april och tar cirka 10-15 min att besvara. Undersökningen är naturligtvis anonym och resultatet sammanställs på gruppnivå. Förhoppningen är att resultaten ska användas för att tillhandahålla mer patientspecifika kunskapskällor.

Klicka på länken för att delta:
https://response.questback.com/sllhlsosjukvrdsfrvaltningen/3gv84msri5

Årsmöte på annorlunda sätt

Den 21/2 samlades 30 medlemmar och genomförde årsmötet digitalt. Tack vare Sten och Birgers inspirerande träning i Zoom flera onsdagar före mötet och en mycket detaljrik skriftlig information samt rutinerade Inger som ordförande och Birger som sekreterare gick mötet galant. Det var också mycket glädje när alla såg varandra och tog tillfället i akt före mötet att småprata. Det var ju så länge vi träffades tyckte alla!



Text: Yvonne Haglöf, foto: Björg Halvarsson

Dansa in våren med Botkyrka-Salem

Vi ville hjälpa våren att komma igång med att röra oss/ dansa till den populära sången *Jerusalema* som är hela världens roligaste dans just nu.

KOL-frågor

Jag är medlem sedan 1,5 år i Riksförbundet HjärtLung i Botkyrka-Salem och tycker att KOL-frågor delvis saknas på flera sätt i verksamheten.

Därför skulle jag vilja få kontakt med er som är medlem i någon lokalförening i Länsföreningen HjärtLung Stockholm och har kunskap/intresse/lust att vara med i en grupp som tar upp KOL-frågor ur olika perspektiv.

Det vore kul att få delge och få olika erfarenheter om hur ni arbetar med KOL-frågor i er lokalförening.

Hör av dig till undertecknad eller till Eva Lorenz så kan vi prata närmare om hur vi kan utbyta information.

Håkan Esterling
gubblund1950@gmail.com
0739-744 021

Eva Lorenz
evalorenz39@gmail.com
0707-139881

Snart dags för vårens ICD möte som sker digitalt

Livet med ICD med Karin Hellkvist, pacemaker/ICD-sjuksköterska, tema Hjärta, Kärl och Neuro, Karolinska Universitetsjukhuset. Karin ger råd och handfasta tips om hur man kan leva sitt bästa liv med ICD.

Om ICD – frågor och nyheter med Fredrik Gadler, överläkare, tema Hjärta, Kärl och Neuro, Karolinska Universitetsjukhuset. Fredrik informerar om senaste nytt inom ICD-området.

Tisdagen den 25 maj 2021, mötet pågår mellan kl. 15.30 och 17.00 via det digitala verktyget Teams

Anmälan sker via e-post till Carin Edlund på Länsföreningen HjärtLung Stockholm på adress carin.edlund@stockholmslan.hjart-lung.se

Efter anmälan kommer en länk till mötet via Teams att skickas till din mejladress. Hjärtligt välkomna önskar Britt Bergh, Länsföreningen HjärtLung Stockholm

Stavgång

Årets första stavgång samlade sex medlemmar. Mycket trevligt och soligt väder som ledde oss till paviljongen i Tumba.

/Birger Höglund, HjärtLung Botkyrka-Salem