



Länsföreningen Stockholm

HjärtLung

HjärtLungNytt

Nr 3 • 2016

**Sitt inte
inne i höst!**

**Höstens
Motionsaktiviteter**

(sid 14-15)

Ordförandeord

Vi är långt komna in i september och alla våra verksamheter har satt igång igen. Det har varit en fin sommar och den har fortsatt länge i år.

Redan i juni gjorde vi i länsföreningen en ordentlig planering för höstens verksamhet och det lönar sig, för då var det bara att sätta igång när sommaruppehållet gick mot sitt slut.

Här i tidningen kan ni läsa om vad olika lokal-föreningar har företagit sig sedan vi hördes av sist. Man ligger inte på latsidan fast det är sommar!

Men vi måste se framåt och, som sagt, höstens verksamheter för länsföreningen är spikade och återfinns här i tidningen.

Det är tråkigt att läsa i dagtidningarna i dessa dagar om läkare som går läkemedelsföretagens ärenden och kanske inte alltid har patientens bästa för ögonen utan mer tänker på den egna plånboken. Här har vi som patientorganisation en stor uppgift att fylla genom att – åtminstone försöka - bevaka och sätta tummen i ögat på både läkare och läkemedelsföretag. Samtidigt har vi under sommaren läst om bristen på specialistsjuksköterskor vilket på många håll har lett till att mottagningar får slå igen och planerade operationer får skjutas upp så att patienterna blir lidande. Jag ser detta på mycket nära håll då jag har en mycket god vän som fått gå och vänta på operation. När det väl finns ett datum för operationen blir den med några dagars varsel blir uppskjuten på obestämd tid. Patienten i centrum!?

Stockholms läns landsting har ändå tagit ett lovvärt initiativ till att utbilda specialist-sjuksköterskor och betala för utbildningen.

Men är det en specialistsjuksköterskeutbildning "light"? Detta är vi i full färd med att ta reda på och om så skulle vara fallet kommer vi att agera. Vi vill ha "riktiga" specialistsjuksköterskor med den rätta utbildningen som vilar på vetenskaplig grund.

Under den allra senaste veckan har vi fått läsa om den dåliga hjärtsjukvården på Karolinska där patienter fått vänta alldeles för länge på kranskärlsoperationer och många, istället för operation fått ballongvidgning. Detta helt emot Socialstyrelsens rekommendationer. Nu ser det ändå ut som om landstinget kommer att göra en utredning kring detta. Det tackar vi för och hoppas att man verkligen gör något handlingskraftigt.

Nu istället till något glädjande! Situationen på vårt kansli har varit besvärlig under det senaste året och många av er har varit irriterade över att ingen svarat på kansliet när ni ringt. Nu befinner vi oss i en mycket bättre situation och det känns skönt. Tack Karin och Birgitta!

Till sist, en uppmaning till er alla läsare! Vi på länsföreningen är mycket tacksamma för inlägg i och tips till tidningen. Det är vi alla som måste hjälpas åt att få en så bra tidning som det är möjligt!

Jag önskar er en fin höst med hög och klar luft och många fina promenader på Hälsans stig.



Maud Molander, ordförande i styrelsen

E-post till länsföreningens kansli

info@stockholmslan.hjart-lung.se

Hemsida: www.hjart-lung.se/stockholmslan

Telefon: 08-651 28 10 **Mobil:** 073-626 57 16

Adress: Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholms län

Mejerivägen 4, 117 43 Stockholm

Bankgiro: 5884-5884

HjärtLungNytt

Ansvarig utgivare: Maud Molander

Manusstopp: 5 december för HjärtLungNytt nr 4/2016

Omslag, Original & Tryck:

Affärstryckeriet i Norrtälje AB

Kan man födas två gånger?

-Ja! Jag planerar att fira två födelsedagar. Den 5/4 när jag föddes och i februari när jag fick ett nytt liv genom dubbelsidig lungtransplantation. (Anger inte exakt datum för operationen av hänsyn till donators anhöriga). Detta efter att ha haft sjukdomen idiopatisk lungfibros i många år. Jag har aldrig rökt men varit utsatt för passiv rökning.

Under december 2015 och januari 2016 var jag mycket sjuk. Inskrivnen hos ASIH (avancerad sjukvård i hemmet) då läkare och sjuksköterskor kom hem till mig där jag låg med syrgas. Jag fick en sjukhussäng och mitt vardagsrum såg ut som en sjuksal med syrgastuber och diverse apparater. Jag vädjade till läkare om att få en remiss till lungtransplantation. Visste att annars kommer jag att kvävas till döds. Hade svåra hostattacker där jag nästan kikkade. Bindväv växer och förvandlar lungorna till en "järnlunga" utan elasticitet. Skrev klart Vita Arkivet där jag bl.a. redogjorde för hur jag ville ha min begravning. Gick igenom det jag skrivit med en präst i församlingen som lovade förrätta begravningen ifall hon kunde.

Min plan B var att resa till Schweiz och s.a.s. få hjälp med "övergången". Berättade för min dotter att döds klinik i Schweiz känns som en utväg om jag inte kommer ifråga för en lungtransplantation. Dock fick jag kallelse till Göteborg och blev godkänd och "listad" den 21/1-16. Detta efter att under en vecka ha gått igenom undersökningar, prover och intervju med kurator. T.o.m. varje tand skulle röntgas. Det fanns inga tecken på infektion eller inflammation och alla undersökta organ var helt utan anmärkning.

Efter en månads väntan, med packad väska i beredskap, ringer telefonen klockan 18 en kväll;
- Hej det är från Göteborg. Då kanske du förstår vad det handlar om!?

Jag får veta att man har en donator med lungor som har min storlek, blodgrupp och vävnadstyp;
- Vi har skickat ambulans med blåljus och på Bromma flygplats är pilot och flygplan redo att ta dig till Sahlgrenska sjukhusets

transplantationsavdelning. Om du ska ha någon anhörig med så skynda på!

Jag ringde min dotter som slängde sig i en taxi och vi åkte tillsammans i ambulansen till Bromma flygplats. Där klev vi ombord på det väntande 7-sitsiga lilla planet. Jag hade syrgasen kopplad hela tiden. Vi hade viktiga, djupa samtal blandat med många skratt ombord. Vid Landvetters flygplats väntade en bil som körde i ilfart genom Göteborg. Efter dusch och pre-operativ tvätt kördes jag i säng upp till operationsavdelningen. Det var svårt att säga hej och krama dottern. Jag hade informerats om statistiken att en av tio över 65 år dör på operationsbordet.

När jag vaknar på uppvakningsavdelningen möts jag av dottern som står vid fotändan. Hon bär munskydd och olikfärgade ballonger pryder >



Sture Nyman.

➤ säng och bord. Det visar sig att personalen firar öppnandet av en splitterny avdelning. Jag är deras första patient och man har firat öppnandet stort med tårtor och ballonger. Det är en supermodern avdelning där personalen firar ner det som behövs från taket. Golvet är fritt och roterande armar likt robotar snurrar runt med bord och datorer. Jag möts av gratulationer att jag fått två lungor. Man hade tänkt sig en lunga p.gr.av den stora efterfrågan. Men just nu fanns ingen annan som passade för lungstorlek, blodgrupp och vävnadstyp. Tur för mig! Det känns som att jag vunnit högsta pris. Jag får suverän smärtlindring och blir på ett strålade humör av alla mediciner inte minst cortison. Minns att jag erbjöd mig ”att komma och arbeta här senare!” Har en grundutbildning som leg sjuksköt. med specialitet medicinsk och kirurgisk omvårdnad och vårdlärare.

Därefter flyttas jag till vårdavdelning. Får sjukgymnastik och mycket professionellt omhändertagande. Före operationen hade jag intervjuat två personer som fått lungtransplantation för några år sedan. Dom berättade att på vårdavdelningen den fjärde eller femte dagen grät dom hejdlöst utan att riktigt förstå varför. Mycket riktigt; jag storgrät den femte dagen. Tårarna bara rann. Jag bad sjuksköterskan kontakta sjukhusprästen. Denne kom och undrade vad jag behövde;

- Jag är så oerhört glad, lycklig och tacksam. Men jag behöver hjälp att hitta en riktning för all tacksamhet. Jag kan ju inte tacka donatorn för jag vet inte vem det är. Kan man tacka Gud? Då gör prästen en samlande gest och säger;
- Jag tar med all din glädje, tacksamhet och lycka med ner till kapellet och sätter mig där. Själens hinner inte med kroppens förvandling.

Detta givande möte bär jag med mig resten av livet. Tack goa pastorn som även hjälpte mig komma över ensamhetskänslorna som blev påtagliga, särskilt nattetid när jag låg ensam på ett enkelrum i en för mig främmande stad; Göteborg. Prästen är väl i 45-års åldern iklädd kavaj, jeans

och prästkrage. Minns särskilt hur han sätter sig på en stol nära mig och kommer i ögonhöjd. Jag noterar att ifall jag sträcker ut handen så är han beredd att ta emot den. Ser mig varmt i ögonen och undrar än en gång ifall jag önskar något mer innan han går. Hans närvaro och bekräftelse ger min gråt en annan dimension. Jag gråter som ett barn inför en far. Det gör både ont och gott att få förbehållslös kärlek, förståelse och bekräftelse.

Den 8-12 augusti var jag på halvårskontroll på transplanstationsavdelningen, Sahlgrenska sjukhuset. Tyvärr har högra överloben ”lagt av”. Men jag får vara nöjd att fyra andra lunglobber fungerar. I dag den 31/8 kan jag konstatera att förloppet i stort gått bra. Dock en blödning första veckan som krävde reoperation. Två lunginflammationer har krävt antibiotikabehandling. Två tandlagningar krävde att jag en timme innan tar antibiotika som profylax. Det måste alla som lungtransplanteras ta eftersom immunförsvar saknas. Immunsuppression tas livet ut så lungorna inte stöts bort.

När jag skall åka hem och väntar på hissen kommer en man fram och säger; hej Sture hur har du det? Det är prästen! Visst kan man kalla detta ett äkta genuint möte. Omvårdnadsprofessor Jean Watson skulle säga; ett exempel på ”carative factor” som ingår i och påskyndar läkningen.

Lyckan över att kunna andas utan syrgas överskuggar besvär och komplikationer. Jag fick veta att jag är den äldste patienten dom haft i Göteborg. I Norge är åldersgränsen 60 år. I Sverige finns ingen åldersgräns tack och lov. Lyckan över att kunna leka med barnbarnen är enorm. Att dessutom i liten skala kunna arbeta blir som grädde på moset. Mitt arbete som psykolog/psykoterapeut känns oerhört meningsfullt och stimulerande. Vilken tur att jag inte hann resa till ”döds klinik” i Schweiz!

För mitt inre kan jag nu höra Arja Saijonmaa sjunga;

- Jag vill tacka livet som gett mig så mycket...

Sture Nyman

Patient- eller närståenderepresentanter sökes till Tema Hjärta och Kärl på Karolinska universitetssjukhuset

Karolinska Universitetssjukhuset är idag ett av Europas främsta universitetssjukhus med cirka 16 000 medarbetare. Forskning och utbildning, liksom utveckling av hälso- och sjukvård, ses som kärnverksamheter vilka är likvärdiga med universitetssjukhusets vårduppdrag. För att bygga en långsiktigt framgångsrik verksamhet och skapa tydligt värde för patienter och samhälle ska vi, genom vår nya verksamhetsmodell, organisera oss utifrån patientens väg genom vården. Den nya verksamhetsmodellen bygger på konceptet värdebaserad vård. Det innebär att vi formar en tematisk organisation, det vill säga en organisation som bygger på teman och funktioner. I vår nya organisation är Tema Hjärta och Kärl ett av sju teman och fem funktioner.

Runt varje patientgrupp skapas en ledningsgrupp som är ansvarig för att utveckla värdet för patienten genom att titta på relevanta utfallsmått och kostnadsmått för den specifika patientgruppen och sedan

forma förbättringsinitiativ. I detta arbete är en patient- eller närståenderepresentant en viktig deltagare i ledningsgruppen för att föra fram patientens åsikt. Just nu söker vi patient- eller närståenderepresentanter till följande grupper:

- *Takyarytmi (snabb hjärtrytmrubbning)*
- *Kranskärllssjukdom*
- *Bradyarytmi (långsam hjärtrytmrubbning)*
- *Aortaklaff*
- *Hjärtsvikt*
- *Mitralisklaff*

Patient -/närståenderepresentant som kan bidra på ett effektivt sätt är:

- Tankeväckande och informerade
- Kan tala med erfarenheter bredare än sin egen
- Bekvämt att delta i gruppdiskussioner
- Drivna av att göra det bättre för hela patientgruppen

Skulle detta vara något för dig? Hör i sådana fall gärna av dig till jeanette.kuhl@karolinska.se.

Höstens ICD möte

Tid: Torsdagen den 10 november 2016

Plats: Sankt Göransgatan 82 A, Stockholm, skyltat Åttitvåan

Kl. 17:30 Förtäring finns att tillgå till självkostnadspris

Kl. 18:00 Mötet börjar

Anmälan: ICD-mötena är mycket uppskattade och välbesökta. För de praktiska förberedelserna är vi tacksamma för anmälan senast en vecka innan mötet till länsföreningens kansli:

info@stockholmslan.hjart-lung.se

tel 08-651 28 10

Hjärtligt välkommen!

Höstpromenad

Vill Du följa med på en promenad runt sjön Trekanten?

Sträckan är 2 km och vi går i vår egen takt.

Vi kan stanna upp, titta på naturen, prata och må bra!

Samling utanför Länsföreningens kansli, Mejerivägen 4

torsdagen den 13/10 2016 kl. 13.00.



LÄR DIG RÄDDA LIV – 2016

HÄR KOMMER HÖSTENS UTBILDNINGAR I HJÄRT- OCH LUNG RÄDDNING, HLR

HLR grundkurs

1. Onsdagen den 5 oktober
2. Måndagen den 24 oktober
3. Onsdagen den 9 november

HLR repetitionskurs Måndagen den 31 oktober

Grundkursen och repetitionskursen kommer att vara kl 17-19 och kommer att kosta 100 kr/medlem och 300 kr/icke medlem.

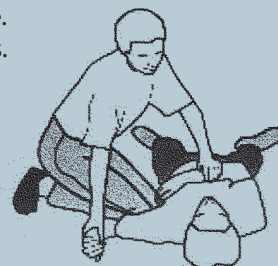
Anmälan till utbildning: Kansliet 08 – 651 28 10 eller e-post: info@stockholmslan.hjart-lung.se

Vi önskar din anmälan senast tre veckor före utsatt kurs och är bindande. Ingen påminnelse skickas ut. Bekräftelse skickas ut två veckor innan kurs.

Utbildningen sker i länsföreningens lokal: Mejerivägen 4, Liljeholmen

Välkomna!

Bo-Jonny, Eva och Yvonne,
Länshuvudinstruktörer



I metro onsdag 2016-08-31 kunde vi läsa om att :

” FLER SKA ÖVERLEVA HJÄRTSTOPP MED APP

Sedan ett par år tillbaka har hjärt- lungräddningskunniga Stockholmare kunnat registrera sig i appen ”sms-livräddare” och via SOS alarm få larm i telefonen, via appen, om ett hjärtstopp inträffat i närheten.

Nu ska forskarna bakom projektet börja använda sig av ett register som visar var hjärtstartarna finns någonstans. Detta för att den som befinner sig tillräckligt nära en hjärtstartare ska kunna meddelas detta och hämta den innan de rycker ut.

I Sverige finns idag ungefär 20.000 personer registrerade som sms-livräddare, cirka 16.000 i Stockholm och 4.000 i Göteborg.

TT ”



Utegymnastik
i Tumba.

Nacka-Värmdö

Lokalföreningen Nacka-Värmdö hade den 13 april kl 18.00 kallat till möte om "Hjärtan som flimrar". Kallelsen hade gått ut till såväl medlemmar som icke medlemmar, dels direkt och dels via "Kalendariet" i NVP (Nacka Värmdö Posten).

Dr Stefan Lind från Karolinska Universitets-sjukhuset Huddinge/Solna höll en mycket intressant och givande föreläsning om vårt hjärta. Han berättade och ritade på en tavla om hur hjärtat fungerar eller inte fungerar. Utan att här fördjupa oss i alltför vetenskapliga utläggningar, fick vi tips om hur vi ska leva och ta hand om hela vår kropp, för att undvika t.ex. stroke och bidra till att reglera hjärtats hastighet och rytm.

Han gjorde klart för oss hur våra levnadsvanor påverkar hjärtat. Motion, val av rätt kost, måttlighet med alkohol och att undvika rökning, är vad vi själva kan bidra med. Sjukvården kan hjälpa oss med rätt medicinering och med olika operativa åtgärder t.ex. insättande av pacemaker.

Under hela föreläsningen, ca 1,5 tim., som var väl anpassad för "vanliga människor", kunde vi också ställa frågor som vi fick svar på.

Närmare 70 personer, både medlemmar och icke medlemmar, hade hörsammat kallelsen och för 30 kr fick vi förutom den förnämliga föreläsningen även en god och närande macka samt kaffe och/eller juice.

/Clas-Eric

VÅRAVSLUTNING I LOKALFÖRENINGEN NACKA-VÄRMDÖ

Det har blivit en tradition för föreningen att avsluta vårens verksamhet med en grillfest. Det är nu också tradition att ha festen hemma hos Mimmi och Leif Öberg i Beatelund, som tillsammans med sina "kommenderingar" svarat för förberedelserna.

De kunde hälsa oss som deltog välkomna efter att vädrets makter under de tidiga morgontimmarna slutat "skura" och gett bra väder. Menyn bestod av hamburgare och grillkorv med gott om tillbehör.

För dagen hade Danne och Johan utnämnts till grillmästare. Ett uppdrag som klarades med bravur. Alla de 42 som deltog kunde äta välgrillat så mycket de orkade. Det ordnades också ett lotteri med fina vinster, delviws skänkta av festdeltagarna.

Dragningen förrättades av barnbarnet Lovis med assistans av Leif i samband med att det serverades kaffe och en god kaka efter måltiden. De som ville kunde också strosa runt i trädgården och växthuset eller hälsa på hos hästarna i hagen innan hemfärd.

Arne Lundberg tackade å gästernas vägnar för ett bra arrangemang.

/Joe

Utegymnastik i Tumba!

Tisdagen den 6 september tjuvstartade vi höstens gymnastik med utegympa. Det var som vanligt Liselott Sjöstedt som höll i och visade oss hur vi skulle utföra alla rörelser.

Det var en alldeles underbar solig kväll under hela vårt gympapass i gröngräset. Vi höll till utanför idrottshuset i Tumba. Nio glada och solbrända medlemmar hade kommit. Alla längtade vi att få röra på våra kroppar, och det såg Liselott till att vi fick göra!

Det var ju lite ovant att gympa i gräs men efter ett tag så gick det jättebra. Den 13/9 startar höstens vanliga gympakvällar med Liselott i idrottshuset! Både gamla och nya "gymnaster" är då välkomna!

*Birger Höglund,
HjärtLung Botkyrka-Salem*

Hjärnruset



- **Till stöd för:** Hjärnskada
- **Startad av:** Bingström Kenneth
- **Startdatum:** 2016-06-08
- **Slutdatum:** 2017-02-14

Stöd insamlingen!

Jag var fullt frisk och vältränad. Plötsligt hände det man tidigare bara läst om. Hjärtstopp. När jag, Kenneth, två veckor senare vaknade ur koman hade jag fått syrebrist av hjärtstoppet och förlorat förmågan att gå, prata, läsa mm. Under min rehab tid träffade jag många människor, i alla åldrar, som var drabbade av förvärvad hjärnskada av olika anledningar.

För att synliggöra behovet av forskning, arrangerar vi "Hjärnruset". Där man efter egen förmåga deltar genom att gå, springa eller bara vara.

Forskningens framsteg betyder så mycket för oss alla. Hjälp oss att få forskningen att gå framåt.

Tack! / Kenneth och Elisabeth

Kenneth och Elisabeth är medlemmar i vår förening och det var självklart att vi ville delta.

Den 3 september 2016 hade 120 personer samlats i Nykvarn för att springa HJÄRRUSET, gå eller bara vara. Alla deltagare fick en lott och vinsterna var skänkta av företagare i trakten. Mycket fint ordnat av er och nästa år hoppas vi på ännu flera deltagare!

HLR demonstration.



Yvonne och Berndt.



*Alla löpare strålade samman med publiken och tågade in till målet, Nykvarn centrum. Det var mäktigt säger medlemmarna från Botkyrka-Salem!
Familjerna Backhans, Borg, Haglöf och Berndt Oscarsson.*

*Yvonne Haglöf, ordförande HjärtLung
Botkyrka-Salem
Foto: Berndt Oscarsson*

Hemlig resa!

Den 18 augusti var det dags för årets hemliga resa där vi inte visste vart vi skulle hamna. Men redan klockan 8.30 var ivriga resenärer på plats i väntan på bussen. Strax före klockan 9 kom bussen och vi fick kliva på. Efter ca 1.5 timmes bussresa väster ut var det dags för första stoppet. Vid ett industriområde i Västerås.

Där fanns en väldigt trevlig saluhall vid namn ”SLAKTERIET”. En grillmästare stod vid ingången och grillade kött. Vi fick smaka på det goda köttet med en god röra till. Allt som såldes i saluhallen var närproducerade produkter. Trevliga butiksägare var sedan våra guider som visade oss runt i saluhallen där vi fick provsmaka många goda smårätter.

Det var en överraskande och mycket mysig rundvandring. Vi fick också veta mycket om både produkterna och SLAKTERIETS historia.

1800-talet. Intressanta berättelser om hur man levde förr i tiden.

Efter rundvandringen bjöds vi på en god lunch i VÄRDSHUSET som fanns inom området.

Så var det dags att sätta sig på bussen igen och starta färden hem till Botkyrka–Salem.

Stort tack till Laila Ahl, Bo Simonsson och Eva Lorenz som varit de som i all hemlighet fixat och förberett allt detta för oss andra.

Alla deltagare verkade vara jättenöjda!

*Birger Höglund,
HjärtLung Botkyrka-Salem*



Provsmakning.

När vi var mätta på all provsmakning i saluhallen åkte bussen vidare till Vallby friluftsmuseum. ”Ett litet mini-skansen”. Där vi också fick guidning. Friluftsmuseet innehöll både gamla hus och djur samt en levande trädgårdsmiljö. Allt som det var förr i tiden. Efter guidturen kunde vi mycket mera om hur allt fungerade på landet från 1600 till och med



Guidad rundvandring.

Lyckad återinvigning av Hälsans Stig i Norrtälje

Lördagen den 17 september hade Föreningen Norrtälje HjärtLung en återinvigning av Hälsans Stig. Den har fått en ny och lite kortare sträckning från 7 km till 4 km. Stigen hade också en del backar förut men inte nu längre. Den begränsas av sjukhusområdet i väster och yttersta delen av Societetsparken i öster. Man promenerar längs Norrtäljeån på vissa sträckor och genom centrala delen av stadskärnan. Toaletter och sevärdheter finns utmärkta på kartorna som sitter uppe med jämna mellanrum. Ordentliga skyltar visar vägens sträckning på ett tydligt sätt.

Programmet startade kl 11 med hälsningsanförande av ordförande Anita Andersson. Sen var Tommy Eriksson från Upplands-Väsby HjärtLung och den föreningens tidigare ordförande under tio år, med och han pratade kring stigen förr och nu. Det var han som såg till att stigen blev till i Norrtälje. Runt 1998 tror vi att det var. Men ingen invigning utan bandklippning. För det ändamålet hade Hans Andersson från kommunfullmäktige i Norrtälje bjudits in. Han gjorde det på sitt sätt; i stället för att klippa knöt han ihop ett band och förklarade Hälsans Stig för återinvigd. Kommunen



Tommy Eriksson, Hans Andersson och Anita Andersson.

är den instans som sköter stigen vad gäller snöröjning och sandning bland annat. Det är också kommunens anställda som har satt upp skyltar och tagit fram kartan över stigen. Kartan kan fås på Turistbyrån och den kan även laddas ner som en ”app” i telefonen.

inslag på olika tillställningar i Norrtälje stad. Besökarna kunde delta i en tipspromenad med tio frågor som rörde hjärt- och lungsjukdomar, ganska svåra frågor faktiskt. Bland drygt 60-talet deltagare var det ingen som prickade tio rätt men flera hade 9 och 8 rätt så en utslagsfråga fick



”Fjärdningsman” Per-Ola Eklund med mannar.

Till invigningen som samlade uppskattningsvis 130 personer hade musikgruppen ”Lite av varje” engagerats. Den består av Nisse, Eivor och Bernt. De trakterar tvåradigt dragspel, digitalt dragspel, ukulele och så sjunger de och berättar en och annan historia när det känns lämpligt. För att hålla ordning på allt folk som samlats hade vi engagerat Norrtäljes egen ”fjärdningsman” Per-Ola Eklund med mannar och en gammal Opel Kadett från 1938, som föreställer tjänstebil. Per-Ola är stadens egen revymakare och detta är ett trevligt

avgöra vem som vann. Första pris gick till Kitty Nyström och andra pris till Sif Waldegård. De fick varsitt presentkort på ICA, 100kr resp. 50 kr och varsin kokbok från Riksförbundet HjärtLungs sortiment. Tredje- och fjärdevinnarna fick varsin kokbok. Vi hade fått frukt från ICA-Kryddan i Norrtälje och sjukhusapoteket Hjärtat hade skänkt påsar med varierande innehåll. Sen fick alla en reflex i form av ett hjärta för nu stundar hösten. Jag hoppas att många tar den nyinvidga stigen för fina höstpromenader.

Anita Andersson

Vinprovning i Föreningen HjärtLung Lidingö

Medlemmar i vår förening hade inbjudits till en kväll med vinprovning under sakkunnig ledning av Helena Bengtsson, som är certifierad för att erbjuda vinprovningar för slutna sällskap av privatpersoner eller på företag. Dagtid är hon också deltidsanställd på systembolaget i Lidingö.

Efter avslutad vinprovning dukades det upp frikostigt med ostar och kex samt vår ordförandes favoritvin i boxar. Just detta vin visade sig vara 17 kronor billigare per flaska om det i stället köps i en box som motsvarar fyra flaskor. Vi var cirka fyrtio personer som hade en mycket trevlig kväll. Alla



Helena Bengtsson.

Vinerna vi fick prova ligger i olika prisklasser alltifrån 95 till 199 kronor/flaska, och vi fick förslag på vilket kött eller vilka maträtter som passar bäst till respektive vin. Helena lärde oss mycket om bland annat doft- och smakaromer, fyllighet och eftersmak. Vinprovning går i huvudsak ut på att titta, lukta och smaka. Men hon påpekade också att det naturligtvis varken finns rätt eller fel när det gäller vinprovning eller bedömning av viner, vi har ju alla olika smak.

fick rejält med både ost och kex samt två glas vin därtill. Till slut blev det ändå flera boxar och även en hel del kex och ost över. De som hjälpt till med arrangemanget fick därför dela på de överblivna tilltuggen, medan några öppnade boxar lämnades tillbaka till systembolaget dagen därpå.

Det blev en mycket trevlig kväll.

*Sven Alván
sekreterare och tillfällig vinprovare
Föreningen HjärtLung Lidingö*



Koncentrerad vinprovning.

Ljuset på! Kampanjen om våra dolda folksjukdomar

Hjärtsvikt, KOL och Förmaksflimmer

Inbjudan till föreläsning 16/10 2016

KOL – Vad är det?

PROGRAM

Information
Kl.13-15 KOL-mottagningar, KOL-skola, samtalsgrupper, bra gymnastik, HLR, hjärt- och lungräddning med hjärtstartare, ICD inopererad hjärtstartare, blodtrycksmätning m.m.

Föreläsning
15.15-17 Diagnos, behandling och forskning
Dr Luisa Escuder Miquel distriktsläkare, studierektor och vårdutvecklingsledare
Akademiskt primärvårdscentrum

Plats: Xenter Botkyrka
Utbildningsvägen 3 Tumba.
Nära Tumba station

Fri entré!
Välkommen!

 Föreningen Botkyrka-Salern
HjärtLung

i samarbete med  

MOTIONSAKTIVITETER



Länsföreningen Stockholm

HjärtLung

Anpassat för personer med Hjärt- och/eller Lungsjukdom.

För mer information kontakta arrangerande förening.

Vårterminen startar vecka 3 och höstterminen vecka 37. (Detta om inte motionsledaren meddelat annan tidpunkt).

Med reservation för eventuella ändringar!

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
Måndagar				
10:00	Promenad/vandring	Solna/Sundbyberg	Solna/S-bg	08-650 96 73
10:00	Vattengymnastik	ROS	Norrtälje	0176-27 01 48
11:00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
11:00	Medelgymnastik	Bodals bollhall, Bodalsv. 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
15:00	Friska fötter	FyssForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
15:00	Lättgymnastik	Kopparv. 17, Kallhäll	Järfälla/Uppl Bro	08-583 510 84
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; 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	S:t Görans sjukhus, sjukgymn.	Länsföreningen	08-651 28 10
Tisdagar				
11:00	KOL-promenader	Solna/Sundbyberg	Solna/S-berg	08-560 32153
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, Siktg. 1	Stockholm	08-88 71 00
14:00	Bowling	Bowlinghallen	Norrtälje	072-704 15 44
15:00	Medicinsk Tai Chi	FyssForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
15:15	Vattengymnastik	Svedmyrabadet	Stockholm	08-88 71 00
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	Cirkelträning-gymnastik	FyssForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
16:30	KOL gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16:45	Medelgymnastik	ROS, Hamnvägen 12	Norrtälje	072-704 15 44
17:30; 18:30	Vattengymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin R41	Länsföreningen	08-651 28 10
18:00	Medelgymnastik	Idrottshuset Tumba	Botkyrka/Salem	08-530 607 51

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
Onsdagar				
10:00	Medelgymnastik	Danscompagniet, Fridhemsg 28	Solna/S-bg	08-628 03 54
10:00-11:00	Medelgymnastik	Vilundahallen	Upplands Väsby	08-612 59 63
11:00	Sittgymnastik	Hyresgästlokalen, Lommarv 12	Norrtälje	072-704 15 44
11:00-12:00	KOL-gymnastik	Gångsätrahallens gymn.sal	Lidingö	070-415 55 30
11:00	KOL-gymnastik	G:la Vårdshuset, Alg.3, G-berg	Nacka-Värmdö	070-526 85 50
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
15:00-16:30	Yoga	Tellus. Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
15:00	Vattengymnastik	Sandborgsbadet	Stockholm	08-88 71 00
15:00 ; 16:00	Vattengymnastik	Beckomberga simhall	Stockholm	08-88 71 00
16:00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	KOL gymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin R41	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	KOL gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
17:00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
17:30	Medicinsk yoga	H-forum, Järla Östra skolv 23	Nacka-Värmdö	070-414 85 39
Torsdagar				
09:30	Medelgymnastik	Dansstudion Svindersvik	Nacka-Värmdö	070-224 29 49
12:00	KOL gymnastik	Aleris Rehab Liljeholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
14:45	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
16:30	Medicinsk yoga	FyssForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
16:30	KOL gymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin R41	Länsföreningen	08-651 28 10
17:00	Medelgymnastik	Klockargårdens skola	Lidingö	08-766 13 08
17:30; 18:15	Vattengymnastik	"Lotsen" Södertälje Sjukhus	Södertälje	08-550 372 74
18:00	Medicinsk yoga	FyssForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
19:30	Vattengymnastik	Beckomberga simhall	Stockholm	08-88 71 00
Fredagar				
08:30	Medelgymnastik	Valsta sporthall, Märsta	Sigtuna	08-591 115 88
09:00	Stavgång	Lilltumbavägens grusparkering	Botkyrka/Salem	08-531 779 43
11:00	KOL gymnastik	FyssForum, Ringvägen 101	Länsföreningen	08-651 28 10
Länsföreningens avgifter för motionsgymnastiken på måndagar är 700 kr/termin. Lung- / KOL- och vattengymnastiken kostar 800 kr/termin.				

Kalendarium

Plats för möten och konferenser sker på Mejerivägen 4, Stockholm om ingen annan adress anges. Anmäl deltagande till länsföreningens kansli tfn 08-651 28 10 eller mail till info@stockholmslan.hjart-lung.se

OKTOBER

Onsdag	5	HLR grundkurs, kl 17-19 + HLR barn
Torsdag	13	Promenad runt Trekanten kl 13
Torsdag	20	Konferens för ordförande, EVO och SO
Måndag	24	HLR grundkurs, kl 17-19
Måndag	31	HLR repetitionskurs, kl 17-19

NOVEMBER

Onsdag	9	HLR grundkurs + HLR barn
Torsdag	10	ICD-möte
Fredag	18	Konferens för EVO och SO

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