HjärtLungNytt

MEDLEMSINFORMATION FRÅN HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS LÄNSFÖRENING I STOCKHOLM | NR 2-3 • 2012

HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS LÄNSFÖRENING
STOCKHOLM

Nya ordföranden på plats!

Läs mer på sid 2

Riktiga män äter sallad

Läs mer på sid 4

Effekter av Vårdgarantin

Läs mer på sid 8

Transplantation av leverceller

Läs mer på sid 12

Ledaren *2* | Hedersnålar delades ut *3* | Riktiga män äter sallad *4* | Hjärtemånaden *5* | Brev till landstingsrådet Lars Joakim Lundqvist *6*
Undanträngningseffekter av Vårdgarantin *8* | Hjärtsjuka tror att de är friska *9* | Är förmaksflimmer farligt *10* | Vem vågar vara ärlig med... *11*
Transplantation av leverceller *12* | En dag om hur landstinget fungerar *13* | Patienterna ska ha makt över sin journalinformation *14*
Familjejuridik med Mona Johansson *15* | Hälsoprojektet är inne på sitt andra år *16* | Information från Sollentuna lokalförening *17*
Vårstädning i U-V *18* | Sjävtest av waran-värdet *18* | Kalendariet *19* | Medlemsinformation *20 – 21* | Motionsaktiviteter *22 – 23*

LEDAREN

INGA-BRITT SVÄRD
ORDFÖRANDE

Föreningarna i fokus

Vid årsmötet i mars i år valdes jag till ny ordförande i Länsföreningen och här vill jag nu ta tillfället i akt och presentera mig. Jag har en sjukdom som heter sarkoidos sedan många år. Jag är pensionär och mormor och har varit medlem i över 30 år, först i Botkyrka och sedan i Stockholms FHLIS, där jag numera är ordförande. Det är ett uppdrag som jag känner stor ödmjukhet inför. Där finns en mycket stor verksamhet med många engagerade, kreativa och framåtsträvande medlemmar, såväl i styrelsen som i våra olika arrangemang.

När jag fick förfrågan om jag ville kandidera till uppdraget som ordförande i Länsföreningen i första hand i ett fyllnadsval på ett år efter Bengt Adamsson som hade avgått i december 2011 så funderade jag en tid. Stockholms lokalförening är stor och till detta Länsföreningen, skulle jag orka med båda? Till slut bestämde jag mig för att försöka och att göra mitt bästa. Jag vill att Länsföreningen ska leva kvar och jag visste att flera föreningar kanske skulle lägga ner vilket betyder en utmattning av hela vår fina organisation. Jag vill passa på att tacka Stockholms lokalförenings styrelse för att de ställer upp för mig och stöttar mig så att det är möjligt för mig att vara ordförande i båda föreningarna

Att komma in som ny ordförande i en styrelse med helt obekanta medlemmar kan vara nog så svårt och att bygga upp ett ömsesidigt förtroende är inte heller lätt. Det ställer krav på alla men nu är vi på väg framåt gemensamt och nu drar vi ett streck över det som varit och strävar framåt. Arvet som Bengt Adamsson lämnade efter sig ska vi gå vidare med. Han ansåg att Länsföreningens styrelse måste arbeta för att vända den nedåtgående trenden och att vi inte får glömma att ”det är medlemmarna ute i lokalföreningarna som är organisationen. Inte tvärtom!” citat ledaren i denna tidning nr 4 2011.

Vad har vi då åstadkommit i Länsföreningen denna första tid efter årsmötet. Vi har ändrat rutinerna för protokollen. Vi har tillsatt en föreningsansvarig i styrelsen, Tommy Eriksson som också ansvarar för Hälsans Stig och en medlemsvärvningskampanj som ska starta i höst. Vänd er gärna till Tommy om ni har några frågor. Till sin hjälp har han kanslisten Surayya Eliasson. Det föreningsutskott som fanns tidigare upplöstes före årsmötet liksom marknadsgruppen. Strandflaggor och västar kan beställas från kansliet.

Själv har jag deltagit i Riksföreningens planeringskonferens, där jag upptäckte att vi har en mycket populär ordförande i Inger Ros. Det var mycket givande dagar där vi alla fick kunskap om hur vi ska gå vidare med vår verksamhet för att stärka lokalföreningarna. Vi kände alla hur engagemanget växte för den verksamhet som vi är till för, nämligen de hjärt- och lungsjuka medlemmarna och det som är formulerat i stadgans ändamålsparagraf.

Till sist vill jag framföra ett tack till Bengt Adamsson för hans många år som ordförande i Länsföreningen. Ett tack också till Lilja Johansson Lindfors som har lämnat styrelsen.

Så önskar jag er alla en skön höst! ❤

INGA-BRITT SVÄRD, ORDFÖRANDE

HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS LÄNSFÖRENING
STOCKHOLM

E-post till länsföreningens kansli
info@stockholmslan.hjart-lung.se
anita.grandien@hjart-lung.se
carina.bilow@hjart-lung.se
Hemsida:
www.hjart-lung.se/stockholmslan
Telefon:
08-651 28 10
Fax:
08-651 28 13
Adress:
Hjärt- och Lungsjukas länsförening
i Stockholms län
Mejerivägen 4, 117 43 Stockholm
Bankgiro:
5884-5884
Plusgiro:
159930-7

HjärtLungNytt

Redaktör:
Anita Grandien
Layout:
Agneta Myrén, Art & Grad
Ansvarig utgivare:
Inga-Britt Svärd
Manusstopp:
HjärtLungNytt nr 4/2012
2012-11-09, utgivning v 50
Tryckeri:
Stockholms Läns Grafiska

På länsföreningens årsmöte 2012 delades sedvanligt hedersnålar ut.

DETTA ÅR VAR DET

Jan Månsby – Huddinge lokalförening medlem sedan år 2000 som har gjort betydande insatser i föreningen.

Marta Radon - Huddinge lokalförening medlem sedan 2006. Har tillhört styrelsen och tillsammans med Jan Månsby varit kontaktperson på Huddinge sjukhus.

Sonja Caris - Lidingö lokalförening, var med och startade lokalföreningen för 20 år sedan, och är fortfarande aktiv i föreningen.

Bosse Bergengren – Lidingö lokalförening, var med och startade föreningen för 20 år sedan och under en följd av år varit gymnastikledare. Är fortfarande aktiv i festkommittén inför föreningens 20 års jubileum

Christina Hydén - Botkyrka-Salem lokalförening har arbetat inom styrelsen sedan 1997 varit sekreterare och varit mycket aktiv inom lokalföreningen.

Tf ordförande Lilja Johansson Lindfors bland ”hedersnålarna”

På årsmötet gjordes fyllnadsval av ordförandeposten. Till ordförande valdes Inga-Britt Svärd, Hjärt-och Lungsjukas lokalförening i Stockholm. Till ersättare valdes Tommy Eriksson, Hjärt-och Lungsjukas lokalförening i Upplands Väsby. I övrigt skedde ingen förändring av styrelsens sammansättning. Ny som revisor blev Barbro Pettersson, Hjärt-och Lungsjukas lokalförening i Sollentuna och valberedningens ledamöter Anders Gustafson och Olle Forsberg bytte poster, d.v.s. Anders Gustafson blev ordinarie ledamot i valberedningen och Olle Forsberg ersättare. ❤

ANITA GRANDIEN

Riktiga män äter sallad

Enligt den vetenskapliga forskningen kan mera grönsaker på tallriken förlänga livet, öka muskelstyrkan och minska impotensproblem. Men sallad är så mycket mer än tomat och gurka. Sallader kan bestå av grönsaker, rotfrukter, bönor, nötter, fullkornsgryn och olivolja till kött- eller fiskbiten. Som gör dig mätt utan att göra dig däst. Män äter för lite grönsaker och detta bidrar till att män får fler problem med hälsan i medelåldern. Den här boken vill på ett lustfyllt sätt inspirera männen att förändra sina kostvanor. För visst går det att bli mätt på sallader.

Författaren Mai-Lis Hellénius är professor i kardiovaskulär prevention vid Karolinska Institutet och överläkare på Livsstilsmottagningen vid Karolinska Universitetssjukhuset. Hon arbetar med att förebygga hjärt-kärlsjukdomar och under åren har hon mött tusentals män som fått hjälp med att förändra sin livsstil. Utifrån vetenskaplig grund förklarar Mai-Lis Hellénius varför grönare mat är så bra för mäns hälsa och ger råd om hur du börjar.

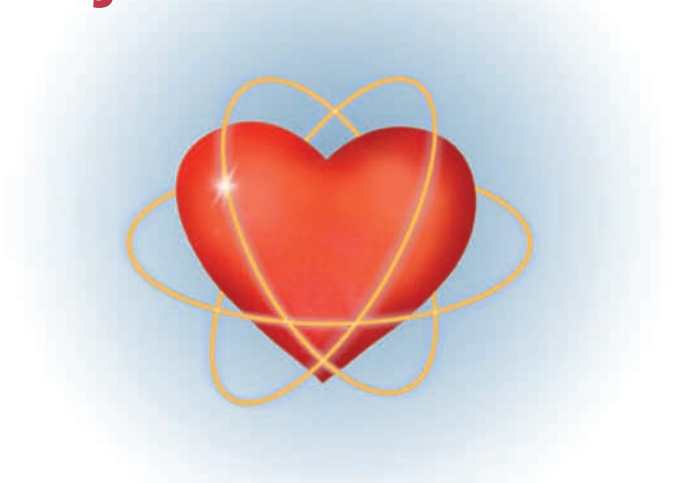
Här intervjuas även kända män som goda förebilder: ishockeylegenden Börje Salming, Odd Molly-grundaren Per Holknekt, sportkommentatorn Arne Hegerfors, mästerkocken Erik Lallerstedt, Operakällarens vd Abbe Ibrahim, familjeföretagaren Fernando di Luca och professor Stephan Rössner. Journalisten Mia Gahne har mött dem på hemmaplan.

I Sigtuna lokalförening pågår en cirkel i matlagning för män.
Så här trevligt är det att laga mat tillsammans i cirkeln ”Matlagning för män - inklusive näringslära” som har blivit väldigt populärt i Hjärt- och Lungsjukas förening i Sigtuna. ❤

<<<

Herrarna som är med i cirkeln. De heter från vänster till höger: Herbert Stein (kursledare), Robert Gyllenhammar, Rolf Svanholm, Ingvar Robertsson, Leif Lindsten, Ivan Larsson, Göran Westerberg och Jan-Erik Malmros. Sittande Bength Andersson.

Hjärtemånaden



Hjärt- och lungsjukas Riksförbund utropade februari månad till hjärtemånaden första gången år 2006. Avsikten med detta initiativ var och är att öka kännedomen om förbundet och vad det innebär att ha de diagnoser vi representerar.
Under februari 2012 genomfördes en rad olika aktiviteter av föreningarna runt om i landet. Inom Stockholms län genomfördes nedanstående aktiviteter.

Hjärt- och Lungsjukas Länsförening i Stockholmslän
Föreläsning i två steg (14/2 samt 15/3) kl 17.30 – 20.00.
Länsföreningens kansli; Mejerivägen 4, Stockholm
14/2 - Hjärtsjuksköterskan Christina Walldin var ledare för mötet.
I mindre grupper arbetades det fram frågor som sedan lyftes upp i en gemensam samling.
15/3 - Anders Dahlqvist föreläste om förmaksflimmer i ca 45 minuter med efterföljande frågestund.
Kaffe/te och smörgås serverades från kl 17.30 för den som önskade.

Hjärt- och Lungsjukas förening i Solna/Sundbyberg
11/2 kl 12.00–16.00
Solna Centrum i samarbete med handikappalliansen i Solna/Sundbyberg.
Förevisning av hjärt- och lungräddning samt förevisning av hjärtstartare.

Hjärt- och Lungsjukas förening i Botkyrka-Salem
11/2 kl 10.00–16.00 I samarbete med Tumba Centrum.
Information om föreningen, tipspromenad, information och prova på Medicinsk Yoga, demonstration av hjärt- och lungräddning, samt erbjudande om gratis hjärt- och lungräddningskurs.
Föreningen bjöd även på geléhjärtan.

Hjärt- och Lungsjukas förening i Huddinge
11/2 kl 11-15. Arrangerades en hjärt- och lungdag i Skogås Centrum i samarbete med Vårdcentralen och Apoteket.
Föreningen informerade om sin verksamhet. Vårdcentralen genomförde blodtryckstest, blodsockertest samt spirometrimätningar. Besökare fick även möjlighet till rådgivning från Apoteket.

Hjärt- och Lungsjukas förening i Nacka/Värmdö
14/2 kl 10-16 i Sickla Köpkvarter.
Blodtrycksmätning och spirometrimätning samt information om föreningen och dess verksamhet.

Mer information om hjärtemånaden finns på Hjärt- och lungsjukas Riksförbunds avsedd hemsida **www.helahjartat.se** ❤

TEXT: SURAYYA ELIASSON

HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS LÄNSFÖRENING
STOCKHOLM

Landstingsråd
Lars Joakim Lundqvist
Stockholms läns landsting
Box 22550
104 22 Stockholm

2012-06-19

Nu får hjärtpatienter möjlighet till en ny frihet

Re beslut 22 maj 2012: HSN 1204-0385
Införande av portabel patientbunden utrustning för egentest av pk-värde

Vi som har hjärt- och kärlsjukdomar är ofta beroende av kontinuerlig uppföljning från hälso- och sjukvården. Detta innebär inskränkningar i vår personliga frihet och leder även till kostnader för sjukvården. Men idag finns det modern teknik som innebär att hjärtsjuka kan få en större frihet samtidigt som sjukvården kan minska sina kostnader.

Stockholm läns landsting, Hälso- och sjukvårdsnämnden (HSN), har den 22 maj i år fattat ett unikt beslut om införande av portabel patientbunden utrustning för egentest av pk-värde. Detta värde tas för att kontrollera blodets förmåga att levra sig vid behandling av blodförtunnande medicin.

Vi är mycket glada över att hjärtsjuka barn, ungdomar och vuxna i och med detta beslut nu kan få tillgång till ett hjälpmedel som hittills olyckligt hamnat mellan stolarna i det svenska sjukvårdssystemet. Genom att hjärtsjuka kan erbjudas utrustning för att kontrollera sina värden i hemmet ger detta inte bara en möjlighet till större frihet utan också en ökad delaktighet i den egna behandlingen.

Stockholm läns landsting informerade redan den 11 maj på sin hemsida om detta "Förslag om hemtestning för dem med blodförtunnande medicin", och beslutet fattades av nämnden den 22 maj. Lars Joakim Lundqvist uttalades sig dessutom i en artikel i Dagens Nyheter den 5 maj och berättade där att detta var en prioriterad fråga och att han hoppas att beslutet ska kunna införas redan under hösten 2012.

Många av våra medlemmar undrar nu vart de ska vända sig med frågor om beslutet. Det har visat sig att landstingets verksamheter inte kan ge något svar på de praktiska frågorna kring beslutet då de ännu inte har fått något uppdrag från förvaltningen om genomförande.

Problemet med ett politiskt fattat beslut är att det inte alltid uppnår de uppsatta målen. Det har vi sett alltför många gånger. Vad som nu behövs är att den politiska makten redan detta år tillsätter nödvändiga ekonomiska och personella resurser för att kunna genomföra det beslut som HSN har fattat.

Vi efterlyser nu att Stockholm läns landsting kommunicerar sin plan för hur detta beslut ska bli verklighet – det vinner både patienter och sjukvården på.

HJÄRT-OCH LUNGSJUKAS LÄNSFÖRENING I STOCKHOLM

Inga-Britt Svärd

Ordförande

HJÄRTEBARNSFÖRENINGEN I STOCKHOLM

Anna-Maria Rosenberg

Ordförande

Välkommen till temamöte i 2 steg för dig med förmaksflimmer

Datum 25 oktober och 30 oktober **Tid** 17.30 – 19.30 **Plats** Mejerivägen 4, (Liljeholmen) Stockholm
Anmälan Deltagarantalet är begränsat till 30 personer. Vi vill därför ha din anmälan senast 12/10 2012.
Kaffe/the och smörgås serveras från klockan 17.00 för den som önskar.

Den 25 oktober leder hjärtsjuksköterska Christina Walldin temamötet. I mindre grupper arbetar vi fram frågor som sedan lyfts i en gemensam samling.

Den 30 oktober föreläser doktor Anders Dahlqvist om förmaksflimmer i cirka 45 minuter med efterföljande frågestund.

För mer information kontakta Anita Grandien, 08-652 89 11 eller 0739-81 82 20, Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholm.

Förmaksflimmer.com

HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS LÄNSFÖRENING
STOCKHOLM

Hämtat ur HSO Stockholms län information nr 5 juni 2012

Undanträngningseffekter av Vårdgarantin

Landstingsrevisorerna kontaktade HSO i början av maj med en förfrågan om huruvida våra medlemmar upplever någon eventuell undanträngningseffekt efter införandet av vårdgarantin. En förfrågan gick ut till alla medlemsföreningar och utifrån inkomna synpunkter kunde ett svar sammanställas och sedan skickas in.

Kortfattat kan sägas att medlemsföreningarna upplever att vårdgarantin påverkat tillgången till specialistläkare; personer med komplexa behov delar på samma kvot besökstider som personer med enklare frågeställningar, som remitterade från primärvården omfattas av vårdgarantin, väntetider upplevs längre och kontinuerlig uppföljning med återbesökstider är indragna eller mer sällan förekommande. Olika funktionsnedsättningar medför olika svårigheter, till exempel innebär det för många att initiativförmåga, minne och organisatorisk förmåga är påverkad. Vårdens möjlighet och tid att initiera återbesök och kompetens att genomföra uppföljning är för HSO:s medlemmar extra viktig.

Landstingsrevisorerna uppskattade vårt bidrag och har bett att få återkomma om man går vidare med en fördjupande studie. *Vår kompletta kommentar finner du på HSO:s hemsida: www.hso.se/lan/stockholm/Verksamhet/Skrivelser/Skrivelser*

Tillgänglig information på Vårdguiden

Inför ett besök av Anne-Maj Berggren, Utvecklingsavdelningen SLL, har HSO:s medlemsföreningar bidragit med erfarenheter av och synpunkter på utvecklingsmöjligheten av informationen på Vårdguiden. Samverkansrådet med HSF har sammanställt kommentarerna och önskar bland annat uppmärksamma följande områden:

Olika vårdgivares specialistkunskaper behöver vara sökbara. Vårdguiden bör använda symboler både för presentation av kompetenser men även för presentation av tillgänglighet, jämför gärna med Tillgänglighetsdatabasen www.t-d.se/sv/TD. Samarbete med andra vårdgrannar, registrering i Nationella kvalitetsregister, samverkan med patientföreningar, koppling till FoU och möjlighet till hembesök var andra områden som diskuterades.

Efter en mycket givande diskussion avslutades vårt samtal med en överenskommelse om att Anne-Maj Berggren kan höra av sig igen för ytterligare kommentarer av Vårdguiden och närliggande utvecklingsområden. Dokumentet är under sammanställning, men kommer att läggas upp på HSO:s hemsida när det blir klart.

Jämlik vård – vårda jämlikt

Det är glädjande att tongivande myndigheter i Sverige har vidgat begreppet ”Jämlik hälsa och vård” från att ha fokuserat på socioekonomiskt svaga grupper i samhället till att omfatta fler olika diskrimineringsgrunder. Inledningstalare på Sveriges Kommuner och Landstings (SKL:s) konferens ”Jämlik vård – vårda jämlikt”, den 11 juni 2012, var Anders Knape, ordförande SKL. Han poängterade ”att göra jämlikt är att göra skillnad”. Vidare refererade Ingrid Schmidt, forskare på Socialstyrelsen, till Hälso- och sjukvårdslagen och funderade över hur väl vården uppfyller kravet om tillgänglighet till dem med störst behov. Hon framhöll värdet av att vidga begreppet om tillgänglighet, som tidigare ofta handlat om graden av tillgänglighet på telefon. Henry Ascher, professor och barnläkare, önskar utveckla stödet till personal i bemötandefrågor. Sir Michael Marmot, utredare WHO, insisterar på att man behöver utvärdera alla politiska beslut i samhällets olika sektorer ur perspektivet jämlik vård och hälsa: ”We must take action on wider determinants of health”. Denna konferens var startskottet på en bred nationell satsning med SKL, Socialstyrelsen samt flertalet vårdförbund i täten. Vi hoppas kunna återkomma till ämnet.

Ny läkemedelsstrategi

Stockholms läns landsting (SLL) ska till hösten 2012 presentera en ny läkemedelsstrategi. Arbetet leds av Magnus Thyberg, enhetschef på Läkemedelsenheten, SLL. Magnus Thyberg presenterade SLL:s tankar, vilka följdes av ett livfullt samtal bland närvarande medlemmar. Sammanfattande kommentar kommer att publiceras på hemsidan, samt skickas ut till alla deltagare.

Hjälpmedel

Under hösten 2012 kommer HSO:s grupp i samverkansrådet med HSF samt representanter från referensgruppen för hjälpmedelsfrågor att arbeta med en uppdatering av HSO:s Hjälpmedelspolicy. Kansliet återkommer när vi arbetat fram hur processen kommer att gå till.

Gör det enklare! Slutbetänkande av statens vård- och omsorgsutredning

Stefan Carlsson har på regeringens uppdrag gjort en översyn av myndigheterna inom vård- och omsorgssektorn. Utredningen Gör det enklare! föreslår fyra nya myndigheter: Kunskapsmyndigheten för hälsa, vård och omsorg, Inspektionen för hälsa, vård och omsorg, Infrastrukturmyndigheten för hälsa, vård och omsorg samt Myndigheten för välfärdsstrategi. I dessa fyra myndigheter ingår då nuvarande Socialstyrelsen, Läkemedelsverket, SBU, Smittskyddsinstitutet, Hjälpmedelsinstitutet, Folkhälsoinstitutet, Myndighet för Vårdanalys m fl. Tidsplanen är stram och målet är att vara igång 1 jan 2014. Samordning till Stockholm diskuteras. ❤

Utredningen finns här:
www.regeringen.se/sb/d/15773/a/192899

Hjärtsjuka tror att de är friska

En majoritet av patienterna tror att man efter behandling av en akut hjärtinfarkt med ballongvidgning (PCI) är helt frisk och att man inte behöver lägga om sina levnadsvanor, det visar en unik undersökning som genomförts av Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund.

Undersökningen omfattar 1073 hjärtpatienter som behandlats med ballongvidgning och ger svar på tre frågor som svensk hjärtsjukvård har ställt sig:

Varför endast 2 av 10 hjärtinfarktpatienter når målvärdena, 12 månader efter hjärtinfarkten, gällande riskfaktorerna för återinsjuknande: högt blodtryck, höga blodfetter, motion och tobaksbruk.

Varför hälften av alla rökande infarktpatienter fortfarande röker tolv månader efter hjärtinfarkten.

Varför endast 30 procent av patienterna **deltar i** sjukhusets **rehabilitering**.

NU VET VI SVARET!

Resultatet av enkätundersökningen är förvånande samtidigt som vi nu ser att många liv skulle kunna räddas om vi inom vården hittar bättre metoder att stödja patienter i den oftast nödvändiga ändringen av levnadsvanorna, säger forskningsledare professor Joep Perk. Den här undersökningen ger oss nya förutsättningar när vi ska sätta oss ned med berörda inom sjukvården för att diskutera framtidens hjärtsjukvård. Akutsjukvården för hjärtsjuka fungerar bra, men inte den livsviktiga eftervården. Nu vet vi varför, säger Inger Ros ordförande i Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund.

Undersökningen presenterades Kardiovaskulära Vårmötet i april. Medverkande på presskonferensen: Inger Ros, Förbundsordförande Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund, Forskningsledare, professor Joep Perk, Linnéuniversitetet i Kalmar. Projektledare, Pelle Johansson, Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund. Hjärtpatienter Britt Bergh och Stig Lodén.

INGER ROS

Mer information finns i **Status** och på **www.hjart-lung.se** ❤

Mälargården Rehab Center

Helhetslösningen inom rehabilitering

Mälargården Rehab Center ligger i natursköna Sigtuna 40 minuter norr om Stockholm. Vi är ett multimodalt kompetent rehabiliteringsteam där vi tillsammans med patienten arbetar fram ett individuellt rehabiliteringsprogram för vistelsen.

Vi har utbildning och behandlingsprogram för patienter med Kronisk Obstruktiv Lungsjukdom (KOL) och/eller astma bronchiale.

Patienter med ovanstående sjukdomar kan rehabiliteras på Mälargården, fråga oss gärna om hur du skall gå tillväga för att få en remiss.

3 veckors KOL program
3 veckors astma program
Repetitionsprogram

Avtal finns med Stockholms läns landsting

För ytterligare information om programmen, se hemsida www.malargarden.se

Box 46 • 193 21 SIGTUNA • Tfn 08-5949 3630 • www.malargarden.se

Seminariet ”Är förmaksflimmer farligt”

I mars anordnades i samarbete med Förmaksflimmer.com ännu ett mycket välbesökt informationsmöte om förmaksflimmer.

Professor Mårten Rosenqvist, till höger, och Docent Anders Englund på informationsmötet om förmaksflimmer Åsö Gymnasium i Stockholm.

Denna gång hölls det på Åsö Gymnasium i Stockholm. Det kom cirka 500 deltagare för att lyssna på Professor Mårten Rosenqvist och Docent Anders Englund när de berättade om denna mycket vanliga folksjukdom och de olika behandlingar som finns att tillgå. Intresset bland deltagarna var stort och många viktiga frågor togs upp med föreläsarna i slutet av deras föreläsning. Besökarna fick också möjlighet att gå runt bland några utställare innan föreläsningen och bland annat se hur självtest av INR-kontroll går till, höra mer om Hjärt- och Lungsjukas Länsförening samt diskutera förmaksflimmer i Förmaksflimmer.coms monter. Du som missade föreläsningen och utställningen kan läsa mer om självtest på länken: **http://www.roche.se/portal/roche/coaguchek_-pk%28inr%29_**

Mer om förmaksflimmer hittar du på **www.formaksflimmer.com** ❤

Sten Sjögren från Boden var en av deltagarna på temakvällen. Här med sin son som själv bor i Stockholm FOTO: SURAYYA ELIASSON

Nummer två och tre har blivit 2-3

Så kan det gå när man byter ansvarig utgivare. Allt tar sin tid. Länsföreningens nya ordförande är nu den som har axlat manteln efter Bengt Adamsson som ansvarig utgivare för HjärtLungNytt. Därför får vi läsa artiklar från våren och sommarens skörd i det här numret men det är mycket som är intressant. Har ni något ni vill skriva och berätta om sänd det till oss per mail eller brev. Nästa nummer utkommer i december.

Vem vågar vara ärlig med sådana regler?

Larsgösta Almgren är en sömnapnoiker som gjorde allt rätt – men fick fel resultat.

– På grund av min ärlighet måste jag bevisa att min hälsa är ok för bilkörning en gång om året, berättar han. Det behöver inte den som måste ha glasögon bakom ratten.

Larsgösta Almgren är en gammal båtfantast som har riggat om till mindre båt och kompletterat med husvagn.

- När jag bytte till en Polar 560 översteg ekipaget 3,5 ton tillsammans med dragbilen, och jag bestämde mig för att komplettera körkortet med behörighet för tungt släp, BE. Det förde med sig att jag fick ta om hela körkortet.

Larsgösta Almgren gick körkortskursen i regi av Caravan Club, och att klara kursen var inga problem, men när han skulle få ut sitt körkortstillstånd visade det sig att han fortsättningsvis är tvungen att intyga en gång om året att han framgångsrikt behandlas mot sin sömnapné.

- I i samband med hälsodeklarationen inför körkortet hade jag sanningsenligt angivit att jag lider av sömnapné, men att jag behandlar den med andningsmask, så kallad CPAP.

Transportstyrelsen låter sig inte nöja med det beskedet, utan kräver ett intyg från behandlande läkare om att behandlingen är framgångsrik.

- Och detta intyg kräver de att få en gång om året, suckar Larsgösta Almgren. Det är i och för sig inget jättebesvär att ordna den här saken, men om man jämför med till exempel den som har inskrivet i körkortet att han måste bära glasögon bakom ratten, så behöver han ju inte bevisa en gång om året att han faktiskt gör det.

Larsgösta befarar att Trafikverkets fyrkantiga inställning i sömnapnéfrågan kan få avskräckande effekt.

- Jag har åkt världen runt och jobbat med tunga anläggningsmaskiner åt Atlas Copco, så jag vet vad en sömning förare i ett stort fordon kan ställa till med om han drabbas av en så kallad mikrosömn. Därför har jag i alla år propagerat för att man ska se till att få behandling för sin apné och att man ska agera ansvarsfullt – och dit hör att vara ärlig i sin hälsodeklaration.

Nu är Larsgösta Almgren orolig att Transportstyrelsens agerande får färre att hörsamma den uppmaningen, på grund av oro för konsekvenser på körkort och förarlicenser.

- Det blir ju helt klart enklare att sopa problemet under mattan och låtsas både inför sig själv och myndigheterna att det inte finns.

Larsgösta Almgren

Uppskattningsvis är åttio procent av alla apnoiker oidentifierade och obehandlade. Det är den gruppen som är trafikfarlig.

- Det vore väldigt mycket bättre om Transportstyrelsen och alla andra relevanta myndigheter, försäkringsbolag och intresseföreningar lade sitt krut på att locka de åttio procenten till behandling istället för att jaga de tjugo procent som sköter om sig och får behandling.

Larsgösta Almgren framhåller att det inte bara är samhället och försäkringsbolagen som har mycket att vinna på att få apnoiker under vård. Den stora vinnaren blir apnoikern själv och hans eller hennes partner.

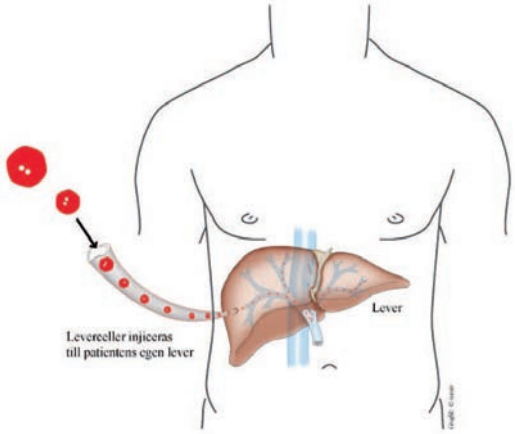
- Det följer en rad allvarliga sjukdomstillstånd med andningsuppehåll och dålig nattsömn, och i det sista fallet drabbas ju även partnern, konstaterar Larsgösta, som vittnar om att han fick ett nytt, bättre liv när han själv kom under behandling.

- Jag kunde inte ana att man orkar så mycket och tycker allt är så enkelt och kul när man har sovit ordentligt en natt! Det unnar jag verkligen alla att få uppleva.

- Att sova med denna mask känns inte alls störande. Då jag började med CPAP var utrustningen stor som en dammsugare och lät förskräckligt. Den moderna maskinen från Resmed som syns på bild är liten och smidig och så gott som helt tyst. Den kan drivas med såväl 240 V som 12 V. Jag står gärna till tjänst om någon Caravan Club-kompis har frågor i ämnet. ❤

Frågor besvaras av:
Gert Grundström, ordförande i Apnéföreningen. gertgrundstrom@tele2.se

Transplantation av leverceller en ny behandlingsmetod vid Karolinska Universitetssjukhuset



En 13-årig pojke och en 11-årig flicka genomgick nyligen transplantation av leverceller vid Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge. Båda barnen har en ämnesomsättningssjukdom i levern kallad Crigler-Najjar. De är de första två levercellstransplantationerna i Skandinavien för denna sjukdom.

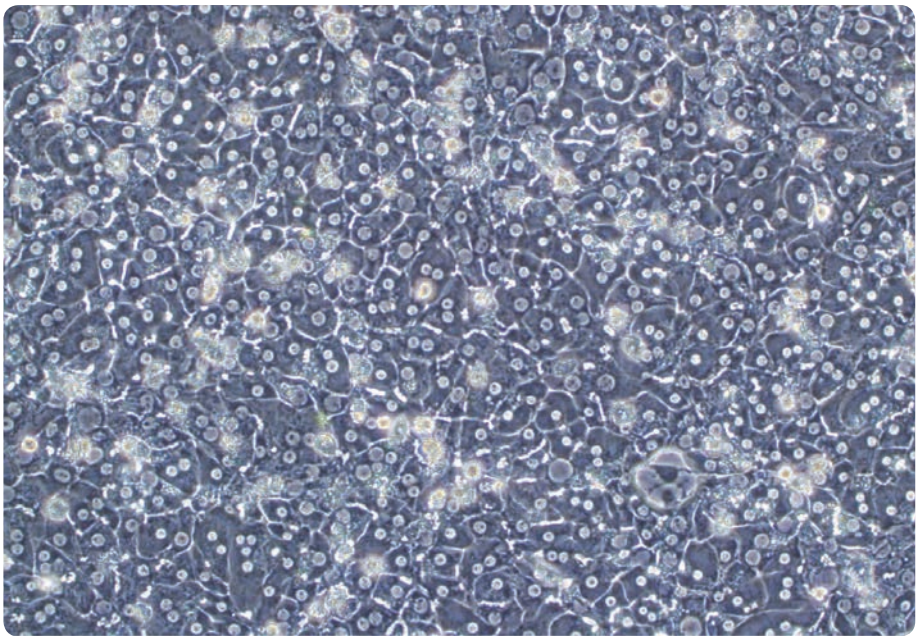
Levercellstransplantation.
ILLUSTRATION: CARL JORNS. KAROLINSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET.

Sjukdomen innebär att barnen lider av gulsot med förhöjda bilirubinnivåer, vilket innebär en livslång risk för att drabbas av allvarliga hjärnskador. För att undvika hjärnskada måste dessa barn behandlas 10-12 timmar dagligen med ljusbehandling. Behandlingseffekten avtar dock ju äldre barnen blir och i dessa fall är det enda behandlingsalternativet en traditionell levertransplantation.

Vid Transplantationskirurgiska kliniken Karolinska Huddinge har man nu etablerat en ny behandlingsmetod genom att transplantera leverceller. Leverceller isoleras från en avliden donator och transplanteras genom att cellerna injiceras till patientens egen lever. Fördelen med denna behandlingsmetod är att den innebär ett betydligt mindre ingrepp med färre komplikationer. Patienten kan dessutom få behålla sin egen lever.

Levercellstransplantation istället för traditionell levertransplantation med ett helt organ kan förhoppningsvis medföra att många andra ämnesomsättningssjukdomar i levern, som idag inte bedöms lämpliga för organtransplantation, kan behandlas och ge patienter bättre livskvalitet med minskad risk för komplikationer av grundsjukdomen.

Hittills finns det 8 rapporterade fall av levercellstransplantation för Crigler-Najjar i världen.



För mer information:
Bo-Göran Ericzon, professor, Transplantationskirurgiska kliniken, 070-609 6750
Carl Jorns, ST-läkare, Transplantationskirurgiska kliniken, 076 272 1845

Bild på leverceller
FOTO: KAROLINSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

En dag om hur landstinget fungerar

En vårdag i maj deltog medlemmar från lokalföreningarna i en heldag om hur landstingets organisation fungerar. Det var på en ordförandekonferens för cirka ett år sedan som frågan väcktes att det finns behov av att få kunskaper om landstingets uppbyggnad och beslutsvägar. Den som har sysslat med planering av genomföranden av seminarier vet att det kan ta lång tid innan allt faller på plats. Så var även fallet för detta seminarium. Hårt ansträngda tjänstemän inom landstingets förvaltning har varit tillmötesgående och formulerat denna dag. Inbjudna till dagen var ordföranden och eftervårdsombuden i lokalföreningarna. Programmet presenteras i sin helhet.

Utvecklingsprogram i hälso- och sjukvård

Tid 9 maj 2012, 09.30 – 16.00, 09.30 serveras kaffe/smörgås
Plats Hantverkargatan 11 B, Stockholm, Konferensrum Mästaren

10.00	Välkommen och presentation
10.15	Landstinget och dess huvuduppgifter *- Organisation och styrning av landstinget, förvaltningen och politiska organisationen* *- Lagar som styr sjukvården* Gunnel Blomgren, jurist/processledare
11.00	Sammanhållen journal, Gunnel Blomgren, jurist/processledare
11.30	Patiensäkerhet, Marion Lind, medicinsk rådgivare
12.00	Lunch serveras på plats av catering
13.00	Vårdcoucher, Gunilla Brenner, enhetschef
13.30	Äldrevård och geriatriken, Katarina Johansson, enhetschef
14.00	Mina vårdkontakter, Lars Palmgren, projektledare
14.30	Eftermiddagskaffe
14.45	Uppföljning av vårdens kvalitet *- Regler vid upphandling* *- Användning av kvalitetsregister i primärvården* *- RiksSviktsregistret och Nationella Andningsregistret – särskilt KOL-registret* Inger Rising, vårdsakkunnig
15.15	Kontroll och uppföljning av privata vårdgivare, Peter Ölund, Avtalsansvarig HSF
16.00	Avslutning

Länsföreningen vill på detta sätt rikta ett stort tack till landstinget för att vi erbjöds möjlighet att få insikt i landstingets organisation.

I mitten; Gunnel Blomgren jurist/processledare, landstingsförvaltningen. Till vänster; från Hjärt-och Lungsjukas länsförening i Stockholm, Anita Grandien, verksamhetsansvarig och till höger; Karin Rask, styrelseledamot.

Patienterna ska ha makt över sin journalinformation – lagbrott när medgivande saknas

BIRGITTA RYDBERG

- Jag blir oerhört provocerad när sjukvården fuskar med skyddet av patienters medicinska information. Att inte låta patienten ge sitt godkännande innan andra tar del av journalinformation är dessutom ett brott mot patientdatalagen. Jag är särskilt orolig för att personer med skyddad identitet inte har ett tillräckligt skydd när de söker vård.

Det säger **sjukvårdslandstingsrådet Birgitta Rydberg (FP)**, ansvarig för e-hälsa i Stockholms läns landsting, med anledning av rapporterna om otillräckligt skydd av patienters samlade journaluppgifter.

- Om inte patientdatalagen räcker för vårdgivarna så stadgar landstingets nya informationssäkerhetspolicy tydligt att man måste skärpa behörighetskontrollen. Gränserna mellan olika vårdenheter och vårdprocesser ska vara tydlig och patienten ska informeras och få utöva sin rätt att spärra sina uppgifter. Det gäller även t.ex. mellan olika kliniker inom ett sjukhus. Och skyddade personuppgifter får absolut inte riskera att avslöjas. Om detta får man inte kompromissa, understryker **Birgitta Rydberg (FP)**.

- Landstinget kommer under året att stärka vår informationssäkerhetsarbete ytterligare och göra den tydligare och mer transparent – och det som nu rapporteras visar verkligen att det behövs. Men redan nu förväntar jag mig att alla våra sjukhus och vårdgivare omedelbart undersöker sina rutiner, vid behov uppgraderar dem – och utbildar all vårdpersonal i vilka regler som gäller. Samlade journaler är en viktig patientsäkerhetsfråga, men det får inte på några villkor innebära att patienters integritet sätts i fara. **Patienten ska ha makt över sin journalinformation, poängterar Birgitta Rydberg (FP)**.

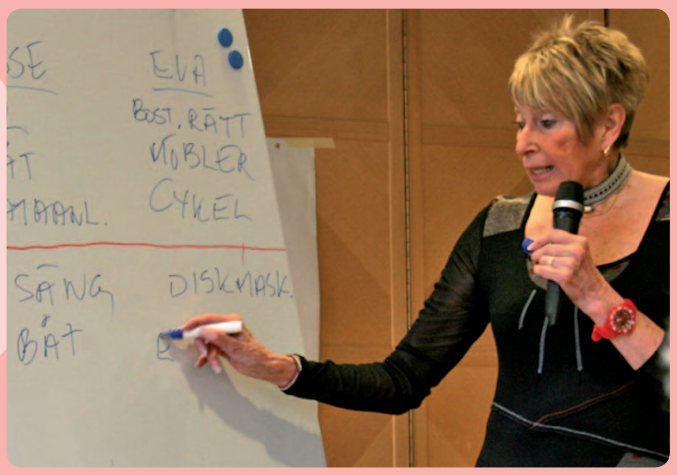
FÖR MER INFORMATION
kontakta
Birgitta Rydberg
eller Rasmus Jonlund.
Birgitta Rydberg (FP),
sjukvårdslandstingsråd, gruppledare,
070-737 41 98
Rasmus Jonlund, pressekreterare (FP),
070-737 41 83

”Lasse och Eva flyttar ihop och de tar med sig sina tidigare ägodelar i boet. Efter ett tag köper de var och en olika saker .

Vad händer med ägodelarna om de flyttar isär och inte är gifta? Eller om de var gifta?”

Mona Johansson, med sin långa erfarenhet som privatekonom, gav oss ett mycket tydligt svar vid föreläsningen som arrangerades i Hjärt- och Lungsjukas lokalförening i Stockholm den 28 mars i samarbete med Riksförbundet och Tellus Fritidscenter. Vi fick också veta mycket om skillnader mellan att vara sambo och vara gifta enligt lagens mening samt hur sambolagen/giftorätten och arvsordningen fungerar.

Efter föreläsningen var det många som stod i kö hos Mona och ville ha råd hur de skulle göra. ❤



Mona avslutade med följande kloka råd:

Behöver man skriva testemente?

- Om man har stora tillgångar
- Om man har tillgångar av en speciell karaktär t ex en gård eller ett företag
- Om man är sambo
- Om man har barn i ett tidigare förhållande
- Om man vill att barnens arv skall vara deras enskilda egendom
- Om inga barn finns i äktenskapet och man önskar att den efterlevande skall kunna göra vad han/hon vill med arvet
- Om man vill vara säker på att rätt person får rätt tavla eller annat värdeföremål

FOTO OCH TEXT: ANN ASK

Professor Kjell Larsson höll ett föredrag om KOL den 17/2 i Jakobsberg.

Vi har filmat en stor del av föredraget som kan ses på webben: JLTV.se

JÄRFÄLLA-UPPLANSDSBRO LOKALFÖRENING

Hälsoprojektet är inne på sitt andra år

Hjärt-och Lungsjukas länsförening i Stockholm genomför sedan ett år tillbaka ett projekt om hälsa och orsak till ohälsa riktat till utlandsfödda kvinnor. Projektet avgränsades till en språkgrupp och valet blev somaliska kvinnor i Rinkeby/Tensta. Ett utbildningsmaterial är framtaget och en pilotgrupp är utbildade till studiecirkelledare. För att projektet senare ska kunna fortgå genomförs projektet i samarbete med ABF Stockholm i Rinkeby. Kursen handlar bl a om hur sjukvården i Sverige fungerar och hur kroppens anatomi är uppbyggd. Särskild genomgång görs på hjärtat och lungorna, varav en del av kursen omfattas av kunskap om TBC. Hur påverkas kroppen av övervikt och kost samt läkemedelslära är ytterligare exempel på kursens innehåll. I ett avsnitt utbildas deltagarna i hjärt-lungräddning.

I utvärderingen efter att pilotgruppen utbildats har en mätning gjorts hur kunskapen förändrats efter kursen. I svaren har en tydlig förändring skett och flera av deltagarna tycker sig ha ökade kunskaper om kroppen och om hur sjukvården fungerar.

Projektet fortgår under 2012 och avsikten är att utbildade cirkelledare ska genomföra egna cirklar med det framtagna kursmaterialet. Maria Asplund, leg sjuksköterska sedan 23 år är projektledare för projektet. Maria har arbetat med olika specialiteter i sjukvården. 2008 började Maria arbeta med asylsökande och nyanlända i Södertälje samt har deltagit i olika projekt riktat till den målgrupp i syfte att ge kunskap/ trygghet om hur sjukvården fungerar i Sverige. Detta för att hjälpa till att komma rätt från början så hälsan inte försämras. Maria är också utbildad kognitiv beteende terapeut (KBT) samt ACT utbildad.

Lars-Olof Larsson, överläkare och lungspecialist, har varit med från början och stöttat länsföreningen i projektet. Han påpekar att skillnaden i hälsa mellan befolkningsgrupper i Sverige har ökat sedan 90-talet för att dessförinnan stadigt ha minskat under 1970- och 80 talet. Det är ett viktigt och ett brett politiskt förankrat mål att alla människor skall ha förutsättningar för bästa möjliga hälsa och vård. En bättre hälsa för alla bidrar till bättre ekonomisk och utbildningsmässig utveckling i samhället och minskade kostnader för sjuka och människor som på annat sätt är begränsade. Det är också en självklarhet i ett samhälle som präglas av solidaritet och humanism. Hälsoprojektet är ett viktigt exempel på ett arbete som kan bidra till att skillnaden i hälsa mellan befolkningsgrupper minskar. Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholm har genom projektet visat en insikt och pionjäranda som kommer att uppmärksammas såväl nationellt som internationellt. ❤

ANITA GRANDIEN

Mona och Idil tränar hjärt-lungräddning.
FOTO: SURAYYA ELIASSON

Välkommen att kontakta Sollentuna lokalförening som inbjuder till olika aktiviteter!

HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS FÖRENING
SOLLENTUNA

HÄLSANS STIG GEMENSAMMA VANDRINGAR startar måndagen 3 september

Den nya något kortare motionsslingan cirka 4 km har start och mål på Turebergs torg, givetvis kan Du starta att gå var som helst på slingan. Karta och beskrivning finns att hämta i Turebergshusets reception, biblioteket, simhallen samt Scandic Star Hotel. Tag gärna som vana att regelbundet motionera på Hälsans stig. Du vet motion är som godis för kroppen. Promenaden tar cirka en timme i anspråk och den timmen har alla till förfogande. Samling klockan 10.20 – 10.30. Låt Dig inspireras av irländarnas idè och gå Hälsans Stig. Ytterligare upplysningar lämnas av Tommy Nilsson på telefon 350113.

GYMNASTIK OCH YOGA

Upplysningar:
Ledare: Lena Ålander
tfn754 55 52/070 666 67 20
E-post: alander.lena@telia.com eller
Meta Sannergren tfn 754 37 19 eller
070 650 88 73 eller 070 324 37 19
E-post: meta.sannergren@bredband2.com

TA GÄRNA MED EN VÄN PÅ VÅRA AKTIVITETER!

GYMNASTIKEN startar tisdag 4 september

Gymnastik och motion är nyttigt för vår hälsa och vårt välbefinnande. Bättre tjock och tränad än smal och otränad säger professor Hellénius. Vi är ett glatt gäng damer och herrar som önskar fler kamrater.
Tid: Tisdagar 16.00-17.00
Plats: Gymnastiksalen i Norrvikens skola
Ledare: Lena Ålander
Avgift: 500 kr för medlemmar och 600 kr för övriga
Anmälan via bifogat inbetalningskort eller till Meta senast 4/9 (ej obl.)
Kom gärna och prova på gratis en gång.
Sitt-gymnastik kan erbjudas.

MEDICINSKA YOGAN startar onsdag 19 september

Medicinska yogan består av andningsövningar, enkla rörelser och meditation. Rörelserna genomförs liggande och sittande på golvet eller på en stol. En lugn och djup andning gör oss avstressade. Därför kan en medveten förändring av andningen direkt påverka hur vi mår och skapa fysisk, mental och emotionell harmoni inom oss.
Tid: Onsdagar 11.00–12.00
Plats: Frivilligcentralen/Träffpunktens lokal Turebergs allé 16
Ledare: Lena Ålander
Avgift: 650 kr för medlemmar,
750 kr för övriga
Anmälan: Till Meta senast 15/9.
Kom gärna och prova på gratis en gång, anmälan sker till Meta. Vi måste dock ha minst 8 deltagare för att kunna genomföra kursen.

Onsdagen den 26 september FÖRMAKSFLIMMER – EN FOLKSJUKDOM

Docent Ulf Ludwigs som är hjärtspecialist och knuten till läkemedelsföretaget Sanofi berättar om förmaksflimmersjukdomen. Vid förmaksflimmer rubbas den normala regelbundna hjärtrytmen och hjärtat slår i stället snabbt och oregelbundet. I Sverige har uppskattningsvis 180 000 personer förmaksflimmer. Oftast uppträder sjukdomen hos personer över 70 år, men kan förekomma även hos yngre.

Missa inte detta tillfälle att få ta del av denna föreläsning i detta aktuella ämne. Föreläsningen hålls i Frivilligcentralen/Träffpunktens lokaler på Turebergs allé 16. Vi börjar 14.00 med föreläsningen, följt av diskussion då det bjuds på kaffe och bröd.
Vi beräknar avslutning till cirka 17.00.
Detta är ett samarbete mellan Sanofi och vår förening, deltagande och servering är kostnadsfritt då Sanofi svarar för alla kostnader.

Anmälan till Tommy Nilsson på telefon 350113 senast 20 september.

Torsdagen den 29 november HJÄRT- OCH LUNGRÄDDNING

Varje år drabbas mer än 15 000 personer av hjärtstillestånd. Den största gruppen, närmare två tredjedelar är personer med någon form av hjärtsjukdom. De flesta drabbas i hemmet. 500 av dessa överlever tack vare att de får hjälp i tid. Fler drabbade skulle säkert ha räddats till livet om människor i deras närhet vidtagit de rätta åtgärderna. Det kan Du och Dina närmaste lära er om ni går en kurs i hjärt- och lungräddning. Vi anordnar en sådan den 29 november. Plats är Frivilligcentralen/Träffpunktens lokaler på Turebergs allè 16 mellan 18.00 till ca 21.00. Instruktör är Per Engström som är polis och sjuksköterska. Deltagaravgiften är 50 kronor. Anmälan senast 22/11 till ordförande Barbro Pettersson, 35 58 25. För kursens genomförande krävs minst 10 deltagare.

Inbjudan till Jubileumsfest!

**I år är det 20 år sedan vår förening bildades i Sollentuna.
Vi celebrerar detta med en fest på Scandic Star Hotell i Sollentuna!
Torsdagen den 18 oktober 2012 klockan 18:00.**

**Vi börjar med en välkomstdrink, därefter buffé, lättöl eller vatten, tårta samt kaffe/te.
Önskas särskild kost meddela detta till Annica Nilsson på telefon 08-350113.
Under kvällen bjuds vi på trevlig underhållning.
Kostnad 350 kronor, samma pris som för 10 år sedan!**

Vill Du vara med och fira med oss är Du Hjärtligt Välkommen med Din anmälan genom att Du betalar in beloppet med bifogat inbetalningskort (glöm inte att skriva ditt namn) senast den 1 oktober 2012.

***Hjärtligt välkommen
önskar styrelsen med ordförande
Barbro Pettersson i spetsen.***

Vårstädning i Upplands Väsby

En annons i lokaltidningen ”Vi i Väsby” den 3 mars inbjöd föreningar och skolklasser att söka städområden. Ersättningen var 2 000 kr per städområde. Hjärt- och Lungsjukas lokLförening anmälde intresse och blev tilldelade ett städområde.

Lördag 28 april städade Hjärt- och Lungsjukas lokalförening området. Det fanns mycket skräp utmed Väsbyåns stränder och längs gångvägen i det kilometerlånga städområdet. Resultatet av vårstädningen blev fyra stora sopsäckar fyllda med papper, petflaskor, plast, frigolit och mycket annat som inte ska finnas i naturen. De mest udda fynden var en brandsläckare, en grov kabelkoppling, en gammal kräftbur och kabelomslag som skurits sönder för att komma åt den värdefulla kopparen. ❤

TEXT OCH FOTO: TOMMY ERIKSSON

Hjärt- och Lungsjukas lokalförenings medlemmar Leila, Anita, Siv, Anneli, Eva, Björn, Karin och Kerstin med resultatet av städningen som avslutades med en picknick i vårsolen.

Självtest av waran-värdet

Landstinget behandlar ett ärende i maj om att waranmätare ska bli kostnadsfritt hjälpmedel till hjärtsjuka. Enligt tjänsteutlåtandet kan 3000 till 6000 människor i länet komma i fråga. I ett uttalande i DN 5 maj menar landstingsrådet Lars Joakim Lundqvist att

”det är bra för människor att slippa gå ofta till doktorn för att kolla sina waranvärden, det är inte alltid så lätt att springa i väg från jobbet”

Detta är en prioriterad fråga, och Lars Joakim Lundqvist hoppas att det ska kunna införas redan till hösten. Länsföreningen bevakar utvecklingen av frågan. ❤

ANITA GRANDIEN

FOTO: ROCHE

Kalendarium 2012

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, fax 08-651 28 13 eller e-post info@stockholmslan.hjart-lung.se

SEP	Tisdag 4, 17.00 – 19.00 HLR-instruktörsmöte (separat inbjudan har skickats)
	Onsdag 19, 15.00 – 17.00 Hjärt- lungräddningskurs (HLR), grund, se sid 20
	Sollentuna lokalförening inbjuder till olika aktiviteter, se sid 17
OKT	Måndag 1, 17.30 – 20.00 Startdatum; Studiecirkel i stresshantering, del 1 av 7 ggr, se sid 21
	Torsdag 11, 17.00 – 19.00 Hjärt- lungräddningskurs (HLR), grund, se sid 20
	Torsdag 18, 18.00 Sollentuna lokalförening inbjuder till Jubileumsfest, se sid 17
	Torsdag 25, 17.30 – 20.30 Uppföljning av temamöte 1 om förmaksflimmer. se sid 7
	Tisdag 30, 17.30 – 19.30 Uppföljning av temamöte 2 om förmaksflimmer, se sid 7
NOV	Torsdag 1, 15.00 – 17.00 Hjärt-lungräddningskurs (HLR), grund, se sid 20
	Onsdag 14, 17.30 – 20.00 ICD möte, se sid 21
DEC	Torsdag 6, 17.00 – 19.00 Hjärt- lungräddningskurs med halvautomatisk defibrillator (D-HLR) se sid 20

OBS!

Respektera att olika dofter som röklukt, parfym och rakvatten kan vara besvärande för deltagarna och bör därför undvikas vid Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholms arrangemang.

Vet du hur du bör agera om någon i din omgivning drabbats av ett plötsligt hjärtstopp?

Att kunna hjärt-lungräddning (HLR) är alltid lika aktuellt. För varje minut som går efter att en person drabbats av ett hjärtstopp minskar chanserna till fullt tillfrisknande. Om någon i omgivningen däremot påbörjar HLR kan detta betyda skillnaden mellan liv och död.

Passa på att anmäla dig till en kurs i denna livsviktiga kunskap redan idag så att du vet hur du agerar vid ett hjärtstopp!

Grundkurs i Hjärt- och Lungräddning (HLR)

I kursen ingår:

• Grundkunskap i Hjärt-lungräddning (HLR) för vuxna.
• Introduktion hur en defibrillator (hjärtstartare) fungerar.
• I kursen ingår också hur du hjälper till vid ett luftvägsstopp.

Hjärt-lungräddning med en halvautomatisk defibrillator, dvs hjärtstartare (D-HLR)

I kursen ingår:

• Repetition av HLR.
• Praktisk övning i verklighetsrelaterade scenarier.

För deltagande i D-HLR kursen krävs det enligt riktlinjer från HLR rådet (svenska rådet för hjärt-lungräddning) att du har

• genomgått grundkursen i Hjärt-lungräddning senast november 2011 på grund av nya riktlinjer.
• läst kursmaterialet som skickats ut i god tid innan kursen. Kursmaterialet ingår i kursavgiften för avsedd kurs.
• genomfört avsett webbutbildning på HLR rådets hemsida.
Tillgång till dator med internetuppkoppling erbjuds vid behov.

KURSDATUM augusti - december 2012

HLR	Onsdag 19 september	15.00 – 17.00
HLR	Torsdag 11oktober	17.00 – 19.00
HLR	Torsdag 1 november	15.00 – 17.00
D- HLR	Torsdag 6 december	17.00 - 19.00

Med reservation för eventuella ändringar!

Avgift: 100 kr - Medlemmar. 300 kr - Icke medlemmar

Plats: Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholms län, Mejerivägen 4, 2tr (ca 5 min från Liljeholmens t-bane station)

Anmälan:

Grundkurs i Hjärt-lungräddning (**HLR**): **Senast 2 veckor innan** kursen!
Hjärt-lungräddning med en halvautomatisk defibrillator, dvs **hjärtstartare (D-HLR)**: **Senast 4 veckor innan** kursen!

Kontakta länsföreningens kansli för anmälan eller mer information! 08- 651 28 10, info@stockholmslan.hjart-lung.se

Studiecirkel i stresshantering

Hjärtat och kärlsystemet utsätts för stora risker när vi stressar.
Genom faktakunskaper, föreläsning av hjärtsjuksköterskan Christina Walldin,
fallbeskrivningar, samtal, diskussioner och avslappningsövningar
får du de bästa förutsättningar att lättare kunna hantera stressen.
Studiecirkeln leds av handledarutbildade personer och
sker i samarbete med Storstockholms Diabetesförening.

Datum: Måndagar 7 ggr, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 12/11

Tid: 17.30 – 20.00

Plats: Mejerivägen 4, 2 tr, 5 min från Liljeholmens t-banestation

Ledare: Birgitta Donnerholt , Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholms län och Ivar Hjelm, Storstockholms Diabetesförening.

Kostnad: medlem 250 kr, icke medlem 600 kr

Anmälan: senast 19 september 2012 till Storstockholms Diabetesförening 08 654 59 47 eller anmalan@ssdf.nu

Deltagare: max 10 st

Till dig som fått eller ska få en inopererad defibrillator

Hjärt- och lungsjukas länsförening i Stockholm arrangerar varje vår och höst ett möte för alla ICD-bärare och deras anhöriga. På dessa möten träffar du sjuksköterskor och läkare från Stockholms "ICD-sjukhus" samt representanter för de största tillverkarna av defibrillatorer.

Tid
Onsdag 14 november 2012
17:30 Lätt förtäring
18:00 Mötet börjar

Plats
St. Göransgatan 82 A, Stockholm

Anmälan:
ICD-träffarna är mycket uppskattade och välbesökta.
För de praktiska förberedelserna är vi tacksamma för anmälan senast en vecka innan till länsföreningens kansli,
tfn **08-651 28 10** eller **info@stockholmslan.hjart-lung.se**

Hjärtligt välkommen!

Motionsaktiviteter

Anpassat för personer med hjärt- och/eller lungsjukdom. För mer information kontakta arrangerande förening.

Höstterminen startar vecka 27. (Detta om inte motionsledaren meddelat annan tidpunkt).

Med reservation för eventuella ändringar!

TID	AKTIVITET	PLATS	ARRANGÖR	TELEFON
Måndagar				
09:30	Promenad/Vandring	Solna/Sundbyberg	Solna/Sundbyberg	08-650 96 73
10:00	Promenad/Vandring	Stora Torget	Södertälje	08-550 863 70
10:00	Line Dance, nybörjare	Danscompagniet Fridhemsgatan 28	Stockholm	08-88 71 00
10:30	Promenad/Vandring	Samling vid bussterminalen	Norrtälje	0176-164 70
11:00	Line Dance, forts.	Danscompagniet Fridhemsgatan 28	Stockholm	08-88 71 00
11:00	Medelgymnastik	Bodals bollhall, Bodalsvägen 49-51	Lidingö	08-766 13 08
12:00	Lättgymnastik	Tellus, Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
13:00	Bowling	Gröndalshallen	Nynäshamn	08-776 34 01
15:00	Lättgymnastik	Kopparvägen 17, Järfälla/Kalhäll	Järfälla/Upplands Bro	08-583 510 84
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	St:Görans sjukhus, sjukgymnastiken	Länsföreningen	08-651 28 10
Tisdagar				
10:00	Medelgymnastik	Svindersviksskola Nacka	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
10:00	Stavgång	Föreningsgården Larsbergsvägen 7	Lidingö	08-766 13 08
10:00	Medelgymnastik	Danscompagniet, Fridhemsgatan 28	Solna/Sundbyberg	08-628 03 54
11:00	Bowling	Tyresöhallen	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
11:30	Promenad/vandring	Klarabergsgatan/Drottninggatan	Stockholm	08-88 71 00
11:30	Qi-Gong	ABF, Optimusvägen 34	Upplands-Väsby	08-612 59 63
12:00	Medicinsk Yoga	FYSSForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
13:00	Medelgymnastik	Valsta sporthall, Märsta	Sigtuna	08-591 164 29
14:00	Bowling	Tibblehallen	Täby	08-510 126 63
14:00	KOL gymnastik	ReAgerakliniken Skärholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
15:30	Bowling	Bowlinghallen, Norrtälje	Norrtälje	0176-164 70
16:00	KOL-gymnastik även för syrgasberoende	Thoraxhuset, Karolinska Sjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16:00	Medelgymnastik	Norrvikensskola	Sollentuna	08-35 58 25
17:00	KOL-gymnastik även för syrgasberoende	Thoraxhuset, Karolinska Sjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16.30	Cirkelträning	FYSSForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
16:30	KOL-gymnastik endast för syrgasberoende	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
17:00	Medelgymnastik	Vinstaskolan Vällingby	Stockholm	08-88 71 00
18:00	Medelgymnastik	Idrottshuset Tumba	Botkyrka/Salem	08-530 607 51
Onsdagar				
10:00	Qi-Gong	Föreningsgården Larsbergsvägen 7	Lidingö	08-766 13 08
10:00	KOL-gymnastik	Ansgarskyrkan, Lidingö centrum	Lidingö	08-766 13 08
11:00	Sittgymnastik	Hyresgästlokalen, Lommarvägen 12	Norrtälje	0176-164 70
13:00	Boule	Boulebanan, Ryttarvägen	Lidingö	08-766 13 08
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
14:00	Motionsdans	Järla vuxenskola	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
16:00	Medelgymnastik	Norrtälje Sjukhus	Norrtälje	0176-164 70
16:30	Medicinsk Yoga	FyssForum, Ringvägen 101, Stockholm	Stockholm	08-88 71 00
16:30	KOL-gymnastik endast för syrgasberoende	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
19:00	Medelgymnastik	Vilundahallen, Upplands Väsby	Upplands Väsby	08-612 59 63
18:00	KOL-gymnastik	Thoraxhuset, Karolinska sjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10

Torsdagar				
08:45	KOL gymnastik	Värmdö sjukgymnastik	Nacka/Värmdö	08- 716 85 50
10:00	Medelgymnastik	Svindersviks skola Nacka	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
11:00	Medicinsk Yoga	Turebergsallé 16, Väntjänstens lokal	Sollentuna	08-35 58 25
16:00	Medelgymnastik	Norrtälje gamla sjukhus	Norrtälje	0176-164 70
16:30	KOL gymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin, R 41	Länsföreningen	08-651 28 10
17.00	Gymnsatik	Eriksdalskolan, Ringvägen 58-66	Stockholm	08-88 71 00
18:00	Medelgymnastik	Larsbergsskolan Lidingö	Lidingö	08-766 13 08

Fredagar				
08:00	Medelgymnastik	Valsta sporthall, Märsta	Sigtuna	08-591 115 88
09:00	Stavgång	Uttrans Sjukhus, Tumba	Botkyrka/Salem	08-530 607 51
10:30	Line Dance för nybörjare	Anskarskyrkan Lidingö	Lidingö	08-766 13 08
11:00	KOL-gymnastik	FYSSforum, Ringvägen 101, Stockholm	Länsföreningen	08-651 28 10
12:45	Line Dance fortsättningskurs	Anskarskyrkan Lidingö	Lidingö	08-766 13 08

Vattengymnastik

Tid	Aktivitet	Plats	Arrangör	Telefon
Måndagar				
10:00		ROS	Norrtälje	0176-164 70
Tisdagar				
15:30		Svedmyrabadet	Stockholm	08-88 71 00
17:30; 18:30		Huddinge sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10
Onsdagar				
13:00		Sandborgsbadet	Stockholm	08-88 71 00
15:00; 16:00		Beckomberga Simhall	Stockholm	08-88 71 00
Torsdag				
11:00		Ekillaskolans simhall, Märsta	Sigtuna	08-591 164 29
14:50		Gångsätra Simhall	Lidingö	08-766 13 08
17:30; 18:15		Södertälje Sjukhus	Södertälje	08-550 372 74
19:30		Beckomberga Simhall	Stockholm	08-88 71 00

OBS! *Respektera att olika dofter som röklukt, parfym och rakvatten kan vara besvärande för deltagarna och bör därför undvikas vid Hjärt-och Lungsjukas länsförening i Stockholms arrangemang.*

BEGRÄNSAD EFTERSÄNDNING

Vid definitiv eftersändning återsänd försändelsen med nya adressen på baksidan

B POSTTIDNING

Avsändare: Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholms län, Mejerivägen 4, 117 43 Stockholm.

PÅMINNELSE:

VI EFTERLYSER HJÄRT-LUNGRÄDDARE

Varje år räddas livet på 400 personer som råkat ut för plötsligt hjärtstopp utanför sjukhus. Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund, Svenska rådet för hjärt- lungräddning samt Stiftelsen för hjärt- lungräddning i Sverige efterlyser nu personer utanför sjukvården som genom aktiv hjärt- lungräddning har räddat liv på någon vars hjärta har stannat. **Sänd in namn och kontaktuppgifter med en kort beskrivning av livräddningsinsatsen till förbundskansliet eller per mejl info@hjart-lung.se** ❤

Kontaktperson: Helene Silfver

Hjärt-och Lungsjukas Riksförbund var inbjuden att medverka som utställare när ABF firade 100 år i Kungsträdgården.

I samarbete med länsföreningen och lokalföreningen i Stockholm visades hjärt-lungräddning och informerades om föreningarnas verksamhet. Många var intresserade av hur det går till vid livräddning och flera anmälde sig grundkursen i hjärt-lungräddning.

På bild syns lungräddningsinstruktörerna Eva Lorenz, Botkyrka-Salems lokalförening och Thed Söderlund, Lidingö lokalförening.

FOTO: SURAYYA ELIASSON

Istället för blommor

Om du vill hedra en avliden person på annat sätt än med att ge blommor, kan Hjärt- och Lungsjukas länsförening erbjuda ett annat alternativ. Vi skickar ett minneskort och tar tacksamt emot valfritt belopp på plusgiro 15 99 30 – 7 eller bankgiro 5884 – 5884.

Minneskortet är här avbildat och i texten finns följande: Till minne av *(den avlidnes namn)* och med deltagande hälsning till de anhöriga har *(givarens namn)* överlämnat en gåva till Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholms län. **Beställning kan göras per telefon 08-651 28 10 eller på www.hjart-lung.se/stockholmslan**