



Länsinfo

Nr 2-2023



**Aktuellt från Riksförbundet HjärtLung
Västra Götalands län**



Ordföranden har ordet!

Den aktive patienten...

Från många håll i landet kommer det nu rapporter om hur människor ängslas över att deras vårdmöjligheter blir mindre och mindre och kommer att ligga allt längre bort i takt med att akutavdelningar och specialister flyttar. Den "Nära vården" är ännu inte heller så närbelägen eftersom många vårdcentraler har långa köer. – "Och det är vi som måste förklara för patienterna" säger en

uppgiven läkare på vårdstationen och skakar på huvudet.

Verkligheten ligger alltför ofta alldeles för långt ifrån de fina orden eller budskapet på den färgstarka affischen som hänger på väntrumsväggen: Du har rätt till nära vård...

Exemplet nedan handlar om en person i 80-årsåldern som tidigare har haft en hjärtinfarkt och har behandlats för denna. Fem olika mediciner gör att livet kan fungera ganska tillfredställande trots allt.

Efter en tid insjuknade personen emellertid akut i magsmärtor och det visade sig att en operation behövdes. Efter fyra månader gjordes en sådan och då konstaterades att en andra operation måste göras. En sådan gjordes också efter två och en halv månader. När hälften av denna operation hade genomförts så måste den emellertid avbrytas. En kirurg bedömde sedan att en fortsatt operation borde göras inom 60 dagar.

Nu har tiden gått – mer än 220 dagar – men efter det att ett antal samtal har ställts till både sjukhus och vårdcentral, finns ännu ingen operationstid i sikte och heller ingen saklig beskrivning av orsaken till dröjsmålet.

Vid en förfrågan hos vårdcentralen vad man skulle kunna göra åt saken, blev rådet att kontakta vårdgarantin och redogöra för ärendet. Detta kunde bara göras av patienten själv. Väl framme där, efter diverse köande och knappval, rådde

tjänstgörande personal patienten att ringa upp operationskoordinatörn för den opererande enheten. På den synnerligen förvånade frågan om patienten själv verkligen ska ta kontakt med sjukhusets operationskoordinator, blev svaret "Ja, ingen annan har kontroll över er operation!" Minst sagt häpnadsväckande... Nåväl, som avslutning på samtalet med "Vårdgarantin" kom ännu ett råd: Ni kan också försöka få besked på Regionens vårdgaranti, de har en större överblick... Hur mycket kan man fordra av en patient – och hur aktiv måste en patient vara för att få tillgång till en, som det kan tyckas, självklar vård?

Monica Nyström

Länsföreningens årsmöte 2024

Årsmötet 2024 kommer att genomföras den 23 mars 2024, plats för årsmötet kommer med kallelsen! Redan i januari skickas kallelsen till årsmötet ut och alla handlingar skall sedan vara på plats senast 14 dagar innan årsmötet.



Länsföreningens styrelsemöten 2024

- ♥ 8 januari
- ♥ 19 februari
- ♥ 23 mars Konstituerande styrelsemöte
- ♥ 15 april
- ♥ 13 maj
- ♥ 10 juni
- ♥ 26 augusti
- ♥ 10 september i samband med
ordf.konf. (9-10/9)
- ♥ 7 oktober
- ♥ 4 november
- ♥ 2 december



Julstängt!

har vi fr.o.m. 22/12 2023
t.o.m. 4/1 2024



RIKSFÖRBUNDET HJÄRTLUNG VÄSTRA GÖTALANDS LÄN FIRAR 25-ÅRSJUBILEUM!

Den 23 och 24 maj 2024 kommer vi att hylla vår Länsförening som då har funnits i 25 år. Det blir ett digert program med flera föreläsningar, underhållning och musik – och så gäster förstås, såväl från våra lokalföreningar och Riksförbundet som från Skåne Länsförening. Vi jobbar för närvarande på att få till ett riktigt bra och intressant jubileum. Festplatsen har valts nästan så långt ut i väster som det går att komma, nämligen Stenungsbaden i Stenungssund!

Riksförbundet HjärtLung Västra Götalands län
har i samarbete med

Boehringer Ingelheim AB och Glaxo Smith Kline
tagit initiativet till ett

DIALOGFORUM DEN 5 MARS 2024,

där personer inom primär- och specialistvård, politiker samt tjänstemän inom hälso- och sjukvård kan träffas till rundabordssamtal och diskutera såväl dagens som framtidens vård.

Tanken är att fortsatta möten ska bli ett återkommande forum för samverkan.

Jörgen Warberg och Monica Nyström

Ett eko från Ordförande- och planeringskonferensen – har vi överhuvudtaget en chans att påverka?

När vi på konferensen i Vara den 11 september lyssnade på regionpolitiker Stefan Svensson anade vi väl knappast vidden av det allvarliga läge som regionens vård stod inför. Redan nästa dag var beslutet om nedläggningen av akuten i Lidköping taget och inte nog med det...

Vid tiden för konferensen hade vi äntligen fått tag på en politiker som var beredd att ge oss information och att lyssna på våra frågor, det skulle kunna bli en riktigt bra dialog oss emellan... Sjukvården vill ju ha en dialog med oss eller hur? Den här gången var det emellertid för sent, på tok för sent, besluten var så gott som klara och skulle bara klubbas igenom dagen efter att vi hade haft vårt länge efterlängtrade möte med politikern...

Efter konferensen delade vi med oss av frustrationen till vår ordförande Anders Åkesson. Var det egentligen någon idé att vi försökte påverka beslutsfattandet överhuvudtaget? Eftersom vi visste att han några dagar senare, närmare bestämt den 25 september, skulle träffa sjukvårdsminister Acko Ankarberg, bad vi honom att lyfta frågan om regionernas ansvar för sjukvården.

Vid mötet tog Anders Åkesson också upp frågan om vilken roll regionerna spelar i hur vården genomförs. Svaret blev att regionerna har det svårt, 21 regioner ansvarar för ett "jämlikt" utförande i alla avseenden. En utredning om statens roll pågår emellertid för närvarande.

För övrigt berördes en hel del andra frågor. En av dessa var att man inte ger avkall på att alla ska ha en fast kontakt med vården, man ska känna namnet menade ministern...

Vi hoppas att detta går att förverkliga!

Monica Nyström



Riksförbundet HjärtLung har fått ett eget ”LANDET RUNT”...

Vår medlemstidning STATUS hade i senaste numret – Nr 5 2023 – en hel avdelning på nio sidor kallad ”Landet runt”. Där fanns reportage, resuméer och små blänkare från snart sagt hela landet om de mest skilda aktiviteter som gjorts i många av våra föreningar under den senaste tiden. Vad sägs t.ex. om: Kickoff med allsång, Vildmarksresa, Träff med polisen i Malmö, Hjärt-Lungräddning i Lund, Marknad i Oskarshamn, Resa på Ångermanälven, Surströmming i Örnsköldsvik, En resa i den svenska historien, Utflykt till dalhästarna eller Ragges trio rockar loss? Inte verkar det som om våra medlemmar har tråkigt precis på sina möten?

En av de mera bejublade aktiviteterna måste nog ha varit ”Välbesökt modevisning med nattskjortor i Borlänge” där bl.a. två herrar hade kombinerat nattskjortorna med chicka små stickade/virkade hattar, ett bejublat framträdande! Förresten så hade Säffle också en modevisning liksom på närmare håll föreningen i Lidköping. En av mannekängerna där – Olle Flodin – avslöjade f.ö. att de visade riktigt stiliga kläder som kunde behövas inte minst nu när vinterrusket väntar.

I reportaget Landet runt fanns fler bidrag från Västra Götalands län. René Ahlberg berättade om en väldigt lyckad sensommarresa som Riksförbundet HjärtLung Öckerö hade gjort i Västergötland och Alingsås-föreningen hade haft sin säsongsavslutning i en timmer-stuga där det blev ”solosång, poesi och roliga historier”.

Ett utmärkt initiativ det här med ”Landet runt”. Samtidigt som man får en bild av hur andra föreningar har det så går det att fånga upp både tips och idéer till den egna verksamheten.

- Ta och skicka in era bidrag till

STATUS när ni vill dela med er av trevliga arrangemang och upplevelser!



Om länskonferensen för Egenvårdsombud och Studieorganisatörer som hölls 25 oktober på Vara folkhögskola

Specialistapotekare Staffan Sundqvist från Apoteket AB var inbjuden till konferensen för en föreläsning om projektet "Koll på läkemedel", ett projekt som vill förbättra läkemedelsbehandlingen för äldre och bedrivs i samarbete med tre pensionärsföreningar. Projektets syfte är att utbilda och stödja äldre patienter, så att de själva kan verka för en bättre behandling, Vi fick veta att äldre personer är känsligare än yngre och en läkemedelsbehandling kan därför innebära särskilda risker för äldre. Många får för många läkemedel eller läkemedel som är olämpliga för äldre, en utmaning som "Koll på läkemedel" försöker motverka genom evidensbaserad opinionsbildning. Socialstyrelsen har publicerat en lista över läkemedel som är olämpliga för äldre, och projektet har lagt ut den på sin hemsida under namnet "Okloka listan" i en mer lättläst version. Här är webbadressen till "Okloka listan":

<https://www.kollpalakemedel.se/okloka-listan/>

Föredraget gav oss nya kunskaper om läkemedel och Apotekets serviceutbud, och vi fick tillfälle att ställa många frågor. Efteråt skickades föreläsarens bildspel ut till alla deltagare så att det kan användas i lokalföreningarna, kanske vid ett möte med en inbjuden representant från ett närbeläget apotek.

Efter lunch var ämnet "ett smörgåsbord av möjligheter", dvs. det material, stöd och förslag till aktiviteter som vårt förbund tagit fram för SO och EVO att använda i verksamheten. I lokalen visades en utställning av allt aktuellt material som kan beställas från webbutiken på förbundets hemsida, och det fanns även många broschyrer som deltagarna kunde ta med sig.

Undertecknad gav en översikt över "smörgåsbordet". Det är inte meningen att man ska använda alltsammans, utan man väljer ut det material som passar i den egna lokalföreningen - förutsättningar och önskemål ser olika ut i olika föreningar.

Deltagarna samtalande i smågrupper om hur man jobbar som SO eller EVO i sin lokalförening, delade erfarenheter och gav varandra tips. Vid sammanfattningen framfördes att man gärna vill ha mer utbildning och träffar av denna typ.

Ett särskilt tack till deltagarna från Falköping, som baxade dit allt utställningsmaterial samt till deltagaren från Dal-Vänersborg som transporterade tillbaka det som återstod!

Anna Lena Ericson



DUBBELT UPP!

I år utökas antalet julrecept...

Det visar sig nu att vi kan bjuda på mer än en rätt att laga denna jul. "Jonte i Falköping" och "Brita i Alingsås" delar med sig av sina recept till "Sillsallad" respektive "Drömskinka". Låter underbart goda båda två! Sillsalladen kanske får trona på själva julbordet medan Drömskinkan blir en smakfull lunch eller middag någon dag senare?

Ni gör naturligtvis som ni behagar och vi tackar Brita Joneskär och Jan Holmgren för att vi får ta del av recepten!

Monica Nyström

Sillsallad, ett måste på julbordet!

Recept för ca 10 personer

- 1 burk rödbetor (ca 450 g) hela
- 5 st. potatisar, saltade o kokta med skal på (ca 500 g)
- 1 st. inläggningssill, filé, urvattnad
- Vitpeppar några drag av kvarnen
- Ca 2 dl rödbetsspad + ättika efter behag
- Vispgrädde, vispad till dekoration eller röra ner



1. Skär rödbetor, skala potatisen i små fina tärningar.
2. Skär sillfilén så smått det går.
3. Blanda alltsammans i en bunke och smaka av med vitpeppar och salt.
Tillsätt rödbetsspadet och ev. lite ättika.
4. Klä en rund form med plastfolie. Lägg i sillsalladen och packa lätt.
5. Vik över patsfolien och låt stå i kylan till nästa dag.
6. Vid serveringen: Stjälp upp sillsalladen på ett fat.
7. Dekorera efter egen smak med vispad grädde.

Utan grädde inblandad står sig sillsalladen i några veckor!



Britas drömskinka 4-6 personer

- 8-10 skivor bayonneskinka (eller ca 12 tunnare skivor kassler, rester av julskinkan går också bra)
- 1 burk hel röd paprika (pimiento)
- 4-5 msk riven ost
- 2-3 hg champinjoner
- 2 dl vispgrädde
- 5-6 msk chilisås



1. Lägg skinkskivorna löst sammanvikna i smord gratängform och häll över brynta champinjoner.
2. Skär paprikan i strimlor som rullas i riven ost och läggs överst.
3. Vispa grädden, blanda den med chilisås och bred över skinkan. (Tillsätt 1 tsk majsredning).
4. Gratinera i 175-200 grader ca 25 minuter.
5. Servera med kokt ris eller potatis.

Må - Bra - Dagen i Falköping

Stadsteatern i Falköping var välfylld, det samlades i salongen och ute i foajén. Torsdagen den 28 september blev en dag att minnas för, inte minst, HjärtLung i Falköping. Först ut på scenen var "Soldoktorn" Mikael Sandström, som i sitt kåseri - med humoristiska inslag - tog oss med tillbaka till det läkarliv han haft innan han valde att gå i pension. Skratten och applåderorna blev många och långa.

Med andra ord en rivstart från scenen, där Drifters-
musikanten Lennart Green under dagen var ett
återkommande populärt inslag med trevligt
"mellansnack" – och fina låtar.

Efter kaffepaus och mingel, var det dags att mer
ingående titta närmare på olika hjärtproblem – såväl
flimmer som svikt. Docenten och överläkaren vid
Östra sjukhuset i Göteborg Bodil Lernfelt fick
scensällskap av hjärtöverläkaren vid KSS, Tobias
Nihlmark.

Båda förmedlade ingående kunskap om
hjärtåkommor och "en frågebänk" avslutade deras
lärorika information.



En annan doktor,
nämligen dagens
konferencier och
koordinator David Anthin, var, som här framgår, en
sammanhållande länk som på sin meritlista bland annat
kan redovisa att han 2007 disputerade med
doktorsavhandling om Evert Taube.
Läkemedelsföretaget Pfizer var delarrangör och
Studieförbundet hade också en roll i ett arrangemang,
som lovordades från många håll. Föreningens
ordförande Leif Brandt hälsade välkommen och
avslutade med att tacka medverkande och publik.
De medverkande fick naturligtvis ostar som tack. Ett
stående inslag när föreningen får besök.

Falbygden är känd för sin tillverkning av smakfulla ostar från ett anrikt företag med en bra
bit över 100 år på nacken.

Bo "Bässe" Johansson

Rädda liv!

Ett exempel från aktiviteterna runt om i länet

Den här dagen, måndagen den 16 oktober, var det den internationella ”alla kan rädda liv-dagen”. Riksförbundet HjärtLung Öckerö hade dukat upp ett litet informationsbord utanför en av butikerna på Hönö. Huvuduppgiften under dagen var att försöka få så många som möjligt att inse hur värdefullt det är att kunna hjärt-lungräddning, HLR.

Föreningen hade laddat upp med sina huvudinstruktörer, Kjell-Ove Bryngelsson och Kenneth Quick, samt ordförande Jörgen Warberg. Laget toppades av Cathrine Bryøen, som för tre veckor sedan hade varit med och räddat sin sons 10-årige kompis, när denne hade fått ett plötsligt hjärtstopp.

Det blev en mycket lyckad dag när det gällde att uppmärksamma livräddning. De frågor som ställdes var många och handlade om allt möjligt. En del undrade t.ex. hur man gör kompressioner på bästa sätt och en del förhörde sig om hur det var med tillgången på hjärtstartare, var fanns de och hur fungerade de egentligen?

En ganska enkel tillställning, javisst, ett bord med en del broschyrer och några personer som kunde visa och berätta. Trots detta hade aktiviteten avsedd verkan och en del av butikens kunder hade säkert tankarna mer på livräddning än på vad de hade handlat, när de gick hem denna dag...

Monica Nyström



Resumé av en artikel av Fredrik Helgesson "Vikten av att agera snabbt – lär dig rädda liv" i Torslanda-Öckerötidningen vecka 42

Digital träff för kassörer inom Riksförbundet HjärtLung Västra Götalands län

Under mina drygt fyra år som kassör för Riksförbundet HjärtLung Västra Götalands län så har jag många gånger både tänkt och nämnt att vi kassörer inom länet borde ha kontakt med varandra.

För ett litet tag sedan gick det ut en inbjudan till ett digitalt möte för alla kassörer inom länet. Syftet är att dels lära känna varandra, men också kunna utbyta tankar, idéer och erfarenheter.

Första träffen gick av stapeln 31 oktober, en liten grupp, men de som deltog tyckte att det var ett bra initiativ och vi enades om att träffas igen under första hälften av januari.

Det kommer i god tid att gå ut ny inbjudan till alla kassörer.

Ann-Britt Lindgren

Program för ”Yngre medlemmar”

Förra hösten fick styrelsen för Riksförbundet HjärtLung Västra Götalands län en fråga som gällde om våra lokalföreningar har något/några program för de medlemmar som är lite yngre – något som ni kanske redan vet?

Vi svarade på frågan och menade att de flesta av våra kurser, föreläsningar eller annat som vi ordnar, också passar medlemmar som är yngre. Några särskilda program just för dem, har vi emellertid inte.

Efter att ha gått igenom våra register, kunde vi konstatera att Länsföreningen har 339 medlemmar som är yngre än 65 år. De fördelar sig på 18 lokalföreningar.

Styrelsen beslutade sig sedan att starta upp ett begränsat program, ett projekt, för dessa medlemmar. Det var inte helt lätt att komma på vad programmet skulle innehålla och när vi skulle ha träffarna, var det bäst med kvällstid kanske?

I dagarna har vi genomfört fyra träffar för dessa yngre medlemmar och ska snart möta en av grupperna för andra gången. Vi har nått ca 20 stycken. Inte många kan tyckas men det är ändå en god början på något som vi hoppas ska få en fortsättning.

Vi skickade ut personliga brev till samtliga och bjöd in dem till en träff. Inalles var det fyra olika träffar och vilken träff som man bjöds in till, var beroende av var man bor.

Alingsås, Borås och Mark bjöds in till Borås den 27 september, Skara, Lidköping, Falköping, Norra Skaraborg och Skövde bjöds in till Skara den 14 november, Dal-Vänersborg, Lysekil, Sotenäset Uddevalla och Åmål bjöds in till Trollhättan den 16 november och slutligen bjöds Göteborg, Kungälv, Mölndal och Öckerö in till Göteborg den 23 november.

– Vi vill passa på att tacka de lokalföreningar som ställde upp och var värdar under träffarna! Dessutom ska ABF ha ett stort tack som beviljade pengar till projektet!

Innehållet i det första mötet var likadant på samtliga ställen: en kort presentation av vår verksamhet och projektet, ett litet föredrag om ”Hitta glädjen i vardagen” och det viktigaste av allt, en diskussion om vad vi skulle kunna bjuda på för innehåll i fortsättningen.

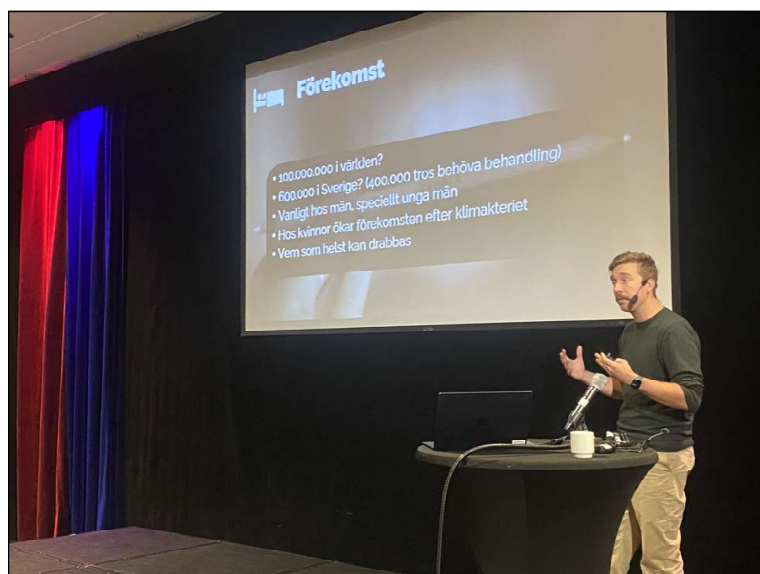
Det här var viktiga sammankomster för de som var där och vi siktar mot att kunna träffa grupperna en eller två gånger per termin i fortsättningen!

Monica Nyström

Föreläsning om sömnapné i Göteborg

Specialläkare från Sömnmedicinska enheten på Sahlgrenska universitetssjukhuset Joel Bergqvist föreläste den 15 november om sömnapné i Dalheimers hus Göteborg för ett 30-tal medlemmar.

Riksförbundet HjärtLung Västra Götalands län arrangerade i samarbete med Apnéföreningen Väst.



Om obstruktiv sömnapné

Kunskap från Riksförbundet HjärtLung
– din patientorganisation





Lär dig rädda liv!

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

Gå en kurs i hjärt-lungräddning ("Vuxen-HLR med hjärtstartare")! Under ca tre timmar får du lära dig teorin och dessutom träna praktiskt på en docka.

Ta kontakt med någon av alla HjärtLungföreningar i landet för att få mer information. I flertalet av dessa föreningar finns utbildade HLR-instruktörer, som håller kurser. Så kan även du bli en livräddare.

Tveka inte - ALLA KAN LÄRA SIG HLR!

*God Jul
och
Gott Nytt År*



STYRELSEN

Ordförande/AU/V.SO

Monica Nyström
Korsviksvägen 33
47545 FOTÖ
073-8491032
monicanystrom@telia.com

V. Ordf./EVO♥- kärl/V.sekr./AU

Bengt Eliasson
Björkhagegatan 6 lgh 1301
44144 ALINGSÅS
070-7198912
benel@telia.com

Kassör/AU

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

Studieorg./V. EVO Lunga

Anna Lena Ericson
Engelbrektsgratan 5 lgh 1402 41127
GÖTEBORG
031-7115118
annalenae083@gmail.com

Sekreterare/V. Kassör

Brita Joneskär
Frostvägen 41 lgh 1002
44134 ALINGSÅS
070-8214418
britajoneskar37@gmail.com

V. EVO♥- kärl/Länsinfo

Jan Holmgren
Vallmogatan 20
52141 FALKÖPING
070-6634476
jonte@falkoping.net

EVO Lunga

Lars Börje Bäck
Västra Torp 14
44460 STORA HÖGA
0763-927749
herr.back@gmail.com

Ersättare/HLR

Jörgen Warberg
Stuvövägen 14, box 22
47510 HÄLSÖ
070-3331310
jorgen@warberg.se

Ersättare

Olle Flodin
Östbygatan 70
53139 Lidköping
0706657940
flodin31.of@gmail.com

REVISORER

Revisor Ordinarie

Agneta Adriansson
Sandhålevägen 8
45178 FISKEBÄCKSKIL
070-2495298
agneta.adriansson@telia.com

Revisor Ordinarie

Marianne Kjellquist
Bigatan 13 lgh 1003
54244 MARIESTAD
070-5522043
markje4510@gmail.com

Revisor Ersättare

Rolf Sundberg
Anna-Lisas gård 29
43891 LANDVETTER
070-5430779
rolf.sundberg@mbox304.swipnet.se

Revisor Ersättare

Lars Törnell
Torsögatan 26
54236 MARIESTAD
070-6581033
lars.tornell@telia.com

VALBEREDNING

Valberedning Ordinarie

Bernt Ljungqvist
Östra Eriksbergsgatan 12
41760 GÖTEBORG
070-4941864
berntljungqvist@live.se

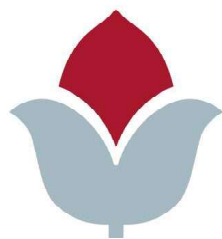
Valberedning Ordinarie

Elsie Ågren
Knektegårdsgatan 61 C
44137 ALINGSÅS
073-3815657
elsie.agren@gmail.com

**Har du tips till
länsföreningens
informationsbrev,
"Länsinfo" ?**

Hör i så fall av dig
till vårt kansli på
telefon 076-199 88 78
eller maila till
info@vastragotaland.hjart-lung.se





Riksförbundet HjärtLung

Västra Götalands län

Föreningen är ansluten till Riksförbundet HjärtLung och utgör en sammanslutning av lokalföreningar för hjärt- kärl- och lungsjuka inom Västra Götalands län.

I länsföreningens uppgift ingår att inom det egna länet särskilt verka för att utöva stödverksamhet bland lokalföreningarnas medlemmar och att stödja dessa föreningar i deras verksamhet.

Länsinfo

Utkommer två gånger per år, vår och höst.

Manusstopp för nr 1-2024 den 10 maj
med utgivning den 1 juni 2024

Ansvarig utgivare:
Monica Nyström
073-849 10 32

Redaktör och layout:
Jan "Jonte" Holmgren
070-663 44 76,
e-post; jonte@falkoping.net



*God Jul
och
Gott Nytt År*



önskar styrelsen för Riksförbundet HjärtLung Västra Götalands län