HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS LÄNSFÖRENING
STOCKHOLM

HjärtLungNytt

MEDLEMSINFORMATION
NUMMER 2 2013

Vi önskar er alla en riktigt fin sommar!

Vi arbetar vidare med verksamheten i länet!

Det är den nya styrelsen, tillsammans med alla specialfunktionärer, som med gemensamma krafter skall åstadkomma detta för alla våra medlemmars bästa. Styrelsen har lagt ut kursen och pekar med hela handen på flera områden som vi betraktar som speciellt viktiga. Nämnas kan våra lokalföreningar, vi ser detta som en av våra största uppgifter, se till att dessa kan utvecklas och driva sina verksamheter och må bra.Här har länsföreningen en skyldighet, att då behov finns hjälpa till och stödja på olika sätt. Kan vara personellt, ekonomiskt eller pånågot annat sätt. Det är även bra att områden som kanske inte fått så stort utrymme i verksamheten mera prioriteras och här har studie- organisatören en stor uppgift, att engagera medlemmar i studiecirkel är ett sedan länge, vanligt och väl beprövat instrument i föreningsvärlden. Organisationen behöver flera medlemmar, att värva nya medlemmar är också det en stor uppgift, detta kan ske på många olika sätt, bland annat att genom att synas, den som inte syns finns inte heller. Jag skrev inledningsvis specialfunktionärer med detta menas förutom studieorganisatören, våra eftervårdsombud, representanter i andra organ alla med angelägna funktioner.

Vad står då närmast för dörren? I första rummet förbundskongressen 10-12 juni, ett forum där de närmaste tre årens plattform kommer att formas. Beslut som kommer att beröra alla, jag tänker då på alla de motioner som skall behandlas, exempelvis vad skall vi i framtiden kalla oss? Samt mycket annat som berör framtiden. Ja, framtiden det är den vi kan påverka inte historien, jag skulle vilja säga att vi skall arbeta i en nutid inför framtiden. Vi i styrelsen håller på att planera inför höstens konferenser och andra möten med olika forum. Hur detta blir exakt kan jag inte i skrivande stund säga, men ni kommer fortlöpande att hållas informerade. Samarbetet med andra forum kommer vi att försöka ytterligare fördjupa.

Avslutningsvis ber jag på styrelsens vägnar att tacka för visat förtroende, som vi tänker göra vårt bästa för att förvalta på bästa sätt. Jag ber att få önska alla medlemmar en skön och avkopplande sommar, lev väl och ta väl hand om varandra.

Tommy Nilsson, ordförande i styrelsen

E-post till länsföreningens kansli
info@stockholmslan.hjart-lung.se
Eva Hård
Karin Christoffersson
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: Lars Eklund
Ansvarig utgivare: Tommy Nilsson
Manusstopp: 25 augusti för HjärtLungNytt nr 3/2013
Tryckeri: Affärstryckeriet i Norrtälje

MILJÖMÄRKT Trycksak lic nr 341 290

Årsmöte i länsföreningen

På kansliet Mejerigatan 4 hölls årsmöte den 14 maj med 55 deltagare av vilka 33 var ombud. Förbundsordförande Inger Ros valdes att leda årsmötet vilket hon med van hand genomförde. Efter behandling av verksamhetsberättelser och bokslut samt föredragande av revisionsberättelsen, som ledde till att den avgående styrelsen gavs ansvarsfrihet för den tid som revisionen omfattade, vidtog val av funktionärer inför verksamhetsåret.Interimsstyrelsens rapport behandlades och lades med godkännande till handlingarna. Den tidigare verksamma interimsstyrelsen utsågs att fortsätta sitt arbete med att leda, driva och styra länsföreningen som styrelse fram till nästa årsmöte i mars 2014. Andra val som genomfördes var val av studieorganisatör, revisorssuppleant, EVO ombud där en post i skrivande stund är vakant, gäller EVO hjärta, valberedning valdes också. Avtackning av de närvarande avgåendefunktionärerna vidtogs och tack till presidiet framfördes, varefter var och en påbörjade sin hemfärd.

Text Tommy Nilsson

Ulla Olsson Engström *Birgitta Donnerholt* *Tommy Nilsson* *Maud Molander* *Anita Öhman*

Inger Roos, årsmötesordförande

Hjärt- lungräddning snart en folkrörelse

Hjärtstopp utanför sjukhus är vanligt och få överlever. Tidig hjärt–lungräddning innan ambulansens kommer kan dubblera och till och med trefaldiga överlevnaden. Under tiden 1990-2011 har närmare 62 000 patienter med hjärtstopp utanför sjukhus rapporterats där livräddande behandling påbörjats. Under 2011 rapporterades cirka 5 000 räddningar, vilket är den högsta siffran hittills. Den storskaliga utbildning i HLR som bedrivits i Sverige har inneburit att en mängd patienter med hjärtstopp har fått tidig hjälp.

Vid hjärtstopp utanför sjukhus är tiden avgörande. Nationella och internationella riktlinjer rekommenderar att hjärt-lungräddning, HLR, påbörjas inom en minut och att hjärtstartare, defibrillator, används inom fem minuter från hjärtstopp för bästa chans till överlevnad. I de fall det uppnåtts har uppemot 75 procent av patienterna överlevt.

I Sverige är tiden till defibrillering för lång, cirka tio minuter från larm till defibrillering. Det återspeglas också i en låg nationell överlevnad, cirka 7 procent. Flera länder har visat 15–20 procents överlevnad.

Om ingen HLR påbörjas minskas personens möjligheter att överleva med 7-10 procent för varje minut som går innan hjärtstartare används. Om däremot bystander-HLR, hjärt-lungräddning utförd av en individ på plats, påbörjas kan överlevnaden öka trefaldigt.

Överlevnad för patienter där ingen hjärt-lungräddning utförts är låg, 2,5 procent jämfört med 8,2 procent i de fall där bystander-HLR har utförts.

Ett annat sätt att öka överlevnaden är att utbilda så många som möjligt av befolkningen. Nästan två miljoner svenskar är utbildade i basal HLR. Data från det svenska hjärtstoppsregistret visar att bystander-HLR har ökat från 40 procent 1992 till 55 procent 2005.

Allt fler hjärtstartare placeras ut på offentliga platser som tågstationer, flygplatser och varuhus där vem som helst utan tidigare utbildning eller kunskap har möjlighet att använda dem vid ett misstänkt hjärtstopp.

En svensk kostnadsnyttoberäkning visar att man får 42 gånger mer för pengarna genom att utrusta räddningstjänsten med defibrillatorer jämfört med att till exempel installera brandvarnare i ett bostadshus, vilket bara ger 3,2 gånger pengarna.

Sedan augusti 2006 finns hjärtstartare i alla terminaler på Arlanda som också kan användas av allmänheten. Totalt har 15 hjärtstartare placerats ut i speciella skåp.

Sedan 2005 pågår projektet Saving lives in the Stockholm area, SALSA, i Stockholms läns landsting. Projektet består av fyra grupper:

- *Räddningstjänst har utrustats med hjärtstartare och brandmännen har utbildats i HLR och defibrillering. Projektet omfattar brandförsvaret i hela Stockholms län med 40 brandstationer och 1 300 brandmän.*
- *Säkerhetspersonal på stora publika anläggningar, till exempel köpcentrum, idrottsarenor och trafikanläggningar som flygplatserna Arlanda, Bromma och Stockholms Centralstation har utbildats i HLR och har tillgång till hjärtstartare. I maj 2009 var 90 offentliga anläggningar i drift inom projektet. Inom kort får även Stockholms pendeltågsnät och tunnelbanan 22 stycken hjärtstartare. I tunnelbanan placeras de vid hållplatserna T-centralen, Hötorget och Odenplan.*
- *Polisen ingår sedan juni 2007 med HLR-utbildade poliser och flertal bilar i City och på Södermalm som är utrustade med hjärtstartare. Målet är ett tjugotal bilar och utbildning pågår fortfarande.*
- *Taxi Stockholm ingår sedan augusti 2007 med HLR-utbildade chaufförer och 30 bilar utrustade med hjärtstartare.*

Syftet med SALSA-projektet är att polis och räddningstjänst larmas samtidigt som ambulansen via 112 och att de inleder HLR och defibrillerar. De lämnar platsen först när ambulanspersonalen inte längre behöver deras hjälp.

Nyligen avslutades en svensk studie om telefonassisterad HLR där larmoperatören ger HLR-instruktioner per telefon till den person som har larmat och som får instruktioner i antingen kompressioner och inblåsningar eller endast ▶

kompressioner. Syftet är att visa att förenklad HLR (bara bröstkompressioner) är effektivare än standard-HLR (inklusive inblåsningar) när det gäller överlevnad.

Allt oftare påbörjas HLR innan ambulansen är på plats. Bland bevittnade fall har den andelen stigit från 40 procent i början av 1990-talet till 71 procent år 2011. Det är bland de högsta siffrorna i världen och pekar på ett utmärkt samarbete mellan ambulanssjukvård, räddningstjänst, polis och enskilda kommuninvånare.

Vården på sjukhus bland de patienter som överlever den tidiga fasen har förbättrats. Allt fler patienter behandlas med kylning och blodtillförseln till hjärtat återställs genom ballongvidgning.

HLR i Sverige räddade 1 000 människor till livet efter ett plötsligt och oväntat hjärtstopp 2011 enligt Svenska Hjärt-lungräddningsregistret. Det är lågt räknat eftersom inte alla sjukhus rapporterar till registret.Siffran visar att HLR i Sverige har blivit en folkrörelse som involverar den traditionella sjukvården, ambulanser, räddningstjänst, polis, andra organisationer som Röda Korset, Sim- och livräddningssällskapet och enskilda kommuninvånare.

SMSlivräddare-projektet som startade i maj 2010 var i början tillgängligt för dem som bodde eller arbetade i Stockholms innerstad, men sedan november 2011 kan alla i Stockholms län vara med. Det är ett världsunikt projekt som använder mobil positioneringsteknik i syfte att öka överlevnaden vid hjärtstopp utanför sjukhus genom att fler får HLR innan ambulansen är på plats.

När ett larm om misstänkt hjärtstopp inkommer till 112 blir de personer som är anmälda som SMSlivräddare och befinner sig i närheten av olycksplatsen larmade via sin mobiltelefon.

Bernt Andersson,
medicinjournalist

ANHÖRIG MÅR BÄTTRE AV NÄRVARO VID HLR

Familjemedlemmar till personer som drabbas av hjärtstopp får mindre posttraumatisk stress om de får vara med när ambulanspersonal gör hjärt-lungräddning, enligt en ny fransk studie i New England Journal of Medicine.

– Det är en spännande studie med ett intressant nytänkande, säger Leif Svensson, professor och överläkare vid Södersjukhuset i Stockholm och ordförande i svenska HLR-rådet till Dagens Medicin. I Sverige tycker jag att vi har ett bra omhändertagande av anhöriga i de här situationerna. Men resultatet i studien innebär att vi troligen i större utsträckning än i dag skulle låta anhöriga vara med vid upplivningsförsöken

Totalt ingick 570 fall av hjärtstopp i hemmet i studien och en nära familjemedlem till varje patient inkluderades i studien. Bland de anhöriga som fick en aktiv inbjudan att närvara vid räddningsförsöket var det 79 procent som valde att göra det, jämfört med 43 procent i kontrollgruppen.

När familjemedlemmarna intervjuades av en psykolog 90 dagar efter händelsen var det 27 procent i interventionsgruppen som visade symtom på posttraumatisk stress, jämfört med 37 procent i kontrollgruppen.

De anhöriga som bevittnade räddningsförsöket visade färre symtom på oro och ängslan jämfört med dem som inte gjorde det. Resultaten visar också att närvaro av anhöriga inte påverkade den livräddande insatsen eller ledde till några känslomässiga problem hos vårdpersonalen.

Andelen patienter som överlevde, totalt 4 procent, skiljde sig inte mellan de båda grupperna. Enligt forskarna bakom studien kan det finnas flera skäl till att anhöriga mår mindre dåligt om de får vara med vid upplivningsförsök, att de får ett tydligare sista farväl till patienten och att de förstår att alla insatser gjordes för att rädda livet på deras familjemedlem.

Bernt Andersson,
medicinjournalist

VIKTIG INFORMATION!

Länsföreningen har erhållit en donation på 1 miljon kronor från Stig Hägerström. En fond med donators namn har skapats. Det nyligen hållna årsmötet har antagit stadgar för fonden. Härmed öppnas för möjlighet för länets lokalföreningar att söka bidrag för verksamhet, det ges möjlighet att söka bidrag under hela året, dock finns en begränsning för användning årsvis. Ansökningsblankett håller på att tas fram och kommer inom kort att finnas tillgänglig på kansliet, dit även ansökan insänds. Stadgarna kan erhållas efter hänvändelse till kansliet. Ytterligare upplysningar kan fås genom kansliet eller vid kontakt med länsföreningens kassör eller sekreterare.

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, möjlighet finns till hängavtal med andra landsting

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

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

---

Kansliet på Mejerivägen är semesterstängt 1/7 – 26/7!

En av våra medlemmar kontaktade mig om sin lungsjukdom "Bronkiektasie". Jag lovade att skriva något om denna lungsjukdom och hittade på nätet detta skrivet av Medicinkliniken Kristianstad. Kanske är det fler medlemmar som bär på denna lungsjukdom. Intresserad att träffa andra? Kontakta vårt kansli 08-6512810.

Bronkiektasier

VAD ÄR BRONKIEKTASIER?

Bronkiektasier betyder utvidgade eller dilaterade luftrör.Detta är ett medfött eller förvärvat tillstånd där en delluftrör har en skada i väggen så att de blir abnormt vidgade.Det finns många orsaker till att bronkiektasier utvecklas. Det kan uppstå efter infektioner eller en främmande kropp i lungan. Det kan också ha ett samband med nedsatt immunförsvar eller annan lungsjukdom. Det är ofta svårt att hitta en bakomliggande förklaring hos den enskilda individen. Rökning kan förvärra redan uppkomna bronkiektasier.

I de vidgade luftrören, som med tiden mister sin spänst och blir allt slappare, samlas slem som är svårt att hosta upp. Detta ökar risken för bakterieinfektioner. Upprepade, långdragna infektioner kan på sikt skada lungvävnaden och försämra lungans funktion.

I enstaka fall där bronkiektasier är begränsade till en viss del av lungan kan denna del opereras bort. Annars är tillståndet inte botbart men man kan få hjälp och råd att lindra symtomen och minska risken för försämring av lungfunktionen.

SYMTOM

- *Långvarig hosta.*
- *Långvariga perioder med segt, ibland blod till blandat slem.*
- *Andfåddhet.*
- *Infektionskänslighet, återkommande luftrörs- och lung-inflammationer.*

DIAGNOS

- *Inget blodprov kan fastställa diagnosen men blodprovkan vara av värde för att diagnostisera en aktuell infektion eller bakomliggande lungsjukdom.*
- *Vid misstanke på bakomliggande immunbrist kan detta undersökas.*
- *Odling från slem kan påvisa bakterier.*
- *Lungröntgen och datortomografi av bröstkorgen kan visa dilaterade bronker med förtjockade väggar som bekräftar diagnosen.*
- *Spirometri mäter aktuell lungfunktion. Denna kan diagnostisera exempelvis KOL.*

BEHANDLING

Egenvård

Det är mycket man kan göra själv för att minska symtomen och lära sig att hantera tillståndet:

- *Rikligt med dryck gör slemmet lösare att hosta upp.*
- *Allmän konditionsträning, gärna utomhus.*
- *Armrörelser som påverkar bröstkorgen bidrar till att öka lungvolymen och kan därför underlätta vid upphostning av slem (se program med bröst-korgsövningar).*
- *Andningsövningar efter instruktion från sjukgym-nast.*

Läkemedel

- *Inhalationer med koksalt och eventuellt luftrörs-vidgandeläkemedel enligt läkarordination.*
- *Antibiotika vid infektion. Odling från slem är viktigt för att få rätt antibiotika.*

Vaccination

Vaccination mot lunginflammation och influensa minskar risken för allvarliga lunginflammationer.

När ska man söka vård?

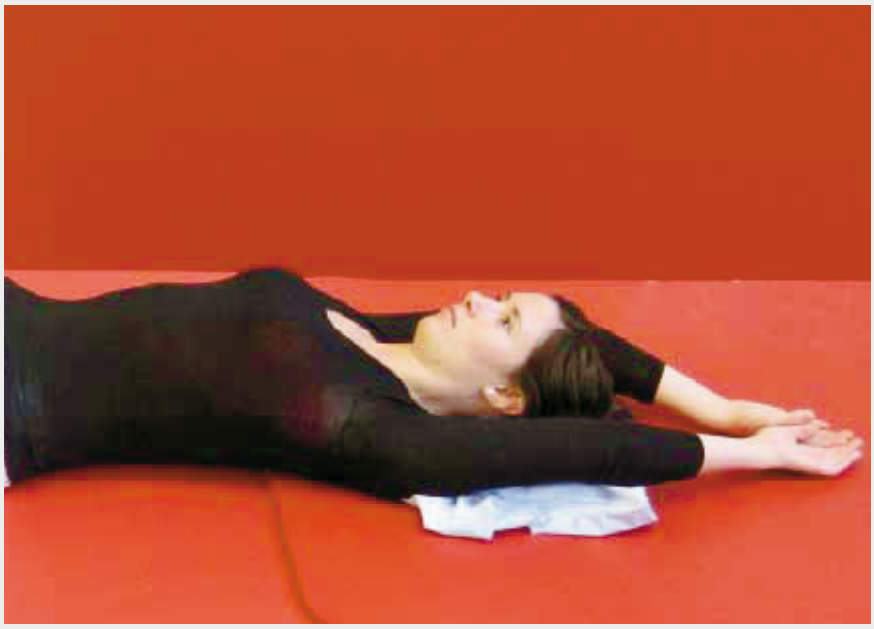
Man bör man söka kontakt med sjukvården vid tecken på infektion i luftvägarna, till exempel ökad hosta, gulgrönt slem och feber. Det kan då bli aktuellt med provtagning från slem och antibiotikabehandling.

▶

ÖVNINGAR

Ligg på sidan. Lyft övre armen upp ovanför huvudet under inandning. Sänk ner armen längs med kroppen under utandning. Byt sida.

Sitt eller stå. Dra långsamt upp axlar Sänk axlarna under utandning.



Ligg på rygg. Lyft armarna upp ovanför huvudet under inandning. För armarna tillbaka längs med kroppen under utandning.

Sitt eller stå med fingertopparna på a dra ihop skulderbladen under inandn varandra under utandning.

na under inandning.

Sitt eller stå. Gör stora bröstsimtag. Andas in då armarna förs bakåt, och ut då armarna sträcks framåt.

xlarna. För armarna bakåt och ning. För ihop armbågarna mot

Sitt eller stå. Sträck upp armarna växelvis, "plocka äpplen" och andas djupt.

Sitt eller stå. Lyft armen ut åt sidan och upp ovanför huvudet, böj överkroppen åt sidan samtidigt och andas djupt. Byt sida.

Utbildning i Hjärt och lungräddning

Lokalföreningen i Sollentuna höll nyligen i utbildning i Hjärt – och lungräddning för 17 deltagare. Ett bra deltagarantalmed tanke på att vi hade konkurrens från TV sändishockey samt att det var en härlig försommarkväll. Per Engström höll rutinerat i utbildningen. Vi i Sollentuna försöker att hålla utbildningen både vår och höst då vi anser att det är av mycket stor vikt att så många som möjligt kan ta del av utbildningen. Vi inbjuder även icke medlemmar, för att på detta sätt försöka värva nytt folk till vår organisation. Till sin hjälp hade Per tre stycken dockor för att visa hur kompressionen skall utföras. Men innan dess gicks ABC igenom grundligt. Eftersom vi var så pass många så delades vi upp gruppvis och det var en utmärkt idè att arbeta två och två i team. Bifogade bilder visar lite av upplägget, efter tre timmars trimning var det dags att avsluta med en enkel servering. Därefter körde vi som deltagit hem och kunde som avslutning på en givande kväll njuta av svenska straffslag i mötet med Kanada.

Text och bilder Tommy Nilsson

Så här skall ni göra, manar Per på...

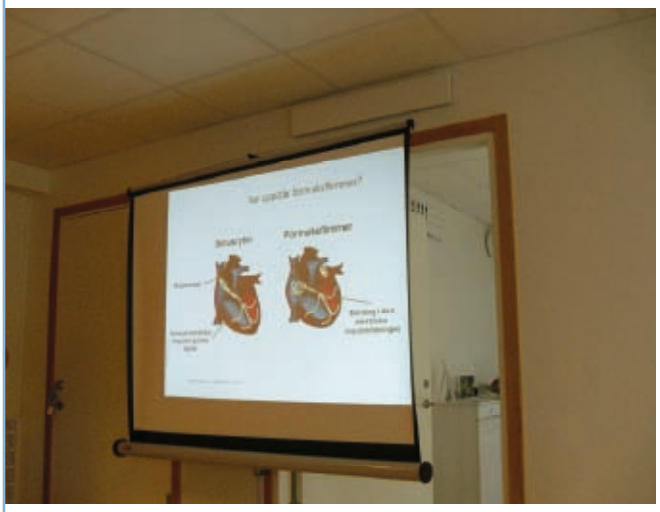
... och det gjorde man...

Försmaksflimmer – en folksjukdom!

Onsdagen den 13 mars arrangerade Hjärt- och Lungsjukas lokalförening i Sollentuna i samarbete med Sanofi en informationsträff över rubricerade tema. Informationen hölls i Sollentuna i Frivilligcentralen/Träffpunktens lokaler på Turebergs Allé 16. Sedan några år tillbaka har föreningen och den kommunala förvaltningen Frivilligcentralen/Träffpunkten ett djupt och för båda parter gagnerikt samarbete. Mötet var mycket välbesökt 52 deltagare fanns på plats. Föreningens ordförande Barbro Pettersson hälsade välkomna och presenterade representanten från Sanofi, docent Ulf Ludwigs

Intresserade åhörare.

Docent Ulf Ludwigs



En av många bilder.

Nu tog Ulf tillorda, under en dryg timme fick de närvarande en komplett information om förmaksflimmer. Historik, hur sjukdomen debuterar, hur den visar sig på olika sätt hos män och kvinnor. De olika behandlingsmetoder som finns idag och hur dessa genom åren vuxit fram belystes på ett enkelt och lättfattligt sätt. Föredragningen kompletterades med intressanta bilder, såväl under föreläsningen som efteråt gavs det tillfälle till att ställa frågor med utgångspunkt från vars och ens egna speciella situation. Ställda frågor besvarades på ett enkelt sätt till allas belåtenhet. Avslutningen på eftermiddagen bestod av kaffe/te smörgås och kaka. Under denna paus gavs tillfälle för deltagarna att bekanta sig med varandra och utbyta erfarenheter. Informationsmaterial, gällande förmaksflimmer, från Sanofi delades ut till deltagarna, varefter ordföranden förklarade mötet avslutat. Vi vill från lokalföreningens sida framföra ett stort tack till Sanofi, samt till Frivilligcentralen/Träffpunkten för samarbetet kring arrangemanget.

Text & Bild Tommy Nilsson,
Sollentuna lokalförening

Stress och hjärthälsa

Onsdagen den 17 april hade Barbro Pettersson ordförande i Sollentuna lokalförening glädjen att hälsa ett 40 tal intresserade medlemmar välkomna till föreläsning över rubricerade tema. Föreläsare var medicine doktor och professor emeritus Lennart Levi. Rubriken stress och hjärthälsa kan verka en aning förbryllande och kräva en ingående förklaring, det var just detta som Lennart Levi förklarade för oss. Givetvis är det så att stress ger absolut ingen hjärthälsa men med ett rätt leverne kan man få hjärthälsa genom att undvika stressighet, hur då kan man fråga sig. Med användande av olika modeller kan man på ett positivt sätt påverka sin livssituation till det bättre och just undvika stressmomenten. En modell är balansering av hög ansträngning och låg belöning, med andra ord hög ansträngning och ingen belöning leder till stress. Även orättvisor kan leda till stressmoment. Andra vägar som leder till stress: Känslor: ångest, oro, nedstämdhet. Intellekt: minnesluckor, koncentrationssvårigheter. Beteendet: tobaksbruk, alkoholintag, droger, kosten. Stress kan följaktligen leda till hjärtinfarkt och vad kan man från politiskt håll göra för att förhindra detta? Exempelvis kan man höja tobaksskatten, förbättra den offentliga miljön på olika sätt, öka möjligheten till motion. Göra frukt och grönsaker billigare, subventionera träning på arbetstid. Annat som påverkar i positiv riktning är meditation, regelbundna sömnvanor och avspänning. Sinnesrobönen. Gud ge mig sinnesro att acceptera det jag ej kan förändra mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden. Sammanfattningsvis kan man säga: stressen är ett allt större folkhälsoproblem och ofta något som försummas i dagliga livet. Jag tycker detta är viktigt, Du som vill lära mera köp boken ***Stressen i mitt liv*** författad av Lennart Levi.

Text & Bild Tommy Nilsson,
Sollentuna lokalförening

Hälsans stig

Nu när våren är på gång,
i alla fall förhoppningsvis,
så finns det all anledning
att motionera.
Du som känner för detta
förhoppningsvis gör många
det tag del av
vidstående lista som visar var
hälsans stig finns i just Din kommun.

Tommy Nilsson,
Sollentuna lokalförening

Vårstädning i Upplands Väsby

En annons i lokaltidningen inbjöd föreningar och skolklasser att söka städområden. Ersättningen är 2 000 kr per städområde vilket är mycket för en förening med en årsbudget på 30 000 kr. Hjärt- och Lungsjukas förening i Upplands Väsby anmälde intresse och blev tilldelade två städområden.

Vi som har genomfört städningen har tvingats kryssa mellan tusentals hundskitar som inte har plockats upp av hundägarna. (Kan man tänka sig att införa någon slags licens för hundägare med en obligatorisk utbildning som lär dem att de är skyldiga att plocka upp efter sina älsklingar och ta med påsarna till närmaste papperskorg?). Värst är hundägarna som plockar upp hundskiten i en svart plastpåse och sedan slänger upp påsen i buskar eller träd längs gångvägen. Finns det någon som kan förklara det beteendet? Är det någon sorts protest eller saknas det något mellan öronen?

Vid städningen 14 april av det första städområdet (uppskattningsvis 250 000 kvm utmed järnvägen och Väsbyån söder om Mälarbron) blev resultatet två stora sopsäckar fyllda med tomma färgsprejburkar, papper, petflaskor, ölburkar, plast, frigolit och mycket annat som inte ska finnas i naturen. De mest udda fynden var en stor gasoltub, en grov kabelkoppling, en gammal fiskmjärde och många långa kabelomslag som skurits sönder för att komma åt den värdefulla kopparen. Dessutom hittade vi en illegal soptipp som de irländska asfaltsarbetarna hade lämnat efter sig sommaren 2012.

Vid städningen av det andra städområdet (uppskattningsvis 250 000 kvm i Apoteksskogen) fick vi ihop sex sopsäckar. Här var de mest udda fynden en trasig kundvagn, många gamla julgranar och ett antal svarta plastsäckar med trädgårdsavfall. Kan någon förklara beteendet hos villaägare som städar sin trädgård och lägger avfallet i en svart plastsäck som sedan slängs i skogen eller lämnas på närmaste parkeringsplats trots att det finns en avfallsstation i närheten?

Det som göms i snö kommer upp i tö. I år verkar det vara extra mycket skräp som kommer fram när snön smälter. Vi konstaterar att det är många som inte tar ansvar för sitt eget skräp. De som har orkat bära läskburkar, ölburkar, flaskor, chokladpaket, plastpåsar och mycket annat ut i naturen bör rimligen också orka med att bära skräpet till närmaste papperskorg eller ta med det hem. De som slänger sitt skräp i skogen, utmed gångvägen eller på gatan förstör miljön för sig själva och för alla andra

Text & Bild Tommy Eriksson

Kerstin, Eva, Leila, Anita, Birgitta och Inger.

Rose-Marie, Birgitta, Kerstin och Anita städar utmed Väsbyån.

Information från Norrtälje

13 mars föreläste hjärtsjuksköterskorna Eva Öhman och Marita Dahlqvist om hjärtsvikt och förmaksflimmer, klafffel och hjärtinfarkt berördes. Vi fick lära oss om hjärtats funktion och om Stora och Lilla kretsloppet, alltså hur syreutbytet sker i kroppen. Eva och Marita talade om symptom, behandlingar och medicinering. 21 av våra medlemmar besökte månadsmötet och ställde många frågor och som blev besvarade. Ordf. Irene Olsson välkomnade alla med en liten sångsnutt och avtackade våra föreläsare med varsin tulpanbukett. Efteråt drack vi kaffe med smörgås och kaka samt delade ut vinster i lotteriet.

Varmt tack till alla som var närvarande.

Eva Öhman, Marita Dahlqvist och Irene Olsson.

Stort intresse för vårens ICD-möte!

(ICD = Inopererad hjärtstartare)

Den 16 april hölls vårens ICD-möte för ICD-bärare och närstående. Intresset var mycket stort med ca 50 deltagare. Programmet för kvällen startade med att Elin Bodecker berättade om ”Att vara ung med ICD” och vilka svårigheter och funderingar det innebär. Elin kände sig mycket ensam som ung ICD-bärare och därför har vi nu startat en facebookgrupp för ICD-bärare. Gruppen är sluten, vilket innebär att baramedlemmarna kan se inläggen och syftet med gruppen är att stödja varandra.

Ett ämne som vi följde upp från höstens ICD-möte var ”Deaktivering av ICD:n i livets slutskede”, eftersom många hade funderingar och frågor kring detta ämne

Därefter var det frågestund och diskussion i små grupper under ledning av ICD-sköterskor från Stockholms läns ICD-sjukhus.

Deltagarna fick då möjlighet att ta del av andra ICD-bärares erfarenheter.Vi har fem ICD-opererande sjukhus i länet.

Kvällen avslutades med ämnet”OM ICD – hur fungerar den? Nyheter och frågestund”
med Fredrik Gadler, överläkare, Hjärtkliniken, Karolinska Universitetssjukhuset i Solna.

Mötets yngre ICD-bäraredvs under 60 år var 12 och några var riktigt unga som Elin Bodeckerstrax över 30.

På mötet var också 15 deltagare för första gången och de fick förstås information om nyttan av att vara med i Hjärt- och Lungsjukas föreningar. Mötena brukar vara ett bra forum för nyrekrytering till våra föreningar.

Britt Bergh
Kontaktperson för ICD-bärare
Mobil 070-779 66 33 brittbergh@tele2.se

ICD-träff 22 oktober 2013
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 representant för tillverkare av defibrillatorer.

Tisdag 22 oktober 2013
St.Göransgatan 82 A Stockholm

Kl. 17:30 Lätt förtäring.
Kl. 18:00 Mötet börjar

Du **hjärtligt** välkommen!
Du måste anmäla dig senast en vecka innan.

Kontakta länsföreningens kansli, tfn 08-651 28 10.
info@stockholmslan.hjart-lung.se

FACEBOOKGRUPP för DIG med ICD

ICD STHLM heter en ny startad facebookgrupp för dig som har en ICD. (ICD = inopererad hjärtstarter)

Varför har ICD STHLM startats?

Genom gruppen får du kontakt med andra i samma situation. Du får möjlighet att dela med dig av tankar och funderingar, ställa frågor, få stöd av eller stödja andra. Frågor som vi i gruppen inte kan svara på, tar vi reda på genom stöd från vården.

Alla ser inte vad du skriver!

Gruppen är en sluten grupp, vilket innebär att alla kan se gruppen och dess medlemmar, men bara medlemmar i ICD STHLM kan se inläggen.

Hur kommer du med i ICD STHLM?

- *Du måste finnas på Facebook*
- *Där söker du efter ICD STHLM*
- *Du ska ha ren ICD och ansöka om att bli medlem i ICD STHLM*
- *Du blir godkänd av Elin Bodecker, ICD-bärare, som startat gruppen tillsammans med Britt Bergh, kontaktperson för ICD-bärare i Stockholms län*

Om du inte är intresserad av att vara med i gruppen längre kan du när som helst gå ur.

Välkommen till ICD STHLM
Har du frågor kontakt oss gärna!
Britt Berg, tel: 08-530 297 40, 070-779 66 33 e-post: brittbergh@tele2.se
Elin Bodecker, tel: 070-170 29 07 e-post: elinbodecker@gmail.com

MOTIONSAKTIVITETER

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

HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS LÄNSFÖRENING STOCKHOLM

Vårterminen startar vecka 3/höstterminen vecka 37. (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	072-704-1544
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
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
16:00	Medelgymnastik	Vinstaskolan Vällingby	Stockholm	08-88 71 00
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	072-704 1544
16:00	KOL-gymnastik även för syrgasberoende	Thoraxhuset, Karolinska Sjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16:00	Medelgymnastik	Norrvikensskola	Sollentuna	08-754 37 19
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
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	Medicinsk yoga	Turebergsallé 16, Väntjänstens lokal	Sollentuna	08-754 37 19
11:00	Sittgymnastik	Hyresgästlokalen, Lommarvägen 12	Norrtälje	072-704 1544
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
14:00	Motionsdans	Järla vuxenskola	Nacka/Värmdö	08-718 22 97

16:00	Medelgymnastik	Norrtälje Sjukhus	Norrtälje	072-704 1544
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
16:00	Medelgymnastik	Norrtälje gamla sjukhus	Norrtälje	072-704 1544
16:30	KOL gymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin, R 41	Länsföreningen	08-651 28 10
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

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 e-post: info@stockholmslan.hjart-lung.se

Juli 1 – 26	**Kansliet semesterstängt**
Oktober 22	**ICD-träff, S:t Göransgatan 82**

Som synes ett rätt tomt kalendarium. Styrelsen kommer att kalla våra EVO:n och Studieorganisatörerna till möte. Tidpunkt ej fastställd.

Ordförandekonferens kommer att ske före höststarten i våra lokalföreningar.

Separata kallelser kommer.

MILJÖMÄRKT Trycksak lic nr 341 290