HjärtLungNytt

NUMMER 3 / OKTOBER 2019

Länsföreningen Stockholm
HjärtLung

Vi räddar liv

Lär dig mer om HLR

hjart-lung.se/stockholmslan

Ordförandeord

Jag har aldrig behövt använda mig av hjärt- och lungräddning i verkliga livet. Det är jag glad för.

Men jag är samtidigt tacksam för att jag vet hur jag ska göra om någon person plötsligt drabbas av hjärtstopp. Jag har lärt mig det vid HLR-utbildningar. Det jag dock inte vet är om jag har sinnesnärvaro att agera lugnt och rationellt om det plötsligt händer något. Därför är det viktigt att kunna HLR och att delta på repetitionskurser. Kunskaperna och färdigheterna måste sitta både i huvudet och i händerna.

Hjärt- och lungräddning består av bröstkompressioner och inblåsningar som varvas kontinuerligt. På så sätt hålls blodcirkulationen igång så att kroppen syresätts. Med en hjärtstartare kan en strömstöt starta om hjärtat.

Förra året utbildade vi i länsföreningen nära 200 personer i HLR och ett 30-tal förskolepedagoger i barn-HLR. Dessutom arrangerade de lokala föreningarna egna kurser. Våra länsinstruktörer är duktiga på att informera om HLR för deltagare på motionsgrupper, på seniorboenden och apotek, för föreningar och på andra mötesplatser. Jag vill påstå att vi gör mycket för att upprätthålla ett hjärtsäkert Stockholm.

Vi vill att fler lär sig HLR och att fler utbildar sig till instruktörer. Så jag uppmanar och utmanar – delta på en HLR-kurs som tar några timmar av din tid! Varför inte passa på under tiden 14-20 oktober. Då arrangerar riksförbundet tillsammans med läns- och lokalföreningarna i landet HLR-veckan i syfte att öka medvetenheten om hur viktigt det är att alla i samhället lär sig hjärt- och lungräddning. Själv ska jag se till att gå en repetitionskurs.

I det här numret av HjärtLungNytt hälsar vi hösten välkommen genom en beskrivning av Hälsans stig på Djurgården på sidan 3. Vi mår för det mesta bra av att vara ute i naturen. Jag för min del hoppas på en fin brittsommar med soliga dagar. Då är träden är som vackrast med sina prunkande höstfärger och det känns friskt och lite kyligt i luften. Det blir fint att promenera på Djurgården!

Christina "Kicki" Fjellström
Ordförande

Har du tips till Länsföreningens hemsida eller till HjärtLungNytt?
Hör i så fall av dig till Carin på telefon 070-383 12 61 eller maila till carin.edlund@stockholmslan.hjart-lung.se

HjärtLungNytt

Länsförening Stockholms medlemstidning

E-post till länsföreningens kansli
info@stockholmslan.hjart-lung.se

Hemsida:
www.hjart-lung.se/stockholmslan

Telefon: 08-651 28 10

Adress:
Länsföreningen HjärtLung Stockholm
Mejerivägen 4, 117 43 Stockholm

Öppettider Kansliet:
Måndag-torsdag: kl. 9.00-12.00

Bankgiro: 5884-5884

Bankgiro: 5138-5920 (Motionsgymnastiken)

Redaktör: Carin Edlund

Ansvarig utgivare: Christina Fjellström

Manusstopp: 22/11 2019,
HjärtLungNytt nr 4/2019

Grafisk form: SinfoYra

Tryckeri: åtta45

Omslagsbild: Istock

Du har väl inte missat att Länsföreningen Stockholm nu har en egen Facebooksida?

Du hittar oss på *www.facebook.com/lansforeningenhjartlungstockholm*

Gå in och gilla oss och hjälp till att sprida vårt budskap!

Hälsa hösten välkommen på Djurgården

Den strida strömmen av turister minskar nu i takt med höstens intågande. Den svalare luften bjuder in till längre promenader.

Varför inte uppleva Hälsans Stig längs Djurgården, ön som fick sitt namn efter den djurpark som Johan III anlade här år 1579. Här kan du vandra längs några av stans mest kända vatten och uppleva mängder av sevärdheter.

KMK Café
Starta vandringen vid det populära caféet i en härlig miljö. Här kan du svalka dig med en kall läsk eller stilla din hunger med en matig smörgås innan du fortsätter din promenad.

Nobelparken
Arboristens paradis. Här växer de flesta av Sveriges vilda trädslag. Namnet har sitt ursprung i palatset som den kända arkitekten Ferdinand Boberg planerade att uppföra här i början av 1900-talet för att hylla Alfred Nobel. Planerna förverkligades aldrig.

Diplomatstaden
Precis som namnet antyder är denna del av Djurgården hem för många ambassader och konsulat. Dessa exklusiva villor byggdes på 1910-talet och ritades av den tidens mest namnkunniga arkitekter. Innan ambassaderna flyttade hit befolkades området av mycket förmögna privatpersoner. Diplomatstaden är klassad som riksintresse för kulturmiljövård, och områdets villor tillhör de absolut dyraste i Sverige.

Sjöhistoriska muséet
Muséet ligger i en mycket imponerande byggnad i nyklassicistisk stil inspirerad av romarriket och gamla Grekland. Den ritades av arkitekt Ragnar Östberg och invigdes 1938. Här finns mycket av intresse, både för små och stora besökare.

Båthuset Stockholms roddförening
Båthuset byggdes i samband med Olympiaden 1912. Man återanvände byggnadsmaterial från Olympiaden och än idag kan man upptäcka sittplatsnumren från det som en gång var läktaren på roddbanan i båthallens tak.

Djurgårdsbrunns wärdshus
På bekvämt avstånd från stadens stress ligger denna mysiga restaurang. Restaurangen har en stor uteservering och en boulebana som kan användas medan man smälter maten.

Lilla Sjötullsbron
Romantiska broar finns inte bara i Paris och på film. Ta en långsam promenad över den här fina gångbron från 1965.

Villa Gröndal
I denna pittoreska villa, inbäddad i grönska, bodde den svenska poeten Gustav Fröding under sina sista levnadsår. Han ägnade mycket tid åt långpromenader på Djurgården.

Sirishov
Villan påminner lite om pepparkakshuset i sagan om Hans och Greta. Den första ägaren var Gustav III:s överkammarherre Sten Abraham Piper, som sägs ha döpt sitt hus efter sin favorithund. Bankdirektör AO Wallenberg köpte villan 1866 och den ägs fortfarande av hans släktingar.

Villa Godthem
Den anrika restaurangen som byggdes i slutet på 1800-talet var ursprungligen privatbostad för en känd operasångare. 2011 tog restaurangens nya ägare Melker Andersson och Danyel Couet över i nyrenoverade lokaler. Signaturrätten plankstek finns fortfarande kvar på menyn. Restaurangen har en stor och vacker uteservering som vår- och sommartid snabbt blir fullsatt. Adressen är Rosendalsvägen 9, Djurgården. ■

Källa: trippa.se och wikipedia.se

Hjärt- och lungräddningens historia

Den moderna hjärt-och lungräddningens historia går tillbaka redan till 1700-talets Amsterdam. Där omkom över 400 personer per år vid drunkning i någon av stadens kanaler.

Några eldsjälar grundade därför ett livräddningssällskap år 1767 och började lära ut olika tekniker för att rädda liv. Deras metod gick ut på att hålla offret varmt efter olyckan och försöka få ut allt vatten från kroppen genom att placera offrets huvud lägre än fötterna samtidigt som man tryckte på magen. Man lärde också ut mun-mot-mun-metoden för att stabilisera andningen. Livräddningssällskapets insatser blev snabbt kända och liknande sällskap bildades över hela Europa. Dessa sammanslutningar la grunden till den akutsjukvård vi har idag.

Före 1960-talet användes mun-mot-mun-metoden främst av barnmorskor för att få igång andningen på nyfödda barn. Det var först 1964 som metoden användes för första gången på ett äldre barn och sedan på vuxna. Defribillationstekniken såg dagens ljus 1947, när den amerikanska kirurgiprofessorn Claude Beck räddade livet på en 14-årig pojke genom en kombination av bröstkorgsmassage och en intern defribillator.

Det var tidigare känt att elchocker kunde leda till dödlig arytmi hos hundar, men nu började man istället använda alternerande strömvågor, vilket visade sig fungera bättre. Becks upptäckt inspirerade Paul Zoll att utveckla den externa defibrillatorn, även kallad hjärtstartare. Den ingår sedan 1980-talet som en del av basutrustningen för hjärt- och lungräddning. Nu finns det även små, bärbara hjärtstartare som går att placera på offentliga platser och är enkla för alla att använda, även utan tidigare kunskap.

Hjärtstartaren har på många sätt revolutionerat hjärt-och lungräddning. Den har blivit enklare och mer lättillgänglig för alla i samhället. Målet är att vi alla ska kunna rädda liv vid i en krissituation. ■

Vad är en hjärtstartare?

En hjärtstartare är en apparat som genom en elektrisk stöt hjälper ett stillastående hjärta att starta igen. Den ger tydliga röstinstruktioner om vad som ska göras och när det ska göras.

Eftersom de hjärtstartare som är placerade ute i samhället är halvautomatiserade skiljer de sig från från den utrustning som finns på sjukhus. Man behöver inte vara medicinskt kunnig för att hantera dem. Tanken är att vem som helst, oavsett ålder, utbildning eller tidigare erfarenhet ska kunna rädda livet på någon som drabbats av ett hjärtstopp.

Källa: www.civil.se

Vi som räddar liv

Länshuvudinstruktörerna Eva Lorenz, Bo-Jonny Stockhaus och Yvonne Haglöf lägger ned mycket arbete på att utöka kunskapen och kännedomen om **hjärt- och lungräddning** i Stockholms län.

Ett av deras viktigaste mål är att se till att alla som vill ska få utbildning och handlingsberedskap i att rädda liv. De följer Svenska HLR-rådets utbildningsprogram i hjärt- och lungräddning (HLR) från 2016 som är anpassat för samhället. Utbildningarna baseras på riktlinjer från European Resuscitation Council (ERC) som omarbetats för svenska förhållanden.

Varje år utbildar länshuvudinstruktörerna cirka 200 personer inom grunderna i HLR. Efterfrågan på kurser ökar varje år. Kurserna marknadsförs vid aktiviteter som arrangeras för allmänheten på apotek, seniorboenden och andra lokala mötesplatser då instruktörerna visar HLR och låter besökare prova på. HLR lyfts även fram vid motionsaktiviteter och hos lokalföreningarna.

– Intresset för hjärt-och lungräddning har ökat i samhället, berättar Yvonne Haglöf. HLR får stor uppmärksamhet i media. Jag tror det beror mycket på att det faktiskt blivit enklare för gemene man att rädda liv och att kunskapen kring detta har ökat.

Yvonne tror att den snabba utvecklingen av hjärtstartare och dess stora tillgänglighet på offentliga platser är en av anledningarna till detta. De är enkla att använda om man följer instruktionerna. Hjärt-och lungräddning bibehåller blodcirkulationen men det är hjärtstartaren som kan får igång hjärtat igen. Hjärtstartaren är halvautomatisk, vilket innebär att den känner av om personen behöver elstöt eller inte när elektroderna har satts på.

Länets HLR-instruktörer Yvonne Haglöf.

Varje år utbildar länshuvudinstruktörerna cirka 200 personer inom grunderna i HLR. Efterfrågan på kurser ökar varje år.

– Det är just detta som är min största drivkraft när det gäller HLR-arbetet. Jag har själv varit med om att rädda liv, berättar Yvonne. Hon har en bakgrund inom sjukvården och när det var dags för pension kom hon i kontakt med Föreningen HjärtLung i Botkyrka-Salem och hon har inga planer på att slå av på tempot.

– Det har hänt så mycket inom HLR-området de senaste 20 åren. Förutom den fantastiska utvecklingen med hjärtstartaren har även tiden för kontroll av medvetande och andning förkortats. Nu kan man rädda livet på någon inom 3 minuter.

Yvonne är också registrerad SMS-livräddare. Det innebär att hon får ett larm när någon i hennes närhet har drabbats av ett misstänkt hjärtstopp. Om hon är tillgänglig kan hon då snabbt bege sig till platsen med sin livräddarväska som alltid står packad i hallen eller hämta en hjärtstartare som SOS alarm hänvisar till. Antalet SMS-livräddare har ökat de senaste åren och flera landsting och regioner är på väg att införa detta. Om man är intresserad av att hjälpa till måste man vara över 18 år och ha genomgått en godkänd utbildning i HLR. Därefter kan man registrera sig i appen SMS-livräddare.

Vi kan inte rädda alla men vi ska ge alla en chans! Yvonne tycker att det absolut viktigaste för framtiden är att vi alla ska klara av att rädda liv genom att våga ingripa och använda hjärtstartare.

– Vi har bättre möjligheter än någonsin att rädda liv. När möjligheterna finns är det viktigt att vi tar till vara på dem, avslutar Yvonne. ■

Hjärtsäkra din ort

Riksförbundet HjärtLung inledde 2018 projektet Hjärtsäkra din ort i samarbete med Svenska rådet för hjärt-lungräddning. Syftet är att kartlägga hjärtstartare över hela landet och få fler registrerade i Svenska Hjärtstartarregistret

I Sverige finns över 35 000 hjärtstartare utanför sjukhus men i dag är endast cirka 16 000 registrerade i Sveriges Hjärtstartarregister, vilket gör dem svåra att lokalisera vid en nödsituation.

Källa: www.hjart-lung.se

På HLR-utbildning

Varje år utbildar Länsföreningen HjärtLung Stockholms länsinstruktörer cirka 200 personer i barn-HLR, vuxen-HLR och till HLR-instruktörer.

Efterfrågan på kurser har ökat och redan i augusti 2019 har vi haft flera än föregående år. Bland kunderna finns både privatpersoner, företag och kommuner. I slutet av sommaren deltog 100 personer från Språkcentrum i Botkyrka kommun i en kurs i hjärt- och lungräddning för barn. I gruppen ingick både skolsköterskor, pedagoger, rektor och skyddsombud.

En av deltagarna var Magdalena Mayer, modersmålslärare i ungerska. I hennes yrkesroll är HLR-kunskap väldigt viktigt. När man arbetar med barn och ungdomar kan olika situationer uppstå väldigt snabbt. Det kan handla om plötsligt hjärtstopp, ett barn som ramlar och skadar sig eller något som fastnar i halsen och riskerar att orsaka kvävning. Man måste vara beredd att agera direkt. Magdalena har redan genomgått flera HLR-utbildningar genom sin arbetsgivares försorg men detta var första gången hon fick göra en Heimlichmanöver. Annan viktig kunskap hon tagit med sig är hur man utför inblåsningar och kompressioner.

Magdalena och Birgitta får värdefulla kunskaper i HLR.

Birgitta Calais, som arbetar som skolsköterska deltog också i kursen.

– Vi har valt att gå den här utbildningen för att få kunskaper kring HLR vid en akut situation på jobbet, i skolan och på fritiden. Jag tycker att det är en självklarhet att alla ska erbjudas en sådan utbildning. Initiativet till utbildningen kom både från chefer, skolsköterska samt övrig personal på Språkcentrum, säger Birgitta.

– Alla kan råka ut för hjärtstopp eller sätta något i halsen och därför behövs kunskap kring HLR. Vi är en stor personalgrupp på 120 personer som träffar 4000 elever i kommunens skolor. Då vi möter många människor ökar även risken att vi träffar på någon som får hjärtstopp eller hinder i luftvägarna. Modersmålslärarna på Språkcentrum träffar elever i mindre grupper och ibland efter att personal på skolan har gått hem. De är alltså kvar ensamma med eleverna och behöver då veta hur de skall agera om något akut händer.

Birgittas mål med kursen var att känna sig tryggare vid akuta händelser. Kursen innehöll flera iscensatta situationer som gav deltagarna en möjlighet att förstå hur en verklig händelse skulle kunna se ut och vad som krävs för att kunna agera snabbt i en akut situation. ■

Inbjudan till föreläsning 17/11 2019

13.00-15.30	**Lena Leissner** överläkare, Sveriges mest erfarna sömnexpert, som driver Sömnenheten på Universitetssjukhuset Örebro
14.00-14.30	Paus, kaffe och frukt
15.30-16.30	**Information/demonstration** - HLR med hjärtstartare - ICD inopererad hjärtstartare - Blodtrycksmätning - Räkna ut din biologiska ålder
Plats:	Xenter Botkyrka Utbildningsvägen 3 Tumba. Nära Tumba station

Fri entré. Välkommen!

Äldre diskrimineras i vården

SPF Seniorerna har tagit fram en intressant rapport som visar att de allra äldsta patienterna diskrimineras i sjukvården.

Nästan hälften av alla patienter över 80 år har fler än 10 olika läkemedel utskrivna och antalet har i stort sett varit oförändrat under de senaste 10 åren. Användandet av olämpliga läkemedel har dock minskat. Samtidigt visar rapporten att de äldsta patienterna får tillgång till nya, förbättrade läkemedel i lägre utsträckning än de yngre. Detta gäller i ännu högre grad de äldre, kvinnliga patienterna. Under en paneldebatt i Almedalen i år diskuterades rapporten. En teori som framkom var att det finns för lite forskning att tillgå när det gäller äldre patienter och läkemedelsanvändning.

Behandling av förmaksflimmer är ett område där skillnaden på behandling av yngre äldre (65-79 år) och så kallade äldre äldre (80+) är tydlig. De äldsta patienterna drabbas i högre grad av felaktig behandling och får mer sällan de nyaste läkemedlen utskrivna. Dessutom ordineras de oftare rent olämpliga läkemedel i kombination med allt för många läkemedel.

Att behandla förmaksflimmer på ett korrekt sätt är ett prioriterat område, inte minst för att förebygga stroke. Sedan de nya orala antikoagulantia (sk. NOAK-läkemedlen) lanserades i Sverige 2010 har utskrivningen av Waran minskat. Det har skett en tydlig nedgång vad gäller antalet strokefall.

SPF:s rapport redovisar hur tillgången till NOAK-läkemedlen ser ut i åldersgrupperna 65-79 samt 80+. Rapporten baseras på en analys av patient- och läkemedelsregistret, där alla patienter över 65 år ingår. Totalt rör det sig om cirka 100 000 patienter.

Förmaksflimmer är den vanligaste anledningen till stroke. Risken att drabbas av förmaksflimmer stiger markant med ålder. En procent av alla 50-åringar har förmaksflimmer jämfört med 10 procent av alla över 80 år. Rapporten analyserar både hur många som får en korrekt behandling och hur många som får tillgång till de nyaste läkemedlen.

Socialstyrelsen har valt att dela upp behandlingarna i två typer; rationell och irrationell behandling. När det handlar om förmaksflimmer utgörs den rationella behandlingen av antikoagulantia, antingen Waran eller NOAK. Den irrationella behandlingen är aspirin eller liknande trombocythämmare. Allt fler patienter får numera tillgång till rationell behandling och det har lett till en markant minskning av antalet strokefall. Dock är skillnaderna stora mellan yngre äldre och äldre äldre. Dubbelt så många över 80 år får en irrationell behandling och detta har inte förbättrats över tid.

Hur ser då skillnaden ut i åldersgrupperna om man jämför behandling med Waran och de nyare NOAK-läkemedlen? Socialstyrelsen rekommenderar utskrivning av NOAK eftersom det ger en lägre blödningsrisk och kräver färre regelbundna kontroller än Waran. En studie gjord i Stockholm visar att det var lanseringen av NOAK som ledde till en kraftig minskning av stroke just hos de äldsta patienterna. Trots detta har övergången till behandling med NOAK gått snabbare bland de yngre äldre medan det fortfarande släpar efter bland de äldsta patienterna. Detta kan till viss del förklaras av att de äldsta patienterna ofta har andra hälsoproblem som krockar med NOAK-användning. Samtidigt ökar risken för stroke så markant med ålder att behandlingen troligen är relevant i många fall.

Slutsatsen av rapporten är att trots att vi blir allt äldre i Sverige förändras synen på åldrande alldeles för långsamt. Det krävs en attitydförändring i sjukvården och i samhället i stort. Yngre patienter värderas fortfarande högre än äldre. Diskriminering i sjukvården är förbjuden enligt lag men det betyder inte att den inte existerar. Många 80-åringar har flera bra år kvar att leva och har rätt att få samma vård och tillgång till läkemedel som de yngre patienterna. ■

Källa: SPF Seniorernas rapport "Vem får vad? Läkemedel och åldersdiskriminering"

Ung med hjärtsvikt

I förra numret av HjärtLungNytt kunde ni läsare ta del av en forskningsstudie om hjärtsvikt som genomförts med stöd av Riksförbundet HjärtLung.

En av slutsatserna visar att det under de senare decennierna skett en ökning av hjärtsvikt bland yngre personer under 45 år.

Helene Nilsson var betydligt yngre än så när hon blev sjuk. 1999 var Helene bara 26 år. Hon hade precis flyttat till Malmö och börjat på sitt nya

arbete. Flytten och den nya livssituationen hade medfört en hel del stress. En morgon när Helene satt på bussen på väg till sitt arbete började hon plötsligt må dåligt. Hon kände sig yr och illamående. Busschauffören var uppmärksam och ingrep snabbt. Bussen evakuerades samtidigt som ambulansen anlände. Ambulanssjukvårdarnas första utlåtande var att Helene drabbats av ett akut tillstånd av utbrändhet. Hon kördes till MAS, det stora sjukhuset i Malmö, och förstod först inte ens vilken avdelning hon hamnat på. Det insåg hon först när hon lyckades smyga upp ur sängen för att titta i en pärm som låg på ett bord. Hjärtintensiven stod det på omslaget. Helene blev förvånad. Hon hade ju inga hjärtproblem.

Det som hände sedan är fortfarande inte helt utrett och många frågetecken kvarstår. Läkaren gjorde en EKG-undersökning som visade att något avvek från det normala. Eftersom Helene hade trånga gångar i hjärtat finns det en möjlighet att läkaren av misstag stuckit hål på ett kärl med kateternålen. Helene har inte fått något svar på om det var begynnande hjärtsjukdom eller symptom på utbrändhet hon drabbades av under bussturen. Det hon vet är att hon drabbades av hjärtinfarkt efter undersökningen på sjukhuset. Helenes liv förändrades över en

HLR kongress 2019

Svenska HLR rådet hälsade oss välkomna till Europas största kongress om plötsligt hjärtstopp och hjärt- och lungräddning.

Under två dagar fick vi ta del av ett späckat program med de mest aktuella forskningsstudierna, de senaste HLR-nyheterna samt föreläsare från Sverige och Europa. Vi passade på att samla ny kunskap, träffa utställare och fylla på med eget engagemang.

Under temat ”Tillsammans räddar vi liv” vill vi nu kraftsamla oss för att stadigt öka överlevnad vid plötsligt hjärtstopp i Sverige. Vi fick träffa en man som överlevt ett hjärtstopp, hans räddare som var först på platsen och genomförde hjärt-och lungräddning,

Länets HLR-instruktörer Yvonne Haglöf, Bo Jonny Stockhaus och Eva Lorenz på HLR-kongressen.

räddningsmanskapet som kom och tog över samt kardiologen som mötte upp på sjukhusets akutmottagning. Alla stod på scenen och berättade vad som hänt. Så här ser det ut när kedjan fungerar som den ska.

Första dagen var vi alla tillsammans och andra dagen var uppdelad i sjukvård och samhälle.

Föreläsningarna där vi deltog fokuserade på HLR i skolan, goda exempel på hjärtsäkrade kommuner, SMS-livräddare och hjärtsäker idrott.

Kongressmiddagen i Stadshuset var mycket trevlig. Höjdpunkten för oss var när Christine Cars-Ingels från Riksförbundet HjärtLung delade ut priset till Årets livräddare 2019. Det gick till Nicole, sjuksköterskestuderanden som räddade hjärtsjuksköterskan och HLR instruktören Eva, som fick hjärtstopp på ett gym. Applåderna från 1300 personer i Blå Hallen var hjärtliga! ■

Text: Yvonne Haglöf

natt. Efter hjärtinfarkten kunde hon inte arbeta på två år. Ett helt år bodde hon på ett rehabiliteringshem. Sviterna av hjärtinfarkten resulterade i att Helene även drabbades av hjärtsvikt. När hon var redo att återvända till sitt arbete var hon inte längre välkommen tillbaka. Helene blev uppsagd. Sedan började en lång kamp för att få Arbetsförmedlingen att förstå hennes behov. De föreslog arbeten som är rent olämpliga för någon med hjärtsvikt. Bland annat uppmanades hon att söka arbete på en tomatodling och en limfabrik, med mycket lyft och i varm miljö.

Idag driver Helene eget företag tillsammans med sin man. Hon har möjlighet att arbeta halvtid och att vila om hon behöver det. Helene känner, precis som många andra hjärtsviktpatienter, att hon är begränsad i sitt sociala liv. Hon orkar inte lika mycket som sina vänner och kan inte delta i alla aktiviteter. Dock försöker hon se ljust på tillvaron och ser till att röra på sig så mycket hon orkar. Hennes hjärtläkare har sagt att Helenes fysiska aktiviteter har haft en positiv inverkan på hjärtsvikten, som inte längre är lika allvarlig.

Helene känner att hon trots allt har en bra livskvalitet idag. Hon har haft turen att ha kontakt med samma läkare på hjärtmottagningen i Lund under hela sin resa. Uppföljningen har hela tiden varit av hög kvalitet, med fysiska tester och undersökningar av hjärtats funktion över tid. Hon har även förmånen att vara med i en forskningsstudie om hjärtsvikt. Trots detta har hon även drabbats av arytmi och har idag en ICD inopererad.

Det talas ofta om att äldre patienter diskrimineras i vården. Helene har ibland upplevt att vara yngre och drabbas av en diagnos som är vanligast bland äldre också kan leda till en slags diskriminering. Det blir svårare att bli tagen på allvar och när hon precis insjuknat ville Försäkringskassan göra en psykologisk utredning istället för att läsa hennes journal som tydligt beskrev den medicinska diagnosen.

Helene har också upplevt diskriminering i arbetslivet och vet att det är fler med henne som kan vittna om detta. Många hjärtpatienter i arbetsför ålder blir uppsagda från sina arbeten i samband med diagnosen. Om arbetsgivarna hade bättre kunskap skulle de ha mer förståelse för att man med rätt förutsättningar och rätt medicinering kan arbeta trots sin sjukdom. Regelbunden träning och en positiv inställning hjälper också till. ■

Länsföreningens extra årsmöte

Den 19 september genomförde länsföreningen ett extra årsmöte.

Det var 24 ombud som deltog och alla lokalföreningar utom Södertälje var representerade. Unikt för detta möte var sannolikt att fikastunden och samvaron innan tog nästan lika lång tid som själva mötet.

Ordförande Kicki Fjellström redogjorde inledningsvis för bakgrunden till mötet och kommenterade den allvarliga ekonomiska situation som länsföreningen befinner sig i.

Inger Ros lotsade oss tryggt genom dagordningen. Detta var sjunde gången hon satt ordförande för länsföreningens årsmöte. Frågorna som avhandlades under kvällen var nya riktlinjer för Hägerströmsfonden, en reviderad budget för 2019 och val av ledamöter till valberedningen.

Förslaget för Hägerströmsfonden, som antogs av mötet, innebär att den nu byter namn till Arvet efter Stig Hägerström. Länsföreningen följer därmed Riksförbundet HjärtLungs riktlinjer kring en mer restriktiv användning av benämningen fond. Dessutom blir de belopp lokalföreningarna kan ansöka om något generösare än tidigare.

Karin Skoglund, länsföreningens nya kassör, redogjorde för den reviderade budgeten för 2019. Länsföreningen har arbetat hårt för att minska sina fasta kostnader och styrelsens fokus är att ha en budget i balans inför årsmötet nästa år.

Mötet valde också två nya ledamöter till valberedningen. Lilja Johansson Lindfors och Mimmi Öberg utgör nu valberedningen, tillsammans med Anita Grandien, som valdes redan på det ordinarie årsmötet.

”Länsföreningen har arbetat hårt för att minska sina fasta kostnader och styrelsens fokus är att ha en budget i balans inför årsmötet nästa år”

Mötet avslutades inom en timme och vi var många som var tacksamma för en effektiv kväll som gör att vi nu kan fokusera framåt. ■

Patientorganisationer i maktens korridorer

Den 12 september var Länsföreningen HjärtLung Stockholm inbjudna till första kammaren i Sveriges riksdag. Anledningen var uppföljning av patientriksdagen som hölls för första gången i maj 2019.

Det är ett unikt samarbetsinitiativ mellan patientorganisationer, politiker och beslutsfattare i vården. För första gången finns en riktig mötesplats där patienter kan komma till tals och beslutsfattarna lyssnar. Det är patientorganisationerna själva som bjudit in till detta initiativ och rådsgruppen består av Astma- och Allergiförbundet, Blodcancerförbundet, Huvudvärksförbundet, Neuro och Riksförbundet HjärtLung.

Tidigt bestämdes att fokus för arbetet skulle ligga på Patientlagen, en ganska ung lag som kom till för att stärka patientens ställning och rättigheter i vården. Uppföljningar utförda av Vårdanalys, på uppdrag av regeringen, har dock visat att implementeringen av patientlagen inte alls stärkt patientens ställning. Inom de flesta områden är patientens ställning oförändrad eller till och med försvagad. Lagen har alltså inte haft något starkt genomslag.

Patientlagen är väldigt omfattande och därför har patientriksdagen valt att fokusera på områdena, delaktighet, fast vårdkontakt och individuell planering samt synpunkter, klagomål och patientsäkerhet.

En fråga som följdes upp från den första patientriksdagen var behovet av en vårdkoordinator. Behovet av detta ser olika ut i olika patientgrupper men cirka en miljon patienter uppskattas ha behov av bättre samordning av vård och omsorg. Detta gäller i allra högsta grad äldre, multisjuka patienter som har många vårdkontakter och svårt att själva överblicka sin situation. Sverige ligger, trots sin läkartäthet, långt efter många länder i Europa när det gäller samordning av vård och omsorg. Utan en god samordning kan vi inte uppnå en personcentrerad vård.

Inger Ros samtalar med moderator Göran Hägglund och Lise-lott Eriksson, ordförande i Blodcancerförbundet, om varför patientriksdagen är viktig.

Vi fick också lyssna på företrädare för Vårdanalys som belyste problem i patientlagen när det gäller möjligheten för patienter att framföra klagomål på vården. Dessa klagomål ska idag ske via Patientnämnden. Dock har Vårdanalys inte kunnat se att ökade sanktioner mot vården automatiskt leder till en bättre situation för patienten. Tvärtom kan detta få motsatt effekt i och med att vården då blir mindre benägen att informera patienten om möjligheten att anmäla.

En talare som hade egna positiva upplevelser från verkligheten var Peter Graf, VD för vårdbolaget Tiohundra i Norrtälje. Sammanslagningen av sjukvård och omsorg i samma företag gör vårdbolaget Tiohundra unikt i Sverige. Tanken med Norrtäljemodellen är att radera gränser som inte behövs mellan offentlig och privat vård och mellan kommun och landsting. Peter berättare att modellen gör att patienterna får bättre vård och att medarbetarna trivs bättre på arbetet.

Under ett panelsamtal med representanter från Socialutskottet och ordförande för Neuro Lise Lidbäck stod det klart att de flesta partier tycker att införandet av vårdkoordinatorer med samordningsansvar är ett prioriterat område. Maktförflyttningen inom sjukvården från professionen och politikerna till patienten diskuterades också.

Riksförbundets HjärtLungs ordförande Inger Ros opponerade sig mot ordet ”patientmakt” och menar att det blir problematiskt att prata om makt. Framförallt läkarna reagerar på detta uttryck och undrar vad detta innebär för deras arbetssituation, det är ju trots allt de som har kompetensen. Inger tycker att det är mer relevant att tala om partnerskap mellan läkare och patient.

Inger poängterade också att hon tycker det är viktigt att man nu går från ord till handling för att förbättra patientens ställning. Hon föreslog att man börjar i mindre skala med gruppen kroniskt sjuka och ser hur man kan få till en bättre samordning av vård och omsorg för dessa patienter. Denna process kan sedan expanderas till övriga patientgrupper. ■

Påminn varandra om att ta pulsen!

Allt fler stockholmare har förmaksflimmer; drygt 68 000 personer har numera fått diagnosen.

Men många förmaksflimmer är fortfarande oupptäckta. Obehandlat förmaksflimmer leder i ett av fyra fall till stroke inom fem år. Om fler flimmer upptäcks kan stroke förebyggas. Vi måste hjälpas åt – genom att påminna varandra om pulsen.

Förmaksflimmer upptäcks i regel genom pulstagning. Att ta pulsen är därför ett enkelt första steg för att förebygga stroke. Landstingets läkemedelskommittés expertråd rekommenderar vårdcentraler att ta pulsen på patienter över 65 år, oavsett vad patienten söker vård för. Rekommendationen är utmärkt, men ibland glöms den bort. Vårdsituationen kan vara stressad, mycket ska hinnas med och patienten går därifrån utan att pulsen togs.

Vi vill se krafttag för att stärka strokepreventionen i Stockholm. Att drabbas av en stroke får stora konsekvenser för patienten och innebär dessutom stora kostnader för samhället. De resurserna kan vi återinvestera i förebyggande arbete och i en primärvård där patienterna blir sedda.

Vi måste också ta eget ansvar genom att påminna vården och varandra om pulsen. Känner du någon över 65 som ska till vårdcentralen – påminn om pulsen! Det går även att kontrollera sin egen puls. Om man inte har vägarna förbi vårdcentralen – besök Riksförbundet HjärtLungs hemsida kannpulsen.se. Mät pulsen direkt på morgonen genom att lägga utsidan av din ena handled i den andra handens handflata. Med hjälp av pekfingret och långfingret letar du reda på artären som går längs med underarmen på handledens tumsida. När du känner pulsen tydligt börjar du räkna pulsslagen i en minut. En normal vilopuls för en vuxen person brukar motsvara 60-70 slag per minut.

Gör detta till en vana på morgonen så blir det snart lika naturligt som att borsta tänderna. ■

HjärtLung i Upplands Väsby fyller 20 år

I april firade föreningen i Upplands Väsby 20 år. Föreningen startade 1999 och hade då runt 30 medlemmar. Av de som var med tidigt är flera medlemmar fortfarande aktiva i föreningen, bland andra Björn och Karin Nelson. Björn var valberedningens ordförande i många år och hans fru Karin var HLR-instruktör i 16 år.

2017 gick föreningen samman med Sigtuna Märsta HjärtLung och bytte då namn till HjärtLung Sigtuna-Upplands Väsby. Föreningen har nu cirka 160 medlemmar.

Medlemmarna firar att lokalföreningen HjärtLung i Upplands Väsby fyller 20 år.

Utflykt till Sala silvergruva

En vacker vårdag i maj reste lokalföreningen Nacka-Värmdö, Solna-Sundbyberg och Älta SPF och iväg med vår gemensamt chartrade buss.

Resan avlöpte under glada tillrop. Det var nämligen bingo ombord med många fina priser som delades ut av Lovis, vår egen 12-åriga maskot.

Väl framme vid det natursköna, vackra och stora gruvområdet i Sala, Västmanlands län började vår utflykt. Gruvan har en 500-årig historia och var i bruk från 1400-talet till 1908 med tre storhetstider som inträffade under tidigt 1500-tal, mitten av 1600-talet och i slutet av 1800-talet. Totalt utvanns mer än 450 ton silver och cirka 40 000 ton bly. Sala silvergruva är därmed den viktigaste silverfyndigheten i Sverige.

Sala stad anlades för gruvans skull av Gustav II Adolf 1624. I samband med detta byggde man även stora vattensystem som försåg gruvan och hyttan med energi. Vi intog en fantastisk god lunch på Värdshuset som öppnade exklusivt för oss. Därefter fick vi guidning ovan jord innan det var dags att ta sig ned i underjorden. Första vandringen tog oss till Sofia Magdalenas schakt på 60 meters djup. Det var fuktigt, dunkelt och lite svalt. Vi tog oss sedan ännu längre ner i denna fantastiska historiska miljö till Ulrika Eleonoras schakt på 155 meter omgivet av miltals gruvgångar och olika rum.

En gång var Sala silvergruva Sveriges viktigaste silverfyndighet.

Tack och lov fanns en hiss som tog oss upp till dagsljuset igen och vi kunde fortsätta utforska området ovan jord. Vi tycker att Sala silvergruva är väl värt ett besök!

Text och bild: Mimmi Öberg

Till minne av Kjell Nordlund

Kjell Nordlund i lokalföreningen Järfälla Upplands-Bro är borta och våra tankar går först och främst till hans hustru Mary och barn och barnbarn. Kjell var under många år vår förenings HLR-instruktör och han ingick i styrelsen från början av seklet, ibland som ledamot och ibland som ersättare. Han var dessutom föreningens ordförande mellan 2016 och 2018. Kjell ingick också i länsföreningens styrelse i flera år. Framförallt minns vi honom för hans generösa hjärta och hjälpsamhet. Han ställde alltid upp när det skulle transporteras, fixas och möbleras till olika evenemang. Han hämtade grejer i stan åt oss och han deltog nästan alltid vid våra utåtriktade arrangemang under Hjärtemånaden, Lungmånaden och kommunens stora lokala festivaler. Vi kunde alltid räkna med Kjell, även när han var lite krasslig de senaste åren. Trots att han inte var storväxt lämnar han ett stort tomrum efter sig.

Styrelsen för Lokalföreningen HjärtLung Järfälla Upplands-Bro

Drömmen om Hurtigruten

Den 4 september hade vi höstens första medlemsmöte med rubriken ”Världens vackraste sjöresa”.

Det är norrmännens egen benämning på resan med Hurtigruten från Bergen till Kirkenäs eller tvärtom.

Clas Forsgren från Hallstavik har gjort den ett antal gånger och vi fick se hisnande vackra bilder av smala fjordar, höga fjälltoppar, havsörnar och vyer från utflykter med buss med olika intressanta vyer. De här bilderna var från hans resa sista veckan i augusti 2018. Den här gången hette båten ”Kong Harald” och den har 222 hytter. Vi var 26 nöjda åskådare som fick njuta av de fina bilderna och roliga berättelser från resan.

Clas tipsade om att man ska boka tidigt. Första-minuten-pris är bäst, sen blir det bara dyrare. I oktober kan man bli erbjuden gratis flyg men annars är det en ganska dyr resa. Det är ungefär 350 000 turister som reser med Hurtigruten varje år, många är amerikaner. En av höjdpunkterna är Geirangerfjorden. Där går också Trollstigen, en landsväg med många hårnålskurvor och hisnande stup vid sidorna. Det är väldigt gott om havsörnar och de syns ofta ganska nära båten.

Till skillnad från en finlandsfärja är det inte dans ombord. Det finns heller inga nattklubbar. Kvällarna ägnas åt föreläsningar om historia och naturen. Men den kväll då det erbjöds föredrag om norrsken gapade det tomt i föreläsningssalen eftersom himlen flammade upp och bjöd på ett fint norrsken på riktigt. Stort tack till Clas som tog oss med på denna fina upplevelse.

Text: Anita Andersson, ordförande i lokalföreningen HjärtLung Norrtälje
Bild: Clas Forsgren

Måndagscafé i Norrtälje

I november 2018 öppnade vi vårt medlemscafé. Det var från början tänkt som en träffpunkt för KOL-sjuka men sen tyckte vi att det är bättre att alla medlemmar kan komma dit. Det var inte så välbesökt första gångerna men skam den som ger sig. Vi bjuder alla medlemmar på kaffe och smörgås och vi har öppet måndagar mellan kl 13.30 och 15.30. Vi öppnade igen i slutet av januari men då drabbades vår förening av sorg då vår vice ordförande, Peter Hasselrot, dog en alldeles för tidig död. Det var Peters idé med caféet så luften gick ur oss och vi hade stängt ett tag. Till våffeldagen den 25 mars hade vi återinvigning med kaffe och våfflor och då kom det 18 personer. Sedan har det varit mellan 6 och 14 besökare per gång. Räknar man ner antalet besökare hamnar vi på 80 personer totalt under våren. Två nya medlemmar har vi fått

tack vare den här verksamheten. Vi hade stängt över sommaren men öppnar igen i slutet av september.

Anita Andersson, ordförande, HjärtLung Norrtälje

Motionsaktiviteter

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

Höstterminen börjar v. 36. Det kan komma att ske förändringar av höstterminens motionsschema. Besök www.hjart-lung.se/stockholmslan i augusti för uppdaterat schema.

Måndag

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
10.00	Promenad/vandring	Solna/Sundbyberg	Solna/Sundbyberg	073-612 20 07
10.00	Vattengymnastik	ROS	Norrtälje	073-959 47 13
10.30	Lättgymnastik	Kopparvägen 17, Kallhäll	Järfälla/Upplands-Bro	070-492 44 80
11.00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
11.00	Medelgymnastik	Bodals bollhall, Bodalsvägen 49–51	Lidingö	08-766 13 08
11.00	Linedance, nybörjare	Alviks Medborgarhus, Alvik	Stockholm	08-88 71 00
12.00	Linedance, fortsättning	Alviks Medborgarhus, Alvik	Stockholm	08-88 71 00
12.00–13.00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
13.00–14.00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
14.00–15.00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
15.30	Medicinsk yoga	Friv.centralen, Turebergs allé 16	Sollentuna	08-754 37 19
16.00	Gymnastik	Vinstaskolan, Vällingby	Stockholm	08-88 71 00
16.45 och 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	Capio S:t Görans sjukhus, sjukgymn.	Länsföreningen	08-651 28 10

Tisdag

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
11.00	KOL-promenader	Solna/Sundbyberg	Solna/Sundbyberg	08-560 321 53
11.30	Promenad/vandring	Klarabergsgatan/Drottninggatan	Stockholm	08-88 71 00
12.00	KOL gymnastik	Aleris Rehab Skärholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
13.00	Bowling	Enskedehallen	Nacka/Värmdö	08-717 63 42
14.00	Medicinsk yoga	Västerorts yogacenter, Siktgatan 1	Stockholm	08-88 71 00
14.00	Bowling	Bowlinghallen	Norrtälje	0176-22 60 13
16.00	Kör	Kansliet, Mejerivägen 4	Länsföreningen	08-651 28 10
16.00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16.30	KOL gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
17.30 och 18.30	Vattengymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin R41	Länsföreningen	08-651 28 10
18.00	Lättgymnastik	Idrottshuset Tumba	Botkyrka/Salem	08-530 607 51

Onsdag

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
10.00–11.00	Medelgymnastik	Vilundahallen	Upplands Väsby	08-612 59 63
10.00	Medicinsk Yoga	Fullerstatorget 4	Huddinge	070-779 66 33
11.00	Sittgymnastik	Hyresgästlokalen, Lommarvägen 12	Norrtälje	073-959 47 13
11.00	KOL-gymnastik	Gamla Värdshuset, Algatan 3, Gustavsberg	Nacka-Värmdö	070-526 85 50
11.00–12.00	MediYoga	YogaStudion Finntorp	Nacka-Värmdö	070-414 85 39
11.00–12.00	KOL gymnastik	Gamla Värdshuset, Algatan 3, Gustavsberg	Nacka-Värmdö	070-526 85 50
12.00	Friska fötter	Tellus. Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
13.00	Yoga	Tellus. Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
14.00–15.00	Sittgymnastik	Ansgarskyrkans multihall	Lidingö	070-415 55 30
15.00	Vattengymnastik	Sandsborgsbadet	Stockholm	08-88 71 00
15.00	Vattengymnastik	Beckomberga simhall	Stockholm	08-88 71 00
16.00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16.30	KOL gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16.30	KOL gymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin R41	Länsföreningen	08-651 28 10
17.00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10

Torsdag

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
9.30–10.30	Medicinsk yoga	Yogastudion NaturligtVis	Lidingö	070-650 54 60
9.30	Hjärtgymnastik	Dansstudion Svindersvik	Nacka-Värmdö	070-224 29 49
10.40–11.25	Medelgymnastik	Norrtälje träningscenter	Norrtälje	073-959 47 13
11.00–11.45	Motionsgymnastik	Norrtälje träningscenter	Norrtälje	073-959 47 13
12.00	KOL gymnastik	Aleris Rehab Liljeholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
14.45	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
17.30 och 18.15	Vattengymnastik	”Lotsen” Södertälje Sjukhus	Södertälje	08-550 372 74
19.30	Vattengymnastik	Beckomberga simhall	Stockholm	08-88 71 00

Fredag

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
8.30	Medelgymnastik	Valsta sporthall, Märsta	Sigtuna	08-591 115 88
9.00	Stavgång	Lilltumbavägens grusparkering	Botkyrka/Salem	08-531 779 43
10.15–11.00	Vattengymnastik	Gustavsbergsbadet	Nacka-Värmdö	073-159 75 30
14.20–15.20	KOL gymnastik	FyssForum, Mariatorget 5	Länsföreningen	08-651 28 10

Länsföreningens avgifter för motionsgymnastiken på måndagar är 700 kr/termin.
Lung- / KOL- och vattengymnastiken kostar 800 kr/termin.

RETURADRESS
Länsföreningen HjärtLung Stockholm
Mejerivägen 4, 117 43 Stockholm

B Posttidning

Kalendarium

9/10	HLR instruktörsträff, kl. 17.00-19.00
11/10	HLR instruktörsutbildning, kl. 13.00-16.00 Grödingevägen 12A, Tumba
22/10	HLR grundutbildning, kl. 17.00-19.00
6/11	HLR grundutbildning, kl. 17.00-19.00
11/11	ICD-möte, kl. 17.30, St Göransgatan 82A, rum 1, Stockholm
18/11	HLR grundutbildning, kl. 17.00-19.00
20/11	Världs-KOL-dagen, Lär dig mer om Lototorpsmassage kl. 13.00-15.00

För aktuell information och program, besök www.hjartlung.se/stockholmslan
Plats för möten och konferenser sker på Mejerivägen 4, Stockholm om ingen annan adress anges.
Anmäl deltagande till länsföreningens kansli 08-651 28 10 eller info@stockholmslan.hjart-lung.se

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