HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS LÄNSFÖRENING
STOCKHOLM

HjärtLungNytt

MEDLEMSINFORMATION NUMMER 1 • 2012

Larm via mobilen kan rädda liv *sid 2*

Verksamhetsberättelse för 2011 *sid 4-11*

Fler kvinnor än män drabbas av KOL! *sid 12 – 13*

KOL-rehab på Södersjukhuset *sid 14 – 15*

INNEHÅLL Ledaren *sid 2* | Larm via mobilen kan rädda liv *sid 2* | Verksamhetsberättelse för 2011 *sid 4 – 11* | Webbinsamling av livsberättelser *sid 11* Fler kvinnor än män drabbas av KOL! *sid 12 – 13* | Huddingeföreningen diskuterar äldrevården *sid 13* | KOL-rehab på Södersjukhuset *sid 14 – 15* Telemedicin – säker INR-kontroll i hemmet *sid 16* | Medlemsinformation *sid 17 – 21* | Motionsaktiviteter *sid 22 - 23* | Kalendariet *sid 24*

LEDAREN

Vi är inne i ett nytt verksamhetsår.

Efter att länsföreningens ordförande avgick den 15 december 2011 så har det blivit mitt uppdrag att som 1:e vice ordförande leda vår verksamhet fram till årsmötet. Detta sker tillsammans med styrelsen och dess arbetsutskott samt naturligtvis kanslipersonalen.

Den här ledaren kan hållas kort därför att verksamheten för det gångna året presenteras i verksamhetsberättelsen som finns med i detta nummer av tidningen. Den som ger sig tid att gå igenom verksamhetsberättelsen bör få en god bild över det gångna årets verksamhet. Jag vill dock nämna att det ekonomiska utfallet med ett betydande underskott gett oss bekymmer och styrelsen kommer att presentera en stram, kalla den gärna ”snålbudget”, för 2012. Detta för att den styrelse årsmötet väljer skall vara klara över vilka ekonomiska villkor man har att arbeta under.

Slutligen önskar jag alla medlemmar en god fortsättning på det år som jag och övriga styrelsen tror kan bli framgångsrikt för vår förening.

Lilja Johansson Lindfors
Tf ordförande

Larm via mobilen kan rädda liv

Varje år drabbas cirka 900 stockholmare av hjärtstopp utanför sjukhus. Den viktigaste faktorn för överlevnad är tiden från hjärtstopp till dess att livsuppehållande åtgärder påbörjas. Sannolikheten att överleva ett hjärtstopp är låg men ökar dramatiskt om den drabbades andning och cirkulation upprätthålls genom hjärt- och lungräddning och om en hjärtstartare kan användas tidigt i förloppet. Din insats kan därför vara skillnaden mellan liv och död.

Bli SMS-livräddare!

Du som bor eller arbetar i Stockholms län och är utbildad i hjärt-lungräddning kan använda dina färdigheter i ett projekt där din insats kan vara livsavgörande. Då detta är ett forskningsprojekt måste du vara myndig för att delta, alltså över 18 år.

Så här fungerar det i korta drag: När SOS alarm tar emot hjärtstoppslarmet skickas ett sms ut till alla livräddare inom en kilometer av händelsen, med med en kartlänk och instruktioner om den drabbade. Samtidigt larmas ambulans och räddningstjänst.

Läs mer och gör en anmälan på www.smslivraddare.se eller sms:a LIV till 717 47 .

För mer information kontakta:
David Fredman
Leg. sjuksköterska
Kardiologkliniken
Hjärtstoppscentrum Södersjukhuset
Projektledare SMSlivräddare.se
Epost: david@smslivraddare.se
Telefon: 076-7857293

Omslagsbilden visar sjukgymnasten Margareta Åhman som uppmuntrar sin patient Solveig på KOL-rehab på Södersjukhuset. FOTO:LEIF ANDERSSON

HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS LÄNSFÖRENING
STOCKHOLM

E-post till länsföreningens kansli:
info@stockholmslan.hjart-lung.se
anita.grandien@hjart-lung.se
surayya.eliasson@hjart-lung.se
carina.bilow@hjart-lung.se
christina.walldin@hjart-lung.se
marie.snees@hjart-lung.se

Hemsida: www.hjart-lung.se/stockholmslan
Telefon: 08-651 28 10
Fax: 08-651 28 13
Adress: Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholms län
Mejerivägen 4, 117 43 Stockholm.
Bankgiro: 5884-5884
Plusgiro: 159930-7

HjärtLungNytt

Redaktör: Anita Grandien
Layout: Agneta Myrén, Art & Grad
Ansvarig utgivare:
Lilja Johansson Lindfors
Manusstopp nr 2/2012, 4/5 2012
Utgivning vecka 23
Tryckeri: Stockholms Läns Grafiska

Är förmaksflimmer farligt?

Vid förmaksflimmer slår hjärtat snabbt och okontrollerat. Man får en oregelbunden puls och ibland en fladdrande känsla i bröstet. Det beror på att hjärtat slår upp till 200 slag i minuten mot normala 60–90 slag vid vila.

Besvären kan yttra sig som snabba hjärtslag som ger en obehagskänsla eller smärta i bröstkorgen, trötthet, yrsel och ibland svimning som följd. Många personer har så svåra besvär att de varken kan arbeta eller utföra vardagliga sysslor.

Förmaksflimmer är inte livshotande men kan ge en ökad risk för blodpropp och stroke.

Känner du igen dig?

Välkommen till föreläsning om förmaksflimmer.

Föreläsare:

Professor Mårten Rosenqvist, Södersjukhuset och Docent Anders Englund, Arrhythmia Center

Program

16.45	Miniutställning – Självtest av PK(INR)-värdet visas – Hjärt- och Lungsjukas Länsförening Stockholm berättar om sin verksamhet – Förmaksflimmer.com
17.30	Inledning: Förmaksflimmer.com och Hjärt- och Lungsjukas Länsförening Stockholm hälsar välkomna
17.40	Vad är förmaksflimmer? Läkemedelsbehandling Andra behandlingsmöjligheter
19.30	Slut

Tid: Tisdagen den 6 mars, kl 17.30–19.30
Plats: Åsö Gymnasium Aula, Blekingegatan 55, Stockholm. T-bana Skanstull.

För mer information: www.formaksflimmer.com och www.hjart-lung.se/stockholmslan

Seminariet sponsras av: Biosense Webster a Johnson & Johnson company, SANOFI, Roche

Förmaksflimmer.com

HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS LÄNSFÖRENING STOCKHOLM

januari 2012 ekelund&wik

Verksamhetsberättelse 2011

Styrelsen för Hjärt- och lungsjukas Länsförening i Stockholms län avger följande verksamhetsberättelse för 2011.

Styrelsen

Bengt Adamsson	Ordförande	Södertälje lokalförening t o m 15 december
Lilja Johansson Lindfors	1:e vice ordförande	Järfälla-Upplands Bro lokalförening t o m 15 december
Lars Eklund	2:e vice ordförande	Norrtälje lokalförening t o m 15 december
Lilja Johansson Lindfors	Ordförande	Järfälla-Upplands Bro lokalförening fr o m 16 december
Lars Eklund	vice ordförande	Norrtälje lokalförening fr om 16 december
Marianne Hiller	Kassör	Nacka-Värmdö lokalförening
Jan-Olof Edin	Sekreterare	Nacka-Värmdö lokalförening
Britt Bergh	Ordinarie	Botkyrka-Salem lokalförening
Marianne Egehult	Ordinarie	Järfälla-Upplands Bro lokalförening
Karin Rask	Ersättare	Stockholm lokalförening
Gunilla Dahl	Ersättare	Sigtuna lokalförening
Thed Söderlund	Ersättare	Lidingö lokalförening
Ann-Mari Ringh	Ersättare	Nynäshamns lokalförening t o m november

Revisorer

Lars Torpling	Ordinarie	Södertälje lokalförening
Örjan Näsman	Ersättare	Nacka-Värmdö lokalförening
Carl-Gustav Plogfeldt	Ordinarie	Huddinge Revisionsbyrå
Maria Kraft	Ersättare	Huddinge Revisionsbyrå

Valberedningen

Lars Johansson	Ordförande	Botkyrka-Salem lokalförening
Lennart Bredin	Ordinarie	Lidingö lokalförening
Olle Forsberg	Ordinarie	Nordost lokalförenig
Anders Gustafson	Ersättare	Lidingö lokalförening

Redaktionen för Hjärt Lung Nytt

Bengt Adamsson	Ansvarig utgivare
Anita Grandien	Redaktör

Särskilda uppdrag inom länsföreningen

Karin Rask	Länseftervårdsombud	Hjärtan
Gunilla Dahl	Länseftervårdsombud	Lungor
Marianne Egehult	Länseftervårdsombud	Lungor
Lilja Johansson Lindfors	Länsstudieorganisatör	
Åsa Österlund	Länshuvudinstruktör Hjärt- och lungräddning	
Britt Bergh	Sammankallande ICD-kontaktpersongruppen	
Lars Eklund	Organdonationsfrågor	

Arbetsgrupp för folkhälsofrågor

Lilja Johansson Lindfors, sammankallande
Lennart Larsson
Bengt Adamsson
Anita Grandien, sekreterare

Arbetsgrupp för stadgefrågor

Bengt Adamsson
Lars Eklund
Lilja Johansson Lindfors
Anita Grandien, sekreterare

Arbetsgrupp för marknadsföring

Gunnar Egehult, sammankallande
Ann Ask
Bengt Adamsson
Surayya Eliasson, sekreterare

Föreningsråd

Bengt Adamsson, ordförande
Marianne Hiller
Thed Söderlund
Ann-Mari Ringh
Karin Rask
Surayya Eliasson, sekreterare

Ledningsgrupp för projekt
”Framtagning av studiecirkelmaterial för ICD-bärare”

Bengt Adamsson
Britt Bergh
Jan-Olof Edin
Anita Grandien
Marianne Hiller

Uppdrag inom Riksförbundet

Anders Gustafson	Förbundsstyrelsen, ordinarie
Jan-Olof Edin	Ordförande i valberedningen
Bengt Adamsson	Ersättare i valberedningen
Örjan Näsman	Ersättare revisor
Britt Bergh	Brukarmedverkan i forskningen
Marianne Egehult	Mentor – projektet Lugna Lungor Framtagning av informationsmaterial för syrgasanvändare
Gunilla Dahl	Mentor – projektet Lugna Lungor Framtagning av informationsmaterial för syrgasanvändare

Kanslipersonal

Anita Grandien	Verksamhetschef 100 %
Carina Bilow	Kanslist 50 % fr o m 1/8
Surayya Eliasson	Kanslist 100 %
Eva Hård	Kanslist 50 %, t o m 20/5
Christina Walldin	Projektledare 50 % t o m 31 december

Externt utlagda tjänster

Marie Snees	Ekonomi- och löneadministration	
Keith Bishop	(Datasecurity)	Datasupport
Lisbeth Sjöberg	(Datasecurity)	uppdatering av Hemsidan, t o m augusti
Agneta Myrén	Lay Out HjärtLungNytt	

Medlemsantal

2009-12-31	2010-12-31	2011-12-31
2919	2934	2769

Styrelsens arbete

Styrelsen har genomfört elva sammanträden samt en planeringskonferens förlagd till Best Western Hotel, Täby. I konferensen deltog valberedningen, representanter från arbetsgrupperna samt kansliets personal. Återkommande tema på planeringskonferens är uppdatering av Handlingsplan och planering tre år framåt. Styrelsens sammanträden har protokollförts.

Arbetsutskottet har berett ärenden inför styrelsesammanträden och haft tretton protokollförda sammanträden.

Valberedningen har deltagit vid ordförandeträff samt vid ett styrelsemöte.

Till stöd för sitt arbete har länsföreningen ett kansli med säte Merivägen 4, Stockholm, fr om 1 augusti.

Flytten av kanslilokalerna från St Göransgatan 84 har genomförts. I samband med byte av kanslilokaler har historiskt material har överlämnats till Stadsarkivet.

Länsföreningen ordnar möten och konferenser med lokalföreningarna inom ramen för stadgarnas mål:

Konferenser med ordförandena och vice ordförandena enligt följande:

Konferensen 27 maj

- Genomgång och diskussion om handlingsplanen 2011-2013
- Organisationen av utbildningen i lokalföreningarna
- Insatser för hjälp att sluta röka
- Projekten ”Ökad kunskap om RiksSviktsregister i primärvården” och ”Hälsoinformation riktat till område med hög andel utlandsfödda”
- Aktiviteter i köpcentra vid Alla hjärtans dag 2012

Från deltagarna framfördes önskemål att utbildningstillfälle ges om landstingets organisation och uppgifter.

Marknadsgruppen redovisade sitt arbete med profilmaterial.

Vid konferensen 18 november redovisades samarbete inom HSO samt projekten inom länsföreningen. Förbundets stadgeförslag gicks igenom.
Bengt Adamsson informerade att han avgår 15 december.

Konferenser med eftervårdsombuden och studieorganisatörerna

Eftervårdsombuden bjöds in till seminarium om RiksSviktsregistret 17 februari, vilket var en del av projektplanen ”Ökad kunskap om RiksSviktsregistret i primärvården”

I inbjudan ombads eftervårdsombuden att ta en kontakt med ett antal (2 -3 st) vårdcentraler för att påminna om detta seminarium. Några lokalföreningar hörsammade uppmaningen och kontaktade vårdcentraler inom sitt område. Sollentuna lokalförening skickade separata inbjudningar för att följa upp frågan om RiksSviktsregistret.

Eftervårdsombuden bjöds in till utbildning till rökavvänjare, 17 januari med uppföljning 14 april. Utbildningen genomfördes i samarbete med Pfizer AB.
Solna- Sundbybergs lokalförening startade egna kurser efter att medlemmar deltagit.

Med stöd av Pfizer AB genomfördes seminarium i Pfizer AB:s lokaler i Silverdal, 12 oktober. Dagen innehöll

- Information om eHälsa
- Uppföljning av utbildning till rökavvänjare – hur har det gått att starta kurser i lokalföreningarna
- Information från länseftervårdsombuden Hjärta och Lungor

Artikel om dagen presenterades i HjärtLungNytt nr 4/11

Studieorganisatörerna
Styrelseutbildning anordnades 14 mars för lokalföreningarna om hur en förening ska fungera. Genomförande av studier och cirklar diskuterades och länsföreningen presenterade förslaget om ersättning 3000 kr till lokalförening som arrangerar utbildning för styrelsemedlemmar tillsammans med andra lokalföreningar.

Hälsans Stig
Hälsans Stig har haft samma nivå som tidigare år. För att konceptet Hälsans Stig ska uppnås krävs det lokalkännedom och hur Hälsans Stig ska utformas.

INTRESSEPOLITIK

Frågorna av intresse för hjärt-lungsjuka har kanaliserats dels genom tre projekt dels genom aktivitet i landstingshuset, samt uppvaktning av politiker.

1. Projekt
”Ökad kunskap om RiksSvikts-registret i primärvården”
I februari 2011 genomförandes ett seminarium riktat till primärvården och lokalföreningarna inom Hjärt-och Lungsjukas länsförening i Stockholm. Seminariet samlade ca 30 deltagare. Stockholms läns landsting stod för lokalerna och vissa föreläsare. Inbjudan skickades till samtliga vårdcentraler inom länet, både privata och landstingsägda. Därtill fick samtliga lokalföreningar en inbjudan till seminariet, samt valda företrädare för politiska partier.

Uppslutningen blev inte som önskat. Glädjande var dock att flera lokalföreningar var representerade och landstingsrådet Lars-Joakim Lindqvist. I den avslutande debatten lyftes den ständiga frågan om tid och ersättning för att registrera i kvalitetsregister. Efter att seminariet genomförts togs kontakt med de vårdcentraler som deltog. Sollentuna lokalförening tog själva initiativ att bjuda in vårdcentraler i Sollentuna.

Vårdcentraler som deltog i seminariet kontaktades med erbjudande om information om RiksSvikts-registret på plats. Åkermyntas vårdcentral och Fittja vårdcentral (SLL) var intresserade av information för att använda RiksSvikts-registret. Trots det blev resultat klent. I kontakterna med vårdcentralerna är man samstämmigt överens om att registrering är en extra arbetsbelastning och man har inte tid att registrera.

Samtidigt under denna tid har kontakter pågått med Uppsala länsförening för att genomföra samma modell som i Stockholm. Möten har förevarit med ledningen inom hjärt-sjukvården och förfrågningar har pågått i flera omgångar.

Resultat
Inom Hjärt-och Lungsjukas lokalföreningar i Stockholms län finns en medvetenhet om RiksSviktsregistret. Detta kan vi märka i olika sammanhang där kvalitetsregister kommer upp på olika medlemsaktiviteter och informationstillfällen.

2. Folkhälsoprojeket
Folkhälsoanslaget inom SLL beviljade medel för genomförande av Projekt ” Studiecirkel för utlandsfödda kvinnor om hälsa, ohälsa , kroppen och dess funktion.” Projektet fick arbetsnamnet ”Hälsoprojektet”

Efter sent besked från SLL om beviljandet av anslaget kunde uppbyggnad av kontaktnät påbörjas i mars inom Tensta Rinkeby. Kontakt med somalisk tolk etableras. Åtta kvinnor med somalisk bakgrund utbildades till cirkelledare.

Till utbildnigen togs studiecirkelmaterial fram som stöd för sammankomsternas olika teman enligt förljande:
- Hur fungerar sjukvården i Sverigie
- Kroppens anatomi och fysiologi. Hur påverkas kroppen av stress. Instruktion för avslappningsövningar
- Hjärtat och hjärtats sjukdomar samt riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdom. Fysisk aktivitet
- Hjärtstillestånd och hjärt- och lungräddning samt besök på akutmottagning och möte med ambulansförare och brandman.
- Lungan och lungans sjukdomar samt TBC.
- Kost, övervikt och diabetes. Kursdeltagarna gör en måltid tillsammans med dietist och kursledning
- Olycksfall och förgiftningar teori blandat med rollspel
- Läkemedelslära samt kursmiddag och utvärdering.

Föreläsare till cirklarna har varit olika professionella yrkesutövare som dietist, läkare, sjuksköterska.

Stöd till cirkelledarna samt utvärdering av grupperna har skett kontinuerligt under året.

Till projketet har ABF lokalförening i Rinkeby knutits för tillgång till lokaler.

3. Projektet ”Framtagning av studiematerial för ICD-bärare och anhöriga”
Med fortsatt stöd från Allmänna Arvsfonden år 3 för projektet ”Framtagning av studiematerial för ICD-bärare och anhöriga” har följande aktiviteter ägt rum.

Informationsmöten
- Riksförbundet för Hjärt- och lungsjuka
- Alla Hjärtans dag Tumba Centrum
- Sigtuna lokalförening ”Att leva med ICD” tema på medlemsmöte
- Botkyra-Salems lokalförening ” Att leva med ICD” tema på medlemsmöte
- Presentation av Studiecirkeln för ICD till Medtronic

Presentation av studiecirkel för sjukhus och länsförening
- Kalmar sjukhus och Kalmar länsförening
- Norrbottens länsförening och Sunderbysjukhuset

Utbildningsinsatser/ konferenser
- 6:e Nationella konferensen om Patientsäkerhet Älvsjömässan (poster)
- Studiecirkel ”Livet med ICD” för ICD-bärare (8 träffar, våren)
- Cirkelledarutbildning 2 (2 dagar)
- Föreläsning ”Livet med ICD” på HLR- föreningens medlemsmöte
- Föreläsning- Konferens i Vetlanda för Kalmars-, Östergötlands- och Kronobergslänsförening
- Uppföljning av studiecirkel 2 ”Livet med ICD” för ICD- bärare (hösten)
- Föreläsning på ICD-fördjupningskurs för ICD-sjuksköterskor och läkare på KS Solna.

Informationbroschyr
Omarbetande av studiecirkeln ”Livet med ICD” till en informationsbroschyr har tagits fram. Ett önskemål från ICD-klinikerna att kunna använda en informationsbroschyr som inte har koppling till tillverkarna av ICD apparater. Broschyrens upplaga blev 1000 exemplar.

Aktivitet i landstingshuset för att uppmärksamma behandling av KOL-patienter
I samarbete med Storstockholms Diabetsförening och AstraZeneca genomfördes aktivitet vid ett landstings-fullmäktige. Aktiviten syftade till att uppmärksamma brister i behandlingen av KOL-patienter samt för diabetes-patienter. En sammanfattande informationsbroschyr togs fram där bl a användningen av KOL-registret lyftes fram som en kvalitetsaspekt.

Uppvaktning av landstingsrådet Stig Nyman (kd)
I samarbete med Huddinge lokalförening uppvaktades Stig Nyman för att få stöd i att behålla äldreteamet i Huddinge, som planerades att inte få fortsatt bidrag till verksamheten.

Skrivelser och brev
- Framställning om Äldreteam i Huddinge till Landstingsråd Stig Nyman och ordförande i Äldreomsorgsnämnden i Huddinge, Eva Carlsson-Paulsén
- Ang bad för Hjärt-och Lungsjuka i Nynäshamns kommun
- Ang omprövning av beslut vad beträffar arbetsgivaravgift för motionsledare
- Brev till riksförbundet angående ”Nationell plattform för jämlik hälsa och vård” samt kvalitetsregister Riks-Svikt och RiksKOL i vården
- Svar på enkät från HSO Stockholms län angående fråga/ enkät om arbetsmarkanden för medlemmar

Svar på skrivelser
- Skatteverket som undanröjt tidigare beslut
- Nynäshamns kommun ang tillgång till bad för hjärt- och lungsjuka

Svar på remisser
- Svar på riksförbundets remiss på stadgeförslag

Bevakning av utveckling av donation av organ och vävnader
En artikel i HjärtLungNytt har publicerats i samband med Organdonationsdagen. Vid officiella sammanhang som medverkan i olika mässor finns donationskort placerade för utdelning.

Samverkan med HSO Stockholms län
Styrelsen har i samverkan med HSO Stockholms län bevakat utvecklingen inom Stockholms läns landsting. Representanter i samverkansgrupper har utöver generella handikappolitiska aspekter även bevakat frågor för hjärt- och lungsjuka. Hjärt- och Lungsjukas länsförening har representanter i flera samverkansgrupper.

Information har lämnats på ärenden från Hälso- och sjukvårdsnämnden inför beslut av nämnden och i landstingsstyrelsen. Samverkansgruppen har vid informationen haft möjlighet att framföra synpunkter på ärendena. Särskilda uttalanden har lämnats från gruppen bl a på följande:
- Landstingets Delaktighetsprogram ”Mer än bara trösklar”
- Framtidsplan för hälso- och sjukvården i Stockholms läns landsting
- Aktiv hälsostyrning
- e-Hälsa och IT i vården

Samverkansgruppen har framfört synpunkter på regelbok för ”Upphandling av basgeriatrisk vård” och för ”Upphandling av husläkarverksamhet med basal hemsjukvård”.
Samverkansgruppen har deltagit i hearing inför vårdval inom ASiH och palliativ vård – dialog kring utveckling av regelbok.

Yttrande har lämnats över överenskommelse mellan landsting och kommuner om riktlinjer och rutiner för samordning av insatser för habilitering och rehabilitering inom Stockholms län enligt SOSfs 2008:20.

INFORMATION

HjärtLungNytt
HjärtLungNytt har kommit ut med fyra nummer. HjärtLungNytt skickas ut till samtliga vårdcentraler och till de flesta hjärt-och lungklinikerna på sjukhusen. Samma

adressater får även tidningen Status. Därutöver skickar länsföreningen HjärtLungNytt till övriga intressenter som har ökat under året.

Artiklar har producerats med extern hjälp. I övrigt är det kansliet och ordföranden som tillhandahållit material, samt att enskilda styrelseledamöter och lokalföreningar har lämnat material.

Utbyte av artiklar till respektive medlemstidning har skett med sömnapnéföreningen i Stockholm

Hemsidan
Länsföreningens hemsidan har publicerats på förbundets hemsida. Uppdatering sker kontinuerligt. HjärtLungNytt har ett eget utrymme och på första sidan finns information om aktuella temamöten.

Utskick till lokalföreningarna
Styrelsens protokoll nr 1 – 5 har skickats ut. Inbjudningar till kurser och seminarier riktade till lokalföreningarna har medföljt utskicket.

MARKNADSFÖRING

I samband med Alla hjärtans dag genomförde flera lokalföreningar aktiviteter i köpcentra och gav information om egna verksamhetsområden. Länsföreningen bistod med material samt stöd för blodtrycksmätning och utandningsprov.
Syftet med insatserna var att
- medvetandegöra allmänheten om hälsoeffekter som kan uppnås om livsstilen förändras.
- öka kunskap om Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholms län och lokalföreningars verksamhet
- skapa känsla av trygghet i köpcentra som är utrustad med defibrillatorer.

En Marknadsgrupp tillsattes som har tagit fram profilmaterial att användas av lokalföreningarna vid utställningar och externa aktiviteter. Rollups, profilkläder och strandflaggor har producerats.

Forskning och hälsa – Kungsträdgården 20 maj
Även i år deltog länsföreningen i utställningen arrangeras Trial Alliance – ett samarbete inom KI:s forsknings-verksamhet. Enligt Opticoms undersökning var dagen mycket uppskattad av besökarna. I länsföreningens tält fanns information om föreningens arbete inom länet med 15 lokalföreningar. Vi visade upp hur man som hjärt- och lungsjuk kan förebygga återinsjuknande. Besökarna erbjöds att göra blodtrycksmätning och rökare kunde göra utandningsprov med så kallade ”Smoke check”.

Allt för Hälsan - Stockholmsmässan i Älvsjö
10 – 13 november
Hälsomässan var i år utökad från tre till fyra dagar. Hjärt- och Lungsjukas länsförening medverkade som utställare och delade monter med StorStockholms Diabetesförening. Hälsomässan besöktes i år av cirka 29 000. Representanter från Sömnapnéföreningen bidrog också med monter-personal och informationsmaterial. Förutom att erbjuda besökare att mäta sitt blodtryck, och att mäta kolmonoxid-halten i utandningen, genomfördes också en föreläsning med professor Kjell Larsson. Temat var ”KOL - En sjukdom med ett stort mörkerantal”. Föreläsningen genomfördes i samarbete med Takeda Nycomed.

Medverkan i övriga utställningar/aktiviteter
- ”Woman in Red” – 1,6 miljonerklubbens aktivitet på Oscars vid Internationella kvinnodagen. Vid detta tillfälle delas diplom ut till köpcentra med god täckning för livräddande insatser med hjärtstarter.
- ”HjärtGoing” på Djurgården,1,6 miljoner klubbens aktivitet för att få flera att promenera
- MISA – konferens om ”Mångfald och företagande”, Clarion Hotel Norra Bantorget. Syftet med konferensen var att uppmärksamma funktionshindrades situation på arbetsmarknaden. Medverkande från handikappföreningar och företag. Utställningen besöktes av ca 300 personer.

Kontakter med sjukhusen
Information har givits om Hjärt-och Lungsjukas förening av Solna-Sundbybergs lokalförening vid schemalagda informationstillfällen vid Hjärtskolan vid Karolinska Universitetssjukhuset Thoraxkliniken, Solna och Huddinge lokalförening informerar vid hjärtskolan på Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge. Stockholms lokalförening informerar vid Södersjukhusets KOL-skola. Länseftervårds-ombuden har informerat vid KOL-skolan, Karolinska Universitetssjukhuset Solna och Mälargården, Sigtuna.

Samarbetet med Stockholms Hjärtlungräddningsförening fortsatte för att sprida information om hjärtstarter i första hand i köpcentra. Stockholms lokalförening anammade uppmaningen att göra stickprovskontroller om medvetenheten om hjärtstarter i köpcentra.

Stockholms Prehospitala centrum vid Södersjukhuset har fått rapporter om arbetet.

LIVSSTILSFÖRÄNDRING

Hjärt Lungskolan
Länsföreningens uppgift inom området HjärtLungskolan är att ge stöd till lokalföreningarna för genomförande av aktiviteter och genomför årligen konferenser med ord-föranden, eftervårdsombuden och studieorganisatörerna.

Hjälp att sluta röka
Erbjudande om rökavvänjningskurser har funnits på hemsidan med uppmaning om att så snart det finns tillräckligt många anmälningar kan kurser startas.

Motionsverksamheten
Länsföreningen kompletterar verksamheter inom HjärtLungskolan
Sjukhusanknuten motion samt vissa specialgrupper administrerades av länsföreningen, medan lokalföreningarna tar hand om grupperna lokalt.

Drygt fyrahundra personer deltar varje termin i golv- och vattengymnastik.

Medicinsk Yoga
Inbjudan skickades till lokalföreningarnas styrelser, eftervårdsombud och studieorganisatörer till seminariet ”Pröva på - medicinsk yoga för hjärtat”. Medverkade gjorde Göran Boll, IMY, (Institutet för Medicinsk yoga). Syftet med seminariet var att sprida kunskap om att medicinsk yoga visat sig vara bra för hjärtat och därmed väcka intresse för att starta kurser i Medicinsk Yoga i lokalföreningarna. Ett 25 tal personer deltog i seminariet och flera lokalföreningar har följt efter bl a Botkyrka-Salem som haft ”Pröva på” och en kurs i Medicinsk yoga och Huddingeföreningen har haft ”Pröva på” med stort intresse.

Studiecirklar
Studiecirkeln ”Livet med ICD” genomfördes i Botkyrka-Salems lokalförening

Föreläsningar
- Återkommande ICD-möten höst och vår med information till ICD-bärare och anhöriga och medverkande av sjuksköterskor och läkare från hjärtklinkerna
- Reprissändning om förmaksflimmer i samarbete med Formaksflimmer.com
- Föreläsning om KOL för allmänheten med professor Kjell Larsson i samarbete med Nycomed

TRYGGHET, STÖD, GEMENSKAP

Hjärt- Lungräddning (HLR)
Ett femtiotal personer har utbildats i Hjärt- och Lungräddning i Stockholms län. Innehållet i är grundkunskap i HLR, samt information om hur man hanterar en hjärtstartare (defibrillator). Den växande tillgängligheten av hjärtstartare i samhället har skapat större efterfrågan av D-HLR utbildningar, dvs. en fördjupningskurs i hantering utav hjärtstartaren. Instruktörer har bidragit vid olika arrangemang där HLR har demonstrerats, exempelvis under Riksdagens friskvårdsdagar som ägde rum i maj.

Möten i lokalföreningarna

Solna-Sundbybergs lokalförenings årsmöte	Anita Grandien
Solna –Sundbybergs temamöte	Surayya Eliasson
Nynäshamns lokalförenings medlemsmöte	Bengt Adamsson
Nynäshamns lokalförenings styrelsemöte	Bengt Adamsson Surayya Eliasson
Stockholms lokalförenings årsmöte	Bengt Adamsson
Huddinge lokalförenings planeringsmöte	Bengt Adamsson Surayya Eliasson Anita Grandien
Botkyrka- Salems jubileum	Bengt Adamsson

Övriga planeringsmöten

Hjärt-och Lungsjukas länsförening i Skåne	Bengt Adamsson Anita Grandien

Deltagande i konferenser, seminarier, årsmöten

HLR-kongressen i Göteborg 10 – 11 oktober	Åsa Österlund
Årsmöte KOL-kvalitesregister	Anita Grandien
Årsmöte RiksSviktsregistret	Anita Grandien
SLSO:s Kick-off om eHälsa	Anita Grandien
FaR-nätverksträff	Surayya Eliasson Thed Söderlund
Föreningskunskap steg 1 och 2	Surayya Eliasson
Frukostseminarium om styrelsearbete del 1 och 2	Surayya Eliasson
Folkhälsorapporten 2011. Hälsa och ohälsa i Stockholm – hot och möjlighet	Britt Bergh
HLR rådets årsmöte	Surayya Eliasson

Medverkan i konferenser och seminarier

Ökad patientmedverkan i patientsäkerhetsarbetet	Anita Grandien Britt Bergh
Presentation vid landstingets genomgång av projektbidrag från Folkhälsoanslaget	Christina Walldin Lars-Olof Larsson Anita Grandien
6:e Nationella konferensen om Patientsäkerhet Älvsjömässan (poster)	Britt Bergh; Christina Walldin
Nationell konferens om kvalitetsregister	Magnus Edner; Anita Grandien

Förbundets konferenser

Konferens med länsordförandena	Bengt Adamsson
Konferens med länseftervårdsombud	Karin Rask (hjärta) Marianne Egehult (lungor) Gunilla Dahl (lungor)
Konferens med länsstudieorganisatörerna	Lilja Johansson Lindfors

Representation

Mälargårdens 40-årsjubileum	Gunilla Dahl
Avtackning av HSO Stockholms läns kanslichef Kerstin Brunnberg-Squire	Marianne Hiller

HSO Stockholms län

Styrelsen och personal har deltagit i seminarier/utbildningar som arrangerats av HSO Stockholms län

Samverkansråd inom landstinget nominerade av HSO Stockholms län

Landstingsstyrelsen – politik (LS –politik)	Bengt Adamsson
Hälso- och sjukvårdsnämnden	Karin Rask
Kulturnämnden	Gunilla Dahl
WÅAB	Bengt Adamsson
	Lars Eklund
Locum AB	Anders Gustafson
Landstingsstyrelsens bidragsgrupp	Jan-Olof Edin
Läkemedelskommitténs brukarråd	Karin Rask

Representation

Vägverkets Regionala råd för handikappfrågor	Bengt Adamsson
	Anita Grandien
Karolinska Universitetssjukhuset	Jan-Olof Edin
Samverkan med Patient- och Handikapporganisationerna	Britt Bergh
Handikapporganisationerna ABF Nordost handikappkommitté	Lilja Johansson Lindfors

Medverkan i referensgrupp

SLSO om utbildning i eHälsa för vårdcentralerna med stöd av EU	Anita Grandien

EXTERNA KONTAKTER

Myndigheter och organisationer

AMI
SISU
Nationella Rådet för organdonation
Riksföreningen Viking
Stockholms HjärtLungräddningsförening
ABF Stockholms län
StorStockholms Diabetesförening
Stockholms Läns Sjukvårdsområde (SLSO)
Danska Hjerteföreningen
Landsföreningen för Hjärt-och Lungsjuka i Norge
Hjärtförbundet i Finland
Södersjukhuset
Karolinska Universitetssjukhuset Solna/Huddinge
Danderyds Sjukhus
St Görans sjukhus
Södertälje sjukhus
Norrtälje Sjukhus
Stockholm Heart Center
Sveriges Kommuner och Landsting (SKL)
Landstingsstyrelsens förvaltning
Hälso-och Sjukvårdsnämnden förvaltning (HSNf)
Allmänna Arvsfonden
Prehospitalt Centrum - Södersjukhuset
Karolinska Universitetssjukhuset
1,6 miljoner klubben
Sömnapnéförening i Stockholm
Ersta sjukhus, hjärtkliniken
Angereds Närsjukhus Göteborg
Hjärt-och Lungsjukas länsförening i Skåne
Hjärt-och Lungsjukas Länsförening i Uppsala
Riks-KOL-registret
Hjärt-och Lungsjukas Riksförbund
Folkhälsoanslaget
ALFA1
IMI (Institutet för Medicinsk Yoga)

Företag

Bilda förlag AB
Stockholms Läns Grafiska

Läkemedelsföretag och medicintekniska företag

AstraZeneca
Sanofi Aventis
PfizerAB
MedtronicAB
Sundmed AB
Glaxo Smith Klein
Takeda-Nycomed
Formaksflimmer.com

Slutord

Året 2011 har vi nu lagt bakom oss. Det har varit ett år med förändringar inte minst med tanke på vår flytt från S:t Göransgatan till Mejerivägen på Liljeholmen. Nödvändiga reparationer genomfördes under hösten av det som inte var klart då vi flyttade in i början av augusti. Vid årsskiftet blev lokalerna ändamålsenliga och funktionella.

Projekt som vi varit involverade i och övriga riktlinjer som vi antog har till stor del genomförts. Nämnas kan bland annat slutförandet av ICD-projektet som är till gagn för hela landet och gjort vår länsförening till föregångare inom området. Folkhälsoprojektet, RiksSviktsprojektet, seminarium om information om eHälsa och uppföljning av utbildning till rökavvänjare är andra verksamheter som kan lyftas fram.

Samarbetet med olika partners har gjort att vi kunnat genomföra flera arrangemang som skulle ha varit en omöjlighet utan deras stöd.

Det ekonomiska utfallet har för 2011 utfallet negativt. Kostnader för flytten och de inventarier som vi anskaffat och andra tillkommande utgifter är en stor del av den förlust vi redovisar för 2011. Vi ser dock ändå med tillförsikt fram mot kommande verksamhetsår.

Vi vill tacka för ett mycket gott samarbete med våra organisationer, samarbetspartners, lokalföreningar och vår personal som alltid är engagerade.

När styrelsen nu ställer sina platser till förfogande, i samband med överlämnandet av denna verksamhetsredovisning, gör vi det i den fasta övertygelsen att framtiden ser ljus ut och att vi tillsammans kan och ska fortsätta att utveckla verksamheten.

Webbinsamling av livsberättelser

I slutet av februari 2012 startar vi en insamling av livsberättelser från personer med olika funktionsnedsättningar och från anhöriga. Föreningarna och förbunden inom funktionshinderrörelsen är också välkomna att berätta sin historia digitalt. Vi hoppas att ni kan hjälpa till att sprida information om det här till era lokalföreningar och medlemsföreningar.

Insamlingen är ett led i HAIKU- projektet om att synliggöra hur livet är och har varit för personer med olika funktionsnedsättningar och föra in de berättelserna i den allmänna historien.

Insamlingen kommer att ske digitalt på www.livsbild.se. Funktionerna ska vara tillgängliga på olika sätt. Den som har svårt att skriva/mejla kan använda teckenspråk eller tala in sin historia som vi publicerar i den formen. Vi översätter dessutom de berättelserna till skriven svenska och lägger ut på sidan. Man kommer också att kunna kommentera varandras inlägg. Vi kommer att ha ”veckans fråga”, som vi gärna vill era synpunkter på.

De här berättelserna kommer att sparas på Nordiska museet och på det sättet också bli tillgängliga för forskning i framtiden. Man kan välja om man vill ha med sitt namn eller vara anonym på nätet. Man kan berätta kort eller långt. Vi kommer att ha stödfrågor för den som vill ha hjälp att komma igång. www.livsbild.se kommer att vara öppen under 2012. Därefter hoppas vi kunna göra en antologi eller vandringsutställning av ”guldkornen” som kommer in.

Sprid gärna informationen vidare och beställ mer material om ni behöver!

Kontakta

diana.chafik@nordiskamuseet.se, 08 519 545 39 eller erika.wermeling@nordiskamuseet.se, 08 519 547 57.

Med vänlig hälsning Margareta Persson, projektledare HAIKU, margareta.persson@nordiskamuseet.se, 08 519 545 18

HAIKU- Handikapphistoria i kulturarvet- är ett arvsfondsprojekt
och drivs av Handikapphistoriska föreningen och Nordiska museet.

ARVSFONDEN · ARVSFONDEN · ARVSFONDEN

HISTORISKA MUSEET

hhf HandikappHistoriska Föreningen

NORDISKA MUSEET

Fler kvinnor än män drabbas av KOL!

Det är fler kvinnor än män som insjuknar i KOL pga att fler kvinnor än tidigare, började röka under 1960-talet. Sedan 1990-talet är det fler kvinnor än män som insjuknar. Kvinnor är också känsligare än män för tobaksrök.

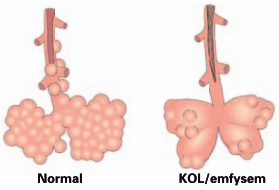
Varför kvinnor är känsligare än män beror på att kvinnor har trängre luftrör, mindre lungvävnadsyta och mindre kroppsstorlek än män. Kvinnor som börjar röka tidigt (17–18 år) får en sämre tillväxt av lungfunktionen jämfört med rökande unga män. Först vid 20–25 års ålder uppnås en maximal lungfunktion.

Varje år dör cirka 3 000 personer på grund av KOL. Anmärkningsvärt är att Sverige är det land i världen där fler kvinnor än män dör i KOL.

Du kan läsa mer om KOL på Kvinnosidan.se – en hemsida som tar upp sjukdomar som är vanliga hos kvinnor. Men även män kan hitta bra information på sidan och inom vissa sjukdomsområden finns det också möjlighet att ställa frågor till en läkare.

KOL – en folksjukdom

KOL (Kroniskt Obstruktiv Lungsjukdom) är en kronisk inflammation i luftvägar och lungor som utvecklas under en längre tid. Inflammationen orsakar förträngningar av de små luftrören och förstör de små lungblåsorna (alveolerna) så att stora blåsor (emfysem) bildas.



Luftvägsobstruktionen och emfysem utvecklas i varierande grad hos personen. Vissa utvecklar mer luftvägsobstruktion, andra utvecklar mer emfysem och många en blandning av båda tillstånden.

Det beräknas att 500 000–700 000 personer i Sverige har KOL. Drygt 20 % har så pass mycket besvär att de behöver medicinering och annan hjälp från vården. Det är ovanligt att KOL utvecklas före 40 års ålder.

Rökning – den absolut största riskfaktorn att utveckla KOL

13 % män och 15 % kvinnor i åldrarna 16–64 år röker idag i Sverige. 25 % av alla rökare över 50 år har KOL.

Även icke-rökare kan drabbas av KOL. 5 % av männen och 9 % av kvinnorna som får KOL har aldrig varit rökare. Andra riskfaktorer som kan vara orsak till KOL är luftföroreningar, passiv rökning, kronisk astma, luftvägsinfektioner i spädbarnsålder eller genetisk känslighet.

Symtom

KOL är en sjukdom som kommer smygande. Tecken som kan tyda på KOL kan vara att man successivt blir mer och mer andfådd när man går i trappor eller uppförsbackar. Ofta tror man att det beror på ökad ålder eller dålig kondition men det kan alltså vara symtom på KOL. Man kan hosta med eller utan slem och ofta ha långdragna luftvägsinfektioner. Pip i bröstet liksom trötthet är vanligt.

Diagnos

De flesta vårdcentraler kan ställa diagnos genom att göra en s k spirometri. Detta bör göras generöst vid symtom från luftvägarna. Att röntga lungorna är inte ett tillförlitligt sätt att ställa diagnos. Däremot ska alltid en lungröntgen göras för att utesluta andra sjukdomar.

KOL delas in i fyra svårighetsnivåer beroende på resultatet av spirometrin. Du kan läsa mer om dessa på Kvinnosidan.se/lungor.

Försämring av KOL-sjukdomen går mycket långsamt. Ibland kan det vara svårt att upptäcka KOL då man kan tro att andfåddhet och trötthet har med åldern att göra.

Rökstopp

Att sluta röka är livsviktigt när man har fått diagnosen KOL! Det kan vara svårt men det är viktig att aldrig ge upp försöken att sluta röka. Det finns hjälpmedel för att sluta. I första hand är plåster, tuggummi, läkemedel och inhalator bra hjälp och kan köpas på apotek och i livsmedelsbutiker.

Som andrahandsmedel finns olika receptbelagda läkemedel som kan förskrivas av läkare. Du kan också alltid få hjälp med att sluta röka hos din vårdcentral. Många har sluta-röka-grupper men även individuell hjälp.

Motion förlänger livet

Det är viktigt att ha kunskap om sin sjukdom. På många platser erbjuder sjukvården KOL-skolor. I dessa får man bland annat lära sig vikten av att vara fysiskt aktiv. Att röra på sig, träna kondition och styrka efter förmåga är mycket viktigt för allmäntillståndet och livskvalitén. Promenader i egen takt, stavgång för de som orkar eller t o m en joggingrunda, är mycket positivt för personer med KOL.

TIPS OCH RÅD

För att förebygga KOL
börja aldrig röka
om du röker, sluta röka

Har du funderingar kring om det är KOL du har – sök läkare och be att få göra en spirometri.

Vid diagnosen KOL
- Rökstopp, varje mindre cigarett är en vinst.
- Var fysiskt aktiv, motionera, träna efter förmåga.
- Ta hjälp för lämplig träning.
- Det är inte farligt att bli andfådd.
- Se till att du har en bra kosthållning.
- Skaffa information som ger dig kunskap om KOL. Det ger kontroll.
- Vaccinera dig mot influensa.
- Behandla luftvägsinfektioner.
- Ha regelbunden läkarkontakt.

Givetvis är omfattningen beroende på hur orken hos respektive individ är. Men att börja med regelbunden träning direkt efter diagnos gynnar individen.

Det första symtomet på KOL är oftast andnöd vid ansträngning. Omedvetet har KOL-patienten valt bort att motionera eftersom det är ansträngande. När man motionerar och blir andfådd är bästa medicinen att andas mellan hopknipna läppar. Detta leder till lugnare andning och man kan sen fortsätta med sin övning. Minst 20 minuter per dag bör en person som har KOL motionera. Vid motion lossnar slemmet lättare vilket leder till mer välmående lungor.

Att locka med sig en vän på promenaderna kan vara ett tips – dessutom nyttigt för båda parter. Motion i grupp är nyttigt för kroppen, men även för själen. Att umgås med människor stimulerar sinnet och livet tenderar att få en högre livskvalitet.

Motionsformer kan vara:
- simning
- vattengymnastik
- cykling
- skidåkning
- gruppgymnastik
- dans

Behandling
Läkemedel, kortison och syrgas ingår i behandlingen av KOL.

av Marie Ekelund, Kvinnosidan.se

Kvinnosidan.se

Huddingeföreningen diskuterar äldrevården

– ett viktigt medlemsområde

Huddingeföreningen ägnade årets planeringskonferens åt äldrevården och äldreomsorgen i Huddinge. Konferensen samlade 47 deltagare. Den inleddes med en föreläsning av avdelningschef Sinikka Svensson från Geriatriska avdelningen på Karolinska universitetssjukhuset i Huddinge och följdes av en redogörelse för äldreomsorgen i Huddinge av ordföranden i äldrevårdsnämnden, Eva Carlsson-Paulsén. Två inbjudna representanter för vardera PRO och SPF deltog.

Sinikka Svensson uppmärksammade särskilt vårdflödena i det stora akutsjukhuset och konstaterade att många äldre multisjuka kom fel i inslussningen och därmed fick alltför långa väntetider. Ett ideal, om än inte lätt genomförbart, vore att äldre multisjuka direkt togs om hand av geriatriska specialister och först därefter remitterades till erforderliga specialkliniker. Konferensen ansåg att äldre multisjuka borde utrustas med ett identitetskort med sin sjukdomshistoria i ett chip, allt för underlätta ett snabbt omhändertagande och rätt behandling på sjukhuset.

Konferensen hade omfattande diskussioner i grupparbetena om utvecklingen inom äldrevården särskilt med hänsyn till den senare tidens vårdskandaler i Stockholm. Ett stort bekymmer var att politikerna såg äldreomsorgsområdet som ett besparingsområde trots det ökande antalet äldre och vårdkrävande patienter. I Huddinge drogs årets budget ner med 23 miljoner i huvudsak för att serviceboenden lades ner till förmån för s.k. trygghetsboende utan sjukvårdresurser, vårdplatser dras in, högre trösklar i biståndsbedömningen och nedskurna tidsmarginaler i hemtjänsten. Konferensen uttalade att man måste se äldreomsorgen som en omistlig del i välfärdssamhället. Den måste få sina behov tillgodosedda och är ytterst olämplig för besparingar.

En arbetsgrupp samlade sig kring innehållet i årets föreningsverksamhet.

Lennart Larsson, Ordf i Huddingeföreningen

Konferensen ansåg att äldre multisjuka borde utrustas med ett identitetskort med sin sjukdomshistoria i ett chip, allt för underlätta ett snabbt omhändertagande och rätt behandling på sjukhuset.

KOL-rehab på Södersjukhuset

KOL-rehab startades på Södersjukhuset 2003. Efter KOL-rehab hänvisades deltagarna till de verksamheter som bedriver gruppgymnastik i olika former. Möjligheten att tillgodose KOL- patienters speciella rörelse- och belastningsbehov var begränsade och syrgas kunde inte tillhandahållas.

Margareta Åhman

Hösten 2005 startades eftervårdsgruppen ”KOL- gymnastik” i Hjärt- Lungsjukas Länsförenings regi. En av ”eldsjälarna” vid projektstarten är sjukgymnast Margareta Åhman som fortfarande leder en av två grupper, nu varannan vecka ersatt av sjukgymnast Nina Jutterström.

Stor efterfrågan ledde till att en andra grupp bildades med sjukgymnast Victoria Caldenius, som ledare.

Sett ur patientperspektiv är det med förundran man konstaterar att våra mycket kompetenta sjukgymnaster efter en hel dags ordinarie verksamhet inom akutsjukvården är beredda att ta ytterligare ett pass med den åtråvärda KOL-gymnastiken. Dessutom med en oefterhärmlig entusiasm och glädje.

Sjukgymnasten anvisar lämpliga övningar och sätter belastningsgränser, kontrollerar puls och saturation, har kontinuerlig uppsikt och ger stöd i form av syrgastillförsel vid behov.

Vad tycker sjukgymnasterna?

Margareta Åhman: ”Hjärt- Lungsjukas Förening står för verksamheten och styr det administrativa.

Vår fördel är att alla är vana med färdväg, lokaler och utrustning från KOL-rehab och känner sig bekväma här. Vi kan starta våra pass först efter att eftervårdspatienter med sena tider är klara. En av våra förutsättningar är att vi inte påverkar eller stör ordinarie verksamhet.

Det är mycket viktigt att vi kan ha tillgång till syrgas efter som de flesta deltagarna måste ha det för att kunna delta i gymnastiken.

Nina Jutterström: KOL- gruppen fyller verkligen en viktig funktion för patienterna som behöver syrgas och annars har svårt att få till sin träning. Jag tycker det är roligt och inspirerande att träffa deltagarna som vecka ut och vecka in kommer hit för att träna.

Victoria Caldenius

Viktoria Caldenius: Jag upplever verksamheten som meningsfull och tycker det är bra att vi kan ha den här. Det är väldigt trevligt att både få ha det som jobb och att få leda den här kvällsverksamheten. Jag är imponerad av deltagarna tar sig hit i alla vädertyper. Alla kommer oavsett om vädret är väldigt varmt eller om vi har snöstorm som vi drabbades av förra vintern.

Leif Andersson

Fr v: Solveig, Margareta

Några deltagarkommentarer från intervjuer november och december 2011.

GRUPP 1, MARGARETA ÅHMAN OCH NINA JUTTERSTRÖM

Solveig *Jag är mycket belåten med gymnastiken som leds av Margareta och Nina här på SÖS.*

Iréne *Den här gymnastiken är fantastiskt bra. Det är roligt samtidigt som jag mår mycket bättre. Jättebra personal här.*

Ingalill *Det är jättebra här. Jag har nu gått några terminer efter KOL-rehab och det är jättebra. Man vill inte missa något träningspass. Tillgången till syrgas under träningspassen är ju helt avgörande för min del.*

Fr v: Solveig, Ulla

Fr v: Iréne, Ingalill

Ulla *Bara positiva intryck härifrån. Det bästa jag gjort sedan jag fick diagnosen och gick KOL-rehab 2008. Här får jag syrgas. Det är skönt att ha Margareta och Nina här som kan sin sak och man är trygg för att dom håller koll hela tiden. Man blir lätt nervös när man får andnöd även om jag är van nu med syrgas dygnet runt så är det skönt att veta att dom håller koll på hur man mår under passen. Jag trivs jättebra med gympan här. Vi får hela tiden råd och anvisningar om hur man ska göra för att allt ska bli rätt och vilka belastningar som är lämpliga. Jag mår bra när jag varit här på gympan.*

GRUPP 2, VICTORIA CALDENIUS

Margareta *Jag tycker att motionsgymnastiken är väldigt bra genom att man har många olika motionsaktiviteter. Vi cyklar och har tillgång till ett antal olika motionsträningsapparater så det är jag väldigt nöjd med. Genom att jag behöver syrgas när jag cyklar så finns tyvärr inte något alternativ för min del.*

Hans *Jag tycker att verksamheten här är jättebra. Jag känner ju att jag får lättare att andas och så känns det ju som litet body-building genom de gymnastiska rörelserna med olika belastningar vi gör här med hjälp av utrustningen.*

Fr v: Hans, Victoria, Inger, Eva, Margareta

Fr v: Hans, Inger, Margareta, Victoria.

Inger *Skönt att det finns. Annars kommer man sig inte för med att rör på sig på det här sättet som man så väl behöver. Vi gör övningarna i den takt vi klarar och det tycker jag är bra.*
Det är värdefullt att träffa nya kamrater här och att få umgås en stund med människor som har samma problem så man slipper tro att man är ensam i hela världen med sina besvär.

Eva *Jag har varit härifrån i ett och ett halvt år och har nu kommit tillbaka och det kan ju bara betyda att SÖS-verksamheten är väldigt bra. Utrustningen är bra och personalen är mycket bra. Annars skulle jag inte ha kommit tillbaka.*

Telemedicin – säker INR-kontroll i hemmet

Alla personer som äter det blodproppsförebyggande läkemedlet Waran/Warfarin vet att INR-kontrollerna är en viktig del i behandlingen. Med jämna intervaller måste värdet mätas. Det vanliga är att man går till sin vårdcentral eller AK-mottagningen på sjukhuset och tar ett venöst blodprov (ett blodprov i armvecket). Blodprovet ligger till grund för hur många tabletter man ordineras den närmaste tiden. Beroende på vårdcentralens kapacitet, får man ett svar direkt eller senast dagen efter. En del skickar ett brev medan andra ringer och ger ordinationen på antal tabletter.

Waranbehandlingen och INR-kontrollerna i Sverige är internationellt av mycket hög klass. Dvs vården och patienterna sköter behandlingen väl. Behandlingen förebygger effektivt stroke och på så sätt sparas mycket lidande.

Men givetvis är kontrollerna både tidskrävande och omständliga. På grund av detta finns det troligen ett mörkertal med patienter som borde behandlas med Waran, men som inte gör det på grund av de tidskrävande kontrollerna. Med utebliven behandling vid t ex förmaksflimmer ökar risken för stroke hos dessa patienter.

Olika omständigheter gör att man p g a långt avstånd, tidsbrist eller rörelsehinder har svårighet att ta sig till en mottagning eller vårdcentral för provtagning.

I en studie, GINA-studien, som genomförts på vårdcentraler runt Skellefteå under professor Kurt Bomans ledning, presenteras siffror som visar att telemedicin effektiviserar kontrollerna av Waran-patienter.

Målsättningen med studien var att jämföra den totala tiden det tar för sjukvården att hantera ett blodprov med den traditionella vårdprocessen (provet tas på vårdcentral och skickas till laboratorium) och testsystemet CheckUp med CoaguChek (provet tas på vårdcentral men behöver inte skickas till laboratorium). Tiden mättes från det att patienten kom till provtagningen till att ordination om Waran var utförd.

Totalt deltog 40 patienter, 20 i var grupp (traditionell vårdprocess och självtestsystem) och varje patient genomförde mätningar vid tre olika tillfällen.

Resultatet i tid för traditionell vårdprocess var 351 minuter medan med CheckUp-systemet tog processen i genomsnitt 44 minuter i medelvärde.

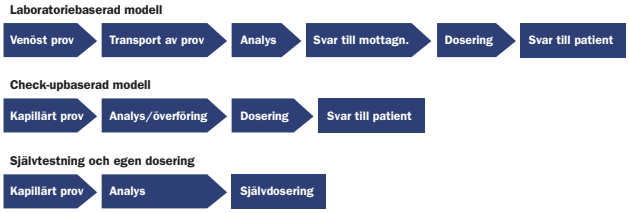
Andra studier visar att kontroller i hemmet även innebär en något bättre kontroll av behandlingen. Framför allt beror det på tätare kontroller och fler dosjusteringar.

CoaguChek-kit för självtestning i hemmet

I sex kommuner i sydöstra Sverige genomfördes en studie av 104 personer. Patienterna i studien var äldre (över 70 år) och hade hemsjukvård, det vill säga att patienterna får hem besök av distriktssköterskan, som t.ex tar prover och delar medicin. Genom att använda en apparat som kan mäta INR direkt i hemmet kunde sjuksköterskorna i studien ge provsvar och ny dosering till patienten direkt under besöket, istället för att göra en extra resa till vårdcentralen för att lämna provet till laboratorium. I studien kunde man också se att patienterna som testades i hemmet oftare (82%) låg inom referensområdet än de i kontrollgruppen (77%) som kontrollerades med prover via vårdcentralen.

Sammanfattningsvis kan man säga att det finns tre olika sätt att kontrollera sitt INR-värde.

1. Det vanligaste sättet är på vårdcentral eller AK-mottagning på sjukhusen.
2. Ett annat sätt är att själv genomföra testen i hemmet och per telefon meddela värdet till vårdcentralen/AK-mottagningen. Därefter ges ordinationen per telefon av en sjuksköterska.
3. Det tredje sättet är att själv göra sin kontroll och även sätta sin egen ordination.



Fler och fler övergår till självtest på det ena eller andra sättet. Och nu när telemedicin kommer in i vården kan man gissa att framtidens INR-kontroller allt oftare kommer att genomföras i hemmet av patienten själv eller distriktssjuksköterska.

av Marie Ekelund, Förmaksflimmer.com

KOMMENTARER FRÅN PATIENTER SOM PROVAT PÅ SJÄLVTEST GENOM TELEMEDICIN:

”Enklare provtagning.”

”Skönt slippa venprov.”

”CheckUp passar mig bättre eftersom jag slipper boka tid.”

”Perfekt då jag själv bestämmer när provet ska tas samtidigt som en sjuksköterska ordinerar dosen.”

KÄLLOR:
1. Lindelöf A, Peterson M, Sproge G, Wallén T, Lindahl T, Hallert C. Patientnära kontroller av äldre med kronisk Waranbehandling. Poster presenterad vid Svenska läkaresällskapets riksstämma 2010-12-01. Abstrakt
2. Bättre Waran-behandling när hemsjukvården får svar direkt. http://www.lio.se/Nyhetsarkiv/Nyhetsarkiv-2010/Battre-Waranbehandling-nar-hemsjukvarden-far-svar-direkt/

Detta är en del av det som händer i lokalföreningarna under våren 2012

Till motionsaktiviteter i Hjärt- och Lungsjukas förening i Stockholm, har vi möjlighet att ta emot fler deltagare.

Vi erbjuder alla medlemmar i Hjärt- och Lungsjukas föreningar att delta till samma terminsavgift som våra egna medlemmar – en avgift som vi starkt har subventionerat. Aktiviteterna pågår under vårterminen och Du är välkommen att delta även om grupperna redan har startat.

För mer information och anmälan görs till vårt kansli 08-88 71 00. Vi har kunniga ledare och du får alltid prova en gång innan du betalar terminsavgiften.

Yoga

Tisdagar 12.00 7 feb FyssForum, medicinsk yoga
Onsdagar 13.30 8 feb Tellus, yoga för män
Onsdagar 16.30 8 feb FyssForum, medicinsk yoga
Ledare: Susanne Lindström, tel 08-641 82 00, FyssForum
Ledare: Elisabeth Stare, tel 070 869 69 67, Tellus
Avgift: 600 kr/termin och grupp

Vattengymnastik

Tisdagar 15.30 10 jan Svedmyrabadet 32-34 grader
Onsdagar 13.00 18 jan Sandsborgsbadet 30 grader
Onsdagar 15.00 11 jan Beckomberga Idrottshall 29 grader
Onsdagar 16.00 11 jan Beckomberga 29 grader
Torsdagar 19.30 12 jan Beckomberga Idrottshall 29 grader
Ledare: Lilian Granberg, tel 070 761 69 88, Sandsborgs- och Svedmyrabadet
Ledare: Monica Allerbrand tel 070 9205 19, Beckomberga Idrottshall samt Ia Hjärpe onsdagar Beckomberga Idrottshall
Avgift: 550 kr/termin och grupp.

Gymnastik

Vi har bra övningar som är moderna och har medryckande musik. Övningarna är anpassade för hjärt- och lungsjuka och alla deltar efter egen förmåga.
Måndagar 12.00 16 jan Tellus, gymnastiksalen
Tisdagar 17.00 17 jan Vinstaskolan, Vällingby
Ledare: Berit Kronsjö, Tellus
Ledare: Elsy Olofsson, Vinstaskolan tel 073-739 27 88
Avgift: 450 kr per termin och grupp

Line Dance

Kurserna startade måndagen den 16 jan i Danscompagniets lokaler vid Fridhemsplan.
• Nybörjarkurs 10.00 inga förkunskaper behövs
• Fortsättningskurs 11.00 för dig som dansat tidigare
Avgift: 450 kr/termin och grupp
Ledare: Christer Söderström tel 070 520 50 95

Familjejuridik

Vill du veta mer om hur sambolagen/giftorätten samt arvsordningen fungerar?

Du får träffa Mona Johansson som även berättar om vikten av att skriva ett testamente.

I samarbete med Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund och Tellus Fritidscenter arrangeras denna föreläsning med föreläsaren Mona Johansson som är vice ordförande i Hjärt- och Lungsjukas förening i Boden och som har lång erfarenhet som privatekonom.

Tid: Onsdagen den 28 mars kl 13.00

Plats: Tanto Seniorlokus, Rosenlundsgatan 44, Stockholm – nära Södra Station
Tillgång till café finns i lokalen

Anmälan: Hjärt- och Lungsjukas lokalförening i Stockholm, tfn 08-88 71 00

HJÄRT-LUNGFÖRENINGEN I NORRTÄLJE planerar en studiecirkel för personer med KOL eller annan lungsjukdom. Ledare blir Anita Andersson. Kursen kommer att hållas på dagtid i Norrtälje. Start i februari under förutsättning att tillräckligt antal anmäler sig. Är du intresserad, kontakta Anita Andersson på tel 072-7041544 (telefonsvarare finns) eller via mail anita.tobbe@swipnet.se

YTTERLIGARE EN VATTENGYMNASTIKGRUPP PÅ LIDINGÖ HAR STARTAT!

Måndagar kl. 14.15 – 15.00
Gångsätra Simhall (Larsbergs station)

Alla medlemmar inom Hjärt- och Lungsjukas förening är välkomma!

Kostnad: 20 kr/gång
För anmälan eller mer information
kontakta Anders Gustafsson, tel. 08-766 13 08
Startdatum: vecka 3

Lidingö lokalförening

Den som aldrig har tid att träna kommer förr eller senare vara tvungen att ta sig tid för att vara sjuk. EDWARD STANLEY

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

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

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

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

Kursdatum för HLR, grund - våren 2012
Onsdag 29 februari - kl 17.00 - 19.00
Måndag 19 mars - kl 15.00 - 17.00
Torsdag 19 april - kl 17.00 - 19.00

D-HLR
(HLR med en halvautomatisk defibrillator, dvs hjärtstartare)
OBS! D-HLR kursen kräver att du har genomgått grund kursen i HLR (senast november 2011, pga nya riktlinjer)
- Repetition av HLR.
- Praktisk övning i verklighetsrelaterade scenarier.

Innan kurstillfället ska alla deltagare läst kursmaterialet som skickats ut i god tid innan kursen. Kursmaterialet ingår i kursavgiften.

Kursdatum för D-HLR - våren 2012
Onsdag 9 maj - kl 17.00 - 19.00

KONTAKTA LÄNSFÖRENINGENS KANSLI FÖR ANMÄLAN ELLER MER INFORMATION!
Tel 08- 651 28 10, info@stockholmslan.hjart-lung.se

Anmälan till HLR, grund: Senast två veckor innan kursen
Anmälan till D-HLR: Senast fyra veckor innan kursen

Avgift: 100 kr - Medlemmar
300 kr - Icke medlemmar

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

ICD-träff 11 april 2012

Till dig som fått eller ska få en inopererad defibrillator

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

11 april 2012
St.Göransgatan 82 A Stockholm

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

Hjärtligt välkommen!
Du måste anmäla dig senast en vecka innan.

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

FRÅN NACKA VÄRMDÖFÖRENINGEN

Efter höstfesten ”Räkfrossan”, hade vi Julfesten den 10 december i Handikappforum, Nacka. En av våra medlemmar, Sture Wikberger, hjälpte oss med sitt dragspel i julsångsallsången. Uno Stridh stod för den av oss alltid så uppskattade musikfrågetävlingen. Vi åt god julmat som Kerstin och Kerttu basade för. Coop Forum, Charlottendal och Coop Konsum i Orminge skänkte varsin matkasse och våra medlemmar bidrog med julklappar till lotteriet.

I vårens verksamhet kommer gympan och KOL gymnastiken att fortsätta. Inför **Alla hjärtans dag den 14 februari kommer vi att deltaga i Sickla stormarknad** med erbjudande av blodtryckskontroll och information om vår verksamhet.

Den 25 februari kl 14 har vi årsmöte i Handikappforum, Nacka. Sedvanliga årsmötesförhandlingar, information och underhållning. Vi bjuder på en enklare förtäring.

Ett offentligt möte i samarbete med Doktor Björn Eriksson, Gustavsbergs vårdcentral kommer att informera om medicinsk Yoga och föreläsning om behandling av hjärt- kärlsjukdomar.

Den nu mer traditionella vårfesten, med grillning på Södersved, kommer att äga rum i slutet av maj.

Sluta stressa

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

Måndagar, start 12 mars vecka 11, 7 ggr

Tid: kl. 17.30–20.00; 12/3, 19/3, 26/3, 2/4, 16/4, 23/4, 7/5

Plats: Mejerivägen 4, 2 tr (5 min från Liljeholmens t-bane station)

Ledare: Birgitta Donnerholt och Ivar Hjelm

Kostnad: medlem 250 kr, icke medlem 600 kr

Anmälan: senast 4/3. Max: 10 deltagare

Länsföreningens bowlingtävling

ägde rum den 26 november i Högdalens Bowlingpalatz.

17 spelare från Nacka, Upplands-Väsby och Norrtälje kämpade om vandringspriset. Segrade gjorde Nacka- Värmdö lokalförening.

Övriga vinnare blev:
Damer 1. Terttu Saarinen, Nacka-Värmdö 2: Caritta Eklund, Norrtälje och 3:a Irene Olsson, Norrtälje.
Herrar: 1. Acke Salo 2. Roland Tisell 3. Stig Nyberg alla från NackaVärmdö lokalförening. Som vinnande lag arrangerar Nacka-Värmdö 2012 nästa tävling Hjärtslaget. Vi hoppas då att fler föreningar har möjlighet att anmäla sig.

Väl mött 2012
Lars Eklund
Norrtälje/Länsföreningen

Från vänster:
Stig Nyberg, Caritta Eklund, Irene Olsson, Terttu Saarinen och Roland Tisell.
Acke Salo saknas på bilden.

ABF arrangerar fototävling!

ABF bjuder in till en fototävling inför 100-årsjubileet. Temat är ”samhället sådant det är och sådant det borde vara”. Första pris är ett presentkort på 7000 kr, och tio bidrag belönas med varsitt fotobokspaket. De tio främsta bidragen ställs dessutom ut på Kulturhuset i Stockholm under jubileumsdagarna. I juryn sitter bland andra Jens Assur, prisbelönt fotograf och filmare.

ALLA KAN DELTA

I juni 2012 firar ABF sitt 100-årsjubileum. Inför jubiléet bjuder ABF in till en fototävling. Vi hoppas att du som är cirkelledare, deltar i våra studiecirklar, tillhör någon av våra medlemsorganisationer eller på annat sätt rör dig i eller omkring ABF vill delta. Du kan ha 20 års erfarenhet av foto, eller vara en nyfiken och engagerad nybörjare. Det viktiga är din idé och din kreativitet.

FOKUS PÅ ENGAGEMANG OCH FÖRÄNDRING

Temat för 100-årsjubiléet är ”Samhället sådant det är och sådant det borde vara”. Tävlingarna kommer att utgå från samma tema. I snart ett sekel har ABF varit en arena och en motor för engagemang och samhällsförändring. I studiecirklar, föreläsningar och kulturverksamhet har människor utbytt erfarenheter, byggt kunskap, skapat och agerat tillsammans. Därför känns det naturligt att ta avstamp i just engagemanget för samhällsförändring.

Vi vill att dina bilder berättar om ett samhällsfenomen du tycker är fel, blir upprörd över och vill förändra, eller något du vill värna om och försvara. Utgå gärna från din egen vardag; din arbetsplats, din skola, ditt bostadsområde, din stad. Försök också lyfta fram något positivt som kontrast till det som är fel: hur borde det se ut? Du kan visa något som redan är bra, eller forma en vision för framtiden. Det handlar om att hitta spänningen mellan ”samhället sådant det är” och ”samhället sådant det borde vara”.

EN VINNARE, TIO UTVALDA

Första pris i tävlingen är ett presentkort på kamerautrustning värt 7000 kr. De tio främsta fotograferna/bidragen får varsitt paket med fina fotoböcker. De tio utvalda bidragen kommer också att ställas ut på Kulturhuset i Stockholm under ABFs jubileumsdagar, publiceras i fotoboken ”Bilder av förändring”, samt visas på ABFs hemsida.

I juryn sitter bland andra Jens Assur, prisbelönt fotograf och filmare. Jens Assur kommer också medverka i seminariet under ABFs jubileumsdagar.

Så kör igång! Vi vill ha dina bilder senast 10 mars 2012.

Regler och kriterier för fototävlingen hittar du på www.abf.se

HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS FÖRENING HUDDINGE

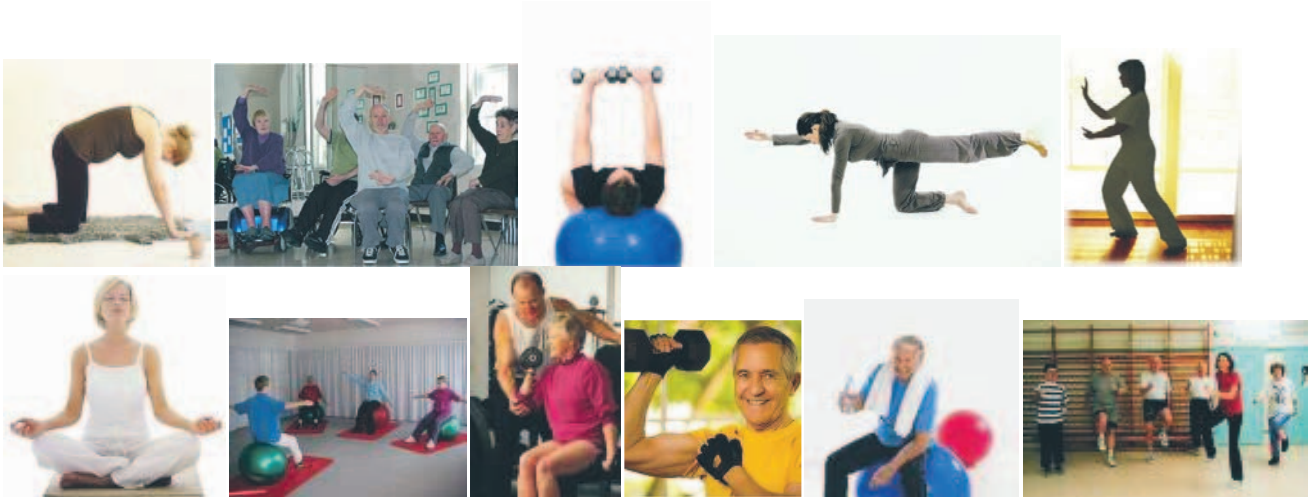
Lennart Larsson tackar Eva-Carlsson-Paulsén, ordförande i Äldreomsorgsnämnden i Hudinge och Britt-Marie Karlén, kanslichef för Äldreomsorgsförvaltningen.

FOTO:SURAYYA ELIASSON

Läs om Huddingeföreningens medlemsmöte på sid 13.

FYSSforum's GRUPPSCHEMA

Vårterminen 2012



	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
8-9					
9-10			**SvängGympa**		
10-11	**Balans&Styrka** för seniorer 55+	**AxelTräning**	9.30-10.30		
11-12	**SittGympa** 11.00-11.45	10.30-11.30	**Medicinsk Yoga** Bas/seniorpass		**KOL-Gympa** Hjärt- och lungsjukas länsförening i Stockholm
12-13		**Medicinsk Yoga FHLIS** (7/2-15/5)			
13-14	**Basal Kropps-kännedom/ Mindfulness**	**Medicinsk TaiChi (TCA)**	**Balans&Styrka** för seniorer 55+	**Cirkelträning för Hjärtat**	**Parkinson-Träning** 12.30-14.00
14-15		**ViktCirkel RF** (13/3-5/6)			
15-16	**Friska Fötter**	**ViktCirkel RF** (13/3-5/6)		**Rygginformation för gravida**	**Rörelse & Ro**
16-17			**Medicinsk Yoga FHLIS** 16.30-17.30 (8/2-9/5)		
17-18		**Qigong** 17.30-18.30			
18-19		(6/2-13/3, ej v 9)			

Passen är en hel timme om inget annat anges.
Mer information: www.fyssforum.se eller 08/641 82 00

FYSS*forum* Stockholm AB, Ringvägen 101, 118 60 STOCKHOLM. Tel 641 82 00, info@fyssforum.se

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

Motionsaktiviteter

Tid	Aktivitet	Plats	Arrangör	Telefon
Måndagar				
09:30	Promenad/Vandring	Solna/Sundbyberg	Solna/Sundbyberg	08-650 96 73
10:00	Promenad/Vandring	Stora Torget	Södertälje	08-550 863 70
10:00	Line Dance, nybörjare	Danscompagniet Fridhemsgatan 28	Stockholm	08-88 71 00
10:30	Promenad/Vandring	Samling vid bussterminalen	Norrtälje	0176-164 70
11:00	Line Dance, forts.	Danscompagniet Fridhemsgatan 28	Stockholm	08-88 71 00
11:00	Medelgymnastik	Bodals bollhall, Bodalsvägen 49-51	Lidingö	08-766 13 08
12:00	Lättgymnastik	Tellus, Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
13:00	Bowling	Gröndalshallen	Nynäshamn	08-776 34 01
15:00	Lättgymnastik	Kopparvägen 17, Järfälla/Kalhäll	Järfälla/Upplands Bro	08-583 510 84
16:45; 17:30	Lättgymnastik	Danderyds Sjukhus	Länsföreningen	08-651 28 10
17:30	Medelgymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10
18:00	Medelgymnastik	St:Görans sjukhus, sjukgymnastiken	Länsföreningen	08-651 28 10
Tisdagar				
09:00	Medelgymnastik	Svindersviks skola Nacka	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
10:00	Stavgång	Föreningsgården Larsbergsvägen 7	Lidingö	08-766 13 08
10:00	Medelgymnastik	Danscompagniet, Fridhemsgatan 28	Solna/Sundbyberg	08-628 03 54
11:00	Bowling	Tyresöhallen	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
11:30	Promenad/vandring	Klarabergsgatan/Drottninggatan	Stockholm	08-88 71 00
11:30	Qi-Gong	ABF, Optimusvägen 34	Upplands-Väsby	08-612 59 63
12:00	Medicinsk yoga	FYSSForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
13:00	Medelgymnastik	Valsta sporthall, Märsta	Sigtuna	08-591 164 29
14:00	Bowling	Tibblehallen	Täby	08-510 126 63
14:00	KOL gymnastik	ReAgerakliniken Skärholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
15:30	Bowling	Bowlinghallen, Norrtälje	Norrtälje	0176-164 70
16:00	KOL-gymnastik även för syrgasberoende	Thoraxhuset, Karolinska Sjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16:00	Medelgymnastik	Norrvikensskola	Sollentuna	08-35 58 25
17:00	KOL-gymnastik även för syrgasberoende	Thoraxhuset, Karolinska Sjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	KOL-gymnastik endast för syrgasberoende	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
17:00	Medelgymnastik	Vinstaskolan Vällingby	Stockholm	08-88 71 00
18:00	Medelgymnastik	Idrottshuset Tumba	Botkyrka/Salem	08-530 607 51
Onsdagar				
10:00	Qi-Gong	Föreningsgården Larsbergsvägen 7	Lidingö	08-766 13 08
10:00	KOL-gymnastik	Ansgarskyrkan, Lidingö centrum	Lidingö	08-766 13 08
11:00	Sittgymnastik	Hyresgästlokalen, Lommarvägen 12	Norrtälje	0176-164 70
13:00	Boule	Boulebanan, Ryttarvägen	Lidingö	08-766 13 08
12:00 – 13:30	Yoga för kvinnor	Tellus. Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
13:30 – 15:00	Yoga för män	Tellus, Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
14:00	Motionsdans	Järla vuxenskola	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
16:00	Medelgymnastik	Norrtälje Sjukhus	Norrtälje	0176-164 70

16:30	MedicinskYoga	FyssForum, Ringvägen 101, Stockholm	Stockholm	08-88 71 00
16:30	KOL-gymnastik endast för syrgasberoende	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
19:00	Medelgymnastik	Vilundahallen, Upplands Väsby	Upplands Väsby	08-612 59 63
18:00	KOL-gymnastik	Thoraxhuset, Karolinska sjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10

Torsdagar				
08:45	KOL gymnastik	Värmdö sjukgymnastik	Nacka/Värmdö	08- 716 85 50
10:00	Medelgymnastik	Svindersviks skola Nacka	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
11:00	Medicinsk Yoga	Turebergsallé 16, Väntjänstens lokal	Sollentuna	08-35 58 25
16:00	Medelgymnastik	Norrtälje gamla sjukhus	Norrtälje	0176-164 70
16:30	KOL gymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin, R 41	Länsföreningen	08-651 28 10
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
09:45	Hjärtsviktgymnastik	Danscompagniet, Fridhemsgatan 28	Länsföreningen	08-651 28 10
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! Vårterminens aktiviteter startar vecka 3, om inte motionsledarna meddelat annan tidpunkt.
Med reservation för eventuella ändringar!

BEGRÄNSAD EFTERSÄNDNING

Vid definitiv eftersändning återsänd försändelsen med nya adressen på baksidan

B POSTTIDNING

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

KALENDARIUM 2012

Plats för möten och konferenser sker på Mejerivägen 4, Stockholm om ingen annan adress anges.
Anmäl deltagande till länsföreningens kansli tfn 08 - 651 28 10, fax 08-651 28 13 eller e-post info@stockholmslan.hjart-lung.se

Februari

Onsdag 29, 17.00 – 19.00	Hjärt- Lungräddningskurs (HLR), grund se sid 18

Mars

Tisdagen 6 mars, 17.30 – 19.30	Föreläsning om förmaksflimmer, Åsö Gymnasium Aula, Blekingegatan 55
Torsdag 15, 17.30 – 20.00	Temakväll om förmaksflimmer, se nr 4/11
Måndag 19, 15.00 – 17.00	Hjärt- Lungräddningskurs (HLR), grund se sid 18
Onsdagen 28, 13.00	Familjejuridik, Tanto Seniorlokus, Rosenlundsgatan 44, se sid 17
Torsdag 29 , 18.00	Länsföreningen har årsmöte, se nr 4/11, Rosteriet konferens, Liljeholmsvägen 30

April

Onsdag 11, 18.00 – 20.00	ICD-möte, S:t Göransgatan 82, Stockholm, se sid 18
Torsdag 19, 17.00 – 19.00	Hjärt- Lungräddningskurs (HLR), grund, se sid 18

Maj

Tisdag 8 maj alternativt onsdag 9 maj. 09.30 – 16.00	Utvecklingsprogram i Hälso-och sjukvård inom Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholm Hantverkargatan 11 B, Stockholm. Separat inbjudan skickas till lokalföreningarna
Onsdag 9, 17.00 – 19.00	Hjärt- Lungräddningskurs (D-HLR), se sid 18

I stället för blommor

Om du vill hedra en avliden person på annat sätt än med att ge blommor, kan Hjärt- och Lungsjukas länsförening erbjuda ett annat alternativ. Vi skickar ett minneskort och tar tacksamt emot valfritt belopp på plusgiro 15 99 30 – 7 eller bankgiro 5884 – 5884. Minneskortet är här avbildat och i texten finns följande: Till minne av *(den avlidnes namn)* och med deltagande hälsning till de anhöriga har *(givarens namn)* överlämnat en gåva till Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholms län. Beställning kan göras per telefon 08-651 28 10 eller på www.hjart-lung.se/stockholmslan