

Ett bra liv för alla med hjärt-, kärl- och lungsjukdomar



Riksförbundet
HjärtLung

Stockholms län

Välkommen!

Riksförbundet HjärtLung Stockholms län är föreningen för dig som antingen har en hjärt-, kärl- eller lungsjukdom eller är närstående till någon med dessa diagnoser. Vår verksamhet bygger på omtanke och påverkansmöjligheter. Som medlem hos oss blir du en del i en gemenskap som många av våra medlemmar värdesätter högt. Att kunna prata, dela erfarenheter och tankar med människor i liknande situation kan vara ovärderligt. Dessutom anordnar vi aktiviteter hos våra 11 lokalföreningar runt om i länet som är mycket uppskattade.

På Riksförbundet HjärtLung arbetar vi patientorienterat, vilket innebär att vi alltid har patientens bästa för ögonen i det vi gör. Vi jobbar med opinionsbildning för att påverka vården till att bli bättre på att ta hand om sina patienter, vi arbetar med beslutsfattare för att skapa förbättring på högre nivå och vi agerar som en samlad röst utåt för våra medlemmar. Vår inställning är att patienten och hans unika behov alltid ska stå i centrum och vi vill underlätta för patienten att själv vara med och påverka och tycka till om sin vård.

I dag har vi 2 700 medlemmar i Riksförbundet HjärtLung Stockholms län. Det ger oss en stark röst men vi vill växa och få ännu större möjlighet att påverka till det bättre. Vi vet till exempel att pandemin som rått över världen den senaste tiden har gjort att många mått väldigt dåligt. Till er vill vi bara säga att det börjar bli bättre! Vi finns här och hjälper det sociala livet att blomma igen. Möjligheterna är stora – så ta chansen att kliva in i en varm och rolig gemenskap där din röst hörs.



GLOBALA MÅLEN
för hållbar utveckling



Carin Edlund, informationsansvarig,
Riksförbundet HjärtLung Stockholms län
Telefon: 070-383 12 61
Mail: carin.edlund@stockholmslan.hjart-lung.se



Christina Fjellström, ordförande,
Riksförbundet HjärtLung Stockholms län
Telefon: 070-713 08 80
Mail: christina.fjellstrom@stockholmslan.hjart-lung.se



Ett roligt medlemskap

Att bli medlem i Riksförbundet HjärtLung är roligt. Vi glömmer ofta bort att lyfta fram det. Det är lätt att peka på alla nyttor med medlemskapet. Att det ger dig som patient kunskap och möjlighet att påverka din vård, eller tillgång till föredrag och olika motionsaktiviteter. Men när vi frågar våra medlemmar vad som är det bästa med att vara med i Riksförbundet HjärtLung är det vanligaste svaret att det är kul. Gemenskapen och aktiviteterna vi anordnar regelbundet är mångaas höjdpunkter i veckorna och vi gör verkligen vårt yttersta för att hålla i aktiviteter som kan tilltala en så bred grupp som möjligt. Vi samlar ihop medlemmar till utflykter, resor och promenader och målet är att alla ska hitta något de vill vara med på bland våra aktiviteter.

Urval av aktiviteter som våra lokalföreningar anordnar

- Linedance
- Yoga
- Vattengympa
- Lättgymnastik
- Gymträffar för människor som är beroende av syrgas
- Golvgymnastik
- Bowling
- Gruppträning
- Sittgymnastik



Kunskap och utbildning

Vi utbildar löpande personer i hjärt- och lungräddning och håller föredrag där ledande läkare och specialiserade sjuksköterskor berättar om vad som händer inom forskningsvärden och sjukvården som rör våra medlemmar. Föredragen kan också handla om livsstil, kost, hälsa och motion och hur man kan agera för att få en bättre tillvaro med sin sjukdom. Något av våra mest uppskattade arrangemang är politikerträffarna där exempelvis regionpolitiker kommer på besök så att våra medlemmar får ställa frågor. Att veta mer om sin sjukdom och vården i Sverige ger våra medlemmar större möjlighet att vara delaktiga i sin vård. Vår övertygelse är att man som delaktig stärks i att man har möjlighet att påverka sin vård och sin situation.



Två mot en är rättvist

Vill du göra ett ärligt försök att sluta röka? Bra! Prova att använda plåster och tuggummi eller sugtablett samtidigt. Plåster dämpar röksug med en jämn tillförsel av nikotin under 24 timmar. Tuggummi eller sugtablett tar hand om toppar av röksug. Detta kallas för kombinationsbehandling* och är till för dig som:

- har ett starkt nikotinberoende
- röker mer än 20 cigaretter om dagen
- röker din första cigarett inom 30 minuter efter att du vaknat
- redan har försökt sluta med t.ex. nikotintuggummi

Röksuget är en tuff motståndare så att angripa det med både plåster och tuggummi eller sugtablett är absolut rättvist.

Lär dig hur kombinationsbehandling fungerar på ditt närmsta apotek.



*Kombinationsbehandling kan göras med alla Nicotinell plåster tillsammans med Nicotinell tuggummi 2 mg (mint, fruit, lakrits) eller Nicotinell sugtablett 1 mg. Nicotinell (nikotin) är ett receptfritt läkemedel som används för rökavvänjning och rökreduktion. 18 års åldersgräns. Gravida rökare rekommenderas att sluta röka helt utan nikotinersättning. Läs bipackse-deln noggrant. Se även www.nicotinell.se. GlaxoSmithKline Consumer Healthcare ApS, se.gsk.com. Varumärken ägs eller licensieras till GSK-koncernen. © 2021 GSK-koncernen eller dess licensgivare. PM-SE-NICOT-21-00193 Okt -21

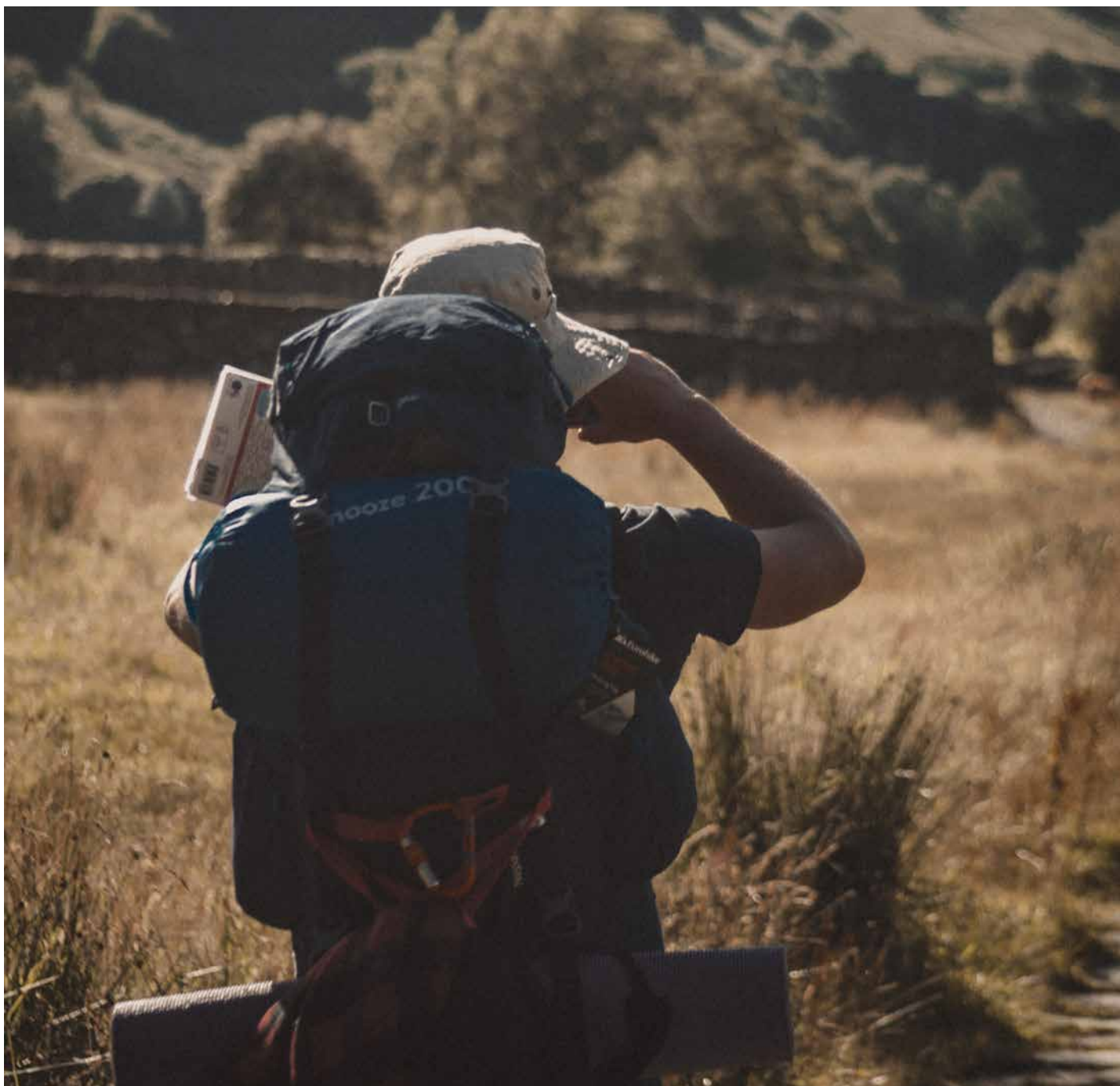
Nicotinell

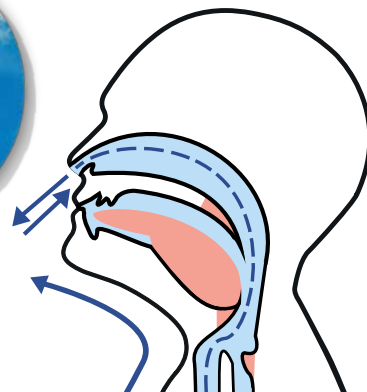
Din chans att påverka

Att vara en del i Riksförbundet HjärtLung är att ta chansen att påverka din omgivning och att få väldigt mycket tillbaka själv. Vi söker dig som vill vara engagerad, kanske vill du vara med och planera och arrangera aktiviteter tillsammans med oss? Att göra något som är betydelsefullt för andra kommer kännas värdefullt även för dig.

Som medlem får du konkreta kunskaper och ett stort erfarenhetsutbyte från andra medlemmar. Att ha en diagnos, som i många fall kan vara både allvarlig och kronisk, kan vara nedslående. Vi pratar gärna om att ta makten över diagnosen och det är det som medlemskapet kan hjälpa dig med. Du kan göra det genom att göra skillnad för din omgivning, ta ansvar och dela dina erfarenheter.

Vi på Riksförbundet HjärtLung Stockholms län fokuserar mycket på social hållbarhet i vårt arbete. Vi står bakom FN:s globala mål för ett hållbart samhälle och arbetar för god hälsa och välbefinnande, god utbildning för alla och minskad ojämlikhet.





EEZYFLOW SOVKRAGE - VID SOCIAL SNARKNING & LINDRIG SÖMNAPNÉ METODEN SOM REDUCERAR SNARKNING

Sov skönt i liknande framstupa (stabil) sidoläge. Eezyflow ger den möjligheten genom att skonsamt hålla huvudet uppåt, lätt bakåt, något framskjuten käke och stängd mun. Vakna mer utvilad utan muntorrhet.

EEZYFLOW SOVKRAGE

- CE-märkt medicinteknisk produkt
- Patenterad
- Ett hantverk - Gjuts en och en i specialtillverkade formverktyg
- Tillverkning i Sverige & Danmark



- Fjäderlätt material
- Fjädrande
- Skönt stöd & support för haka/käke
- Inställbar i höjdled



- Mjuk och luftig
- Tryckavlastande skum
- Formas av kroppsvärmen
- Hudvänlig
- Överdragen och förvaringspåse av härlig svensktillverkad bomullstrikå
- 100 % ekologisk bomull

Prova hur tungt det känns att andas med huvudet framåtböjt istället för bakåtböjt. Prova igen med huvudet bakåtböjt, även i sängläge, på sidan, nu helt avslappnad. Känn det friare luftflödet. Eezyflow hjälper dig att sova i denna position liknande framstupa (stabil) sidoläge.

Vid sömn bör andning ske genom näsan av flera anledningar. Näsan renar, temperaturreglerar och befuktar inandningsluften. Man får bättre syresättning och sover lugnare.



BEKVÄM ÄVEN SOM

- Stödkrage
- Resekrage



- Stödjande och avlastande utan mottryck
- Mer utvilad utan nackspärr och muntorrhet

SOCIAL SNARKNING & OBSTRUKTIV SÖMNAPNÉSYNDROM (OSAS) - EN SJUKDOM VÄRDEN:

- Normala värden "social snarkning", färre än 5 andningsuppehåll per sömntimme.
- Lindrig sömnapné, 5-15 andningsuppehåll per sömntimme.
- Måttlig sömnapné, 16-30 andningsuppehåll per sömntimme.
- Grav sömnapné, fler än 30 andningsuppehåll per sömntimme.

Obehandlad sömnapné (OSAS) ökar risken för högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdomar, stroke samt diabetes II.

Vid CPAP-behandling med näsmask kan man kombinera med Eezyflow, ger möjlighet att inta optimal kroppsposition och stängd mun. Endast i samråd med behandlande läkare.

Kan kombineras med snarkskena (AAS) där enbart snarkskena inte hjälper hela vägen.

FINNS ÄVEN I FÖLJANDE HJÄLPMEDELSBUTIK I STOCKHOLM

SAKTA - SAFE AND ACTIVE

- Fleminggatan 67, Kungsholmen

FÖR MER INFORMATION

Hemsida & E-Butik
www.eezyflow.com
Tel. 08 636 50 30



Vid misstanke om obstruktiv sömnapné (OSAS) be om en remiss till en sömnklinik för utredning och effektiv behandling. För mer information om sömnapné besök Apnéföreningen www.apneforeningen.se

"Det känns bra att göra något för någon annan"

Kjell Hellberg är en av många eldsjälar inom Riksförbundet HjärtLungs breda verksamhet. Han arbetar för den lokala fysgruppen och hjälper till att anordna träffar för alla behov hos medlemmarna.

– Jag är själv diagnosticerad med ett hjärtfel så det kändes helt naturligt att gå med och bidra, men också för att få stöd när det behövs, berättar Kjell.

I Tumba leder Kjell gymnastikpass och hjälper de som vill träna på gym. Sedan han blev deltidspensionär har han tid över och han tycker det känns meningsfullt att hjälpa andra.

– Det känns bra att göra något för någon annan. Självklart är det också kul att veta att det finns folk som väntar på att jag ska göra något för dem. Att hjälpa andra är ett sätt att hjälpa sig själv också, säger Kjell.

Vill hjälpa och stötta

Även om Kjell är aktiv i den fysiska delen av verksamheten så tycker han att förbundets viktigaste uppgift är en annan; att hjälpa och stötta medlemmarna i deras kontakt med vården.

– Att hjälpa och stötta medlemmarna är centralt, att man kan träffas och umgås utifrån sina förutsättningar är en stor bonus. Om jag ser till mig själv så vet jag ju att jag kan fråga andra som har samma typer av bekymmer och problem om jag behöver hjälp. Jag har fått mycket hjälp och nu är det min tur att vara ett stöd till andra, säger Kjell.

Gemenskapen i Riksförbundet HjärtLung och möjligheten att prata om svåra ämnen med insatta människor är stora fördelar som Kjell ser med sitt medlemskap och engagemang. Att träffas även utanför "motionsdelen" av verksamheten tror han är nyttigt. Här



Man blir ett ganska sammansvetsat gäng som gör mycket tillsammans

är man aldrig rädd för att dela med sig, berättar han.

– Vi är öppna för varandra. Vi vet hur det är och det kan ibland vara svårt att förklara för en anhörig. Att kunna prata med en likasinnad gör att det inte känns lika tungt. Dessutom blir man ett ganska sammansvetsat gäng. Vi gör rätt mycket tillsammans och umgås och träffas mycket. Mycket utomhus så klart, med promenader där man kanske avslutar på

ett café eller en restaurang.

Kan det inte bli mycket att både ha en sjukdom att hantera och även hålla i olika aktiviteter?

– Nej, vi hjälps åt allihop. Vi är 300 medlemmar i vår lokalförening och det känns bara naturligt att hjälpa till där man kan. Vi har också en duktig ordförande som delegerar bra. Att vara en mer aktiv medlem ger väldigt mycket mer än vad det tar.

"Nu tycker jag det verkligen är värt att leva"

År 2017 gick Barbro Agnhage, 73, på en rutinkontroll hos sin husläkare. Besöket slutade med att hon diagnosticerades med KOL. De första åren mårde Barbro bra, men 2021 började hon få hosta och måendet beskriver hon som en berg- och dalbana.

– Jag försökte söka hjälp på vårdcentralen med de hade inte alls tid och till slut blev det så illa att jag inte kunde andas och fick åka in akut, berättar Barbro.

En stor del av vården var svår att förstå sig på och det fanns ingen i Barbros närhet som hade erfarenhet av KOL och förstod hennes situation. Och det var då hon fann den lokala föreningen i Tumba.

– Jag tog kontakt med Riksförbundet HjärtLung i början av 2021 när jag av en slump fick veta att de fanns. Jag har så mycket att tacka dem för hur jag mår idag. Det är fantastiska människor som kunnat berätta för mig vad jag kan kräva av vården, säger Barbro.

Gemenskapen viktig

Just gemenskapen och sammanhållningen är det som Barbro lyfter fram som den allra största fördelen med föreningen.

– Vi behöver ju alla varandra, och det är just där jag har hittat människorna som förstår mig. De förstår precis vilka problem jag tycker är jobbiga och jag tycker att vi höjer varandra genom att träffas och få prata av oss och peppa varandra. De lyssnar när man har det jobbigt. Det är en väldigt befriande grupp för själen, man blir glad helt enkelt.

Hittat ett sammanhang

I lokalföreningen har Barbro hittat ett sammanhang, både för sig själv och sin sjukdom. Att träffa andra



Vi behöver ju alla varandra och det är här jag har hittat människor som förstår mig.

personer med samma erfarenheter som henne är ovärderligt och det har gjort att hon har fått en helt annan syn på sig själv, livet och KOL.

– Nu tycker jag det verkligen är värt att leva! Riksförbundet HjärtLung har många aktiviteter som utgår från våra olika förutsättningar och man tar hand om varandra, vilket jag tycker är väldigt bra. Tidigare har jag inte kunnat vara med så mycket på grund av min sjukdom men nu börjar jag komma tillbaka till mitt gamla

jag, och vem vet, när jag har lärt mig mer om hur det fungerar kanske jag engagerar mig ännu mer och är med och arrangerar i framtiden.

Är det något som du funderar på att göra, att ta mer ansvar inom föreningen?

– Det hade ju varit väldigt roligt och något som jag absolut kan tänka mig. Det känns som att det är ett sätt att få ge tillbaka en del av allt jag har fått ta emot!

Våra lokalföreningar

Riksförbundet HjärtLung i Stockholms län består av 11 lokalföreningar som alla arbetar för våra medlemmars bästa. Är du intresserad av att veta mer om dem och deras arbete, vill ta kontakt för att delta i deras aktiviteter eller helt enkelt bara vill anmäla dig för ett medlemskap – tveka inte att ta kontakt med oss redan i dag!

Stockholm

Namn: Klaus Dürhagen

Telefon: 08-37 92 51

Mail: info@stockholm.hjart-lung.se

Nacka-Värmdö

Namn: Leif Öberg

Telefon: 070-916 35 40

Mail: info@nacka-varmdo.hjart-lung.se

Botkyrka-Salem

Namn: Yvonne Haglöf

Telefon: 070-713 98 81

Mail: info@botkyrka-salem.se

Norrtälje

Namn: Anita Andersson

Telefon: 073-959 47 13

Mail: info@norrtalje.hjart-lung.se

Sigtuna-Upplands Väsby

Namn: Tommy Eriksson

Telefon: 070 612 59 66

Mail: toer2019@gmail.com

Sollentuna

Namn: Maud Molander

Telefon: 070 65 05 460

Mail: info@sollentuna.hjart-lung.se

Haninge-Tyresö

Namn: Madeleine Palmgren

Telefon: 070-749 45 71

Mail: madde.palmgren@telia.com

Solna-Sundbyberg

Namn: Anita Grandien

Telefon: 0703-87 80 86

Mail: info@solna-sundbyberg.hjart-lung.se

Järfälla-Upplandsbro

Namn: Lilja Johansson Lindfors

Telefon: 070-652 52 87

Mail: lija1945@live.se

Huddinge

Namn: Ulla Olsson Engström

Telefon: 076-401 55 30

Mail: ulla.m.oe@outlook.com

Lidingö

Namn: Anders Gustafsson

Telefon: 073-926 13 08

Mail: info@lidingo.hjart-lung.se



**Vi strävar efter att
hjälpa patienter i
Norden med svåra
och kroniska
sjukdomar att leva
ett bättre liv.**

Klicka här för mer information



info.nordic@viforpharma.com • www.viforpharma.se



Slår ditt hjärta i otakt?

I Sverige lever ungefär 430 000 personer med förmaksflimmer, men en tredjedel vet inte om att de har det. Upptäckt förmaksflimmer är en av de vanligaste orsakerna till stroke. Lär dig mer om riskfaktorer, symptom och hur du känner pulsen för att upptäcka om ditt hjärta slår i otakt, på kannpulsen.se.



Lär dig något livsviktigt – kannpulsen.se

Känn Pulsen är ett samarbete mellan