

# HjärtLungNytt

NUMMER 4/DECEMBER 2024



Riksförbundet  
HjärtLung

Stockholms län



Marie Ekelund, Riksförbundet HjärtLung arrangerade en föreläsning med astma- och KOL-sjuksköterskan Eva Liljeqvist. Här tillsammans med ordförande för Riksförbundet Hjärt Lung Stockholms län, Christina Fjellström.

## Hosta kan vara så mycket mer!

Riksförbundet HjärtLung Stockholms län uppmärksammade årets lungmånad genom att bjuda in medlemmarna till en föreläsning om hosta med astma- och KOL-sjuksköterskan Eva Liljeqvist.

**Hon arbetar på en vårdcentral i Henån** på Orust och när hon tillträdde sin tjänst saknades en fast astma- och KOL-sjuksköterska. Väntelistan till astma- och kolmottagningen var mycket lång och det erbjöds ingen rehabilitering till de inskrivna patienterna.

Många patienter var svårt sjuka i KOL och hade inte fått den hjälp de behövde. Eva insåg också snabbt att stora insatser krävdes. Dessutom behövde hon en fysioterapeut till sitt team för att kunna erbjuda rehabilitering. Det nya teamet som bildades bestod även av läkare, dietist, kurator, arbetsterapeut och hälsocoach.

Många äldre patienter tenderar att acceptera sin dåliga kondition som ett ålderstecken trots att den egentligen beror på en astma- eller KOL-diagnos.

Därför söker de inte vård i tid. Astma är mycket vanligare än man kan tro. Många har dessutom en odiagnostiserad astma som därför inte behandlas. Hela lungan måste ofta behandlas för att patienten ska må bättre. Vanliga symtom är bland annat andnöd i samband med motion, pipande, väsande andning och nattlig hosta.

**KOL är en kronisk sjukdom** som inte tillåter att man slarvar med sin behandling, i motsats till astmapatienten som kan återhämta sig snabbt, trots att man glömt att ta sin medicin en dag. KOL anses vara rökarnas sjukdom men man kan även drabbas av sjukdomen genom passiv rökning och långvarig exponering av damm eller giftiga ämnen. Det är aldrig för sent att sluta röka, inte ens när diagnosen är ett faktum. Rökstopp är den enskilt viktigaste faktorn för att förbättra sin prognos.

**Eva uppmanade alla som drabbas** av långvarig hosta att inte vänta med att uppsöka vård. När man medicinerar mot lungsjukdom är det väldigt viktigt att man tar sin medicin på rätt sätt så att hela lungan behandlas. Medicinen finns både i spray-, pulver- och gasform. Eva

delade med sig av mängder av tips på hur man ska ta sina KOL-mediciner på rätt sätt och tipsen var fulla av liknelser från verkliga livet som gjorde att de blev enkla att minnas.

**Viktigt att komma ihåg** är att innan man tar sin medicin på morgonen ska man dricka något varmt, göra en enklare fysisk aktivitet, utföra motståndsandning och hosta. Allt för att medicinen ska tas upp bättre och hamna rätt i kroppen. Hur man gör när man inhalerar medicinen har också stor betydelse och det är viktigt att man får en demonstration av detta på sin vårdcentral. Efter att man tagit medicinen är det viktigt att man borstar tänderna ock sköljer munnen.

**Det finns mängder av mediciner** på marknaden och alla mediciner passar inte alla patienter. Eva betonade vikten av att hitta en kunnig astma- och KOL-sjuksköterska som kan hjälpa till att guida genom denna djungel av läkemedel. Eva vill också att alla patienter ska få delta i en omfattande patientutbildning om sin diagnos och tillgång till en egen, anpassad behandlingsplan utifrån sin egen diagnos och livssituation. ■

## Styrelsen har ordet

**Jag har rest till närstående i Kalmar** och hjälpt till att organisera ett nytt hem. Flytt från ett större till ett mindre hem kräver att man släpper taget om gammalt. Det är spännande med nya utsikter och trevligt att det finns flera människor att lära känna. Det är viktigt att vara nyfiken på omvärlden och tro på framtiden under hela livet.

**Riksförbundet HjärtLung** har sedan lång tid tillbaka utnämnt november till lungmånaden. Fokus riktas då på lungsjukdom – diagnos, behandling och rehabilitering. KOL (kroniskt obstruktiv lungsjukdom) är en folksjukdom som skördar många dödsfall varje år. Trots det har sjukdomen låg prioritet. Den är underdiagnostiserad och på många håll brister omhändertagandet av patienterna. Genom exempelvis ett strukturerat omhändertagande av de KOL-sjuka och satsning på fler certifierade KOL-mottagningar skulle mycket förbättras. Läs mer på sid 1 om hur astma- och KOL-sjuksköterskan arbetar på Orust.

**Det är juletider och mörkret lysas upp** av mängder av tindrande ljusslingor. I vår del av världen lever vi gott. De allra flesta av oss behöver inte frysa och vi kan sätta varm mat på bordet. I dessa tider tror jag att vi tänker extra mycket på dem som inget har. De bostadslösa, de pengalösa, de ensamma. Alla behöver tak över huvudet, kläder på kroppen, mat och samvaro med andra. På många håll i länet arrangerar organisationer och samfund julfirande med mat, umgänge och kanske en julklapp. Det är fina exempel på civilsamhällets betydelse för medmännisklighet och gemenskap. Jag önskar alla God Jul och Gott Nytt År!

**Kicki Fjellström,  
Ordförande**



## Anders möter Max Gordon

Riksförbundet HjärtLungs ordförande Anders Åkesson diskuterade med Max Gordon. Max har blivit utsedd till årets AI-svensk och forskar kring AI i sjukvården på KI. Han är docent på institutionen för kliniska vetenskaper och överläkare på KI.

**Vad är egentligen AI?** Begreppet har en bred definition, men förenklat kan man beskriva AI som avancerade algoritmer som gör något vettigt av stökiga data, till exempel bilder. Breda, komplexa data omvandlas till något som blir användbart för oss inom många olika områden.

I Sverige använder redan både många privata aktörer inom vården och universitetssjukhus AI för att tolka röntgenbilder men vi ligger långt efter till exempel USA. Ultraljudsresultat kan även tolkas effektivt av AI. AI kan dock inte förutspå sjukdomar, som till exempel hjärtinfarkt ännu, men det pågår mycket forskning inom detta. Sannolikt kommer man inom en snar framtid kunna använda AI för att förutspå vilka individer som är i riskzonen för att drabbas av hjärtinfarkt.

**AI kan bidra till en mer jämlik vård** över tid men ett krav är att man har tillgång till tillräckligt mycket data för alla diagnoser och folkgrupper. En vanlig missuppfattning är att AI är för komplicerat för att användas av alla, men i realiteten blir logaritmerna allt enklare att använda på bred front.

Uppföljning av läkemedel är ett bra exempel på ett område som kan gagnas av AI. AI tekniken kan även hjälpa oss att hantera en allt äldre befolkning med ökande vårdbehov eftersom AI effektiviserar hanteringen av stora mängder patientdata.

**Finns det risk för att vården blir mer känslökall med ökat användande av AI?** Chat-GPT, kommunikationsverktyget via AI, uttrycker sig ofta väldigt sympatiskt men ibland är åsikten att kommunikationen blir väldigt opersonlig och själlös. Mycket forskning pågår när



det gäller hur AI kan bidra till minskad administrativ tidsåtgång för läkarna. Målet är att läkarna ska få mer tid över för personlig kontakt med patienterna. Inställning till AI hos allmänheten är en blandning av övertro och misstro. En stor farhåga är att vi inte mår med att utveckla en modell som passar för den svenska vården utan i stället tvingas att köpa in färdiga paket från till exempel Kina eller USA. När AI-verktyget byter språk från engelska till svenska går en stor del av journalinformationen förlorad eftersom verktyget saknar övning på textmassor på svenska.

**Kan vården tacka nej helt och hållet till att använda AI med tanke på att utveckling går så snabbt?** Max Gordon tror det blir nästan lika svårt som att tacka nej till en Iphone idag. Framtiden är redan här och förhoppningsvis kan AI bidra till att lösa flera av de problem som vården hanterar idag. ■

### Har du tips till länsföreningens nyhetsbrev eller hemsida?

Hör i så fall av dig till Carin Edlund på telefon 070-383 12 61 eller maila till [carin.edlund@stockholmslan.hjart-lung.se](mailto:carin.edlund@stockholmslan.hjart-lung.se)

Telefontid tisdagar och torsdagar kl. 10.00-12.00 **070-383 12 61**



## Önska dig ett friskare 2025

Eller varför inte ge bort en kurs på Rosendals trädgårdar i julklapp till någon i din närhet som behöver en hälso-boost inför det nya året?

**Inled det nya året med en kurs** där du lär dig mer om att må bra. Lisen Sundgren, författare, örtterapeut, kostrådgivare samt natur- och skogsterapiguide delar med sig av sina bästa tips för hur örter i vardagen kan bidra till ökat välbefinnande, bättre sömn, mer avslappning, och hur naturen kan ge oss den åter-

hämtning vi så väl behöver. På kursen lär du dig göra enkla beredningar, som infusioner, tinkturer och örtbad, och hur de används för bästa effekt. Alla deltagare får tillverka egna beredningar och ta med hem. Kursen är inspirerad av Lisens kommande bok *"Viol, sömntuta och andra lugnande örter"* som släpps i slutet på mars.

**Datum: Torsdag 30 januari 2025 kl.17-19.30**

**Kursavgift: 1 450 kr, lättare fika ingår**

**Plats: Rosendals Trädgård**

**Boka kursen på: [Ett friskare 2025, detta behöver du!](#)**

## Må bättre med kryddor

Julens kryddor ger inte bara smak till lussebullar och glögg. De har även många positiva effekter på din hälsa.

**Kryddnejlika** har den högsta koncentrationen av antioxidanter av alla kryddor.

Även **stjärnanis** är rik på antioxidanter och studier har visat att kryddan även kan vara bra för hjärthälsan. I traditionell medicin används ofta stjärnanis i te för att lindra luftvägsinfektioner, illamående och problem med matsmältningen.

**Pomerans** används ofta mot matsmältningsproblem och i hudvård. Dessutom finns det forskning som visar att pome-



rans ökar ämnesomsättningen och kan bidra till viktnedgång.

**Ingefära** är en riktig superkrydda som är bra för matsmältning, lindrar förkylning och till och med minskar huvudvärk vid migrän.

Och slutligen **saffran**, den mest klassiska av julkryddor, som kan påverka våra serotoninnivåer positivt. Saffran kan också vara lugnande och bidra till en bättre sömn.

## Saffranskaka med äpple

**Baka en saffranskaka med äpple till julfikat, en härlig och lite oväntad kombination.**

### INGREDIENSER

- 1 1/2 dl mjölk eller växtbaserat alternativ
- 2 dl rapsolja
- 1 kuvert saffran (1/2 gram)
- 2 ägg
- 2 dl strösocker
- 2 1/2 dl vetemjöl
- 1 1/2 dl grahamsmjöl
- 2 tsk bakpulver
- 1 krm salt
- 2 äpplen, klyftade
- 1 tsk malen kanel
- 1/2 dl mandelspån

### GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Smörj och bröa en form med löstagbar kant, cirka 24 centimeter i diameter.
3. Blanda mjölk och olja och tillsätt saffranet. Låt det stå cirka 15 minuter och rör lite då och då i smeten.
4. Vispa ägg och socker vitt och luftigt.
5. Tillsätt oljeblandningen.
6. Blanda mjölsorterna med bakpulver och salt och rör i det i smeten.
7. Häll smeten i formen och lägg på äppelklyftorna. Pudra över kanel och strö på mandeln.
8. Grädda i nedre delen av ugnen cirka 45 minuter. Låt kakan svalna helt.

**Källa: [www.sundkurs.se](http://www.sundkurs.se)**

# Beställ vår affisch

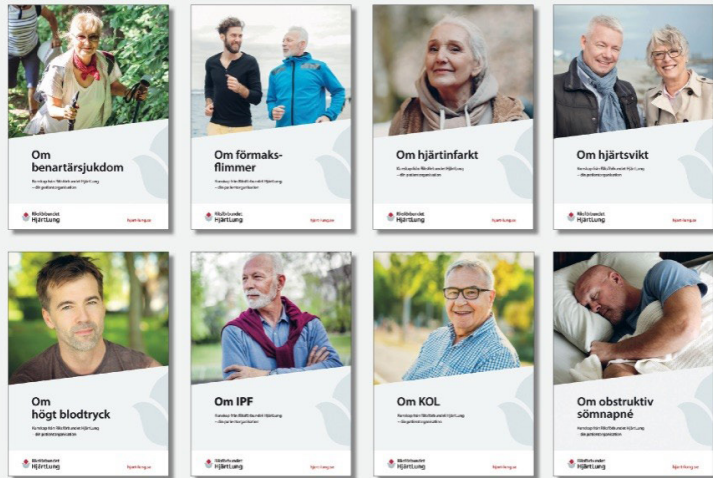
Riksförbundet HjärtLung Stockholms län har tagit fram en affisch med information om våra broschyrer som kan användas i samband med öppna föreläsningar och andra evenemang.

Den kan också sättas upp på bibliotek och andra mötesplatser i de kommuner där våra lokalföreningar finns.

Kontakta oss på [info@stockholmslan.hjart-lung.se](mailto:info@stockholmslan.hjart-lung.se) om du vill rekvirera affischen!

## Har du en hjärt-, kärl- eller lungsjukdom?

Vill du veta mer om din diagnos kan du beställa broschyrer från Riksförbundet HjärtLung.



Broschyrerna är gratis men porto tillkommer. Eller läs dem på nätet.



## Save the date 13 februari 2025

Den 13 februari kl. 17.30 planerar vi en paneldiskussion kring hjärtsviktssjukvården i ABF-huset i Stockholm.

Tillsammans med hjärtläkare och regionpolitiker kommer vi ta oss an utmaningarna med hjärtsviktssjukvården och hur vi tillsammans kan förbättra förutsättningarna för denna patientgrupp.

Föreläsningen kommer att vara öppen för allmänheten. Mer information kommer att publiceras på [www.hjart-lung.se/stockholmslan](http://www.hjart-lung.se/stockholmslan) och i våra andra kanaler när det närmar sig. Ingen föranmälan krävs för att delta.



# Har du haft en hjärtinfarkt eller instabil angina?

# Upplever du oro för ditt hjärta?

Läs mer och anmäl dig på  
[www.hjartstod.se](http://www.hjartstod.se)

Foto: Pornchai Soda/Getty Images

**Delta i ett internetbaserat program med psykologstöd**

Efter hjärtinfarkt och instabil angina är det vanligt att uppleva påverkan i vardagen och att känna ökad oro.

Vid Karolinska Institutet och Karolinska universitetssjukhuset söker vi nu deltagare till en studie som jämför två internetbaserade program med psykologstöd, för att se om de kan leda till minskad hjärtoro och förbättrad livskvalitet för personer som har haft hjärtinfarkt eller instabil angina.

## Vem kan anmäla sig?

Behandlingen riktar sig till dig som:

- Har haft en hjärtinfarkt eller instabil angina och det har gått minst 6 månader
- Besväras av hjärtrelaterad oro och/eller upplever dig begränsad i din vardag
- Du kan vara bosatt var som helst i Sverige

**Kontakt:** Amanda Johnsson, doktorand, leg. psykolog  
**E-post:** amanda.johnsson@ki.se



[www.hjartstod.se](http://www.hjartstod.se)



**Karolinska  
Institutet**

**KAROLINSKA**  
UNIVERSITETSSJUKHUSET

## Föreläsning om lunginflammation på Café Garbo



Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem arrangerade den 27 oktober en öppen föreläsning för allmänhet och medlemmar. Temat var lunginflammation och platsen Café Garbo i Tumba.

Föreläste gjorde lungspecialist Ann-Lena Johansson.

Föreläsningen var mycket intressant med en engagerad föreläsare och handlade om varför man får lunginflammation, orsaker, symtom och behandling. Här följer några glimtar från föreläsningen.

**Varför får man lunginflammation?** Man blir smittad av någon eller så är det egna bakterier från näsa/hals som kommer ned i nedre delen av luftvägen. Slemhinnan kan också bli skadad efter virusinfektion.

**Vilka symtom får man vid lunginflammation?** Det börjar ofta med förkylning med feber, hosta och halsont som förvärras efter några dagar. Smärta vid djupandning tillkommer. Hostan övergår i slemhosta som kan vara vit, grön, brun och ibland blodtillblandad.

Andfåddhet kan ingå i symtombilden även utan ansträngning, samt frossa och skakningar av feber. Huvudvärk, ont i magen, kräkningar, yrsel och förvirring förekommer också.

**Vid behandling måste man ta reda på vilken bakterie det är.** Pneumokocker orsakar 50 procent av alla lunginflammationer. Stafylokocker är vanligast efter influensa och mycoplasma vanligast hos unga vid epidemier. Förutom antibiotika är den vanliga behandlingen febernedsättande, rikligt med dryck och hostmedicin vid behov.

**Lunginflammation** kan också förorsakas av virus såsom influensavirus, covid 19, andra coronavirus och RS-virus. Som avslutning betonade vår föreläsare Anna-Lena Johansson vikten av att vaccinera sig mot pneumokocker och influensa. Det var cirka 45 åhörare och föreläsningen var mycket uppskattad. Arrangör för denna intressanta föreläsning var Lunggruppen med Eva Lorens, Barbro Agnhage och Håkan Esterling.

**Text: Britt Bergh EVO Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem**

## Om krisen kommer

Torsdagen 24 oktober arrangerade Riksförbundet HjärtLung Solna-Sundbyberg en föreläsning om hemberedskap tillsammans med Civilförsvarsförbundet och ABF.

**Deltagarna fick lära sig** mer om vad det innebär att vara förberedd innan kriser sker. Sveriges medborgare förväntas klara sig utan samhällets hjälp i en vecka.

Vårt samhälle är sårbart, inte minst för att vi är beroende av elförsörjning. Elen kan slås ut av it-attacker, över svämningar och militära konflikter.



**Långvariga elavbrott** är besvärliga eftersom tillgången till el är avgörande för allt vi gör i vardagen. Utan el får vi inget färskt vatten i kranarna och vi kan inte värma upp våra bostäder. Då är det bra att vara förberedd och känna till hur du

även utan el kan laga mat, hålla värmen inomhus, sköta din hygien och få tag i rent vatten.

Med rätt förberedelser kan du klara en besvärlig situation bättre, oavsett krissituationen.