

Pumpen

nr 2. 2025

Info från Riksförbundet HjärtLung Karlstad, Kyrkogårdsallén 4, 654 66 Karlstad 054-21 84 92.
Kansliet öppet helgfri tisdag och torsdag 10.00-12.00.

E-post: info@karlstad.hjart-lung.se. Hemsida: www.hjart-lung.se/karlstad



Årsmötet 2025

Årsmötet i år hölls i ABF Värmlands trevliga lokal på Gräsdalen för 22 anmälda medlemmar. Trubaduren Axel Boberg underhöll med visor och rockmusik kryddat med berättelser och ordvitsar. Det blev till och med allsång! Årsmötet inleddes med en parentation för våra medlemmar som lämnade oss under året. Ordföranden guidade oss genom den givna dagordningens övriga punkter med verksamhetsberättelse 2024, verksamhetsplanering 2025 redovisning och övriga beslut. Avgående ledamöter avtackades och nya ledamöter valdes. Vi avslutade med en god smörgåstårta och kaffe.



TÄNK MED HJÄRTAT



*Istället för blommor....
stöd vår minnesfond
Vi arbetar och hjälper lokalt*

Plusgiro: 38 41 38-4



Välkomna till våravslutning på Alsters Herrgård



Styrelsen välkomnar alla medlemmar till Alsters Herrgård **onsdag 11 juni kl 12.00** för gemensam lunch.

Kostnad: 100:- för medlem, 150:- ej medlem.

Betala med Swish eller plusgiro: 384138-4

Om antalet anmälda når upp till 25 personer ingår guidade visningen "Berättelsen om Fröding" där sällskapet får en fördjupad och levande bild av den folkkäre skalden Gustaf Frödings liv och diktning.

Anmälan till kansliet senast tisdag 3 juni per mail : info@karlstad.hjart-lung.se alt tel 054-218492.

Karlstads kommun bjuder in till friskvårdsdag

Välkommen på en friskvårdsdag med aktiviteter, underhållning och gemenskap på Skutberget **tisdag 20 maj kl 10.00-15.00**. Några av aktiviteterna: Styrka, yoga och dans, korvgrillning, fika och provsmakning, underhållning, försäljning av skor och smarta saker. Föreningen kommer att delta och informera om sin verksamhet. Mer information om dagen och program finns på: karlstad.se/frisvardsdag

Öppen egenvårdsföreläsning om hjärtsjukdomar

Plats: Resurscentrum, Rosenbadsgatan 2, **onsdag 14 maj kl 13.30-ca 16.00**.

Föreläsningen riktar sig till personer med hjärtsjukdomar, närstående och andra intresserade boende i Karlstad.

Ur programmet:

- Geriatriker Kristina Pernar och apotekare Suzanna Lövgren föreläser om hjärtat och läkemedel vid hjärtsjukdomar.
- Företrädare från Riksförbundet HjärtLung Karlstad berättar om hur det är att leva med hjärtsjukdom, erfarenheter och tips på hur man kan genomföra egenvård och må bra.
- Vårdrådgivare Alexander Pettersson informerar om vårdrådgivning, kontaktvägar och möjlighet till stöd att vara självständig.
- Mingel med kaffe och vatten. Visning av läkemedelsautomater, ta sitt blodtryck och prata enskilt med föreläsare.

Nu kan betalning till föreningen göras med mobiltelefon till vårt Swishkonto



Äldre personers stillasittande behöver inte vara något dåligt

Ett snävt fokus på att minska äldre människors stillasittande gör att behovet av återhämtning lätt glöms bort. Och man kan leva ett aktivt liv även om man behöver sitta delar av dagen. Det menar Joakim Niklasson, som har skrivit en avhandling i ämnet vid Linnéuniversitetet.

Att det är viktigt med fysisk aktivitet genom livet är ett välkänt faktum. Men med stigande ålder ökar också behovet av att vila. Äldre människors stillasittande är ett relativt outforskat område och rekommendationerna från Världshälsoorganisationen är kortfattade.

– Världshälsoorganisationens rekommendationer kan sammanfattas i en mening: var stillasittande så lite som möjligt. De rekommendationerna innebär ett problem när man även adresserar äldre som tenderar att ha ett större behov av vila, säger Joakim Niklasson, arbetsterapeut och författare till en avhandling i ämnet vid Linnéuniversitetet.

Aktivt liv – med behov av vila

Joakim Niklassons avhandling, som bygger på intervjustudier och mätningar, visar att äldre människor som tillbringar delar av dagen sittande inte nödvändigtvis lever mindre aktiva liv.

– En av mina studier visar att de äldre kan sitta i timslånga tillfällen upp till två gånger per dag utan att det påverkar det totala antalet dagliga steg. Med andra ord finns det ingen given motsättning mellan stillasittande och att vara aktiv, säger Joakim Niklasson.

Sittandet bör i vissa fall förstås som välbehövlig vila som grundar sig i medvetna val hos de äldre.

– De val som de äldre tar är inte ogrundade beslut, utan medvetna val grundade i att man känner sina kroppsgränser. Detta är viktigt att komma ihåg, säger han.

Ingen skam i att sitta

Äldre personer uppger ofta i avhandlingens intervjuer att de känner skuld eller skam över att vara inaktiva när kroppen säger emot. Joakim Niklasson efterfrågar en mer nyanserad bild av aktivitet och stillasittande.

– Att hävda att stillasittandet är dåligt per definition är ett både felaktigt och i stora drag åldersdiskriminerande sätt att tänka. Oavsett ålder måste man ha möjligheten att inte känna ångest för att man sitter ner, då det kan vara ett nödvändigt behov av vila.

Källa: Forskning.se

WHO:s rekommendationer

Världshälsoorganisationen rekommenderar vuxna att träna regelbundet för att stärka hälsa och välmående. Rekommendationerna är minst två och en halv timme medelintensiv träning varje vecka, exempelvis rask promenad eller cykling, eller 75 minuter intensiv träning som löpning eller simning, men gärna mer. Minst två träningspass i veckan bör innefatta muskelstärkande övningar och varje träningspass bör pågå i minst tio minuter.

För personer över 65 år gäller samma rekommendationer men med några tillägg: Balansövningar två till tre gånger i veckan för att minska risken för fall, samt att äldre personer med hälsoproblem bör aktivera sig i den mån det är möjligt.

Källa: Linnéuniversitetet

KOL är ett av Sveriges största, men mest ignorerade folkhälsoproblem

Källa: Dagens medicin

Trots att över 500 000 svenskar lever med sjukdomen, och att kol är den tredje vanligaste dödsorsaken globalt, saknas nödvändiga investeringar i forskning, prevention och behandling. Varför investerar vi inte mer i att bekämpa en sjukdom som orsakar så mycket lidande och död?

I Sverige har vi varit stolta över vår sjukvård, men när det gäller kol ligger vi långt efter. Jämfört med andra kroniska sjukdomar, som cancer och hjärt-kärlsjukdomar, är kol en av de mest underfinansierade. Trots att sjukdomen drabbar både patienter och anhöriga hårt saknas tillräckliga resurser och stöd. Hur kan vi fortsätta blunda för ett så stort problem?

Ett av de största problemen med kol är att sjukdomen ofta upptäcks för sent. Många lever med sjukdomen i flera år utan diagnos, och när den väl upptäcks är det ofta för sent för att sätta in effektiva åtgärder.

Det är inte bara ett problem för den enskilda individen – det är en enorm ekonomisk börda för samhället. Genom att inte investera i tidig upptäckt och prevention, skjuter vi kostnaderna på framtiden. Kol kommer bara att bli dyrare och svårare att hantera om vi fortsätter att ignorera problemet.

I länder som Nederländerna och Kanada har man infört ambitiösa program för att hantera kol, med fokus på tidig diagnos, patientutbildning och tillgång till specialiserad vård. Sverige saknar fortfarande en nationell strategi. Vi ligger efter, och det är skamligt att en sjukdom med så stor påverkan inte prioriteras högre.

Varför saknas den politiska viljan att fullt ut ta tag i kol? Kanske för att sjukdomen kopplas till rökning och ses som självförvållad. Detta är inte bara en farlig förenkling, utan också ett förödande hinder för alla dem som drabbas på grund av luftföroreningar eller arbetsmiljö. Att förminska kol till en "livsstilsfråga" är att ignorera en allvarlig sjukdom som påverkar hela samhället.

Vad Sverige behöver göra – nu:

- Införa en nationell kol-strategi med tydliga mål för tidig upptäckt, behandling och stöd till patienter.
- Investera i forskning kring kol för att förstå sjukdomens utveckling och hitta bättre behandlingsmetoder.
- Ge KOL-patienter ökad tillgång till rehabiliteringsprogram och psykologiskt stöd för att hantera sjukdomen.

Anders Åkesson, förbundsordförande, Riksförbundet HjärtLung.

*Styrelsen önskar alla
medlemmar en*



GLAD PÅSK