

{ Stora skillnader i hjärtsjukvård }

Nr 2 2019

Forskning FÖR hälsa

FORSKNING

**Digitala
tvillingar**
i ny studie

SID 7

MÖTET

**Bert är
aktiv**
trots KOL

SID 10

**”Med hjälp
av 3D
rör vi oss
i lungan”**

FORSKAREN

**Gunilla Westergren-
Thorsson**

SID 16

**Hjärt 
Lungfonden**

8

**vårtips för
hälsan**

Bert Nilsson lever
ett aktivt liv trots
att han lever
med KOL.

10



Begravningsguiden
ger dig stöd när
du ska planera en
begravning.

24



"Det finns
stora
kunskaps-
luckor kring
stroke"

28



Nr 2 2019

AKTUELLT 4

Den senaste forskningen inom hjärt-lungsjukdom och Mai-Lis Hellénus tips för en hälsosam vår.

FORSKAREN 16

Gunilla Westergren-Thorsson forskar kring morgondagens behandlingar inom lungsjukdomar och allergier.

EGEN INSAMLING 18

Kvinnorna i Arninge golfklubb slår ett slag för hjärtat.

KORSORDET 19

Lös krysset och vinn en bok.

MÖTET 20

Tvåbarnsmamman Jasmine fick stroke vid 26 års ålder.

NÄRSTÅENDE 23

Fridas hjärta orkade bara ett par månader. Familjen vill nu sprida kunskap om forskningens betydelse.

ANNA JANSSENS NYA BOK 25

Anna Janssens nya deckare handlar om en hjärtsjuk flicka.

VI PÅ HJÄRT-LUNGFONDEN 26

Katharina Almstedt berättar om sitt arbete som ekonomiassistent på Hjärt-Lungfonden.

FRÅGA FORSKAREN 27

Överläkare Katarina Jood svarar på frågor om stroke.



”Tack vare er slog vi rekord”

I DAG SKINER SOLEN, det är 10 grader ute och jag känner mig så där pirrig i kroppen som jag alltid gör när vitsipporna börjar dyka upp och hela sköna sommaren ligger framför mig.

Denna vår är jag dessutom extra glad för vi har faktiskt slagit ett utdelningsrekord. Hjärt-Lungfonden har fördelat 351 miljoner kronor till forskning baserat på fjolårets insamlingsarbete.

Professor Gunilla Westergren-Thorsson är en av de forskare som har fått anslag till sin forskning. Hennes mål är att förbättra livskvaliteten för alla dem som drabbats av olika typer av lungsjukdomar och allergier. På sidan 16 kan du läsa om hur hon använder ny teknik i sin forskning, till exempel speciella glasögon som gör att man kan röra sig inne i lungan i en virtuell miljö.

Någon som vet hur det är att ha problem med lungorna är Bert Nilsson. I det här numret delar han med sig om hur det är att leva med sjukdomen KOL.

Kristina Sparreljung
generalsekreterare

Forskning för hälsa
är Hjärt-Lungfondens
medlemstidning.

Adress: Biblioteksgatan 29,
Box 5413, 114 84 Stockholm
Telefon: 08-566 24 200
E-post: info@hjärt-
lungfonden.se
Hemsida:
www.hjärt-lungfonden.se
Org nr: 802006-0763
Issn: I653-9753

Ansvarig utgivare:
Kristina Sparreljung

Chefredaktör:
Karin Myhrström
karin.myhrstrom@
hjärt-lungfonden.se
Produktion: Spoon Publishing
Redakör: Stina Gyldberg
Art Director: Karin Schaefer
Omslagsfoto: Martin Olson
Tryck: Ätta.45 Tryckeri AB

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

Organisationer med
90-konto kontrolleras
regelbundet av Svensk
Insamlingskontroll.
90-konto är en garanti
för att pengarna används
på rätt sätt.

Insamlingskonton
Pg 90 91 92-7
Bg 909-1927

Gåvoservice
Telefontid 08.00-18.00
Telefon 0200-88 24 00
E-post gava@hjärt-
lungfonden.se

Citera oss gärna,
men ange källan.

Hjärt-Lungfonden samlar in
pengar till vinnande forskning
och arbetar för ökad kunskap
om forskningens betydelse,
för att ge fler ett längre och
friskare liv. Hjärt-Lungfonden
bildades 1904 i kampen mot
tuberkulos och vår vision
är en värld fri från hjärt-
lungsjukdom.

10

procent av vuxna i Sverige lider av astma. Motsvarande siffra för barn är 7 procent.

KÄLLA: HJÄRT-LUNGFONDEN

Starta insamling på Facebook

VÅREN ÄR FULL av firande - alltifrån påsk till födelsedagar och studentfester. Ett alternativ till en present kan vara att starta en insamling på Facebook. Du kan sedan dela insamlingen med dina vänner och alla intresserade kan enkelt skänka en gåva med bara några klick.

– Det är många som i dag startar insamlingar åt Hjärt-Lungfonden på Facebook när de fyller år. Det betyder mycket för oss! Vi vill passa på att tipsa fler om den här möjligheten, säger Johan Palmqvist, ansvarig för sociala medier på Hjärt-Lungfonden.

”En så kraftig viktökning hos så stora grupper som vi ser i dag saknar motstycke i mänsklighetens historia”

ANNIKA ROSENGREN, PROFESSOR I GÖTEBORG, SOM FÅTT ETT AV DE STÖRSTA ANSLAGEN I HJÄRT-LUNGFONDENS SENASTE ANSLAGSFÖRDELNING.

Färre hjärtinfarkter vid varmare väder

Nu går vi mot varmare tider – och det tycks vara positivt för hjärt-kärlhälsan. Ny forskning visar nämligen att antalet hjärtinfarkter ökar vid kallt väder.

EN NY STUDIE, som omfattar samtliga 274 000 hjärtinfarkter som inträffade i Sverige mellan 1998 och 2013, visar en klar relation mellan risken för hjärtinfarkt och dagar med låg temperatur.

Antalet hjärtinfarkter ökade även med lågt lufttryck, hög vindhastighet och få soltimmar, men kopplingen var tydligast för temperaturen. Antalet hjärtinfarkter ökade med 14 procent vid noll grader jämfört med plus 20.

– Nu behöver vi forska mer om vad det beror på. En möjlig förklaring är att

det skapas ett större motstånd i hjärtat när blodkärlen i huden drar sig samman vid kyla, säger David Erlinge, överläkare och professor i kardiologi vid Lunds universitet.

En aktiv livsstil minskar risken för hjärt-kärlsjukdom och forskarna bakom studien vill inte dra slutsatsen att man ska sitta inne när det är kallt. Däremot tyder resultaten enligt forskarna på att personer med hög risk för hjärtinfarkt bör klä sig ordentligt och eventuellt undvika ansträngning utomhus vid låga temperaturer.

> Mohammad et al: Association of Weather With Day-to-Day Incidence of Myocardial Infarction: A SWEDEHEART Nationwide Observational Study

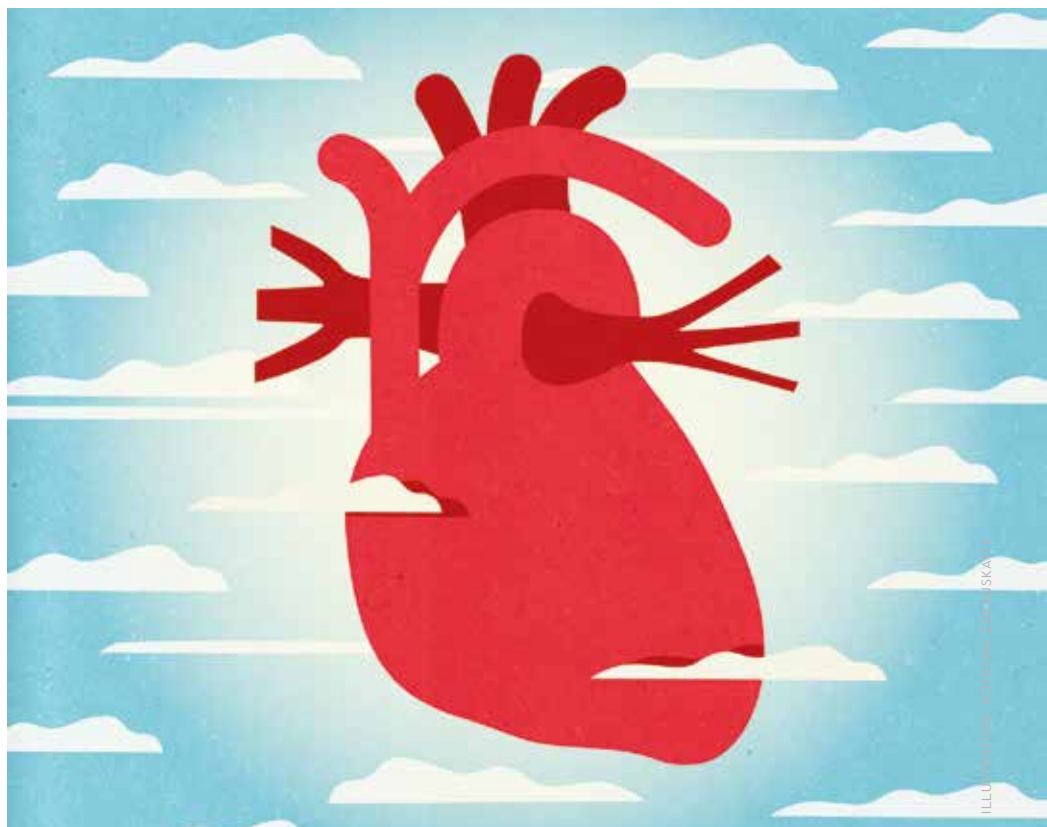


ILLUSTRATION: JESSE J. SKAAR



Rekordutdelning till livsviktig forskning

Hjärt-Lungfonden har delat ut rekordbeloppet 351 miljoner kronor till forskning baserat på fjolårets insamlingsarbete.

TOTALT 115 FORSKNINGSPROJEKT beviljades medel i den senaste fördelningsomgången, i de flesta fall i tre år. Det innebär att fonden nu finansierar 263 pågående forskningssatsningar med projektbidrag.

Utöver projektbidragen har fyra forskare fått nya forskartjänster (se separat artikel här intill). Övriga anslagsformer är bland annat forskarmånader, Stora forskningsanslaget och Prins Daniels forskningsanslag för yngre lovande forskare.

– Det är oerhört angeläget att forskningen kan fortsätta. Vi vill

tacka alla givare som fortsätter att bidra till livsavgörande genombrott, säger Kristina Sparreljung, generalsekreterare för Hjärt-Lungfonden.

Hjärt-Lungfonden finansierar även den unika befolkningsstudien SCAPIS, där 30 000 svenskar i åldrarna 50–64 genomgått hälsoundersökningar. Målet är att kunna förutsäga vem som riskerar att drabbas av hjärt-, kärl- eller lungsjukdom och förhindra sjukdomarna innan de uppstår. Rekryteringen till SCAPIS är nu avslutad och en analysfas har inletts.

Läs mer om aktuell forskning:
hjart-lungfonden.se/forskning/

Forskning om hjärtinfarkt får extra tillskott

Forskare inom de allvarliga tillstånden aortabräck och hjärtinfarkt belönas med Hjärt-Lungfondens forskartjänster i tre år.

ROBIN HOFMANN, FORSKARE vid Södersjukhuset/Karolinska Institutet, studerar om tillförsel av syrgas och betablockerande läkemedel – två etablerade behandlingsmetoder – verkligen tillför någon nytta i akutskedet vid en hjärtinfarkt.

– Vi har hittills kunnat konstatera att syrgasbehandling verkar sakna effekt, vilket innebär att vårdpersonalen slipper slösa tid och pengar på en onödig behandlingsmetod och helt kan fokusera på patienten, säger han.

Hofmann är en av fyra forskare som nyligen tilldelats en av Hjärt-Lungfondens forskartjänster för perioden 2019–21. Alexandru Schiopu, docent i kardiologi vid Lunds universitet, forskar också om hjärtinfarkt och har fått en av tjänsterna.

Rebecka Hultgren, docent och överläkare vid Karolinska Institutet, får också en forskartjänst. Hon studerar den fruktade sjukdomen aortaaneurysm, bräck på stora kroppspulsådern, med särskilt fokus på könsskillnader.

På lungområdet har docent Craig Wheelock, Karolinska Institutet, beviljats en forskartjänst för sin forskning om hur kost- och miljöfaktorer kan påverka lungsjukdomar.



93

procent av diagnoserna enkammarhjärta hos barn, ställs nu i fosterstadiet. En ökning med 26 procent sedan 2012.

KÄLLA: SWEDCON

Få kan tänka sig att äta nyttigare

ANDELEN FETA ELLER överviktiga i Sverige har ökat med fyra procentenheter på tio år och omfattar i dag över hälften av Sveriges befolkning, enligt ny statistik från Folkhälsomyndigheten. Närmare bestämt tillhör i dag 51 procent av svenskarna kategorin feta eller överviktiga.

Enkäten visar också att drygt var femte svensk, 22 procent, sitter ner minst tio timmar per dygn – en ökning med två procentenheter sedan 2016. Trots att fetman och stillasittandet ökar är relativt få svenskar villiga att förändra sina kost- och motionsvanor.

Endast var tredje svensk kan tänka sig att äta nyttigare. Det visar en Sifundersökning från Hjärt-Lungfonden.

Få vetenskapliga livsstilsråd på sundkurs.se

”Vi behöver undersöka flera livsstilsfaktorer samtidigt”

I mars samlade Hjärt-Lungfonden aktuella forskare för att under en dag prata om hälsa och levnadsvanor kopplat till hjärt-lungsjukdomar.

– **FAKTORER KOPPLADE TILL** hälsa och levnadsvanor står bakom den största nedgången i dödsfall de senaste 30 åren. Därför är det här ett väldigt viktigt område, säger Jan Nilsson, ordförande i Hjärt-Lungfondens forskningsråd.

En av de inbjudna forskarna var Elin Ekblom Bak, forskare vid Gymnastik- och idrottshögskolan. Hon presenterade sin studie om riskerna med stillasittande och betydelsen av fysisk aktivitet.

– Vi sitter så mycket still framför våra datorskärmar, men vi kan inte kompensera stillasittande i vardagen med att springa under helgen. Samtidigt behöver vi också ha högre aktivitet där man anstränger sig så mycket att man blir svettig. Dessa två typer av rörelse är helt enkelt beroende av varandra, säger Jan Nilsson.

Riskerna med stillasittande är inte lika utforskat som hjärt-kärlsjukdomar kopplat till fysisk aktivitet. Under dagen diskuterades behovet av framtida större forskningsprojekt:

– Vi behöver undersöka alla olika livsstilsfaktorer samtidigt och hur de påverkar varandra. Det finns också

en stark koppling mellan hälsa och socioekonomiska faktorer. Där behöver vi titta mer på hur de sambanden ser ut, säger Jan Nilsson.

Ett annat område som behöver mer fokus är e-cigarett.

– Där finns det väldigt lite forskning om vilka risker e-cigarett medför. Vi ser tecken på att de inte används för att sluta röka utan att rökare snarare lägger till dem utöver vanliga cigaretter. Vi ser också att e-cigarett kan vara en väg in till rökning.

Även forskning kopplat till tarmfloran borde få mer fokus:

– Beroende på vilken sammansättning man har i tarmfloran kan det påverka kosten. Därför är det intressant att forska mer kring detta och till exempel probiotikans betydelse, säger Jan Nilsson.





Digitala tvillingar ska ge bättre behandling

MED HJÄLP AV avancerade medicinska mätmetoder och modeller av hjärt-kärlsystemet siktar Linköpingsforskare på att skapa digitala tvillingar till verkliga patienter. Tvillingarna ska kunna användas som ett verktyg för att ställa diagnos, optimera kirurgiska ingrepp eller bedöma individens respons på läkemedel.

Tino Ebbers, professor vid Linköpings universitet, står bakom det kreativa projektet som fick ett av de större projektbidragen vid Hjärt-

Lungfondens senaste anslagsfördelning.

– Med hjälp av den digitala tvillingen, en sorts matematisk modell, hoppas vi bättre kunna förstå effekten av olika sjukdomar och åkommor och hur de påverkar varandra. Det kan dels underlätta diagnosen, dels förutspå utgången av olika kirurgiska ingrepp och läkemedelsbehandlingar. Utfall från den digitala tvillingen kan också tjäna som diskussionsunderlag vid patientkonakter, berättar Tino Ebbers.

Stora skillnader i hjärtsjukvård

KVALITETEN PÅ hjärtsjukvården varierar stort i olika delar av landet. Det visar Hjärt-Lungfondens genomgång av kvalitetsregistret Swedehearts senaste årsrapport.

Tillgången till nya behandlingsmetoder avgörs av var du bor och längden på värdköerna varierar kraftigt i landet. Exempelvis skiljer sig väntetiderna till hjärtkirurgi nästan sex gånger mellan olika regioner i landet.

– Under det senaste decenniet har dödligheten i hjärtinfarkt halverats i Sverige, till stor del tack vare nya forskningsframsteg. Självklart bör alla få ta del av de framstegen.

Swedehearts sammanställning ger unika insikter om hur svensk sjukvård kan bli ännu bättre, och vi hoppas att årets rapport kan leda till en positiv utveckling, säger Kristina Sparreljung, generalsekretär på Hjärt-Lungfonden.

Läs mer om aktuell forskning:
hjart-lungfonden.se/forskning

Dags för medlemsmöte

Hjärt-Lungfonden är en ideell förening med cirka 1 600 medlemmar. Vid det årliga medlemsmötet utser medlemmarna organisationens 50 huvudmän, som i sin tur utser styrelsen.

Årets medlemsmöte äger rum måndagen den 28 maj kl. 16.00 i Hjärt-Lungfondens lokaler på Biblioteksgatan 29 i Stockholm.

Anmälan görs senast den 23 maj till Margareta Öberg via e-post margareta.oberg@hjart-lungfonden.se eller telefon 08-566 24 201.

Äntligen blir det varmare och ljusare ute.
Professor **MAI-LIS HELLÉNIUS** tipsar om några enkla
sätt att göra våren lite mer hälsosam i år.

LÄS MER

www.sundkurs.se

8 tips för en hälsosammare vår

1

Bensträckare är det nya svarta

Två minuter var tjugonde minut kan sänka både blodsocker och insulin med upp till 30 procent.

2

Halva korgen ska vara grön

Börja med att fylla kundkorgen med till hälften grönsaker, rotfrukter, bär och frukt. Fyll sedan på med protein och kolhydrater.

3

Ta mikropauser

Våren blir lätt stressig. Det är studenttider, skoloravslutningar och på jobbet kanske allt ska bli klart innan semestern. Stress är en klassisk blodtryckshöjare. Försök ta regelbundna mikropauser, det sänker stressnivåerna.

4

Skaffa en hobby där du rör dig

Vi tillhör de mest stillasittande folken i världen. Har du svårt att få ihop de rekommenderade stegen på 10 000 per dag kanske en hobby kan hjälpa dig på vägen?

5

Var alltid redo

Ha jympaskor tillgängliga – i väskan, i bilen, på jobbet. Köp flera par när det är rea.

6

Färska bär i stället för sylt

Unna dig färska bär i stället för sylt. På så vis får du i dig mindre socker.

7

Lägg grönt på grillen

Så fort solen tittar fram brukar också grillarna åka ut. Testa gärna att lägga grönt på grillen i år. För mycket rött kött är dåligt för hälsan.

8

Skippa juicen

Skivad apelsin är bättre än juice. Endast en liten del av svenska folket får i dag i sig de 500 gram frukt och grönt som rekommenderas per dag.





Amelia Adamo intervjuar Emil Hagström, studieläkare SCAPIS Uppsala, om Uppsalabornas hälsa.

Stort intresse för SCAPIS-turné

Hjärt-Lungfondens SCAPIS-turné lockar fulla hus. Målet är att tacka alla som deltagit i studien och ge mer information om nästa steg.

SCAPIS ÄR DEN mest omfattande studien kring hjärt-lungsjukdom i världen. 30 000 deltagare mellan 50 och 64 år i Sverige har gått igenom omfattande undersökningar. Att så många personer deltar gör SCAPIS unikt.

– Aldrig tidigare har det lagrats så stor mängd data, bilder och provresultat i en informationsbank. Det stora antalet individer och mätpunkter gör att kraftfulla statistiska metoder kan användas, säger Susanne Klofsten som är kommunikationsansvarig för SCAPIS.

Nu vill Hjärt-Lungfonden, som är huvudfinansär av SCAPIS, tacka alla deltagare:

– Hjärt-kärlsjukdom är fortfarande den vanligaste dödsorsaken i Sverige och världen. Vi hoppas att studien leder till att vi får veta vilka som riskerar att bli sjuka innan det faktiskt inträffar. Utan alla fantastiska deltagare som ställt sina kroppar och tid till förfogande hade universitetssjukhusen inte

kunnat genomföra det här. Nu vill vi berätta för deltagarna hur betydelsefullt deras bidrag är för framtida forskningsframsteg och hur de kan fortsätta att bidra till forskning, säger Susanne Klofsten.

Genom att åka ut till SCAPIS-orterna och bjuda in till seminariet "Dag för genombrott", kan vi återkoppla vad som händer inom projektet.

– Vi vill berätta vad forskarna ska göra och vad de hoppas att studien ska leda till. Det är viktigt att fortsätta höja medvetenheten om behovet av forskning, säger Susanne Klofsten.

Under seminariet finns forskarna som leder SCAPIS på plats och berättar om den forskning som pågår och ska sätta i gång. Intresset för turnén har hittills varit stort:

– Det har varit fullsatt överallt. Vi är glada att SCAPIS väcker så stort intresse, men så är det också en mycket intressant befolkningsstudie.



SCAPIS

Målet med SCAPIS är att få större kunskap om hjärt-kärlsjukdomarnas uppkomst för att kunna förhindra dem innan de uppstår.



”Jag lever ett aktivt liv trots KOL”

Måste KOL vara något som begränsar vardagen? Svaret är nej, i alla fall om du frågar Bert Nilsson i Kungsbacka.
– Jag tycker att jag har haft tur, för det finns de som har det mycket värre än jag.

TEXT KARIN AASE FOTO STEFAN EDETOFT



E

EFTER ATT HA RÖKT i över 30 år vaknade Bert Nilsson på morgonen den 13 oktober 2002 och hade tappat rösten. Inga ljud kom fram, något som var ganska problematiskt eftersom han tre dagar senare skulle hålla i en stor

föreläsning på jobbet.

– Innan dess hade jag testat både plåster och tuggummin och andra hjälpmedel för att sluta röka utan att lyckas, men där och då bestämde jag mig. Inte en cigarett till, och det har det inte blivit heller.

Men även om rösten kom tillbaka två dagar senare, föredraget gick bra och cigarettlöftet höll i sig så försvann inte den irriterande hosta som Bert Nilsson hade dragits med i flera år. Han funderade inte så mycket på det, men när han en sommar dag några år senare såg att vårdcentralen i den lilla orten där han och hustrun hade sin sommarstuga erbjöd drop-in för spirometri (ett lungfunktionstest som undersöker hur lungorna fungerar) tänkte han att det kan väl aldrig skada att kolla.

– Så jag blåste för fullt och sköterskan som såg resultaten tyckte att jag skulle kontakta KOL-sköterskan på min vårdcentral när jag kom hem.

Sagt och gjort. Bert Nilsson kom hem till Floda, gick till vårdcentralen och fick beskedet att han hade KOL och nedsatt lungkapacitet med 25 procent.

– Förmodligen hade jag redan då haft sjukdomen i flera år, men jag tyckte faktiskt inte att det var så farligt. Jag tänkte mer att jag hade haft tur som kommit så lindrigt undan rökningen. Det finns ju de som har det så mycket värre, som måste ha syrgastuber med sig överallt och det är jag inte ens i närheten av att behöva. Så jag tycker nog ändå att jag har haft tur.

Han hostar till, och lutar sig tillbaka i fåtöljen i det ljusa vardagsrummet i lägenheten hemma i Kungsbacka. Diagnosen fick han i samma veva som han och hustrun gick i pension för knappt ett decennium sedan. Efter att ha bott i villa i hela sitt vuxna liv bestämde de sig 2017 för att sälja huset och flytta till lägenhet. Det blev helt enkelt för mycket jobb att både ha en villa och en sommarstuga att sköta om. Att valet sen föll på Kungsbacka hade flera anledningar, men framförallt att centrala stan är så väldigt platt. Det går att ta sig fram, även för den som inte kan gå i uppforsbackar.

– Vi har hiss, och vi har 92 steg till teatern, 225 steg till simhallen och 92 steg till vårdcentralen. Det är perfekt, säger Bert.

Men att sjukdomen fick vara med och bestämma vart paret skulle flytta betyder inte att det är KOL som styr Bert Nilssons liv. Långt därifrån.

– Jag tror att man anpassar sig efter förutsättningarna, ofta utan att riktigt reflektera över det. I vardagen tänker jag inte på att jag är sjuk. Men så får jag syn på bilder på hur jag för 15 år sedan klarade att bära de yngsta barnbarnen på axlarna uppför backen vid sommarstugan. Nu klarar jag knappt att gå uppför den själv. Men den skillnaden är inget jag går och tänker på hela tiden.

I stället lever han och hustrun ett aktivt liv, det viktiga är bara att få göra aktiviteterna i sin egen takt.

Personligt

Bert Nilsson

Gör: Pensionär sedan 9 år, tidigare väg- och vatteningenjör.

Ålder: 72 år.

Familj: Hustrun Lisa, två söner och fem barnbarn.

Bor: Vintertid i lägenhet i Kungsbacka, sommartid i sommarstuga i Östra Frölunda.

Intressen: Golf, boule, simning, resor och barn och barnbarn förstås. Dessutom en ivrig svampplockare.

”Jag tror att man anpassar sig efter förutsättningarna, ofta utan att riktigt reflektera över det.”





Berts bästa tips till den som drabbats av KOL är att försöka få i gång kroppen. Den bästa motionen är den som blir av, menar han.

– Jag har aldrig varit någon idrottsman, och nu räcker det att jag försöker ta tio löpsteg så är jag fullständigt slut. Men jag promenerar nästan varje dag och simmar två gånger i veckan och det går bra så länge jag tar det lugnt. Jag spelar boule då och då, och så startar jag varje dag med att träna med hantlar i en kvart. Den enda gången jag egentligen tänker på att jag är sjuk är på morgonen när jag tar min medicin, annars ser jag mig som frisk. Och vem saknar egentligen att kunna springa i uppförsbackar?

Sjukdomen har heller inte rätt på Bert och hustruns riktiga passion, golfen.

– Vi började när pojkarna var i början av

tonåren. Då var det ju inte så kul att följa med mamma och pappa till sommarstugan längre så vi fick hitta något nytt som lockade.

Betet lyckades och sönerna fortsatte att följa med till sommarstugan i ytterligare några år. Dessutom blev Bert och Lisa bitna och spelar i snitt två till tre gånger per vecka under maj till september, den period de bor i sommarstugan varje år.

– Vår lokala bana är platt och fin, däremot hatar jag om vi någon gång råkar hamna på en bana med backar. Det går bara inte.

I dag är Bert aktiv i den lokala golfklubben Kinds GK. Veteranerna spelar varje torsdag hela säsongen, vilket innebär cirka 25 rundor

KOL

KOL, kroniskt obstruktiv lungsjukdom, är en inflammatorisk sjukdom i luftrör och lungor som karakteriseras av långsamt ökande förträngning av luftrören. Sjukdomen gör att den drabbade får svårare att andas och orkar mindre. De flesta har KOL i lindrig form och lever med den utan att ha fått diagnos. I dag räknar man med att drygt en halv miljon svenskar lever med KOL.

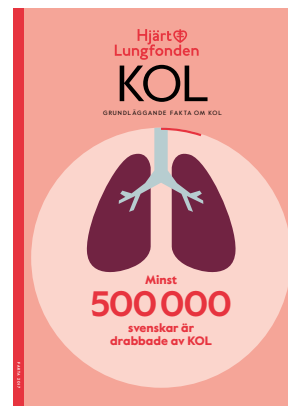
KÄLLA: HJÄRT-LUNGFONDEN

per år, och i somras deltog totalt 106 personer vid minst en av dessa träffar.

— Av dem var det hela 80 stycken som spelade mer än åtta gånger, det vill säga mer än 7 000 timmars golf. Hur många av de gubbarna tror du skulle ge sig ut och promenera åtta och en halv kilometer minst en gång i veckan i ur och skur om de inte hade golfen? Det här är inte bara för att det är roligt, det här är friskvård som håller gubbarna borta från ålderdomshemmet i flera år till!

Förutom att uppmuntra fler till ett friskare liv via golfen gör Bert Nilsson också skillnad genom att vara månadsgivare till Hjärt-Lungfonden.

— Det är privata pengar som står för så stor del av forskningen, och även om mina hundralappar varje månad inte gör så stor skillnad så ger det stor effekt när alla enskilda gåvor läggs ihop. Jag tror kanske inte att forskningen kan göra just mig frisk, men jag hoppas att den kan hjälpa andra.



Mer om KOL

Kroniskt obstruktiv lungsjukdom, KOL, är en av vår tids stora folksjukdomar. I Sverige beräknas mellan 500 000 och 700 000 människor vara drabbade.

Ladda ner vårt faktablad om KOL:

[hjart-lungfonden.se/
skrifter](http://hjart-lungfonden.se/skrifter)

Genom sin forskning vill professor **GUNILLA WESTERGREN-THORSSON** förbättra livskvaliteten för alla dem som drabbats av olika typer av lungsjukdomar och allergier.

**”Vi vill förstå
hur kroppen
reparerar sig
själv”**

Avbildning är det hetaste just nu inom lungforskning. I 3D-miljö kan hela lungstrukturen byggas upp.

A

Allt fler människor lider av någon form av lungsjukdom eller allergi. I dag räknar man med att cirka 19 procent av Sveriges befolkning är drabbade. Cirka 800 000 svenskar lider av astma. KOL, kroniskt

obstruktiv lungsjukdom, beräknas snart vara en av de tre vanligaste dödsorsakerna.

Vid Lunds universitet letar en forskargrupp – Lungbiologigruppen – efter lösningar som kan ge morgondagens behandlingar. Ett tjugotal cellbiologer, kemister och läkare samarbetar i ett spännande gränsland mellan forskning och sjukhuskliniker under professor Gunilla Westergren-Thorssons ledning.

– Vi vill öka förståelsen för mekanismerna bakom kroniskt inflammatoriska lungsjukdomar. Det är viktigt att vi lär oss hur kroppen reagerar på olika saker, både friskt och sjukt. Kroppen är bra på att försvara sig och vi vill förstå hur den reparerar sig själv och hur dessa positiva faktorer kan användas i nya behandlingsformer, säger hon.

Olika sjukdomar påverkar skilda delar av lungan. Det komplicerar forskningen eftersom hela lungpaketet är lika stort som en tennisplan om man skulle veckla ut det. Lungvävnaden består av elastisk bindväv, som gör att lungan kan röra sig.

– Bindvävsmolekylerna styr processer i cellerna. Vi odlar och tittar på celler från lungan, men även hela lungans byggnadsställning. Vi tillsätter specifika celler och molekyler till lungvävnad där de ursprungliga cellerna tagits bort för att efterlikna den miljö som är viktig vid läkning, säger hon.

Teknikutvecklingen har förfinats enormt de senaste åren och forskningen utförs i dag alltmer i avancerade datormiljöer.

– Avbildning är det hetaste inom lungforskning nu. Den ger oss fantastiska möjligheter. Vi

Personligt

Gunilla Westergren-Thorsson

Titel: Professor i Lungbiologi, Lunds universitet.

Ålder: 56 år.

Bor: Lund.

Familj: Man som jobbar med kliniska prövningar, dotter som ska börja doktorera i klinisk genetik och en son som läser bioteknik på Lunds tekniska högskola.

Bakgrund: Studier vid Lunds universitet. Professor sedan 2009. Tidigare dekan vid medicinska fakulteten vid Lunds universitet.

Fritidsintressen: Spelar tennis, tycker om att vara i naturen och med familjen. Gillar att vara vid havet i Åhus, där hon växte upp. "Jag får många idéer när jag går vid havet."

Dold talang: Oljemålning med havet och naturen som motiv.

Motto: Se möjligheter. Följ inte strömmen, utan led den.

kan titta mer detaljerat än för tio år sedan, exempelvis på förändringar i lungans fina strukturer. Med de bilder vi tar med mikroskop kan vi bygga upp hela lungstrukturen i 3D-miljö för att se hur lungan reagerar, säger Gunilla Westergren-Thorsson.

Tekniken gör det även möjligt att bygga upp en virtuell miljö där forskare kan använda speciella glasögon för att röra sig inne i lungan. Det skapar fantastiska möjligheter vid undervisning, men även för att få nya idéer.

Gruppens forskning har lett till att man bland de första i världen hittat en speciell stamcell som är specifik för lungan. Cellen hittades i ett organ 16 år efter att en patient fått organet via en transplantation. Den betyder att cellen antingen var långlivad eller också förnyat sig.

– När vi tittar på olika cellkomponenter som är positiva i läkningsprocessen har vi sett att vid en akut skada kommer reparerande celler från blodet, vilket man inte visste. Dessa celler rör sig snabbt in från blodet till vävnaden. Det finns även långsammare reparerande celler i själva lungan. Detta ska vi titta närmare på i både i 3D-miljöer och i mer verklighetsnära modeller, säger hon.

Resan från grundforskning till färdiga och godkända terapier tar ofta upp till 20 år. Gunilla Westergren-Thorsson tror att gruppen kan ha indikationer på någon ny terapi inom fem till tio år. Mest kostnadseffektivt är att patienten inhalerar något, men hon tror även att något slags cellterapi kan vara aktuell. Det finns även idéer om mer komplexa behandlingar, men de ligger längre fram i tiden.

Efter 30 års forskning har Gunilla Westergren-Thorsson fortfarande samma driv:

– Jag vill göra något bättre för morgondagen, både för människor som drabbats av lungsjukdom, men även genom att utbilda nästa generation forskare, säger hon.

TEXT ULF WIMAN FOTO MARTIN OLSON



Tack vare dina gåvor är denna forskning möjlig.

Genom att kombinera nytta med nöje har **ARNINGE GOLFKLUBB** samlat in många viktiga tusenlappar till hjärtforskningen. Tävlingen Hjärtslaget går nu in på sitt sjätte år.

En golftävling med stort hjärta

DET BÖRJADE SOM ett initiativ för att uppmuntra fler kvinnliga golfare att tävla.

– Precis som i många sporter dras golfen med problemet att det mest är män som spelar, och framför allt tävlar. För att locka fler kvinnor till golfbanan bestämde vi oss för att starta Hjärtslaget, berättar Susan Breitholtz, ordförande för damkomittén på Arninge Golfklubb, som ligger norr om Stockholm.

Hjärtslaget gick av stapeln för första gången år 2014 och 72 spelare, som spelade i par, deltog första året. Efter ett lyckosamt första försök började Susan Breitholtz och hennes kollegor fundera på hur man kunde utveckla tävlingen. Det var då idén att involvera Hjärt-Lungfonden föddes.

– Vi kontaktade Hjärt-Lungfonden och frågade om det skulle vara intressant med ett samarbete, säger Susan Breitholtz.

Arninge Golfklubb bestämde sig för att skänka hundra kronor av respektive deltagares startavgift till Hjärt-Lungfonden. Sedan dess har klubben samlat in 31 800 kronor till hjärtforskningen.

– Det ger ytterligare en dimension till de som kommer och spelar. De tycker att det är positivt att de får vara med och bidra till något som har ett bra syfte, säger Susan Breitholtz.

Hjärtslaget har växt ytterligare sedan starten och nu siktar golfklubben på över hundra deltagare i tävlingen som i år kommer att



GÅVOR

Här kan du läsa om flera sätt att bidra:
hjart-lungfonden.se/Stod-oss

arrangeras den 14 juni. Att Arninge Golfklubb samtidigt är med och stöttar ett viktigt forskningsområde ser Susan Breitholtz som betydelsefullt.

– Forskningen måste fortsätta och gå framåt. Om vi och våra sponsorer kan hjälpa till att bidra på detta sätt är det jättebra, säger hon.

Arninge Golfklubb skänker hundra kronor av respektive deltagares startavgift till Hjärt-Lungfonden.

TEXT: EMMY LUNDSTRÖM

Lös Hjärt-Lungfondenkrysset!

Vinn Mitt hjärta är ditt, en ny bok av deckarförfattaren Anna Jansson.

Gör så här: Skicka in lösningen senast 30 juni.

E-post: Mejla lösenordet i de **rosatonade rutorna** till korsord.hlf@spoon.se Kom ihåg att ange ditt namn, din postadress, ditt telefonnummer och din e-postadress.

Vykort: Skriv lösenordet på ett vykort, komplettera med namn och adressuppgifter och skicka till:

Hjärt-Lungfondenkrysset, Spoon,
Rosenlundsgatan 40, 118 53 Stockholm

Lösenordet i förra krysset:
Nyckeln till mitt hjärta

Vinnare:

Jan Sjöblom, Axmar
Birgitta Ekblom, Umeå
Kerstin Olsson, Säfte
Gunilla Strandberg, Älta
Marina Larsson, Vingåker
Monica Stoltz, Kungsbacka
Tore Eriksson, Finspång
Inger Högelind, Angered
Yngve Åhlander, Strängnäs
Helge Svantesson, Vara
Grattis!



Vinn Anna Janssons nya bok *Mitt hjärta är ditt*.
Läs intervjun med henne på sid 25.

BLIR AVVI- SAD	FLADD- RAR MEL- LAN BLOMMOR		↓ PÅ DEN GAMLA GODA TIDEN	GÖR KULLA- GER	BOND- BRUD		↓ ÄR TUNN OCH FARLIG	FÅR MAN UPP TILL FEST								
SÅGS I DALLAS																
GENOM- GÅENDE SUND			RITPLATS LÅGE FÖR BLÅLJUS				DET TAS AV BANAN									
→																
LITTERÄR FREDAG PÅ ÖN		KAN FARA I MÖRKER		SPISREST STRECK I RÄK- NINGEN												
→					SOM FRI- HERRE	VID ÅRTAL		HAND- UPP. RÄCK- NING	→	SÅGS SÄL- LAN NU, BLIR MEST DU	STERIL	KULTI- VERA		↓ FALK- MAN	ACCEP- TABEL	FÖRE MARIA
ANDRÉE- ÅK												SNATT- RAR SÄ IN I VASSEN				
NUDDA	SPOLA- DE							ETT FALL FÖR TURISTER								FLOT- TAN
ANDAS UT PÅ SIN RYGG						BETYD- ELSE- LÖST		TAS HÅK- TAD I		LIBERIA KORT STYR- HJULET		BRUKAR BONDEN FÖRST PÅ PLAN				
BÖRJAR SKALAN		FILMKUN- NIG SÄF- STRÖM		NOBEL- PRISFÖR- FATTARE SÄRSPÅR			ÄR LYSS- NANDE IDEL									
GÖR DEN SKYLDIG- ES BLICK			BLOMST- ERMARK LUFTUT- TRYCK				HAY- WORTH	→			HAR BRÄNT BARN				SOM SMÅ KYCK- LINGAR	
→					EFTER NOTER KRAM- DJUR				VAR SKOR I CORNE- LISVISA							
NÅGOT SÅDANT ÄR JU RESTEN											TRALL- ORD		KALLADES EN SÄN I ODENTEO- LOGIN	→		
→				GÖKSPA- NINGSS- TID					FIXA EN FLAMMA						I HÄST- ENS MUN	
HALAR VINTER- SPORTORT I SCHWEIZ						SES PÅ CIRKUS						VAR ASK- UNGE SOM ANK- UNGE				

JASMINE GEHRKE var föräldraledig och planerade för sitt och sambons bröllop. Framtiden såg ljus ut – men på några minuter vände allt. Bara 26 år gammal drabbades Jasmine av en stroke.

TEXT IRMI PERSSON FOTO BANFA JAWLA

Livet vände hastigt för Jasmine

HEMMA I JASMINE och maken Jimmys kedjehus i Kungsängen är det full fart. Döttrarna Joline och Leah, nu sju och åtta år, har kommit hem tidigt från skolan. Om vartannat ritar de, springer runt och står i spagat.

– Jag var hemma med Joline, min yngsta, när jag fick stroke. Det var 2013, säger Jasmine.

Den där vårdagen satt hon, precis som nu, i vardagsrumssoffan. Efter sommaren skulle Joline börja förskolan, och Jasmine var upptagen med att kolla upp intressanta jobb. Hon blev avbruten av ljud från barnrummet. Joline hade vaknat och Jasmine gick dit.

– På vägen böjde jag mig ner för att plocka upp ett halsband från golvet. Men jag blev alldeles snurrig och fick sätta mig ner. Jag tänkte att det berodde på att jag har lågt blodtryck.

Men yrseln gick inte över, tvärtom. Jasmine blev mer och mer snurrig och började även må illa. När hon satt där kom Jimmy plötsligt hem. Han skulle bara hämta något

han glömt på morgonen men det blev inget mer jobb den dagen.

– Jag minns att jag la mig på sidan på golvet och att Jimmy stoppade in en plastkasse under huvudet på mig. Någon kudde hann han aldrig hämta. Jag kräktes och kräktes och började få extremt ont i huvudet.

I ambulansen på väg till Danderyds sjukhus fick Jasmine syrgas. Ännu misstänkte ingen att hon, en vältränad 26-åring, hade fått en stroke.

– Vårdaren frågade om jag var magsjuk. Framme på akuten fortsatte jag kräkas och huvudvärken blev allt värre, säger Jasmine.

Dagen efter att Jasmine lagts in röntgades hennes hjärna. Läkaren förklarade att hon drabbats av antingen MS eller stroke. För Jasmine, som vid det här laget inte kunde röra benen, var chocken fullständig.

– Nu blev jag på riktigt rädd att jag aldrig mer skulle kunna gå. Jag såg framför mig hur jag kördes fram i rullstol till mitt eget bröllop om tre månader.



LÄS MER!

På sidan 27 svarar
strokeläkaren Katarina
Jood på frågor om
sjukdomen.



Döttrarna Joline och Leah
var så små när deras mamma
Jasmine fick en stroke att de
inte minns händelsen.



Jasmine har lyckats kämpa sig tillbaka till ett någorlunda normalt liv. För ett år sedan tog hon körkort, en seger med tanke på att hon lever med hjärntrötthet.

Ung och strokedrabbad

- En ovanligt stor andel unga människor med stroke utan känd orsak har PFO (persisterande foramen ovale), ett hålrum mellan hjärtats förmak. Om hålet stängs minskar risken för en andra stroke med ungefär tre gånger enligt en multinationell studie där forskare från Karolinska universitetssjukhuset deltagit.
- Baserat på studien rekommenderas nu slutning inom sex månader hos unga med kryptogen stroke, alltså stroke utan kända orsaker som exempelvis diabetes, rökning och högt blodtryck.

KÄLLA: LARS SÖNDERGAARD MED FLERA. PATENT FORAMEN OVALE CLOSURE OR ANTIPLATELET THERAPY FOR CRYPTOGENIC STROKE. THE NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE, PUBLICERAD ONLINE DEN 14 SEPTEMBER 2017.

Jasmines tre bästa tips för dig som drabbats

- Det är vanligt med ångest och oro efter stroke. Våga söka psykologhjälp, det gör stor skillnad.
- Hjärntrötthet är jobbigt men blir ofta bättre med tiden. Skynda långsamt och be din omgivning om hjälp för att klara vardagen.
- Hitta lösningar. Känns det till exempel svårt att läsa, testa att lyssna i stället. Det finns bra appar och andra hjälpmedel.

Resultatet av röntgen visade att Jasmine fått en propp i lillhjärnan. Hon flyttades till den neurologiska akutvårdsenheten på Karolinska universitetssjukhuset. Där kunde läkarna konstatera att hon hade PFO. Förkortningen står för persisterande foramen ovale och innebär att det finns ett litet hål mellan hjärtats förmak.

En fjärdedel av befolkningen har PFO och vanligtvis påverkas inte hjärtats funktion. Men tillståndet är överrepresenterat hos yngre som drabbats av stroke utan de vanliga riskfaktorerna.

– En kardiolog på Karolinska universitetssjukhuset skulle påbörja en studie om PFO och stroke. Jag ville vara med och hamnade i gruppen som bara skulle äta medicinen trombyl. De andra fick både trombyl och hålet i hjärtat förslutet.

När Jasmine kom hem var inget sig likt. Hon var trött, extremt ljud- och ljuskänslig, och hade svårt med balansen.

– Jag höll mig i väggarna för att kunna gå och led av en ständig hjärntrötthet. Jag kunde inte bära barnen, handla eller åka

kollektivt. Jimmy fick sköta allt.

Efter stroke drabbades Jasmine också av ångest och katastroftankar.

– Jag fick en ganska intensiv KBT-behandling vilket var jättebra, för ångesten tog sig in i allt.

2017 var den studie som Jasmine deltog i klar. Den visade att hålet i hjärtat hos unga strokepatienter bör stängas till för att minska risken för en ny stroke. Jasmine erbjöds en operation och tackade ja.

– Det betyder mycket för mitt välmående att jag inte längre har det där hålet.

I dag har Jasmine kämpat sig tillbaka till ett någorlunda normalt liv. Fysiskt är vissa saker fortfarande svåra, som att cykla och åka skridskor.

Ute i hallen snurrar bilderna från Jasmines bröllop i en digital fotoram. Den vita klänningen skimrar i solljuset. Någon rullstol behövdes aldrig.

– Vi gifte oss faktiskt det datum vi bestämt. Jag fick lite stöd av min pappa fram till prästen, men jag gick på egna ben, säger Jasmine.

Tre och en halv månad. Längre orkade inte **FRIDAS** lilla hjärta. Sorgen och saknaden finns där hela tiden.
– Frida är med oss varje dag, säger mamma Jenny.

”Hennes hjärta orkade inte mer”

I JULI 2016 började det synas att bröderna Anton, 6 och Milo, 3, skulle få ett syskon.

– På första ultraljudet fick vi veta att det skulle bli en tjej, men de såg även att det var något fel med hennes hjärta, säger pappa Andreas.

De kommande månaderna gjordes flera ultraljud. En förträngning på Fridas kroppspulsåder upptäcktes - en komplikation som kräver specialistvård direkt efter födseln. Tisdagen den 29 november 2016 föddes Frida, 2 655 gram, bara någon vecka tidigt.

– Hon flyttades direkt till neonatal och vidare till hjärtavdelning. När vi fick träffa henne var hon uppkopplad med slangar. Det kändes jättekonstigt. Frida såg ut som vilket friskt barn som helst men var livshotande dålig, minns Jenny.

Under Fridas tre och en halv månader i livet bodde familjen på sjukhuset.

– Den första operationen var planerad och gjordes i början av december 2016. Efter den trodde jag nog att vi snart skulle få åka hem med henne, men efter tio dagar opererades hon igen akut, säger Andreas.

På julafton kom nästa kris. Den gången var det ett misstänkt läckage från tarmarna.

– Så länge Frida fanns hos oss fanns hoppet. Efter varje operation återhämtade Frida sig och i mars 2017 började hon bli så pigg att vi skulle få flytta till vanlig avdelning. Storebror Anton hade börjat räkna Fridas slangar och frågade hur många till som måste bort innan hon kunde få åka hem, säger Jenny.

Men det var då, i mars, som Fridas hjärta inte orkade mer.

– Hon hade varit nära att försvinna från oss så många gånger men när de ringde på mor-

I september fick familjen en ny medlem, lilla Noa. Men Frida kommer alltid finnas med dem.

”Vi är en familj på fyra barn även om bara tre syns”, säger mamma Jenny.



gonen och bad oss komma till avdelningen då förstod vi att det var slut, säger Jenny.

Tiden efteråt har varit tuff. Barnen har behövt prata mycket om sin sorg.

– Själv har jag landat i att Frida har det bättre nu med tanke på alla komplikationer, säger Andreas.

I september 2018 fick familjen en ny medlem, lillebror Noa.

– I dag är vi en familj på fyra barn även om det bara är tre som syns. Det är väldigt viktigt för oss att folk som känner oss inte undviker att prata om Frida. För oss är hon en självklar del av familjen, säger Jenny.

Nu hoppas de att ny forskning ska leda till att andra familjer inte får det som dem:

– Med mer pengar till forskning kan det också bli nya mediciner och metoder som kan hjälpa de av Fridas hjärtevännar som fortfarande lever med svåra hjärtfel, säger Jenny.

TEXT SUSANNA LINDGREN FOTO ERIK ARDELIUS

TIPS!

I begravningsguiden finns stöd för dig som ska gå på begravning: hjart-lungfonden.se/begravning

Att börja planera en begravning

ATT PLANERA EN BEGRAVNING kan kännas övermäktigt. Mitt i sorgen kan det vara svårt att veta i vilken ände man ska börja. Här är fyra frågor som hjälper till att sortera det som behöver göras.

Hade den avlidne önskemål?

Det kan underlätta att planera en begravning om den som avlidit lämnat önskemål. Enligt lag ska dessa önskemål följas så långt det är möjligt. Om den som gått bort inte har skrivit ner några tankar kring sin begravning är det bra att ändå fundera över hur man tror att personen skulle ha velat ha ceremonin.

När ska begravningen äga rum?

Kremering eller gravsättning ska enligt lag ske senast en månad efter dödsfallet. För att senarelägga ceremonin krävs särskilda skäl. Det kan vara svårt att få just den dag, tid eller plats ni önskar. Ska begravningssceremonin till exempel ske i kyrkan är vissa dagar mer populära och svårare att boka. Försök därför att boka tid så fort ni har möjlighet.

Var ska ceremonin ske?

Begravningsceremonin är ett sätt att hedra den som avlidit och att säga farväl. Den kan vara religiös eller borgerlig och det är fritt att välja plats – på stranden, i ett gudshus, i en församlingslokal, i en skogsglänta, i hemmet eller vid graven för att nämna några exempel. Olika samfund har olika regler och traditioner, Svenska kyrkans begravningssceremoni är till exempel endast för medlemmar och följer en bestämd ordning. Alla som vill kan välja borgerlig begravning.

Kremering eller jordbegravning?

Vid kremering bränns kistan med den avlidne och askan gravsätts vid ett annat tillfälle. Med jordbegravning menas att kistan sänks ner i en grav. I dag är det vanligast med kremering. Askan kan läggas i en urna och begravas i en urngrav för en eller flera urnor, eller i en urnkammar – speciella gravrum för urnor, minneslund eller askgravplats. Askan kan också strös i naturen.

Lilla checklistan:

- ☐ Välja begravningsbyrå
- ☐ Sätta datum, tid och plats
- ☐ Fundera över minnesgåvor
- ☐ Utforma dödsannons
- ☐ Beställa kista och blommor
- ☐ Diskutera ceremonin med begravningsförrättaren
- ☐ Boka mat och/eller fika

I nästa nummer ...

... ger vi råd om hur du lättare kan ta dig igenom sorgen när en närstående går bort.

Föräldrarnas lungsjukdom gav idé till ny deckare

I mars gav författaren Anna Jansson ut *Mitt hjärta är ditt* där en hjärtsjuk flicka står i fokus. Självt har Anna Jansson drabbats av hjärt-lungsjukdom i familjen flera gånger om.

Flickan i Anna Janssons nya deckare behöver ett nytt hjärta.

– Bristen på organ är stor och man forskar på möjligheten att odla fram mänskliga organ i grisar. Det finns både för och nackdelar med det och i den här romanen väger jag dilemmat i två vågskålar, säger Anna Jansson.

Hon har själv drabbats av hjärt-lungsjukdom på nära håll:

– Mina föräldrar möttes på ett sanatorium – mamma var sjuksköterska och pappa tbc-patient. När jag föddes lämnades jag till spädbarnshem de

fyra första månaderna för att mamma hade fått tbc. Hon opererades flera gånger och överlevde, berättar hon.

Anna Jansson arbetade också 25 år som sjuksköterska med lungpatienter.

– Några av dem stod på väntelista för att få nya lungor. En del fick lyckan att återvända till ett friskare liv, andra dog på väntelistan, säger hon.

2007 avled hennes man, endast 56 år gammal, i sviterna av en hjärtoperation.

– Det enda meningsfulla i detta kaos var att några andra fick möjligheten att leva tack vare att han var villig att donera, säger hon.

Anna Jansson startar nu en insamling till förmån för Hjärt-Lungfonden.

– Mitt liv har starkt påverkats av hjärt-lungsjukdom och jag vill dra mitt strå till stacken för att fler ska kunna botas i framtiden, säger hon.



FOTO ANNA-LENA AHLSTRÖM



Anna Jansson har startat en insamling till förmån för Hjärt-Lungfonden på sin Facebook.

Kan en lott vara bra för hjärtat?

Vår övertygelse är att världen blir bättre med starka ideella organisationer. Det är därför Postkodlotteriet finns. Och det är därför vi fördelar lotteriets överskott mellan 56 ideella organisationer.

Hur är det då, kan en lott vara bra för hjärtat? Nej, tyvärr. Det vore väldigt förenklat att se det på det sättet. Men alla som har en lott i Postkodlotteriet bidrar till att viktiga organisationer kan göra bra saker, som till exempel att skapa bättre förutsättningar för att kunna bota hjärtsjukdomar. Stort tack till Hjärt-Lungfonden för allt ni gör, och stort tack till alla som har en lott – ni möjliggör så mycket!

Christian "Kicken" Lundqvist är vinstutdelare i Postkodlotteriet.



Åldersgräns 18 år. Gå in på stodlinjen.se om du eller en anhörig spelar för mycket. Mer info på postkodlotteriet.se



Därför blev jag månadsgivare:

”Före aortaklaff-operationen kunde jag gå sakta cirka 300 meter innan jag behövde vila en minut. Efter operationen lever jag ett normalt liv som inkluderar trädgårdsskötsel och långa helgpromenader. Som månadsgivare vill jag betala tillbaka det jag kan.”

/ Kjell, Hässelby

”Jag har själv drabbats av problem med såväl hjärta som lungor. Min far dog i hjärtinfarkt på den tid då det i princip bara rekommenderades vila. Den hjälp som ges i dag genom god forskning är jätteviktig!”

/ Lena, Åhus

”Vi är månadsgivare till flera olika fonder, men för mig personligen är Hjärt-Lungfonden den viktigaste eftersom jag själv har hjärtfel. Så för mig är den ett sätt att betala tillbaka en liten del av den hjälp jag fått.”

/ Roland, Blekinge

VI PÅ HJÄRT-LUNGFONDEN

”Det känns tryggt med så mycket kunskap ”

I 20 ÅR HAR Katharina Almstedt arbetat på Hjärt-Lungfonden. Som ekonomiassistent består hennes jobb av många administrativa arbetsuppgifter, som att hantera fakturor och sköta bokföring.

– Det passar mig toppen. Jag tycker om rutiner och är lite fyrkantig, säger hon och skrattar.

En av de bästa delarna med Katharinas jobb är kollegorna. I hennes team hjälps alla åt och man kan alltid be om råd.

– Jag utvecklas väldigt mycket av att prata med mina kollegor. De får mig att tänka utanför boxen och ta mig an arbetsuppgifter på nya sätt. Jag lär mig något nytt varje dag.

Under sina år på Hjärt-Lungfonden har Katharina fått mycket kunskap om hjärt-lungsjukdomar och vilken betydelse forskningen har. Detta fick en ny dimension när Katharina själv fick

uppleva hur hjärtsjukdomar kan påverka människors liv. Katharinas pappa, som gick bort år 2015, hade kärlekskramp och även hennes mamma har kärlekskramp.

– I början var det här bara ett vanligt jobb för mig. Men sedan jag blev drabbad på ett personligt plan känns frågorna som Hjärt-Lungfonden jobbar med såklart ännu mer angelägna. Ju mer man lär sig om hjärt-lungsjukdomar, desto viktigare inser man att forskningen är. Jag är glad över att jobba på en arbetsplats som arbetar för rätt saker, säger hon.

För tio år sedan drabbades Katharina själv av högt blodtryck och för drygt ett år sedan fick hon veta att hon har hjärtflimmer.

– Det känns tryggt att det finns så mycket kunskap omkring mig, att jag kan läsa i våra skrifter och ställa frågor till kollegor, säger hon.

TEXT EMMY LUNDSTRÖM FOTO BANFA JAWLA

KATARINA JOOD, universitetslektor och överläkare vid Institutionen för neurovetenskap och fysiologi på Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg, svarar på vanliga frågor om stroke.

Vad händer när någon drabbas av en stroke?

– En stroke betyder att det uppstår en störning av blodförsörjningen till en del av hjärnan. Området som drabbas skadas eftersom nervvävnaden inte får tillräckligt mycket syre och näringsämnen. Störningen kan bero på en blodpropp (hjärninfarkt), vilket är orsaken i 85 procent av fallen, eller att ett blodkärl går sönder (hjärnblödning). Följden blir syre- och näringsbrist i hjärnan som påverkar funktioner som tal, rörelser, känsel och syn.

Vad beror det på och hur kan jag förebygga att det händer?

– De flesta som drabbas är äldre och en vanlig orsak är en rubbning av hjärtats rytm som kallas förmaksflimmer. Risken finns då att det bildas blodproppar i hjärtat som kan färdas med blodströmmen och täppa igen ett av hjärnans blodkärl. Detta kan förebyggas med blodförtunnande läkemedel. Andra riskfaktorer är åderförkalkning, högt blodtryck, rökning, fysisk inaktivitet och diabetes.



Katarina Jood har jobbat som stroläkare och forskat om stroke sedan slutet av 90-talet.

Hur märks det att jag håller på att få en stroke?

– Det typiska är ett plötsligt och akut insjuknande. De vanligaste symtomen är förlamningar eller domningar i en kroppsdel, svårt att tala och förstå, kraftig yrsel och synrubbningar – synfältet kan försvinna på ena sidan eller så kan man drabbas av dubbelseende. Ofta är det ena sidan av hjärnan som drabbas, och symtomen blir därför halvsidiga. Vid misstanke kan man göra AKUT-testet. Testet hittar du på: hjart-lungfonden.se/akuttestet

Vad gör jag om någon får stroke?

– Ring 112! Risken för bestående symtom minskar ju snabbare man får behandling. Du kan hjälpa till när någon drabbas genom att larma SOS och finnas på plats när ambulans anländer. Om den som insjuknat har svårt att prata kan du hjälpa till att beskriva omständigheterna kring insjuknandet, som vilken tidpunkt det inträffade.

Vilken behandling får den som har drabbats?

– Behandlingen skräddarsys utifrån den som har drabbats, eftersom det finns olika orsaker, symtom och svårighetsgrad. Är orsaken en propp kan man i vissa fall ge blodproppslösande läkemedel, om det inte har gått mer än fyra och en halv timme. Större blodproppar kan plockas ut genom en slang via ljumsken. Man behöver understödande behandling på sjukhus under den kritiska fasen då hjärnskadan etableras, och komma i gång med rehabilitering så snabbt som möjligt.

TEXT: FRIDA ANTER

Följ oss gärna på Facebook

I sociala medier kan du följa senaste nytt från Hjärt-Lungfonden. Som när generalsekreterare Kristina Sparreljung fick ta emot 18,7 miljoner kronor till livsviktig forskning från Postkodlotteriet.



twitter.com/hjartlungfonden
facebook.com/hjartlungfonden
instagram.com/hjartlungfonden

TRE FRÅGOR TILL ...

CHRISTINA JERN är professor i neurologi vid Göteborgs universitet. Hon forskar om stroke, dess uppkomst och hur livet ser ut efteråt.

Varför behövs er forskning om stroke?

– Stroke är en av våra stora folksjukdomar. Trots det finns det stora kunskapsluckor, dels kring varför man får stroke, dels kring hur det går på sikt efter att man fått en stroke.

Berätta om den nya studien ni påbörjat?

– Vi tittar på återhämtningsmönster efter stroke. I studien ingår strokepatienter i alla åldrar och både de som drabbats av ischemisk stroke (hjärninfarkt) och hjärnblödning. Deltagarna gör återbesök tre månader, sex månader, ett år, två år och fem år efter sin stroke för att vi ska kunna kartlägga återhämtningsmönster och kvarstående funktionsnedsättningar och symtom. De får fylla i frågeformulär och delta i olika tester. Vi gör även magnetkameraundersökning av hjärnan och tar blodprov för analys av olika så kallade biomarkörer. I forskarteamet ingår läkare, biologer, ingenjörer, psykolog och forskningssjuksköterskor vid strokenheten på Sahlgrenska universitetssjukhuset.

Vad hoppas ni uppnå?

– Vi vill kunna identifiera personer som riskerar att få kvarstående funktionsnedsättningar efter stroke så tidigt som möjligt. Det långsiktiga målet är att kunna ge en mer individanpassad behandling

och stöd efter stroke så att fler återhämtar sig. Genom denna och andra studier börjar vi sakta men säkert att förstå vilka faktorer som är av betydelse. Det som är fantastiskt med denna studie är att så många tackat ja till att delta. I andra länder har det varit svårt att göra liknande studier eftersom bortfallet varit stort.

TEXT STINA GYLDBERG
FOTO STEFAN EDETOFT

Personligt**Christina Jern**

Gör: Professor i neurologi vid Sahlgrenska Akademien och föreståndare för Wallenberg centrum för molekylär och translationell medicin vid Göteborgs universitet.

Bor: Öjersjö, utanför Göteborg.

Familj: Två vuxna barn, sambo med dotter och en labrador.

Fritidsintressen: Natur och matlagning, gärna skidåkning både på längden och utför.

Dold talang: Hittar bland öarna i Bohuslän som i min egen ficka.

Drivkraft: Nyfikenhet.



Tack vare dina gåvor är denna forskning möjlig.