

Hjärtinfarkt: Vaccinering ökar överlevnad

Nr 4 2021

Forskning FÖR hälsa

60

miljarder kostar
hjärtsjukdomarna
varje år

SCAPIS:

Fyra av tio
i övre medelåldern
har plack i
kranskärnen

SID 4

Evas sorg vände till lycka

SID 10

TA DET LUGNT:

Stressen kring
julhelgen
ökar risken för
hjärtinfarkt

SID 6



Hjärt-
Lungfonden

Nr 4 2021

AKTUELLT 4

Nytt och nyttigt om forskning och annat från Hjärt-Lungfonden.

TESTAMENTE 8

Att skriva testamente kan vara en utmaning på många sätt. Vår testamentskola gör det enklare.

MIN HISTORIA 10

Eva Glimsand förlorade sin man i hjärtstopp när hon var höggravid.

KORSORDET 20

Lös korsordet och vinn en prisbelönt kokbok!

EGEN INSAMLING 25

AIK och Hjärt-Lungfonden samlar pengar till forskningen.

FRÅGA FORSKAREN 26

Jan Nilsson summerar åren som ordförande i Hjärt-Lungfondens forskningsråd.

VI PÅ HJÄRT-LUNGFONDEN 27

Produktionsledaren Marielle Drosback är spindeln i nätet.

TVÅ FRÅGOR 28

Professor Ole Fröbert har visat att influensavaccinering minskar risken för hjärtinfarkt.

18

Umeåforskaren och fysioterapeuten André Nyberg tog hem Prins Daniels anslag för särskilt lovande yngre forskare 2021



16

Våra levnadsvanor, särskilt det vi äter, påverkar risken för hjärtsjukdom. Nu vet vi hur mycket.



21

Annika klarade stroke
– och tar vara på livets mirakel



Nytänkande i pandemins tid



ÄNNU ETT ANNORLUNDA år går mot sitt slut. Stora delar av 2021 gick i covid-pandemins tecken. Att säga att pandemin nu är historia vore överilad, men känslan är bättre än på länge och nu lackar det mot jul.

Pandemin tvingade oss att tänka nytt. Som jag berättat tidigare gjorde Hjärt-Lungfonden extra anslagsutlysningar till forskning om covid-19 kopplat till hjärt-, kärl- och lungsjukdom. Vi bidrar på så sätt konkret till att finna lösningar i kampen mot det folkhälsohot som covid-19 utgör. Precis som vi på det tidiga 1900-talet tog ledartröjan i kampen mot tuberkulosen, då under namnet Svenska Nationalföreningen mot Tuberkulos, har vi nu lett vägen i kampen mot den nya pandemin.

Vårt nya anslag till livsstilsrelaterad forskning och öppnandet av SCAPIS-studiens världsunika databank för forskarsamhället har varit andra minnesvärda milstolpar under året. Stort tack för ditt stöd som gjort detta möjligt!

I det här numret kan du läsa om den hittills viktigaste vetenskapliga publikationen från SCAPIS, som visar att fyra av tio svenskar mellan 50 och 64 år har plack i hjärtats kranskärl. Nyheten kan tyckas skrämmande men illustrerar vårt kärnbudskap – hjärt- och lungsjukdomarna gäller oss alla.

God jul och gott nytt år!

Kristina Sparreljung
generalsekreterare, Hjärt-Lungfonden

Forskning för hälsa
ges ut av Hjärt-Lungfonden

Adress: Stora Nygatan 27,
Box 2167, 10314 Stockholm
Telefon: 08-566 24 200
E-post:
tidningsredaktionen@hjärt-
lungfonden.se
Hemsida:
www.hjärt-lungfonden.se
Org nr: 802006-0763
Issn: 1653-9753

Ansvarig utgivare:
Kristina Sparreljung
Chefredaktör:
Nils Bergeå
Produktion:
Hjärt-Lungfonden
Skribenter: Nils Bergeå, Malin
Byström-Sjodin, Susanna Hauffman,
Kristofer Kebbon och Christer Klinth
Art Director: Pia Albinsson
Omslagsfoto: Andreas Olsson
Tryck: Ätta.45 Tryckeri AB

**90 KONTO SVENSK
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 9192-7
Bg 909-1927

Swish: 90 91 92 7

Gåvoservice
Telefontid: 8.00-18.00
Telefon: 0200-88 24 00
E-post: gava@hjärt-
lungfonden.se

Citera oss gärna,
men ange källan.

Hjärt-Lungfonden samlar in
pengar till vetenskapligt utvald
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-
och lungsjukdomar.



16-årig talang visar sitt måleri i ny kalender

Med den konstfyllda Gåvokalendern vill Hjärt-Lungfonden även nästa år samla in pengar till livsviktig forskning.

Begåvningen som denna gång pryder väggkalendern med sitt måleri heter Maximilian Svensson. Han kallas Maxi, är 16 år och bor i Tyresö. Redan som åttaåring bestämde han sig för att bli konstnär efter att ha fått en bok med Lars Lerins konst.

Maxis idoga utforskning av akvarelltekniker har gett resultat. 2017 ställde han ut i Karlstad i samma konsthall där Lars Lerin har sin permanenta utställning. Under 2022 visas Maxis verk i Gåvokalendern. Du som önskar ett exemplar kan skänka en gåva på minst 300 kronor via konstnärens egen Hjärt-Lungfonden-insamling på hjart-lungfonden.se/ Egen-Insamling/insamling/gavokalendern-2022



Missa inte vår blodtrycksskola!

Du får bland annat forskningsbaserade råd via e-post från Hjärt-Lungfondens dietist. Anmäl dig på hjart-lungfonden.se/halsa/hjart-lungskolan/blodtryck

SCAPIS: Fyra av tio i övre medelåldern har plack i kärlen

Den hittills viktigaste vetenskapliga publikationen från Hjärt-Lungfondens största forskningssatsning, befolkningsstudien SCAPIS, visar att fyra av tio svenskar mellan 50 och 64 år har synliga plack i hjärtats kranskärl.

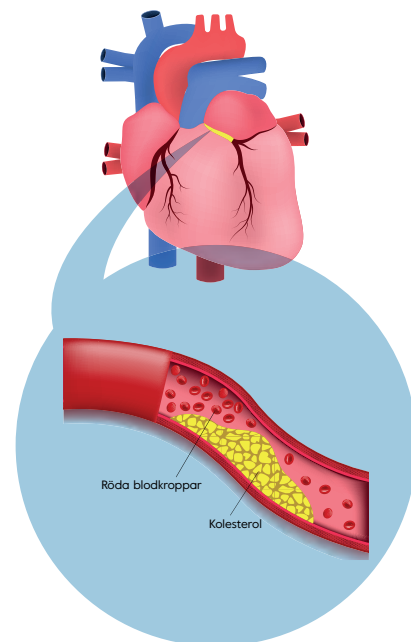
STUDIEN, SOM NYLIGEN publicerades i tidskriften *Circulation*, är den första någonsin som beskriver exakt hur vanlig och svår plackbildningen är hos människor i övre medelåldern utan symptom på hjärtsjukdom.

Plack är resultat av den åderförfettning i blodkärlen som uppstår när kolesterol inlagras i kärlväggen. Den vanligaste orsaken till hjärtinfarkt är plack som brister, vilket gör att en blodpropp bildas och käret täpps till. Plack riskerar även orsaka kärlkramp.

– Att så många till synes friska personer har plack i kranskärlen visar på allvaret med dagens levnadsvanor och hur viktigt det är att tidigt identifiera riskindivider, säger Göran Bergström, professor vid Göteborgs universitet och huvudansvarig för SCAPIS.

Forskarna använde en avancerad bildteknologi, koronar datortomografi-angiografi (CCTA), som ger detaljerade bilder av hjärtats blodkärl. Bilder från över 25 000 personer inom SCAPIS har analyserats, och forskarna såg synliga plack hos hela 42,1 procent av alla deltagare utan tidigare känd hjärt-kärlsjukdom. En av 20 deltagare visade sig dessutom ha en tidigare oupptäckt allvarlig kranskärlssjukdom.

Studien visar också att placken i hjärtats kranskärl ökar med stigande ålder



och med antalet riskfaktorer. Plack debuterar i genomsnitt cirka tio år tidigare hos män än hos kvinnor.

– Nu vet vi att en stor del av Sveriges befolkning riskerar att drabbas av hjärtinfarkt. Forskningen behöver utveckla effektiva metoder för att hitta riskindivider och ta fram förebyggande behandlingar för att rädda liv, säger Kristina Sparreljung, generalsekreterare för Hjärt-Lungfonden.

FAKTA OM SCAPIS

Befolkningsstudien SCAPIS bygger på omfattande undersökningar av hjärta, kärl och lungor hos över 30 000 slumpvis utvalda personer i åldrarna 50–64 år i Sverige. Resultaten av undersökningarna har samlats i världens hittills mest djupgående data-, bild- och biobank. SCAPIS drivs av sex universitet och Hjärt-Lungfonden är huvudfinansör.



Gustav Josefsson (t v) och Per-Johan Johansson på SEhed Bygg.

Byggföretag stödjer forskningen

När en av medarbetarna tvingades genomföra ett hjärtbyte blev det en rejäl tankeställare för kollegorna på SEhed Bygg. Det blev också startskottet för deras engagemang och stöd till hjärt-lungforskningen.

SEhed BYGG ÄR ett lokalt byggföretag i Gävleborgs län med ungefär 80 medarbetare i Gästrikland och 20 i Hälsingland. En av dessa är Gustav Josefsson, som för några år sedan drabbades av hjärtproblem. Han var då i 20-årsåldern och i övrigt fullt frisk. Men problemen var så pass allvarliga att ett hjärtbyte var nödvändigt. Tack och lov gick allt bra, och idag är Gustav tillbaka i heltidsarbete. Per-Johan Johansson, vd på SEhed Bygg, är mycket imponerad.

– Det är fantastiskt att klara av att komma tillbaka till ett fysiskt arbete som det trots allt är att vara byggnads-snickare, med allt vad det innebär av muskelkraft, kondition och så vidare.

Gustavs hjärtbyte var också bakgrunden till att SEhed Bygg började stötta hjärt-lungforskningen. Bland annat har det blivit ett antal större gåvor i anslutning till jul.

– När man själv eller någon i ens närhet drabbas, och man får den professionella hjälpen, då finns det ofta en stark känsla av att man vill med och stötta. Så vi slutade med de klassiska julgåvorna till kunder och partners, och valde i stället att helt gå på linjen att stödja Hjärt-Lungfonden, säger Per-Johan Johansson.

TEXT KRISTOFFER KEBBON
FOTO LINDA DAHLQVIST



av förekomsten
av ischemisk hjärtsjukdom
hos kvinnor beror på
ohälsosamma levnadsvanor.
Motsvarande siffra för män
är 55 procent.
Läs mer på sidan 16.

Kräver åtgärder som kan rädda liv

Fortfarande dör nio
av tio som drabbas av
plötsligt hjärtstopp
utanför sjukhus. Siffran
har varit ganska oför-
ändrad i tio år.

För att fler liv ska kunna räddas måste landets regionpolitiker och Sveriges kommuner och regioner agera, skrev Kristina Sparreljung och Jan Nilsson, Hjärt-Lungfonden, och professor Johan Herlitz i en debattartikel i Göteborgsposten på *Restart a Heart Day* den 16 oktober. De kräver två centrala åtgärder: ett arbete för kortare responstid på larmcentralerna och fler synliga hjärtstartare.

Läs mer om hjärtstopp på sidorna 10-15 i detta nummer.



kan en 67-årig man, som 1980 skulle ha dött i en hjärtinfarkt, i genomsnitt förväntas få idag. Motsvarande siffra för en 67-årig kvinna är **15** vunna levnadsår. Läs mer på sidan 16.



Lär dig mer om hjärtat

På *World Heart Day* den 29 september anordnade Hjärt-Lungfonden och tidningen *MåBra* ett digitalt evenemang om hjärt-kärlsjukdomar och aktuell forskning. Titta gärna på sändningen i efterhand på Youtube, sök på "Låt hjärtat MåBra".

Tipsa oss!

Vad vill du läsa om i Forskning för Hälsa?

Skicka dina tips till tidningsredaktionen@hjart-lungfonden.se



Klokt att undvika julstress

Som Forskning för hälsa tidigare uppmärksammat ökar antalet hjärtinfarkter normalt under julhelgen.

Doktoranden Anneli Olsson vid Lunds universitet har nu studerat fenomenet närmare i det nationella kvalitetsregistret Swedeheart och gjort en enkätundersökning.

Bland patienter som tidigare år fått en hjärtinfarkt under julen upplevde 37 procent stress och 26 procent mer

oro än annars. Motsvarande siffror i en kontrollgrupp med kranskärlssjukdom, men som inte fått hjärtinfarkt under julhelgen, låg på 21 procent respektive 10 procent.

– Många gånger var stressen och oron kopplad till familjen. Det kunde exempelvis vara oro för en anhörig som låg i skilsmässa eller som var sjuk. En del andra beskrev att de fick panik varje jul för att de inte klara- de av att umgås med släkten i flera dagar, säger Anneli Olsson till Dagens Medicin.

1500 sprang för forskningen

I anslutning till *World Heart Day* i september arrangerade Hjärt-Lungfonden ett digitalt lopp där alla som ville kunde vara med och gå eller springa för forskningen. Det blev en succé med 1 500 deltagare och över 100 000 kronor till forskningen. Stort tack till alla som var med och sprang eller gick!



Frisk julsallad

Forskning för hälsa tipsar om en fräsch sallad som passar bra till all julmat – men också under hela vintersäsongen. Receptet är för 6-8 personer och salladen tar ungefär 20 minuter att göra.

Ingredienser

250 g brysselkål, ansad och finstrimlad
125 g svartkål, finstrimlad
1 msk rapsolja
1 krm salt
2 äpplen, tunna klyftor
1 apelsin, klyftor, gärna hinnfria
2 dl lingon

Dressing

$\frac{1}{2}$ apelsin, saften
1 tsk fransk senap
 $\frac{1}{2}$ dl rapsolja

Gör så här:

1. Blanda brysselkålen och svartkålen i en stor bunke och tillsätt rapsolja och salt.
2. Krama med rena händer så det blir lite mjukt.
3. Blanda i äpplen, apelsin och lingon.
4. Vispa ihop dressing och blanda i den.
5. Lägg upp på ett stort vackert fat.



Receptet är hämtat från faktabasen Sundkurs, som tagits fram av professor Mai-Lis Hellénus och andra experter vid Karolinska institutet. Fler recept hittar du på sundkurs.se.



Läs vår nya effekt-rapport!

Hjärt-Lungfondens effektrapport finns nu att ladda ned på vår hemsida. Rapporten ger en bild av den samlade effekten av forskningen som vi kan finansiera tack vare alla generösa bidrag. Du möter patienter och forskare, kan läsa om historiska milstolpar och viktiga forskningsframsteg under fjolåret. Tack för ditt bidrag!

Kan en Postkodlott bidra till att vi lever längre?

Det kanske låter konstigt, men på sätt och vis kan en lott faktiskt bidra till att vi lever längre. Eftersom hela överskottet från Postkodlotteriets försäljning går till 58 viktiga organisationer, bland andra Hjärt-Lungfonden som kämpar för att fler människor ska få ett längre och friskare liv. Tack vare alla som har eller har haft en Postkodlott har Hjärt-Lungfonden hittills fått ta emot 320 miljoner kronor.

Det är det allra bästa med Postkodlotteriet.

Men det finns en sak till som är väldigt bra, och det är att du kan vinna tillsammans med dina grannar, samtidigt som du bidrar.

Köp lott eller läs mer på postkodlotteriet.se

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





Praktiskt stöd i svår stund

Under allhelgonahelgen mindes vi våra döda. Vi tände ljus och fick en bekräftelse på att våra liv trots saknaden går vidare. Under coronapandemin blev vi alla påmind om livets skörhet.

I HJÄRT-LUNGFONDENS KAMP mot svåra sjukdomar blir vi påmind om livets ändlighet. Vi som arbetar med insamling till forskningen får ofta frågor som kan handla om allt från minnesgåvor och testamenten till var forskningen står när det gäller sjukdomen som drabbat en närstående. Även frågeställningar kring själva begravningen kan röra sig i en anhörigs huvud. Det kan kännas övermäktigt, att mitt i sorgen, planera något man knappt ens orkar tänka på. Vi på Hjärt-Lungfonden har tagit fram en begravningsguide som kan vara ett praktiskt stöd både för den som planerar eller som besöker en begravning.

Vår begravningsguide fångar upp och resonerar kring de vanligaste frågorna. Checklistor är ett stöd i svåra stunder då tankarna är många och kanske tunga. I den tryckta broschyren Begravningsguiden kan den som ska planera en begravning bocka av frågeställningarna efter hand. Överst på checklistan står det "att följa den avlidnes önskemål". Det är en

övergripande punkt och högst väsentlig för att ceremonin ska hedra den bortgångne på bästa sätt. Nedskrivna önskemål från den avlidne underlättar för alla inblandade. Det är aldrig för tidigt att skriva ner sin sista vilja.

Begravningsguidens mest lästa avsnitt på Hjärt-Lungfondens hemsida handlar om att få inspiration till minneshälsningar, verser och dikter. Alltså de fina rader man skriver i samband med hälsningen i ett minnesgåvoblad. Eller den där strofen som uttrycker känslan av saknad och kärlek i begravningsannonsen. I annonsen vill många även upplysa om alternativet till blommor, så kallad minnesgåva. Den hjälper forskningen mot nya genombrott och gåvan lever kvar när buketter och kransar blommat ut.

TEXT CHRISTER KLINTH

Läs mer på www.hjart-lungfonden.se/begravningsguiden Eller beställ broschyren Begravningsguiden via fliken längst bak i tidningen.

Att skriva ett testamente kan vara viktigt. Ändå drar sig många för det. Det kan kännas både krångligt och mentalt jobbigt, så det blir helt enkelt inte av. Därför har Hjärt-Lungfonden tagit fram *Testamentskolan*. Lena Krantz, jurist på Familjens Jurist, reder här ut begreppen och vägleder i vanligt förekommande frågor om att skriva testamente.

Varför ska jag skriva ett testamente?

Vad är testamente?

”En ensidig rättshandling genom vilken en person förordnar om sin kvarlåtenskap.” Så lyder den juridiska definitionen. Det är med andra ord en legal handling där du berättar hur du vill att din efterlämnade egendom ska fördelas efter din bortgång. Ett testamente är aldrig bindande. Du kan när som helst upphäva eller ändra det. Det som står i testamentet träder i kraft först när du är avliden.

Vem ärver mig om inte make/maka eller testamente finns?

Om du avlider utan att efterlämna make eller maka och inte har skrivit ett testamente, fördelas din kvarlåtenskap enligt de regler som kallas arvsordningen. Grunden i arvsordningen är släktskapet, där släktingar är indelade i tre arvsklasser. I första arvsklassen finns dina avkomlingar, det vill säga barn, barnbarn och så vidare. Dessa kallas även bröstarvingar och står först i tur att ärva. Så länge det finns någon enda arvinge i första arvsklassen kan andra släktingar inte ärva något.

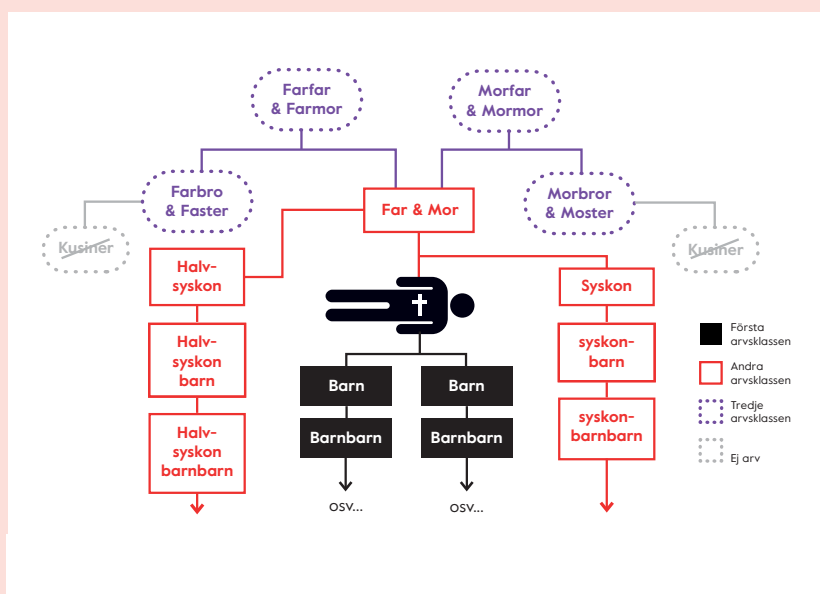
Kusiner kan inte ärva

Andra arvsklassen är föräldrar och deras avkomlingar, det vill säga dina syskon, syskonbarn och så vidare. Även halvsyskon kan ärva. Finns inga släktingar i den andra arvsklassen ärver släktingar i den tredje arvsklassen:

Dina far- och morföräldrar samt deras barn, men inte deras barnbarn. Kusiner ärver med andra ord inte varandra. Om du saknar såväl make som arvingar tillfaller kvarlåtenskapen Allmänna arvsfonden.

Av vilka skäl ska jag skriva ett testamente?

Det främsta skälet är att du vill sätta arvsordningen helt eller delvis ur spel. Till exempel undanta vissa



Arvsordningen anger i vilken ordning dina släktingar ärver dig.

släktingar från arvsrätt, eller testamentera hela eller del av din kvarlåtenskap till en specifik person eller en ideell organisation. Ett annat skäl är om du önskar sätta upp vissa villkor för den som ärver. Ytterligare ett skäl att upprätta testamente är om du vill att ett visst belopp eller ett visst föremål ska tillfalla någon eller några specifika personer. Det kallas för penninglegat respektive saklegat. Det är inte ovanligt att ideella organisationer erhåller testamentsgåvor i form av legat.

Om man vill att en del av sin kvarlåtenskap ska gå till forskning måste man upprätta ett testamente. Beställ gärna vår Testamentehandledning via fliken i slutet av denna tidning! Och läs gärna resterande delar i vår Testamentskola på hjart-lungfonden.se där materialet finns fritt tillgängligt.

Inom loppet av ett par dagar fick
EVA GLIMSAND vara med om
begravningen av sin dåvarande man
Henrik, och att föda parets tredje
barn. När Henrik dog stannade tiden.
Sorgen var förlamande.

– Men med små steg började jag
leva igen, konstaterar hon.

TEXT MALIN BYSTRÖM SJÖDIN FOTO ANDREAS OLSSON

Ur sorgen föddes lyckan

MIN HISTORIA



EVA GLIMSAND, 42, berättar snabbt att hon blev änka när hon fyllt 31 år. I nästa mening att hon numera också är fru, omgift och mamma igen. Vägen till lycka har varit krokig, tung och utmanade.

– Det går ju inte att säga att Henriks död hade en mening. Så klart den inte hade. Men jag har ändå fått med mig lärdomar och erfarenheter i livet.

ELVA ÅR HAR passerat sedan den där morgonen när Henrik, 31 år, tog sina sista andetag hemma i sovrummet. Ett år tidigare hade hon dock fått en föraning om att Henriks hjärta kanske inte slog som det skulle. Det var det första hjärtstoppet av det som skulle sluta med ett andra och sista.

– Jag vaknade av att jag hörde en rejäl duns. Jag sprang till badrummet och där låg Henrik mellan duschen och toaletten. Jag trodde först att han hade svimmat och slagit huvudet. Men ganska snabbt förstod jag att hans hjärta inte slog. Jag kände ingen puls och hans blick var långt borta. Ur munnen kom ett konstigt, gurglande läte.

Vittnen blev de två barnen Wilma, då fem år, och Alfred, som var två år.

– På något vis lyckades jag larma ambulans och få i gång honom, minns hon.

EFTER NÅGRA DAGAR på sjukhuset kunde läkarna konstatera att det var något som hade hänt Henriks hjärta. Han fick hjärtmedicin som han åt i cirka ett halvår. Minnet av händelsen blev smärtsam. Eva kunde inte sova, varje natt lyssnade hon efter Henriks andetag och hon var ofta orolig för att hans hjärta skulle stanna igen. Henrik visade aldrig att

han var rädd och pratade inte om händelsen på badrumsgolvet.

– Men ibland sa han ”vet du Eva jag tror inte jag kommer att bli gammal”. Jag vet inte varför men kanske kände han något?

LIVET GICK VIDARE och Eva blev gravid. Familjens tredje efterlängtnade barn var beräknat att födas innan julen 2010. Magen växte. Några födelsekalas avlöste varandra och alla i familjen, utom Eva, blev magsjuka. Henrik, som aldrig brukade vara sjuk, blev sängliggande i flera dygn. Den sista natten, som det blev, kände sig Henrik lite piggare och nattade barnen. Men tidigt på morgonen vaknade Eva av att Henrik lät konstigt.

– Det var det där ljudet igen. Hans blick var stel, kroppen skakade och huvudet drogs bakåt i en konstig ställning, minns Eva.

Hon larmade SOS men det tog tid innan ambulans var på plats. Trots livräddande insatser från både Eva och sjukvårdspersonalen var det för sent. På sjukhuset fick den höggravida Eva ta emot beskedet om att Henrik inte levde längre.

– Jag skrek rakt ut. Henrik var död. Det var orättvist, abstrakt och konstigt. Vi hade ju nyss pratat med varandra. Tiden stannade och där satt jag med min gravidmage, fan alltså.

DET ÄR SVÅRT för Eva att exakt minnas hur tankarna gick, eller hur känslostormen, som rev i bröstet, kändes. Några svar på varför Henrik dött fick familjen inte. Mer än det var ytterligare ett hjärtstopp.

Personligt

Eva Glimsand

Ålder: 42 år.

Familj: Maken Martin, barnen Tuvalie, 6, Wilma 17, Alfred, 14 och Nisse, 11. Samt hundvalpen Mozart.

Bor: Ljungskile.

Gör: Jobbar som samtalsterapeut specialiserad på sorg och högkänslighet. Läs mer om hennes arbete på hspmamma.se eller instagram [@hsp-mamma](https://www.instagram.com/hsp-mamma).

”Det var orättvist, abstrakt och konstigt. Vi hade ju nyss pratat med varandra.”





– Hur skulle jag och vi överleva? Hur skulle jag orka andas? Föda barn och ta hand om familjen på egen hand?

DAGARNA GICK i ett töcken. Någon fanns alltid vid Eva och barnens sida. Tacksamheten inför det bär hon alltid med sig.

– Barnen förstod till sist att pappa inte skulle komma hem mer, säger Eva.

Ett sista avsked togs. Eva la ned några minnen i Henriks kista, bland annat en ultraljudsbild på den pojke de väntade. Wilma sitt favoritgosedjur och Alfred sin pappas parfym.

– Pappa måste ju lukta gott dit han kommer.

Tre dagar efter Henriks begravning, som Eva beskriver som ljus och vacker, föddes sonen Nils-Henrik.

– Jag blev igångsatt och kände mitt i all fruktansvärd sorg en enorm lycka. Jag minns att jag höll i vår bebis och frågade mamma ”får jag vara lycklig”? Det var ett virrvarr av känslor.

MÅNGA TALAR OM ett sorgear, med bottenlöst tunga timmar och dagar. För Eva väntade en svår tid.

– Sorg är individuell och för mig blev de första åren tunga av sorg men de innehöll även lyckliga och bra stunder. Barnen gav mig mycket glädje och hopp. De behövde mig och utan nyfödde Nisse hade det varit mycket svårare, konstaterar Eva.

Sorgen kom i vågor, ibland förlamande stor, andra dagar lättare att bära.

– Du kan göra alla möjliga val efter att du har förlo-
rat någon, det finns inga rätt eller fel. Men jag valde livet.

ETT LIVSBEJAKANDE VAL var att möta kärleken igen. Eva längtade efter tvåsamhet med någon och känna kärlek igen. Denna någon heter Martin. En man som Eva beskriver som klippan i livet.

– Han var modig och stod med stadiga ben på jorden. Han var där, han gav mig kärlek, kaffe och ett och annat vaniljhjärta, säger Eva och ler.



Evas fem tips för att hantera sorg

1. I det akuta skedet, tänk på att det är så här just nu. Var i sorgen. Även om det inte känns på det viset just nu så kan du vara säker på att det kommer att lätta.
2. Ta emot hjälp och omge dig med människor som du är trygg med.
3. Tillåt dig att göra saker som du mår bra av. Var din egen bästa vän.
4. Var inte rädd för alla känslor som kommer upp. Du kan sörja och känna glädje på samma gång.
5. Tillåt dig att sörja och kom ihåg att alla sörjer på sitt eget vis. Ta emot stunder som känns lättare.

I dag är Martin och Eva gifta, 2015 föddes deras dotter Tuvalie.

– Jag försöker att inte lägga för stor vikt vid vad andra tycker och tänker om mina val. Det är bara jag som vet vad jag behöver för att må bra, säger hon.

DET FÖRSTA ORD som kommer upp när Eva ska beskriva Henrik var hans humor. Samma ord kommer när hon beskriver Martin. Rösterna låter glad när hon pratar om dem båda.

– Henrik finns med oss i vardagen, vi pratar om honom och hans skämt lever kvar. Barnen är väldigt lika honom.

Eva ler. Hon är glad. Framtiden är ljus. Härlig. Det nybyggda huset med altanen som vetter mot havet, det stora köksbordet där alla får plats, den nya karriären som samtalsterapeut och stunderna med sång och musik. Livet har sakta ramlat på plats.

– När jag tänker tillbaka på det som har hänt inser jag hur mycket jag har lärt mig. Jag har fått känna att livet är skört, allt kan förändras över en natt. Livet kan ändra riktning men det går också vidare där sorg och lycka kan gå hand i hand.

ATT HON VÄLJER att berätta just nu är för att hon är redo. Hon har fått perspektiv till det som hände och vill förmedla att även om det känns omöjligt kan livet vända.

– Jag vill berätta för att hjälpa andra. Men också för att vi måste lära oss mer om vad som orsakar hjärtstopp och vad vi kan göra åt det. Jag tänker att Henriks död kan spela en större roll om vi kan lära oss mer om det han drabbades av. Det är fin tanke mitt i allt.

DINA GÄVOR
gör denna
forskning möjlig

Din gåva gör skillnad!

Som givare stöder du den viktiga forskningen om hjärtstopp – forskning som syftar till att fler, till skillnad från Henrik i artikeln här intill, kan överleva när det inträffar. Här är några exempel på angelägna forskningsprojekt som Hjärt-Lungfonden stöder inom hjärtstoppsområdet.

→ **Hjärtstartare flygs ut med hjälp av drönare** till personer som drabbats av plötsligt hjärtstopp i Göteborgsområdet. Projektansvarig: Andreas Claesson. Läs mer i Forskning för Hälsa nummer 3/20.

→ **ECMO-behandling** av patienter med pågående hjärtstopp – validering av riktlinjer och långtidsuppföljning. Projektansvarig: Bengt Redfors.

→ En kombination av **tre läkemedel**, vasopressin, kortison och adrenalin, jämförs med enbart adrenalin vid hjärtstopp på sjukhus. Projektansvarig: Sune Forsberg.

→ **Tidig nedkylning för att skydda hjärnan vid hjärtstopp**. Projektansvarig: Per Nordberg.

I Forskning för Hälsa nummer 1/20 kan du läsa mer om docent Jacob Hollenbergs forskning som utvärderar flera nya sätt att öka chansen att överleva hjärtstopp.



IHE: Forskningen ger enorma hälsovinster

Hjärt-Lungfonden kan nu presentera nya siffror på hur forskningen bidrar till att rädda liv.

UNDER 2012 LÄT Hjärt-Lungfonden Institutet för hälso- och sjukvårdsekonomi (IHE) i Lund ta fram hälsoekonomiska rapporter om forskningens värde och hjärt-kärlsjukdomarnas samhällskostnader. Resultaten från rapporterna har genom åren fått stor spridning.

– Vi beslöt därför att inför 2021 ge IHE ett förnyat uppdrag. Vi bad dem ta fram tre rapporter där två är

uppdaterade versioner av de som gjordes 2012 och en är en helt ny rapport, berättar Kristina Sparreljung, generalsekreterare på Hjärt-Lungfonden.

I förra numret kunde vi berätta om den första delrapporten om hjärt-kärlsjukdomarnas kostnader. IHE kunde konstatera att dessa sjukdomar kostar samhället mer än 60 miljarder kronor per år.

Syftet med den andra delrapporten, som är den helt

nya undersökningen, var att kartlägga andelen av sjukdomsördan och totalkostnaden för hjärt-kärlsjukdom 2019 som kan kopplas till levnadsvanor.

Det visade sig att ischemiska hjärtsjukdomar som hjärtinfarkt är den sjukdomstyp som i högst grad kan kopplas till levnadsvanor. 56 procent av förekomsten hos kvinnor och 55 procent av förekomsten hos män kan tillskrivas levnadsvanor.

OHÄLSOSAMMA MATVANOR visade sig vara den kategori av levnadsvanor som har allra störst påverkan på förekomsten av hjärt-kärlsjukdom. Detta ligger bakom 46 procent av förekomsten av ischemisk hjärtsjukdom och 15 procent av förekomsten av stroke. Därefter följer i tur och ordning levnadsvanorna rökning, högt BMI, alkoholkonsumtion och låg fysisk aktivitet.

Bland de ohälsosamma matvanorna var högt intag av salt den enskilda faktor som hade störst påverkan, följd av låg konsumtion av fullkorn.

VIKTIGT ATT TÄNKA på är att rapporten inte listar levnadsvanor utifrån hur farliga de är i sig, utan utifrån vilken skada de medför på populationsnivå i Sverige idag. Rökning är den farligaste riskfaktorn för hjärt-kärlsjukdom, men eftersom relativt få röker i Sverige hamnar rökning inte i topp på listan över farliga levnadsvanor i denna undersökning.

Syftet med den sista delrapporten

som presenterades i oktober var att beräkna värdet av de hälsovinster som medicinsk forskning och implementering av ny teknologi och läkemedel bidragit till under perioden 1980-2019 på hjärt-kärlområdet. IHE kom fram till att hälsovinster, mätt i pengar, varit mellan 497 och 995 miljarder kronor.

– Det är enorma siffror, som fortsatt att öka kraftigt under det senaste decenniet. Vi kan inte hävda att alla framsteg beror på våra investeringar i forskningen, men som den största oberoende forskningsfinansiären

på området har vi en stor del i utvecklingen. Jag vill tacka alla våra givare för att de bidragit till den här fantastiska utvecklingen, säger Kristina Sparreljung.

260 500
dödsfall i hjärt-kärlsjukdom
har förhindrats eller skjutits
upp under perioden 1980-2019
tack vare framsteg
inom forskning.

KÄLLA: IHE 2021

DET TOTALA ANTALET förhindrade eller uppskjutna dödsfall skattades till

723 600 mellan åren 1980 och 2019. 260 500 av dessa beräknades vara direkt kopplade till framsteg inom forskning. En 67-årig man som 1980 skulle ha dött i en hjärtinfarkt kan idag förvänta sig 13 extra levnadsår. Motsvarande siffra för en 67-årig kvinna är 15 vunna levnadsår.

– Många som lever och mår bra idag skulle inte ha funnits med oss utan forskning och teknisk utveckling, säger Jan Nilsson, ordförande för Hjärt-Lungfondens Forskningsråd.

IHE-rapporterna finns att läsa och beställa på Hjärt-Lungfondens hemsida.

TEXT NILS BERGEÅ



Anette Jansson
är sakkunnig
inom prevention
på Hjärt-
Lungfonden.

”Låtsas att du har en hund”

En av IHE-rapporterna bekräftar att ohälsosamma matvanor är den kategori av levnadsvanor som har allra störst påverkan på förekomsten av hjärt-kärlsjukdom i samhället.

Hur kan man omsätta resultaten från rapporten om levnadsvanor i sin egen vardag?

– Rapporten visar att våra levnadsvanor har stor påverkan på vår hälsa. Att äta hälsosamt, röra på sig varje dag och inte använda tobaks- och nikotinprodukter är bra för hjärthälsan.

Hur kan man tänka och agera i vardagen när det gäller salt i maten?

– Genom att välja nyckelhälsamärkta produkter när man handlar får man i sig lite mindre salt. Det är också bra att inte salta så mycket när man lagar maten. Salta produkter som charkprodukter, snacks och färdiga rätter kan det vara bra att äta mindre av.

Vad är det senaste i Hjärt-Lungfondens arbete för bättre matvanor?

– Vi arbetar för att det ska vara enkelt att leva hälsosamt. Där det finns mat ska det vara enkelt att välja det hälsosamma, till exempel i livsmedelsbutiken men också på restaurang och offentliga matställen som idrottshallar och badhus.

Vilka är dina bästa hälsotips?

– Ät mycket grönsaker och se till att komma ut på minst en promenad per dag, låtsas att du har en hund som måste ut och rastas om du inte har någon. När det gäller tobak finns det bara ett råd och det är att sluta röka och snusa, säger Anette Jansson.



Årets mottagare av Prins Daniels anslag för särskilt lovande yngre forskare är Umeåforskaren **ANDRÉ NYBERG**. Han undersöker om högintensiv intervallträning kan hjälpa personer med lungsjukdomen KOL att må bättre.

Tror på träningens kraft

LUNGSJUKDOMEN KOL FÖRSVÄRAR luftflödet till och från lungorna. Sjukdomen är ett stort folkhälsoproblem världen över. KOL medför ofta en försämrad livskvalitet, långa sjukhusvistelser och nedsatt arbetsförmåga.

Sjukdomsförloppet är nära förknippat med förändringar även utanför lungorna. Nedsatt funktion hos exempelvis muskler, hjärta, kärl och hjärna är vanligt förekommande och sänker livskvaliteten.

– Alla de här förändringarna har stor negativ påverkan på hälsan. Men det saknas optimala behandlingsmetoder. Det är det vi vill försöka ändra på genom vår nya studie, säger André Nyberg.

I STUDIEN SKA en ny behandlingsform som består av mycket korta högintensiva träningsintervaller utvärderas.

– Vår hypotes är att den här typen av träning är särskilt effektiv vid KOL eftersom

KRONISKT OBSTRUKTIV LUNGSJUKDOM (KOL)

- Mellan 400 000 och 700 000 människor i Sverige beräknas ha KOL.
- Mellan 8–10 procent av befolkningen över 45 år antas vara drabbade, men bara 30 procent av dem har fått en KOL-diagnos.
- 20–25 procent av de som utvecklar KOL har aldrig rökt. Ungefär hälften av dessa antas ha utsatts för skadlig exponering av gas, damm och rök i sina arbeten.
- Cirka 3 000 människor i Sverige dör varje år på grund av KOL. Fler kvinnor än män dör av sjukdomen.

KÄLLOR: SOCIALSTYRELSEN: UTVÄRDERING AV VÅRD VID ASTMA OCH KOL, 2018; M SKÖLD, LÄKARTIDNINGEN, MARS 2017 SAMT SOCIALSTYRELSENS STATISTIKDATABAS.

de korta intervallerna möjliggör träning med mycket hög intensitet. Det minskar totalt sett belastningen på lungorna jämfört med kontinuerlig konditionsträning som bedrivs under en längre sammanhållen tid.

HÖGINTENSIV TRÄNING KAN låta tufft för en patientgrupp som ofta är äldre och har en stor sjukdomsbelastning. Men tanken är att man tränar exempelvis ett ben i taget i väldigt korta intervaller, till exempel tio gånger sex sekunder, på en träningscykel.

– Att utföra arbete med hög intensitet är något som man faktiskt kan klara av högt upp i åldrarna, så länge som längden på arbetet är kort, säger André Nyberg.

Studien är en internationell, randomiserad multicenterstudie. 68 personer med KOL och lika många personer utan sjukdomen ska lottas till antingen den högintensiva träningen eller till mer traditionell kontinuerlig konditionsträning under tolv veckor. Forskarna ska följa patienternas syreupptag, kognitiva förmåga, muskelstyrka, andfäddhet och livskvalitet. Forskarna planerar också laboratorieexperiment på odlade cell-linjer som ska studeras vid normal syretillgång och under syrebrist.

OM METODEN ÄR genomförbar, säker och uppvisar positiva effekter kan den komma att förändra behandlingen av KOL. Det kan få stor betydelse för den enskilda patientens livskvalitet och prognos.

– Min långsiktiga förhoppning är att synen på träning hos den här patientgruppen kommer att förändras. Kanske kan resultaten också vara överförbara till andra sjukdoms-

grupper. Som jag ser det är träning den allra bästa medicin vi har, säger André Nyberg.

Vad betyder det här anslaget för din forskning?

– Det är enormt viktigt! Projektet hade inte varit möjligt utan det här anslaget. Nu kan vi bland annat anställa en ny postdoc och vi får möjlighet att sätta ihop en multidisciplinär grupp med kompetens inom fysioterapi, lungmedicin, sociologi, statistik och kognitiv neurovetenskap, säger André Nyberg.

Anslaget är innebär att Prins Daniels anslag för första gången sedan starten 2013 går till en forskare vid Umeå universitet. Men tilldelningen är också unik på andra sätt. För första gången har Hjärt-Lungfondens två största anslag under ett år gått till forskning om KOL. Som vi skrev i förra numret kammade Gunilla Westergren Thorsson hem Hjärt-Lungfondens Stora forskningsanslag för sin forskning om självläkning av lungorna via träning hos KOL-patienter – en forskning som har flera beröringspunkter med André Nybergs projekt.

NORMALT SETT DOMINERAR forskare med läkarexamen bland Hjärt-Lungfondens anslagsstagare, men André Nybergs anslag innebär att två av fondens tre största anslag 2021 fördelats till personer som i grunden är fysioterapeuter. Inte heller detta har inträffat tidigare.

Prins Daniels anslag för särskilt lovande yngre forskare består av sex miljoner kronor som fördelas över tre år. I september tog André Nyberg emot den symboliska prischecken av prins Daniel på Stockholms slott.

TEXT NILS BERGEÅ FOTO LEONARD GREN

Forskningens mål, KOL:

Mellan 400 000 och 700 000 människor i Sverige beräknas leva med lungsjukdomen KOL, men många av dem har ännu inte fått diagnosen. I snitt dör åtta personer varje dygn på grund av folksjukdomen, som försvårar luftflödet till och från lungorna. Forskningens mål är att bättre förstå samlingsdiagnosen KOL samt utveckla ny individanpassad behandling som minskar lidandet och risken för en för tidig död för dig som har sjukdomen.

Detta är en av de övergripande, visionära målbeskrivningar som Hjärt-Lungfonden antog 2019 för centrala forskningsområden.

Vinn världens bästa kokbok!

Kokboken *Leva livet* av Maj-Lis Hellenius och Tommy Cederholm utsågs tidigare i år till bästa bok i världen i sin kategori i Gourmand World Cookbook Awards. Lös korsordet och skicka oss lösningen i de tonade rutorna senast den 10 oktober 2021, så har du chansen att vinna boken.

E-post: Mejla lösningen till korsord@hjärt-lungfonden.se. Kom ihåg att ange namn och postadress.

Vykort: Skriv lösningen på kortet, ange namn och adressuppgifter och skicka till Hjärt-Lungfondenkrysset, Hjärt-Lungfonden, Box 2167, 10314 Stockholm.

Lösningen i förra numret var

Har lyckats fylla varje hylla

Vinnare: Alvar Johansson, Lit

Majvor Johansson, Nol

Gunnel Almberg, Hedared

Mai-Lis Wijk, Märsta

Ingalill Svensson, Sävedalen

Maud Strandberg, Västerhaninge

Nils Norrby, Täby

Kristina Henriksson, Övertorneå

Ruth Lindström, Stockholm

Inga Andersson, Gullspång

Priserna skickas ut under december månad. Grattis!



Här är några av de vykort vi fick förra gången.

KAN SESSA I SLOTT	© 2021 MAPELL korsord								UTBRÖT I EDER	GER MER LJUS ÄN VÄRME	FÖREKOMMER I PIGROMANER	
HAR ETT GLÖDAN- DE SLUT			KULTI- VERADE									HAR SINA DOCKOR
			LEK- MAN						FAT			DÖDADE 1/4 AV MÄNSKLIG- HETEN
RAPACE									SKÄRA STRÅN			
KAN SÄT- TA LÖP- ARE UR SPEL									SÅDAN BÄTT- RING ÖNSKAS			
				DEFEKT	STRECK I RÄK- NINGEN	DJUR- TRANS- PORT	DRAR SITT STRÅ TILL STACKEN	SKÖRDE- TID MAJOR- NAS MÖ	SÖKS I DECKARE FIXA			
FISK						LUTKUSIN						TRÄD
LEKENS SVARTE MAN		PASSAR PÅ PIZZA									LILLIE- CRONA BLEV FARBOR MELKER	DE LÖP- ER PÅ LASSO
HAR HÅRDA ORD IBLAND					SKEDE FÄR PÅNK HANDLA PÅ				... KING COLE		GAMLE SVAR- TEN	
		JUNI- FLICKA	GÅR HÄST I SKRITT KLAPAN					KLIPP- MILJÖ				GASTAR
ÄR NOG BLOTT EN ILLU- SION					RÄCKA		BOJA STAD VID MOLDAU		SPELA- DE EN EASTWICK- HAXA	DET VILL SÄGA	GÖR PLAN OFTAST PLAN- ENLIGT	
VITTRA	GARN				DAGÖBO	HAR FLÄCK- FRITT						WINGFIELD SKÅPADE FROST
				SOL- STICK- ANS NERMAN					Marie -2021	FÖRFAT- TANDE O'BRIEN		DECIGRAM
EURAS- ISK KEDJA		HAR FLER ÄN ÄKARE EN OCH ANNAN				GEORGIA KORT		VIGSEL- BEVIS				

Hon lever miraklet

38 år gammal drabbades fyrabarnsmamman **ANNIKA GAARDSDAL** av en svår stroke när hon bodde i USA.

Att jag finns kvar på den här jorden är ett mirakel och det tänker jag ta vara på, säger hon.

DET VAR DEN 17 mars 2017 som hjärnblödningen kom. Helt utan förvarning.

– Jag var tillsammans med en vän på en lekplats utanför min dotter Ofeli-
as dagis. Jag kände
hur det började ila i

öronen, men trodde att det berodde på att det blåste en kall vind den dagen. Min vän märkte att något var fel och bad mig sätta mig på kanten på sandlådan, där barnen lekte. Hon frågade om hon kunde ringa min man, och sedan frågade hon om hon skulle ringa ambulans. Jag sade ja. Det sista jag fick fram med sluddrig röst innan jag förlorade medvetandet var koden på mobiltelefonen, säger Annika Gaardsdal.

– Min vän räddade troligen mitt liv genom sitt snabba agerande. Att veta vad som är typiska tecken på en stroke och agera snabbt kan göra dig till en räddande ängel.

ANNIKA HADE DRABBATS av en massiv hjärnblödning i hjärnstammen. Orsaken är inte klarlagd. Hon hade inga kända riskfaktorer.

Hon vårdades i USA den första månaden efter hjärnblödningen. Därefter flögs hon hem till Sverige för fortsatt vård på rehabiliteringsmedicinska avdelningen i Jönköping.

Den dagen var starten på en lång resa som fortfarande pågår. Annika har ett par tusen följare på sin Instagram-sida, Katastroke. Man slås av den okuvliga vilja, livsglädje och positiva livssyn som finns i hennes kommentarer, videos och foton.

– Jag startade kontot för att dela med mig

av min vardag och kunna inspirera andra. Trots att jag blev sjuk och hela vårt liv förändrades, ville jag inte vara osynlig. Jag ville visa att jag fortfarande var jag, även om mina fysiska förutsättningar hade förändrats.

– Hjärnblödningen tog ifrån mig mycket. Men inte mitt minne, min personlighet och mina erfarenheter.

Hennes läkare har genom åren ofta berättat att utvecklingskurvan kommer att plana ut.

– Men nu efter dryga fyra år känner jag fortfarande att kurvan går uppåt. Det driver mig att fortsätta kämpa varje dag. Så mycket som jag tränar så hade jag varit elitidrottare om jag varit frisk, skrattar hon.

EN AV ANNIKAS läkare från rehabmedicin visade en gång röntgenbilder på hennes hjärna och sade att Annika aldrig skulle kunna röra sin förlamade högerarm igen.

Men på avdelningen fanns ett citat på väggen som pekade i annan riktning. ”Ingenting är omöjligt, det omöjliga tar bara lite längre tid”.

– Efter beskedet från läkaren rullade jag ut i gympahallen, till min sjukgymnast, och sa att jag ville träna högerarmen. Jag refererade till citatet och jag fick genast börja träna den. Citatet har blivit min ledstjärna sedan dess.

Idag kan högerhanden, efter envis och intensiv träning, faktiskt vara med och hjälpa till. —>

Personligt

Annika Gaardsdal

Ålder: 43.

Bor: Gislaved.

Familj: Gift med Anders.
Har fyra döttrar, Rafaela, Severina, Ofelia och Magnolia.

Yrke: Arbetade före hjärnblödningen som högstadielärare.

Aktuell: Samlar in pengar till strokeforskning.

”Ingenting är
omöjligt, det omöjliga tar
bara lite längre tid”



Din gåva är viktig!

Som givare stöder du den angelägna forskningen om stroke. Hjärt- Lungfonden stöder en lång rad forskningsprojekt inom förebyggande, behandling och rehabilitering efter stroke.

I genomsnitt drabbas 70 personer i Sverige av stroke varje dygn. Stroke, som är ett samlingsnamn för hjärninfarkt och hjärnblödning, innebär en försämrad blodförsörjning till hjärnan. Av de drabbade avlider många, medan andra blir svårt funktionsnedsatta.

Det övergripande målet för den forskning som Hjärt-Lungfonden stöder inom området är att minska antalet fall av stroke och andelen patienter som dör.

Här är några aktuella exempel på forskningsprojekt som fonden stöder inom området stroke:

→ **Livet efter stroke.**

Studier av arm-hand-funktion, kognition, fysisk aktivitet med mera. Huvudansvarig: Katharina Stibrant Sunnerhagen, Göteborg.

→ **Förmaksplugg hos patienter med hjärnblödning och hög risk för ischemisk stroke.**

Huvudansvarig: Mårten Rosenqvist, Stockholm.

→ **Rehabkompassen** – ett digitalt verktyg för strukturell uppföljning av strokepatienter. Huvudansvarig: Xiaolei Hu, Umeå.



Annika fick den akuta vården efter sin stroke i USA.

EFTER HJÄRNBLODNINGEN FICK Annika sina måltider i form av sondmat via en "peg" direkt in i magsäcken. Efter några månader togs pegen bort och hon kunde bli matad med mjuk kost. Nu äter hon sedan länge vanlig mat på egen hand.

Annika drabbades inte av afasi, en relativt vanlig, allvarlig stroke-komplikation som bland annat innebär nedsatt talförmåga. Däremot kämpar hon med dysartri, där nedsatt rörlighet i de muskler som används vid tal kan påverka både artikulationen och rösten.

– I början hade jag inget tal alls. Men det har gått framåt och jag övar på att artikulera för att talet ska bli tydligare. Jag märker när folk inte förstår mig och jag uppskattar när man frågar om i stället för att låtsas förstå.

Tack och lov är jag en person som ser möjligheter istället för hinder, säger Annika. Jag lever, har min familj och gör mitt bästa för att inspirera andra människor. Förhoppningsvis kan min resa efter hjärnblödningen hjälpa andra att fortsatt kämpa, även om allt känns tungt och mörkt.

– Jag är glad och stolt över att jag gör framsteg, men det är förstås inte så roligt att lära sig det man redan kunnat på nytt

igen! Men jag har bestämt mig för att nu är nu och att inte jämföra för mycket med hur det var när jag var frisk.

– Det var väldigt nära att mina flickor kunde fått växa upp utan sin mamma. Jag är oerhört tacksam över att ödet ville annorlunda. Att jag finns kvar på den här jorden är ett mirakel, och det tänker jag ta till vara på.

Samlar in pengar till forskningen

- På Hjärt-Lungfondens hemsida finns Annikas egen insamling **Team Katastrophe Strong Together**. Där kan du swisha en gåva och bidra till forskningen om stroke och andra hjärt-kärlsjukdomar.
- Annika målade tavlor i akryl innan hon fick en hjärnblödning. Hon har också designat egna smycken. Nu säljer hon dessa samt kuddfodral och brickor som är avbildningar av tavlorna på Önska i Gislaved och via sin Instagram-sida. 10 procent går till Hjärt-Lungfonden.

AIK Fotboll och Hjärt-Lungfonden har inlett ett två år långt insamlingssamarbete.
– Jag hoppas att vi tillsammans kan samla in riktigt mycket pengar till forskningen, säger klubbens vice vd och klubbdirektör **FREDRIK SÖDERBERG**.

Samarbete med AIK för forskningen

FÖR SJU ÅR sedan avled AIK:s målvakt Ivan Turina av ett plötsligt hjärtstopp när han sov. Allt sedan dess hedrar publiken honom under lagets hemmamatcher genom att, alltid i den 27:e matchminuten, sjunga hans namn. Turina hade nummer 27 som spelarnummer. Genom åren har laget dessutom vid olika tillfällen satt fokus på hjärtfrågor och haft egna insamlingar till förmån för Hjärt-Lungfonden. Men sedan i höstas har fotbollsklubben och fonden slutit ett avtal om ytterligare samarbete.

– Hjärt-Lungfonden har länge varit en del av oss men nu har vi tagit samarbetet ett steg längre. Vi ska bygga insamlingskampanjer mer frekvent. Genom avtalet kan vi manifesterat det goda och fina samarbete vi har haft. Det är som att vi har gift oss efter många år som förlovade, säger Fredrik Söderberg.

Att välja Hjärt-Lungfonden som samarbetspartner var självklart, menar Fredrik Söderberg.

– Vår verksamhet handlar om idrott, hälsa och att vara aktiv. Att samarbeta med en organisation som har hjärtforskning som fokus känns helt rätt och ligger nära vår verksamhet.

Under en av AIK:s hemmamatcher i höstas kunde publiken swisha pengar till Hjärt-Lungfonden. När en AIK-spelare gjorde mål och i glädjeyran drog av sig sin matchtröja blev han utvisad. Tröjan hamnade dock på Tradera och under ett par dagar kunde man buda på den. Pengarna, 20 500 kronor, gick till Hjärt-Lungfonden och forskningen.

– Vi kommer att fortsätta med spontana insamlingar och vår insamling till Ivan Turina



ligger också kvar, fortsätter Fredrik Söderberg.

Fredrik Söderberg har som många andra egna erfarenheter av hjärt- och lungsjukdom. Hans svärfar gick bort i KOL och hans egen pappa har hjärtflimmer.

– Jag hoppas att vårt samarbete och initiativ kan spridas bland våra medlemmar, sponsorer och affärsnätverk. Det Hjärt-Lungfonden gör är oerhört viktigt och jag hoppas att vi kan bidra till mer pengar till den viktiga forskningen. Spontant önskar jag att vi kan drastiskt minska antalet dödsfall i sviterna av hjärtstopp, avslutar Fredrik Söderberg.

TEXT MALIN BYSTRÖM SJÖDIN

JAN NILSSON, professor vid Lunds universitet, avgår vid årsskiftet efter 12 år som ordförande för Hjärt-Lungfondens forskningsråd.

Hur skulle du summera den här tiden?

– Det har varit otroligt stimulerande! Jag är imponerad av alla som jobbar på fonden och deras förmåga att samla in så mycket pengar till forskningen. När jag började drog man in omkring 200 miljoner kronor om året. När man satte målet att 2020 samla in dubbelt så mycket tyckte jag det lät optimistiskt, men otroligt nog lyckades man. Organisationen har blivit ännu mer professionell, inte minst har forskningsavdelningen expanderat och är idag en mycket stark enhet för analys och administrativt stöd.

– Sedan har det varit väldigt kul att jobba med forskningsrådet. När jag började arbetade hjärt- och lungforskarna ganska uppdelat, men nu är arbetet mer sammanhållet och ofta uppstår ett slags korsbefruktning.

Vilka har varit de största höjdpunkterna under åren?

– Jag skulle välja tre saker. Dels SCAPIS och dess finansiering, som gått från idé till verklighet. Det har varit fantastiskt att se uppslutningen kring detta jätteprojekt som nu börjar ge världsunika resultat. Sedan har utvecklingen av den registerbaserade forskningen i Sverige varit imponerande, här är vi verkligen världsledande. Det här är forskning som ofta har ganska omgående effekter på riktlinjer och klinisk behandling. Slutligen har den kliniska och den experimentella forskningen närmat sig varandra allt mer. Tiden från grundforskning till kliniska tillämpningar har blivit



kortare, och omvänt tar den experimentella forskningen idag till sig kliniska erfarenheter snabbare än förut.

Får du mer tid till forskningen nu?

– Ja, så blir det. Jag avvecklar även mitt engagemang i Vetenskapsrådet. Olika faser i livet innebär olika uppdrag och nu känns det rätt att gå vidare till något nytt.

Kan du berätta lite översiktligt vad som hänt inom din aterosklerosforskning på senare tid?

– Dels fortgår forskningen med sikte på ett vaccin som syftar till att minska utvecklingen av åderförkalkning. Vaccinet har en skyddseffekt men säkerhetsaspekter som vi ännu inte löst har gjort att vi ännu inte vågat satsa fullt ut på studier i människa. Vaccinet bygger, som många andra vacciner, på att antikroppar bildas. Vi har därför tagit en genväg och utvärderar att ge konstgjort framställda antikroppar direkt till patienter i en klinisk studie i USA.

– Ett annat spår i min forskning handlar om hur man kan förbättra blodkärlens reparation vid exempelvis hjärtinfarkt eller stroke. Dagens behandling handlar till stor del om att minska kärlskadan, och det har varit mycket framgångsrikt. Men blodkärlens reparationsmekanismer kan mycket väl bli nästa måltavla för behandling, i synnerhet för patienter som trots den behandling de får idag löper en hög risk att få hjärtinfarkt eller stroke, säger Jan Nilsson.

TEXT NILS BERGEÅ FOTO JENNIFER GLANS



VI PÅ HJÄRT-LUNGFONDEN

”Jag längtar efter att få träffa mina kollegor”

Marielle Drosback, produktionsledare på Hjärt-Lungfonden, började sin tjänst mitt under brinnande pandemi.

– Jag längtar efter att få träffa mina kollegor live, säger hon.

MARIELLE DROSBACK BÖRJADE på Hjärt-Lungfonden för drygt ett år sedan. Tjänsten som produktionsledare fick hon tack vare att en headhuntingfirma hade fått nys om hennes kompetens. Hon sökte och fick jobbet.

– Jag blev varm i hjärtat när jag fick tjänsten. Att få arbeta på en organisation som har forskning i fokus är otroligt roligt och viktigt. Här drivs alla av ett engagemang och vi känner alla någon som är drabbad av hjärt-kärlsjukdom.

Som produktionsledare är Marielle lite av spindeln i nätet vid alla produktioner som fonden gör. Det kan handla om att göra en tidsplan och planera den här tidningen eller digitala kampanjer och webb-tv-sändningar.

– Jag ser till att det som Hjärt-Lungfonden vill kommunicera produceras och når våra fina givare, berättar Marielle.

Marielle anställdes och började sin tjänst när Covid-19 härjade som värst. Personalen på Hjärt-Lungfonden har arbetat hemifrån och med digitala möten. Även Marielle.

– Det har varit annorlunda men har ändå fungerat. Jag har bara träffat ett fåtal av mina närmaste kollegor och chefer. Det kommer att bli väldigt roligt när vi alla börjar arbeta på plats igen.

SOM MÅNGA ANDRA anställda på fonden har även Marielle en personlig koppling till hjärt-kärlsjukdom. Hennes morfar drabbades av så väl kärlekskramp som hjärtinfarkt och stroke.

– Det var väldigt jobbigt att se hans kamp innan han till sist somnade in.

Det roligaste med Marielles jobb är enligt henne att se kreativa idéer växa fram för att till sist ta form och distribueras.

– Jag trivs fantastisk bra. Här drivs alla av att samla in pengar till forskning. Tillsammans kan vi rädda fler liv!

TEXT MALIN BYSTRÖM SJÖDIN FOTO TINTIN VIDHAMMER

DET GÄLLER OSS ALLA

Swisha en julgåva till 90 91 92 7 eller använd QR-koden.



TVÅ FRÅGOR TILL ...

...professor **OLE FRÖBERT** som med stöd av Hjärt-Lungfonden visat att influensavaccinering av patienter som drabbats av hjärtinfarkt minskar den sammantagna risken för död, hjärtinfarkt eller blodpropp.

Berätta om er studie.

- Studien heter IAMI och har genomförts på 30 sjukhus i åtta länder, däribland Sverige. Den har pågått under fyra influensasäsonger från oktober 2016 till februari 2020. Över 2 500 patienter har deltagit i studien.
- Deltagarna fick efter slumpmässigt urval antingen influensavaccin eller placebo inom 72 timmar efter ett kranskärlsinfarkt eller en sjukhusvistelse på grund av hjärtinfarkt eller annan akut kranskärlssjukdom.

Berätta om resultaten.

- De är signifikanta. Dödsfall av olika orsaker, antalet hjärtinfarkter och stentorsakade blodproppar minskade sammantaget med 28 procent i den vaccinerade gruppen jämfört med placebogruppen. Dödsfall av kardiovaskulära orsaker minskade med hela 41 procent i den vaccinerade gruppen, säger Ole Fröbert, som är professor vid Örebro universitet.

I Forskning för hälsa nummer 1/22 kan du läsa mer om hypotesen bakom resultaten i en längre intervju med Ole Fröbert. Enligt Kristina Sparreljung, generalsekreterare för Hjärt-Lungfonden, talar resultaten från IAMI-studien för att influensavaccination bör betraktas som en självklar del av den sekundärpreventiva vården efter hjärtinfarkt.

- Minst fem stora sjukhus i landet börjar nu med detta under den pågående influensasäsongen. En viktig aspekt i studien är att vi erbjöd patienterna vaccinering redan innan hemgång. Det tror vi är en nyckelfaktor för studiens resultat och för att många faktiskt ska vaccineras, säger Ole Fröbert.

TEXT NILS BERGEÅ FOTO JENS ENGEDAL

**Personligt****Ole Fröbert**

Gör: Kardiolog samt professor vid Örebro universitet och Århus universitet i Danmark.

Bor: I Danmark och i ett hus utanför Örebro där sovrummet ligger i en trädsko (!).

Familj: Franskild men har svensk flickvän. Tre vuxna barn.

Fritidsintressen: Amatörfotografering och resor. Senaste resan gick till Bosnien i oktober.

Drivkraft: Barnslig nyfikenhet.