

{ **Hösttips:** Ge hjärtat en nystart }

Nr 3 2018

Forskning FÖR hälsa

FORSKNING

**Många fler
överlever
hjärtstopp**

SID 7

MIN HISTORIA

Pia Johansson
berättar om
flimret

SID 10

STROKE

Kjell Petterson
håller kropp och
knopp aktiva

SID 20

15

miljoner till
forskning



**”Musiken ger
mig energi”**

Hjärt  Lungfonden

Pia älskar
att sjunga
och musicera,
både själv och
tillsammans
med andra.



“Det fanns ingen annan medicin än att träna.”

20

Nr 3 2018

AKTUELLT 4

Smarta vardagstips och den senaste forskningen inom hjärt-lungsjukdom.

MIN HISTORIA 10

Pia Johansson berättar hur det är att leva med förmaksflimmer och om tröttheten som kom med sjukdomen.

FORSKAREN 16

Professor Fredrik Elinder vill hitta nya läkemedel mot förmaksflimmer.

NÄRSTÅENDE 18

Även Monicas liv vändes upp och ner när hennes man Ulf fick stroke.

KORSORDET 19

Lös krysset och vinn en bok.

EGEN INSAMLING 23

Johan gick plötsligt bort i en infarkt efter en skotertur. Nu samlar familjen in pengar till forskning.

KOLL PÅ TESTAMENTET 24

Allt du behöver veta för att känna dig trygg med ditt testamente.

VI PÅ HJÄRT-LUNGFONDEN 26

Margareta som sitter i receptionen på Hjärt-Lungfonen får svara på glada och ibland arga samtal.

FRÅGA FORSKAREN 27

Hur vet jag att jag har förmaksflimmer? Fredrik Elinder svarar.



Ut i skogen!
10 tips för bättre
hjärthälsa.

24

Hennes
forskning ska
förenkla
vägen tillbaka
efter stroke.

28





”Det är dina gåvor som gör det möjligt för Ulf Hedin att fortsätta utveckla blodprovet.”

Blodprov kan bli nyckeln

TÄNK OM det gick att förutse och förhindra hjärtinfarkt och stroke med ett blodprov? Det är målet med den forskning som fick Hjärt-Lungfondens stora anslag på 15 miljoner i juni.

Som generalsekreterare för Hjärt-Lungfonden känner jag mig väldigt stolt över att få vara med att bidra till forskning som kan få så stor betydelse i framtiden. Jag vill passa på att tacka för ditt stöd.

Det är dina gåvor som gör det möjligt för forskaren Ulf Hedin att fortsätta utveckla blodprovet.

I det här numret berättar vi också om Kjell Petterson som drabbats av stroke två gånger. 80-åriga Kjell håller i gång med hjärngympa och balansträning.

Om du också är sugen på att bli lite mer aktiv kan du läsa professor Mai-Lis Hellénus hösttips för hjärtat på sid 9. Har du till exempel tänkt på att en hund kan vara bra för hjärtat?

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: Kajsa Isenberg
Omslagsfoto: Stefan Edetoft
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.

**Hjärt
Lungfonden**

1

år

**efter rökstopp
har risken för
hjärtinfarkt
halverats**

KÄLLA: HJÄRT-LUNGFONDEN

Hur farliga är e-cigaretterna?

E-CIGARETTERNA har snabbt etablerat sig på marknaden, men effekterna är okända, både vad gäller den direkta påverkan på hälsan och vad gäller "smittoeffekten". En studie från Umeå universitet har som mål att ta reda på i vilken utsträckning e-cigaretter påverkar hälsan i luftvägarna och därmed skapa ett vetenskapligt underlag för vårdpersonal, rökavvänjare och beslutsfattare.

I studien kommer både e-cigarettanvändare och icke-användare att bjudas in till kliniska studier som bland annat omfattar en intervju om eventuella symtom från luftvägarna samt flera tester.

Projektet baseras på tonåringar och vuxna och sker i samverkan mellan de två forskningsverksamheterna Obstruktiv Lungsjukdom i Norrbotten och West Sweden Asthma Study i Västra Götaland.

> Pågående studie: Linnéa Hedman. E-cigaretter – Vilka börjar röka dem och hur påverkas luftvägarna?

TACK VARE DINA GÄVOR ÄR DENNA FORSKNING MÖJLIG

Ny hjärtbehandling med astmamedicin

Forskning vid Karolinska Institutet och Linköpings universitet visar att ett välkänt och ofta använt astmaläkemedel kan bromsa utvecklingen av aortaaneurysm, det vill säga bräck på stora kroppspulsådern, hos möss.

AORTAANEURYSM innebär att en eller flera sjukliga vidgningar uppstår i stora kroppspulsåderns kärlvägg. Vid aortaaneurysm har bindväven i kärlets olika lager försvagats, vilket leder till att kärlväggen tappar sin elasticitet. På grund av de stora blodmängder som pumpas ut från hjärtat tänjs kärlväggen ut där den är som mest försvagad och ju större vidgningen blir, desto större är risken att kärlet brister med livshotande blodförlust som följd.



I dag finns inga läkemedel för behandling av aortaaneurysm. Men nu har forskare visat att utvecklingen av bräck hos möss kan bromsas med hjälp av det befintliga läkemedlet, montelukast. Läkemedlet är vanligt vid behandling av astma.

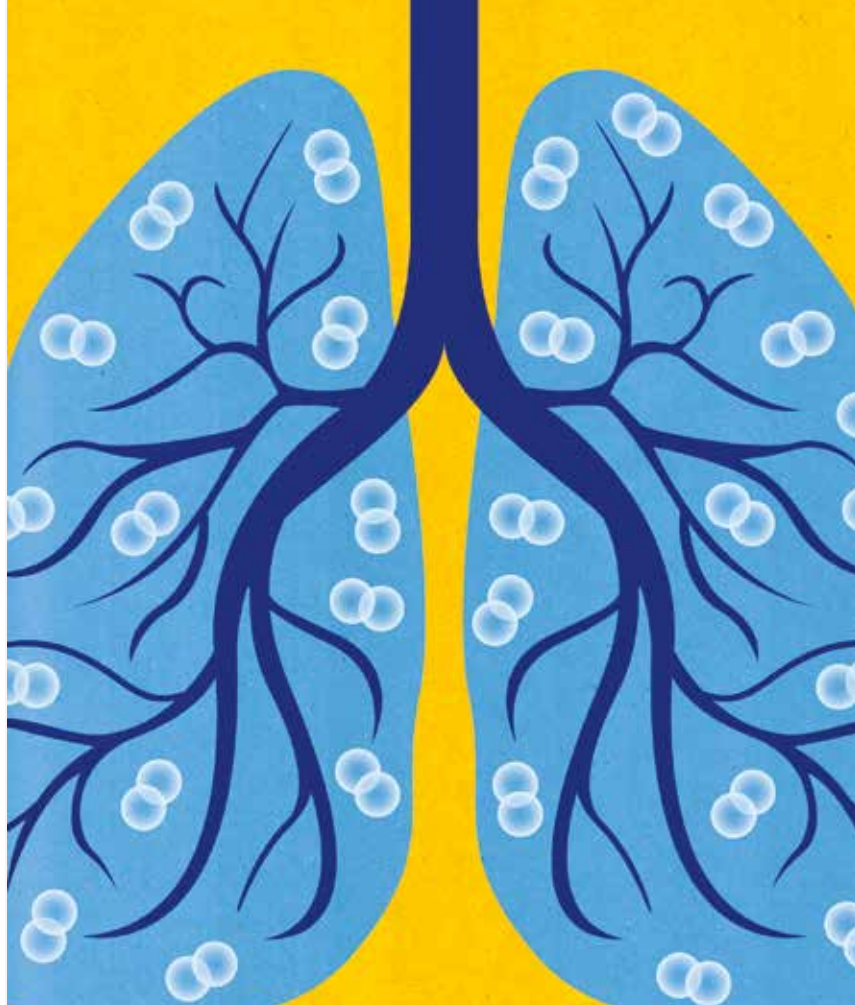
Forskarna har tidigare sett att kärlväggen hos patienter med aortaaneurysm ofta innehåller en viss typ av inflammatoriska signalämnen som framkallar astma och som kan hämmas med montelukast. Därför ville forskarna undersöka om läkemedlet mot astma också har effekt på aortaaneurysm. Den nya studien visar att behandlingen minskade utvidgningen av kroppspulsådern hos möss med aortaaneurysm.

Studien är extra intressant eftersom läkemedlet är väletablerat och säkert med mycket få biverkningar. Om läkemedlet fungerar även på människor vore det ett stort steg i försöken att bromsa livshotande bräckutveckling.

Forskarna hoppas nu kunna starta en klinisk prövning för att testa läkemedlets effekt på patienter med aortaaneurysm.

> Di Gennaro et al: Cysteinyl leukotriene receptor 1 antagonism prevents experimental abdominal aortic aneurysm

TACK VARE DINA GÄVOR ÄR DENNA FORSKNING MÖJLIG



Studie om behandling med syrgas vid KOL

DET ÄR KÄNT att långtidsbehandling med syrgas i hemmet vid svår kroniskt obstruktiv lungsjukdom, KOL, är bättre än ingen behandling alls, och man har hittills antagit att ju fler timmar syrgas används per dygn desto bättre.

I dag är rekommendationerna både i Sverige och i övriga världen att patienterna bör få syrgas minst 15 timmar per dygn och helst 24 timmar per dygn, men egentligen är det vetenskapliga underlaget mycket bristfälligt.

Syrgasbehandlingen kan också ge besvär i form av biverkningar från näsan, försämrad livskvalitet samt ökade kostnader för patienten.

En stor pågående studie ska förhoppningsvis ge svar på hur många timmar behandlingen bör pågå. Studien, som är ett samarbete mel-

lan flera av Sveriges universitetssjukhus, undersöker om den totala dödligheten efter ett års syrgasbehandling skiljer sig åt vid syrgas 15 respektive 24 timmar per dygn.

Forskarnarna tittar också på om längden på syrgasbehandlingen har effekt på risken för sjukhusinläggning, hjärt-kärlsjukdom, andfäddhet, svår trötthet, fysisk förmåga och livskvalitet.

Om det visar sig att det inte är bättre med 24 timmars syrgasbehandling per dygn än med 15 timmars behandling, kan det innebära mindre obehag och minskade kostnader för patienten.

> Pågående studie: Magnus Ekström. Registerbaserad randomiserad kontrollerad studie av behandlingslängd och Dödlighet vid hemOxygenbehandling (REDOX)

TACK VARE DINA GÄVOR ÄR DENNA FORSKNING MÖJLIG

Prins Daniel delade ut 15 miljoner från fonden

UTVECKLANDE av ett nytt blodprov kan leda till möjligheten att förutse och förhindra hjärtinfarkt och stroke. Det är förhoppningen med Hjärt-Lungfondens stora forskningsanslag på 15 miljoner kronor som delades ut av prins Daniel till kärlforskaren Ulf Hedin i början av juni.

– Målet med vår forskning är att utveckla ett blodprov som kan identifiera individer med instabil åderförkalkning, en vanlig orsak till stroke och hjärtinfarkt. Vi är väldigt entusiastiska över de möjligheter vi får tack vare anslaget, säger Ulf Hedin, forskare och professor i experimentell kärllkirurgi vid Karolinska Institutet.

På tio år har forskningen minskat dödligheten i hjärt-kärlsjukdom med en fjärdedel, men fortfarande berövas 30 000 svenskar livet varje år.

– Svenskarnas stöd ger oss möjlighet att dela ut allt större summor till livsviktiga studier. Ulf Hedins forskning kan få stor betydelse, säger Kristina Sparreljung, generalsekreterare för Hjärt-Lungfonden.



14%

av Sveriges
befolkning rör på
sig mindre än 2
timmar i veckan

KÄLLA: FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN

Nu kartläggs sarkoidos

FORSKARE vid Karolinska Institutet studerar de långsiktiga konsekvenserna av den gåtfulla sjukdomen sarkoidos.

Sarkoidos är en inflammatorisk sjukdom som ofta ses som ett ofarligt tillstånd eftersom symtomen hos majoriteten av patienterna går över utan behandling inom ett till två år. Det saknas dock bevis som stödjer detta, eftersom det saknas studier som undersökt de långsiktiga konsekvenserna.

Med den aktuella studien vill forskarna bland annat ta reda på om sarkoidospatienter löper en högre risk att utveckla hjärt-kärlsjukdom och om sarkoidos leder till förtida död.

Studien ska ge information som kan leda till större förståelse för konsekvenserna och hur sjukdomen påverkar människors liv.

> Pågående studie: Elizabeth Arkema. A prospective, population-based investigation of the long-term consequences of sarcoidosis

TACK VARE DINA GÄVOR ÄR DENNA FORSKNING MÖJLIG

Metoden no-touch utvärderas i ny studie

EN NORDISK STUDIE ska utvärdera en ny metod vid kranskärlsoperationer. Förhoppningen är att betydligt färre patienter ska få återfall och drabbas av förträngningar och blockering i de nya kärlen.

Vid en bypassoperation används blodkärl från bröstkorgen, artärer från armen eller vener från benen för att skapa en passage förbi ett förträngt kranskärl. En artär från insidan av bröstkorgen ger bäst resultat, men ofta är flera kranskärl förträngda och det behövs fler nya kärl för att åstadkomma de nödvändiga förbindningarna.

När vener från benen används har det varit vanligt att man "skalar" kärlet, det vill säga tar bort omkringliggande fett och mikrokärl. Men dessa vener har haft en benägenhet att så småningom täppas igen och ge stora besvär för patienterna. Med en metod som kallas no-touch och som utvecklats i Örebro, behåller man lite

av fettvävnaden runt venen.

Metoden har enligt långtidsdata från Örebro lett till att patienterna mår bättre, att kärlen i högre utsträckning förblir öppna och att hjärtats pumpförmåga oftare är bevarad i jämförelse med dem som fått vener inopererade på konventionellt sätt.

För att värdera de positiva resultaten från kliniken i Örebro genomförs nu en multicenterstudie ledd från Uppsala. Om utvärderingen visar att metoden är framgångsrik kan det leda till att betydligt färre hjärtpatienter får återfall och drabbas av förträngningar och blockering i de nya kärlen.

> Pågående studie. Stefan Thelin. SWEDEGRAFT-a national, multicenter, prospective, register based, clinical trial on no-touch vein grafts (NT-graft) in coronary artery bypass surgery

TACK VARE DINA GÄVOR ÄR DENNA FORSKNING MÖJLIG

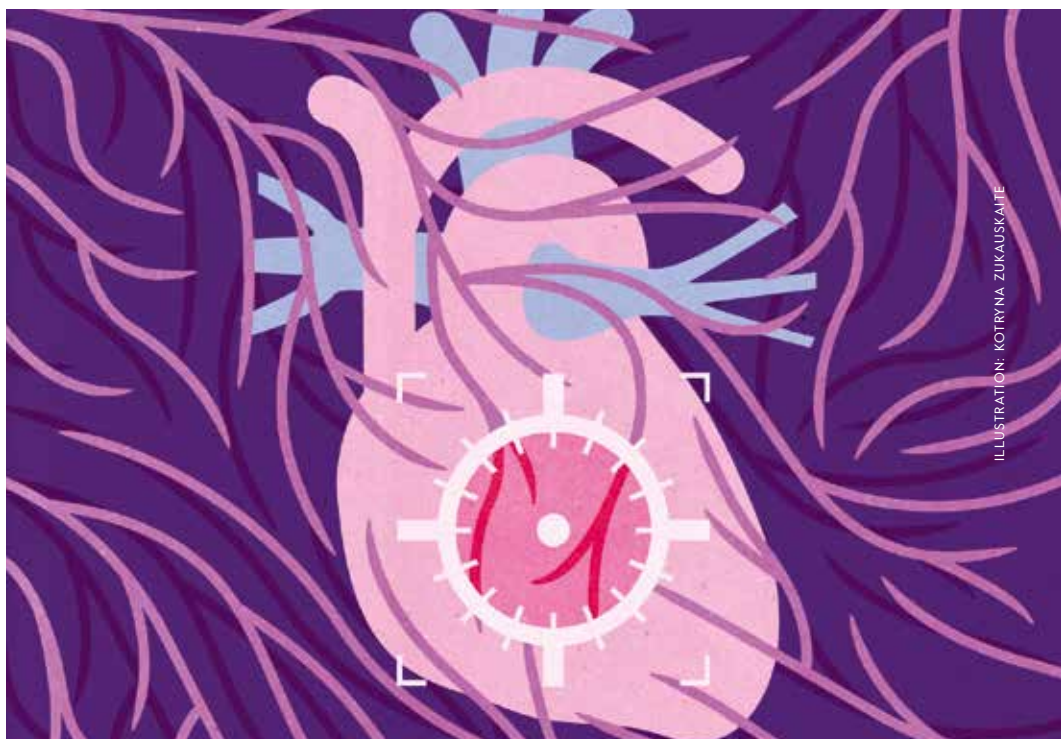


ILLUSTRATION: KOTRYNA ZUKAUSKAITE



Dubbelt så många överlever hjärtstopp

I dag överlever 11 procent av de som drabbas av ett bevitnat plötsligt hjärtstopp. Det är mer än en fördubbling jämfört med 1990-talet då siffran var 4-5 procent.

Det är bland personer vars hjärtstopp beror på ett kammarflimmer, det vill säga elektriskt kaos i hjärtat, som ökningen i överlevnad har skett. Bland dem var överlevnaden i början av 1990-talet 12 procent att jämföra med 33 procent år 2016. Dock är det bara knappt en fjärdedel av hjärtstoppspatienterna som har kammarflimmer. Bland övriga patienter är överlevnaden endast cirka 5 procent.

Den ökande överlevnaden beror enligt Svenska Hjärt-lungräddningsregistret främst på tre faktorer – fler får hjärt-lungräddning, vården på sjukhus har förbättrats och

andelen fall som bevittnas av ambulans har ökat.

Bland de bevittnade fallen av hjärtstopp har andelen där hjärt-lungräddning påbörjats innan ambulansen hunnit fram stigit från 40 procent i början av 1990-talet till 75 procent år 2016. Det är bland de högsta siffrorna i världen och pekar på ett utmärkt samarbete mellan ambulanssjukvården och räddningstjänst, polis samt enskilda medborgare.

Att andelen fall av hjärtstopp som bevittnas av ambulans har ökat tyder enligt Svenska Hjärt-lungräddningsregistret på att anhörig eller patienten själv är mer uppmärksamma på förvarningssymtom och larmar ambulans tidigare, vilket gör att hjärtstoppet inte inträffar förrän ambulansen är på plats.

TACK VARE DINA GÄVOR ÄR DENNA FORSKNING MÖJLIG

TRE FRÅGOR TILL ...

... Anette Jansson

dietist som arbetar med opinion och påverkansarbete kring frågor som gäller forskning, vård och prevention på Hjärt-Lungfonden.

Varför är opinion och påverkansarbete viktigt för Hjärt-Lungfonden?

– För att drabbade ska få så bra vård som möjligt, men vi vill också verka för att det ska bli lättare att leva hälsosamt och därmed undvika hjärt-, kärl- och lungsjukdom.

Vilka frågor är viktigast att lyfta upp i den allmänna debatten?

– Viktigast är jämlik vård och bra förutsättningar för forskning, men också ett samhälle som underlättar en hälsosam livsstil.

Kan du ge exempel på vad Hjärt-Lungfonden gör för att skapa opinion?

– Just nu arbetar vi med att påverka regeringen med syftet att stärka lagstiftningen om tobak. Till exempel arbetar vi för fler rökfria miljöer, för att tobaksvaror inte ska exponeras synliga på försäljningsställen samt för höjd skatt på tobak.



Vi arbetar

också med frågor som berör jämlik vård och hälsosam livsstil genom att yttra oss i remisser på regeringens olika förslag samt möta representanter för regeringen och framföra våra åsikter. Dessutom arrangerar vi seminarier där våra frågor diskuteras, exempelvis i Almedalen i somras.

TRE FRÅGOR TILL ...

... Lukas Vejdemo

djurgårdare och framtida NHL-proffs som bara var 13 år när hans mamma gick bort i en hjärtinfarkt. Nu hjälper han Hjärt-Lungfonden att samla in pengar till forskning.

På vilket sätt har du drabbats av hjärtsjukdomar?

– Min mamma gick bort plötsligt när jag var 13 år. Jag hade precis kommit hem från en hockeyträning. Vi satte oss och åt middag och plötsligt började mamma må dåligt. Hon kräktes. Vi blev lite oroliga men trodde inte att det var något allvarligt. Plötsligt slutade mammas hjärta att slå. Vi ringde ambulansen direkt men personalen kunde inte få liv i hennes hjärta.

Hur var det att växa upp utan mamma?

– Känslan när hon hade gått bort var överklig, man kunde inte fatta att det hade hänt. Att växa upp utan sin mamma när man är så ung är väldigt tufft, vi fick stötta varandra i familjen. Men hockeyn var också extremt viktig för mig, ett sätt att få tänka på annat.



Inför mors dag ställde du upp och berättade din historia. Varför?

– Jag vill gärna hjälpa till att sprida kunskap om hjärt- och kärlsjukdomar. Jag tror inte så många vet hur vanligt det är, även bland kvinnor. Hjärtinfarkt är faktiskt den vanligaste dödsorsaken i Sverige. Min mamma var bara 50 år när hon gick bort. Det är viktigt att vi pratar om det så att vi kan samla in mer pengar.

TEXT: STINA GYLDBERG



FOTO: AIDA CHEHENGOSHA

Med hjärtat som insats

Med hjärtat som insats går Peter Jöback i höst upp på scenen på Cirkus i Stockholm. Samtidigt startar han och Hjärt-Lungfonden ett nytt samarbete.

VAD KÄNNETECKNAR egentligen en sann entertainer? Vad är det som gör att personer som Jacques Brel, Edith Piaf, Adele och Sinatra kan berätta sina historier så att de berör, så att de fångar publikens känslor? De frågorna har Peter Jöback brottats med.

– Nu för tiden vet jag att de stora, de jag beundrar, de har sitt hjärta som insats. De vågar blotta sig, de vågar vara sårbara, och det mest sårbara och samtidigt mest passionerade vi har, det är ju vårt hjärta.

Därför har Peter Jöback, under många år, på ett eller annat sätt haft med hjärtat i sitt arbete, och i höst kommer han under flera

månader att bjuda in publiken till sin största egna show någonsin, döpt till just "Med hjärtat som insats". Mitt på showens logotyp står ett gnistrande blodrött, anatomiskt korrekt hjärta.

– För mig är det viktigt att vara sann som artist, och det har tagit mig många år att faktiskt våga vara den jag är, att våga vara sårbar. Då vill jag också ha det riktiga hjärtat, som är så starkt och så vackert. Det är liv, det är styrka men samtidigt sårbarhet.

I samband med den nya showen inleder Peter Jöback också ett samarbete med Hjärt-Lungfonden.

– Min spontana tanke när jag fick frågan var att jag jättegärna vill vara med. Jag vill självklart hjälpa till när jag kan och här var kopplingen så tydlig att det inte fanns någon tvekan.

> Premiär för "Med hjärtat som insats" är 20 september. Föreställningen spelas endast under 2018.

TEXT: KARIN AASE

Behöver du en nystart i höst?
Här bjuder **MAI-LIS HELLÉNIUS**, professorn
bakom Sundkurs, på tips som hjälper dig
pigga till efter lata sommardagar.

9 härliga hösttips för ditt hjärta

1

Plocka svamp ihop

Hitta sätt att umgås som innefattar rörelse. Ta en promenad före middagen eller plocka svamp ihop.

4

Skaffa hund

Ett husdjur får dig att slappna av. En hund får dessutom ut dig på nyttiga promenader.



5

Samla på trappsteg

Ta trappan i stället för hissen. Se varje trappa som ett träningstillfälle.

2

Välj rätt tv-godis

Gottar du dig gärna i soffan? Byt ut färgämnen och socker mot till exempel valnötter, mandlar eller bär.

7

Fimpa ...

... är något av det finaste du kan göra för ditt hjärta. Ett paket om dagen efter 50 år ger tre gånger högre risk att få hjärtinfarkt.

8

Prata i mobilen stående

Det minskar det farliga stillasittandet och även hjärnan fungerar bättre.

3

Säg hejdå till smöret

Hela 80 procent av svenskarna äter för mycket mättat fett. Byt ut smöret mot raps- och olivolja.

6



Börja alltid med salladen

Hjärtat älskar grönt. Med en sallad innan varje måltid får du i dig mer grönsaker.

9

Välj längst kö

Skyndar du alltid? Öva att göra tvärtom. Tala långsammare eller välj längst kö. Hjärtat gillar inte stress.



Pia Johansson levde ett aktivt liv med musik, jobb och familj. En dag tog livet en drastisk vändning. Här är hennes historia om hur det är att leva med förmaksflimmer.

TEXT KARIN STRAND FOTO STEFAN EDETOFT

A group of approximately ten women are standing in a line in a grassy field. They are all wearing white dresses or blouses and bright blue scarves. They are smiling and looking towards the camera. In the background, there is a white building with the numbers '4' and '6' on its wall. The sky is overcast.

”Musiken
lindrar
flimret”

På utsidan kan man inte se att Pia är sjuk. Hon biter ihop och kämpar på. Men inuti är hon väldigt trött.

Personligt

Pia Johansson

Ålder: 60 år.

Bor: I Nödinge utanför Kungälv.

Familj: Barn, barnbarn och bonusbarnbarn.

Sysselsättning:

Tidigare kyrkomusiker, i dag förskolechef i Biskopsgården i Göteborg.

Tycker om att göra: Sjunga och musicera, både själv och tillsammans med andra.

DET VAR EN vacker majmorgon 2013. Trots att det var helg vaknade Pia Johansson ganska tidigt eftersom hon och den damkör hon grundat 1990 skulle uppträda på ett kosläpp på en gård utanför

Kungälv. Men det var något som var fel.

– Hela jag bara skakade och jag svettades massor. Jag försökte gå upp, jag försökte koka kaffe och jag försökte äta lite mackor, men vad jag än gjorde blev det bara värre.

Trots det lyckades Pia ta sig iväg till gården, och på något vis lyckades hon också dirigera sin kör. I varje paus drog hon sig undan, satte sig i skuggan och hoppades att om hon bara vilade så måste väl snart skakningarna gå över. Men tvärtom, de bara tilltog. En kvinna i kören erbjöd sig att köra Pia hem, men vägen till parkeringen gick uppför en cirka 20 meter lång backe. Pia, som brukade träna tre gånger i veckan, var nu tvungen att kämpa hårt för att ens klara att ta sig upp till bilen.

– Jag blev så rädd. Det var så svårt att bara gå uppför den här lilla backen, jag tänkte till och med att jag inte skulle klara det, och jag undrade vad det var som hände.

Trots det bad hon att bli körd hem i stället för till vårdcentralen. Hon la sig återigen ner för att vila, men när det ändå inte blev bättre ringde hon sjukvårdsupplysningen som uppmanade henne att direkt söka vård. Väl på jourcentralen fick hon på en gång göra ett EKG, och strax därefter kom läkaren in och sa att hon skulle elkonverteras.

– Jag visste ju inte vad det var, men när läkaren förklarade att det innebar att jag skulle få en elstöt för att jag hade förmaksflimmer blev jag helt skräckslagen.

Jag är rädd för sjukhus, och så få höra att något var fel med mitt hjärta. Jag undrade om jag skulle dö nu, det var så mycket tankar och känslor som passerade genom mig den kvällen.

Innan hon själv drabbades av förmaksflimmer hade Pia Johansson ingen aning om vad det var, men när hon väl fick diagnosen sög hon i sig kunskap. Googlade allt som hade med flimmer att göra, läste andra drabbades berättelser, försökte ta reda på vad hon kunde göra för att må bättre. Men hon berättade inte för någon vad det var som hade hänt.

– Jag har en kollega som också har flimmer och hon och jag kan prata för vi förstår varandra. Men annars är det typiskt mig att sätta upp en positiv fasad och inte visa när jag mår dåligt. Samtidigt, när människor frågar hur jag mår så undrar jag för mig själv om de skulle orka lyssna om jag verkligen gav dem ett ärligt svar. De flesta klarar inte det, så jag säger bara ”tack, det är bara bra”.

Efter den första elkonverteringen där i maj lugnade hjärtat ner sig, flimret försvann och Pia Johansson återfick en stunds ro i kroppen. En kort tid senare var emellertid flimret tillbaka, och efter en lång rad elkonverteringar bestämde läkarna till slut att Pia skulle få genomgå en lungvensablation, vilket innebär att en speciell elektrod förs in i vänster förmak och det område som utlöser flimret bränns bort eller isoleras.

”Jag undrade om jag skulle dö nu, det var så mycket tankar och känslor som passerade genom mig den kvällen.”

MIN HISTORIA





I perioder blir Pia Johansson ledsen. "Hjärtat är förknippat med så mycket oro", säger hon.

– Resultatet av den höll i ett par år, men sen kom flimret tillbaka och läkarna har fått börja göra elkonverteringar igen.

Pia som före den 3 maj 2013 hade gått ner 30 kilo i vikt, tränade tre dagar i veckan, jobbade som chef för tre förskolor, cyklade till och från jobbet, ledde sin kör, sov som en stock och på det hela taget levde ett väldigt gott liv, orkar i dag nästan ingenting.

– Sjukdomen syns ju inte på utsidan, men hela min kropp skriker konstant av trötthet. Jag orkar inte som andra längre. Jag skulle vilja kunna gå på stan och shoppa och flanera i timmar, men efter tio minuter måste jag sätta mig på en bänk för redan då är jag helt slut.

Samtidigt är jag en person som biter ihop och inte visar vad jag känner, utan jag kämpar

till det yttersta. Men det håller inte hela vägen.

För Pia Johansson har det också varit jobbigt att hon genom hela vårdtiden har fått träffa nya läkare och om och om igen fått berätta sin historia från början.

– Hjärtsjukdom är så känsligt. Man blir ledsen i perioder, till och med deprimerad, för hjärtat är förknippat med så mycket oro. Då hade det varit skönt att ha tryggheten i att ha en läkare som jag känner och som känner mig.

Men trots att sjukdomen har varit tuff och förändrat vardagen på många sätt har Pia aldrig haft någon tanke på att ge upp. Barnen, barnbarnen och barnen på de förskolor hon jobbar med ger henne energi, för att inte tala om musiken.



Minst 300 000
... svenskar lider av
förmaksflimmer.
Men mörkertalet
är stort och endast
drygt två tredjedelar
har fått diagnosen.
Förmaksflimmer är den
vanligaste puls- och
rytmrubbningen i
hjärtat, så vanlig att
man kan tala om en
folksjukdom.

Om förmaksflimmer

Förmaksflimmer är den vanligaste hjärtrytmrubbningen hos vuxna.

- Om man misstänker förmaksflimmer undersöks hjärtats elektriska funktioner med hjälp av olika former av EKG.
- Behandlingen består av läkemedel som är avsedda att förebygga attacker och dämpa hjärtfrekvensen, exempelvis betablockerare som får hjärtat att arbeta lugnare och kalciumblockerare som motverkar oregelbunden hjärtverksamhet.
- Vid svåra besvär kan kateterablation bota förmaksflimmer. Kateterablation innebär att det område i vänster förmak eller i lungvenerna som utlöser flimret bränns bort eller isoleras. Det sker genom att en tunn kateter förs in i ljumsken via ett blodkärl till det drabbade området i hjärtat där den avger värme.
- Tekniken utvecklas hela tiden och allt fler blir botade från sitt flimmer. Personer med förmaksflimmer får även blodförtunnande läkemedel. Detta eftersom flimret innebär en kraftigt ökad risk för stroke.

KÄLLA: HJÄRT-LUNGFONDEN

– Jag har sysslat med musik sedan jag var liten och det har alltid varit en stor del av mitt liv, både på fritiden och på jobbet. Och nu hjälper det mig även att orka med mitt flimmer.

Dessutom sätter hon stora förhoppningar till forskningen.

– Jag har haft stora problem med biverkningar från mina mediciner, och jag hoppas att forskningen framöver ska kunna ta fram nya mediciner som kan ge mig och alla andra som lever med flimmer bättre livskvalitet.

Hon hoppas också att forskarna snart ska få reda på mer om vad det är som utlöser förmaksflimmer så att hon och andra drabbade kan göra livsstilsförändringar som minskar besvären.

– Jag är beredd att avstå från mycket, bara mitt hjärta slår som det ska och jag kan göra det som alla andra kan. Så länge försöker jag leva i nuet, för det är nu jag kan leva och det är nu läkarna och forskarna kan göra saker för framtiden.



Mer läsning om flimmer:

Hjärtrytmrubbningar, eller arytm, är det samlade namnet för de tillstånd som har det gemensamt att hjärtat inte följer en normal rytm. I skriften finns information om behandling och forskning.

hjart-lungfonden.se/arytm/skrifter

Nya läkemedel mot förmaksflimmer.
Det är målet för **FREDRIK ELINDER**, professor vid
Institutionen för klinisk och experimentell
medicin på Linköpings universitet.

”Talkåda
påverkar
hjärtat”



Fredrik Elinders huvudsakliga uppgift är att planlägga forskningen och att analysera data.

- Jag är en sådan som ser skönheten i matematik och fysik, säger han.



FORSKAREN

PÅ VÄGGEN i Fredrik Elinders arbetsrum i Linköping hänger en plansch med bilder på spindlar. Det är ingen tillfällighet. Spindelgifter påverkar nämligen våra jonkanaler, och just jonkanalerna är centrala inom Fredrik Elinders forskning.

Jonkanaler kallas de små porer som finns i ytmembranet i kroppens alla celler och när de släpper in joner som natrium, kalium och kalcium i cellen uppstår elektriska impulser. Kanalerna är nödvändiga för bland annat nervernas signalöverföring och hjärtats slag. EKG-kurvans karaktäristiska utseende beror på jonströmmar som uppstår när olika kanaler öppnas i ett bestämt mönster i hjärtat.

- Vid hjärtrytmrubbningar kan det ha uppstått fel i vissa hjärtcellers jonkanaler så att hjärtat slår ojämnt, för fort eller för långsamt. Vår forskning går ut på att påverka jonkanalerna så att hjärtrytmen stabiliseras, berättar Fredrik Elinder.

Målet för forskningen är att identifiera molekyler som påverkar jonkanalerna och som kan utgöra grund för en ny typ av läkemedel mot arytmi, det vill säga tillstånd där hjärtats rytm inte fungerar normalt.

I nuläget har Fredrik Elinders forskargrupp identifierat flera hundra intressanta molekyler och vissa har redan visat sig stabilisera rytmen på hjärtceller hos möss.

- Eftersom förmaksflimmer är en utbredd sjukdom som ofta är svårt att behandla och som sänker livskvaliteten för stora grupper har vi fokus på flimmer. Men det kan mycket väl visa sig att vår forskning kan leda till läkemedel som kan användas för att behandla även andra typer av arytmier, säger Fredrik Elinder.

Bland de molekyler som testats finns molekyler från fleromättade fettsyror som finns i exempelvis laxfiskar. Det visade sig att molekylerna hade en tidigare okänd effekt på

Personligt

Fredrik Elinder

Ålder: 52 år.

Bor: Hässelby i nordvästra Stockholm.
Familj: Hustru och fyra barn av vilka två är utflugna.

Bakgrund: Avbröt sin läkarutbildning vid Karolinska Institutet i Solna och började i stället forska, disputerade på Karolinska Institutet, postdoc i Cambridge, forskarassistenttjänst på Karolinska Institutet, professor på Linköpings universitet 2004

Fritidsintressen: Ultralöpning ("Jag har sprungit mellan Aten och Sparta, det tog 33 timmar"), fjällvandring med familjen, polarfarare, Tintin och vetenskapshistoria. ("När jag gjorde min postdoc i Cambridge samarbetade jag med Charles Darwins barnbarnsbarn. Det kändes stort.")

vissa jonkanaler. Upptäckten gav ny kunskap om kanalernas mekanismer och Fredrik Elinder beskriver den som ett av flera forskningsmässiga glädjeskutt.

Men han nöjde sig inte med detta utan funderade över om det kunde finnas fler substanser än fettsyror som kunde tänkas ha effekt på jonkanalerna.

- Med lite tur och intuition hittade vi harts-syror från tallkåda som visade sig påverka jonkanaler. Och det visade sig att vissa av de molekylerna också har effekter på hjärtats elektriska aktivitet.

Han visar bilder från en vetenskaplig studie där de framkallat arytmi i mushjärtceller genom att låta dem bada i en speciell kemikalie. På den första bilden är kurvorna som beskriver den elektriska aktiviteten ojämna - ibland täta, ibland glesa. Därefter har cellerna "behandlats" med en molekyl från tallkåda och på den andra bilden är kurvorna jämna och regelbundna.

- Ytterligare ett forskningsmässigt glädjeskutt, konstaterar Fredrik Elinder.

- I höst räknar vi med att kunna testa våra olika molekyler på mänskliga hjärtceller och om allt går väl tror och hoppas jag att vi inom två år ska kunna göra de första försöken på levande människor. Men först måste vi naturligtvis kunna visa att våra molekyler inte är skadliga.

Det stöd Fredrik Elinder haft från Hjärt-Lungfonden betyder mycket för hans forskning.

- Jag föreläser ofta för fondens givare och betonar då hur viktiga deras gåvor är för hjärtforskningen. Jag är elektrofysiolog och utan pengar från Hjärt-Lungfonden hade jag kanske lagt mitt fokus på forskning om elektriska processer i andra delar av kroppen än i hjärtat. Stödet från fonden är dessutom en kvalitetsstämpel - alla vet att den som får stöd därifrån utför kvalificerad forskning.

TEXT KARIN STRAND FOTO STAFFAN GUSTAVSSON



Tack vare dina gåvor är denna forskning möjlig.

Det var Ulf som fick stroke, men hustrun **MONICA**s liv vändes också upp och ner den dagen. I dag tar hon hand om sin man 24 timmar om dygnet.

”Nu lever jag själv i en tvåsamhet”

DET VAR LÖRDAG den 25 februari 2012.

Monica Lindgren och maken Ulf satt och åt frukost i sitt hus i spanska Nerja och han konstaterade att han hade så mycket att göra på kontoret att han inte skulle hinna följa med henne på utflykt vid lunchen.

– Det var inget ovanligt, Ulf hade alltid jobbat sju dagar i veckan, så jag åkte iväg själv.

När hon kom hem några timmar senare hittade hon Ulf fullt påklädd i sängen. Han berättade att han mådde dåligt och till och med hade trillat omkull tidigare under dagen, så de bestämde att han skulle vila fram till middag. Men när Monica ropade att maten var klar insåg hon att något var fel.

– Efter 35 år tillsammans kan man sin mans ljud, och jag hörde att något var fel när han skulle spola på toaletten.

Hon sprang dit och såg på en gång att högra sidan av Ulf:s kropp hängde snett utan kontroll. Han hade fått en stroke och Monica ringde i panik efter ambulans.

Fjorton dagar senare, efter att ha kämpat för sitt liv på intensiv, kom Ulf hem som ett paket. Helt förlamad på höger sida, med afasi, hjärntrötthet och svårigheter att ens sitta upp.

Ulf och Monica hade många planer för pensionen. De skulle spela golf och resa. Efter Ulf:s stroke fick de tänka om.



Stöd för anhöriga

- Kommunen har ansvar för att erbjuda stöd, till exempel avlösning, växelvärd eller stödgrupper. Hör av dig till din kommun och se vilka alternativ som finns hos er.
- Anhörigas riksförbund driver bland annat anhöriglinjen dit du kan ringa och få stöd och vägledning, 0200-239 500
- Fler tips hittar du på Hjärt-Lungfondens sida för närstående hjart-lungfonden.se/narstaende

– I dag är det lite bättre, han kan till och med gå någorlunda, men han är hjärntrött och sover mellan 14 och 18 timmar per dygn.

Men det är inte bara Ulf som har drabbats av stroke.

– Från att ha varit hans fru är jag i dag också hans vårdbiträde 24 timmar om dygnet. Det är jag som fattar alla beslut, det är jag som ser till att allt blir gjort, det är jag som gör allt.

Monica känner sig besviken på samhället.

– Jag skulle ljuga om jag sa att det går lekande lätt, jag är inte precis 27 år längre. Som anhörigvårdare skulle jag verkligen behöva bidrag och hjälp från kommunen, något jag inte har haft hittills, säger hon.

Monica var bara dryga 60 år när stroke slog till. Hon och Ulf hade stora planer på vad de skulle göra som pensionärer men den gemensamma framtiden blev inte som de hade tänkt sig.

– Vi skulle spela golf och vi skulle resa och vi skulle göra hur mycket som helst. Nu blev det inget av det. Nu lever jag själv i en tvåsamhet.

Trots det så har Monica lärt sig att livet ändå är okej – även om det inte blev som hon tänkt sig.

– Det är klart att det är för jävligt, allt vad stroke har orsakat. Jag har lärt mig att acceptera att vara för mig själv, jag spelar golf, jag spelar bridge, och jag sjunger i kör för det gör mig så oerhört lycklig. Sen har såklart vänner och familj betytt mycket, jag hade inte varit där jag är i dag utan dem.

TEXT: KARIN AASE FOTO: PRIVAT

Lös Hjärt-Lungfondenkrysset!

Vinn Livsviktigt, en receptbok skriven av överläkaren Mai-Lis Hellénus.

Gör så här: Skicka in lösningen senast 9 oktober.

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 kryssret:

Det våras för goda vanor

Vinnare:

Hans Enkvist, Bankeryd
Angela Eriksson, Partille
Ann-Britt Borling, Järfälla
Marianne Ericsson, Umeå
Bo Persson, Ljungsbro
Inger och Albin Jonsson, Värnamo
Gunnar Blomkvist, Järna
Maggan Hegethörn, Nässjö
Åke Rudolfsson, Taveljö
Birgitta Rudeskog, Skärholmen
Grattis!



30 recept du kan lita på!
Vinn överläkare Mai-Lis Hellénus egen kokbok.

										ÄR VASS- TANDAD	TÄNK- BAR	LAG- NING	↓	CALVA- DOS- STAD	MARGI- NAL- BLOM- MOR	SKÄNKA	↓	GAMMAL SKATT ORFÈUS- INSTRU- MENTET	↓
										GLOB- ENS PLA- CERING									
										INGÅR I HISTORIE- UNDER- VISNING							NON- SENS		
										JAG									
										↓				GAMLA GREKER					FOST- RAT
										FLYDDE TILL BODEN FYR	MJUKT VAMP MED VISDOMS ÖRD						RÄCKA		
LÖN FÖRE MÖDAN	SLÄCKS MED VATTEN PARORD			TACKTÄCKE FINNS I OPTIMIST- VARIANT		HÄR SEG- LARE I BLÅST INVESTERA								PIPPI MED DANS- PIPPI					
RESCALL- SKAP RING- MÄRKTA SPÖMO																	KAN OSA SVAVEL	SAGS SÄL- LAN NU, BLIR MEST DU	KNORR- UT- RYMME
													HÖRS FRÅN OHÖR- SAM	RÖJA BEN KALL- VATTENS- KANOT					
				SLO- ENKELT FÖR SPRÅK- BEGÅVAD				ÄR LIV- ET PÅ EN ÖDE Ö	PIMPLAR- HÅL KÖRS ETÄPPVIS						SÖKER VIND- PINAD				
FÖRE HÖG- HET													ÖL FÖR BRITT, VIRKE HÄR				SKOG- MAN		VILL DEN SOM GÅTT FÖR LÅNGT
YVAS		GÄLLER ÅTER			MISS- TÄNKA NAL- HÅLET					VIKT									
					BORDS- BÖN		FÖR- SLAG- NA								KIMONO- BÄLTE	Marie		OVAN- LIG	
MORSE- FALL		KORNNINGS- BESLUT BRÖLLOPS- BECKED								PÅ KÖ- LAPP		DEL AV ROMERSK LEGION							
BRU- KAR MAMMA, SÄGER TON- ÅRING						ÄR VÄL EN GULD- PENG							FINNS BADE GRÖNT O. SVART			FRAKT- SATS			
	KÄRR- TRÄD				TAMP				BACKA										

När **KJELL PETTERSSON** drabbades av sin första stroke fattade han två viktiga beslut. Han skulle släktforska och han skulle lära sig att spela golf. Med hjärngymnastik och fysisk träning hittade han också vägen tillbaka.

TEXT SUSANNA LINDGREN FOTO ERIK ARDELIUS

Stroke gav Kjell en golfswing

AUGUSTI 2001 var Kjell Petersson 64 år och semesterledig från jobbet som kommunchef i Nora. Det var sex månader kvar till pensionen och han tänkte att det egentligen kunde vara kul att hålla på ett tag till. Tidigare på dagen hade han kört skottkärra efter skottkärra med grus. Nu vilade han med kvällstidningen i hand på sommarstugealtanen i Bergslagen. Och plötsligt började hela världens snurra.

– Jag hade ingen aning om vad som hände och visste knappt vad en stroke var. Som tur var har jag en redig hustru och då även en granne som var hjärtkirurg, berättar Kjell Petersson.

Själv minns han dåligt vad som hände sedan, men inom en timme var han under vård i Lindesberg följt av transport till Karolinska sjukhuset i Solna.

– Min första stroke var en blödning på lill-

hjärnan och påverkade balanssinnet. Jag blev sjukskriven ända fram till pensionen och fick lära mig gå igen med käpp och rullator.

Kjell Petersson blev gradvis bättre. Under en tids rehabilitering på Sommarsol i Ängelholm satte han upp sina mål – att lära sig något helt nytt, att släktforska och att spela golf med sikte på 36 i handikapp.

– Jag insåg att det inte fanns någon annan medicin för mig mot stroke än att träna och hålla i gång både kropp och hjärna. Så med käppen i ena handen och golfvagnen som stöd i den andra gav jag mig ut. Och så länge jag kunde stå stadigt medan jag svingade klubban gick det bra, berättar Kjell Petersson.

När han inte övade på golflagen eller kartlade sina släktingar (han har kommit ända tillbaka till förfäderna i 1600-talets Bergslagen) så cyklade han.



"Jag insåg att det inte
fanns någon annan
medicin än att hålla
i gång kroppen."





Kjell håller i gång. Han umgås med sina vänner i Stockholms Strokeförening och ger schacklektioner till barnbarnet. Tidigare sysslade han även med släktforskning.

Om Stroke

- Stroke är ett samlingsnamn för hjärninfarkt och hjärnblödning. Symtomen vid stroke kommer ofta plötsligt.
- Syrebristen orsakas av antingen en blodpropp i något blodkärl (hjärninfarkt) eller en bristning i något kärl inne i hjärnan eller på hjärnans yta (hjärnblödning). En vanlig orsak till stroke är hjärt-kärlsjukdom, oftast åderförfettning (ateroskleros).
- Den minskade tillförseln av syre kan göra att den som drabbas plötsligt förlorar olika funktioner som tal, rörelseförmåga, känsel och syn.
- Stroke är ett livshotande tillstånd och den drabbade behöver omedelbart vård för att minska risken för allvarliga hjärnskador.

Kjells råd till alla som får stroke:

- Tyck inte synd om dig själv och bry dig inte om vad andra tycker. Försök att klara så mycket du kan själv. Jag har ofta fått höra av familjen att jag faktiskt inte bor på hotell. Det är bra och har fått mig att försöka lite till.
- Var fysiskt aktiv och träna det du kan träna. Även efter min andra stroke tränar jag och går på balansövning en gång i veckan.
- Håll hjärnan i gång, den behöver också träning. Jag bestämde mig för att släktforska. Gör något du tycker är kul.

– Jag svalde min stolthet och skaffade en trehjuling och på den cyklade jag i natursköna Järfällaområdet där vi bodde då. Sen fick jag med landstingets hjälp en el-moppe som gjorde att jag kunde röra mig ännu friare.

Att umgås med andra "strokare" har varit en viktig del av rehabiliteringen och både Kjell och hans hustru Inga-Britt har länge varit aktiva i Stockholms Strokeförening. Ändå var ingen av dem förberedd på att det faktiskt kunde hända igen, men 2016 fick Kjell, 79 år gammal, en andra stroke.

– Och märkligt nog förstod jag inte den här gången heller vad som hände. Inga-Britt tror att jag kan ha stigit upp för att dra upp persiennen. När hon hittade mig låg jag på golvet och kunde inte komma upp. Jag kunde inte stå på vänster ben eller använda vänster arm.

Den här gången blev det ambulans till Södersjukhuset eftersom de flyttat när-

mare barnbarnen i Nacka. I dag rör sig Kjell helst i rullstol. Varken ben eller arm på vänster sida lyder och det har blivit knepigare med en del vardagssysslor.

– Jag får köra pekfingervals när jag ska skriva på datorn så det tar lite längre tid. Och knappar klarar jag inte av att knäppa själv. Men det som bekymrat mig mest på sistone är att jag varit så andfädd. Men det beror på ett hjärtflimmer som ökar risken för blodpropp i hjärtörat.

Efter blödningen i hjärnan bör Kjell inte äta blodförtunnande mediciner. Nyligen genomgick han en operation som stängde vänster förmaksöra, vilket ska minska risken för proppbildning.

– Det känns tryggt och bra, säger Kjell som inte heller låtit operationen påverka hans sociala schema. För bara en vecka sedan var han och Inga-Britt på fest i den lokala strokeföreningen i Nacka och om en liten stund kommer barnbarnet Emmy för att få en schacklektion av morfar efter skolan.

Han var en närvarande pappa, make, sväger, bror, vän, medmänniska. När **JOHAN** rycktes bort av en tyst infarkt, bara 47 år gammal, startade hustrun Anneli en insamling i hans namn.

”Plötsligt stod hela vår värld i brand”

DEN 10 FEBRUARI höll Anneli Andersson och dottern på att förbereda middagen när de hörde konstiga ljud från sovrummet. Där låg Annelis man Johan och vilade sig efter att ha varit ute och kört skoter, men när Anneli rusade in såg hon att hela kroppen höll på och krampade.

– Jag lyckades vända på honom, och då fick jag den sista medvetna blicken. Sen försvann han.

STÖTTA!

egeninsamling.
hjärt-lungfonden.
se/fundraisers/
heblaas/



Johan drabbades av en tyst infarkt, det vill säga en infarkt utan symtom. Trots hjärt- och lungräddning gick hans liv inte att rädda.

Johan hade drabbats av en infarkt i hjärtats bakre kammare, och trots att Anneli och hennes styvfar startade hjärt-lungräddning på en gång gick hans liv inte att rädda. Han lämnade tre barn – Niklas, Amanda och Elias.

– Plötsligt stod hela vår värld i brand, säger Anneli.

När hon senare satt och diktade en vers till dödsannonsern bestämde hon sig, tillsammans med Johans syster Jenny, för att starta en insamling i Johans namn. I stället för att lägga pengar på tackkort och porto skulle familjen låta den summan vara grunden till insamlingen.

– Ett tackkort hamnar i en byrålåda och slängs bort och det kändes bara malplacerat att lägga pengar på det. Johan var så mycket mer än ett tackkort som försvinner.

På minnesstunden berättade Anneli att i stället för tackkort skulle en insamling startas i Johans namn, något som fått positiv respons.

– Johan gick bort i en tyst infarkt, det vill säga en infarkt utan symtom. Jag hoppas att de pengar vi samlar in kan hjälpa forskningen att upptäcka och förebygga de här infarkterna i tid.

Var och varannan dag delar Anneli insamlingen på Facebook och påminner vänner om vikten av fortsatt stöd för Hjärt-Lungfondens arbete.

– Vi lever, det gör inte Johan. Skippa fredagsölen och skänk en slant i stället brukar jag säga.

TEXT: KARIN AASE FOTO: PRIVAT

Vet du vad som händer efter döden?

När en människa avlider är det mycket som måste ombesörjas. Här finns svar på några frågor som kan dyka upp.

1.

Oftast är det en nära anhörig eller annan närstående som tar hand om allt efter en avlidne person men vem gör det om man dör helt ensam?

– När en person som helt saknar anhöriga dör anmäls dödsfallet till bland annat kommunens socialförvaltning, vars boutredare gör hembesök hos den avlidne för att leta efter eventuella kontakter med släktingar i form av brev, vykort eller annat som kan ge vägledning. Finns det över huvud taget ingen som kan ta hand om allt efter den avlidne är det kommunen som förvaltar dödsboet och även finansierar begravningen om dödsboet saknar tillgångar.

2.

Vad är en bouppteckning och vad ska den innehålla?

– En bouppteckning är en uppteckning av den avlidnes tillgångar och skulder per dödsdagen. Om den avlidne var gift ska även den efterlevande makens tillgångar och skulder upptecknas. Bouppteckningen ska också innehålla uppgift om dödsbodelägare, eventuellt testamente och annat som kan ha betydelse för arvets fördelning t.ex. gåvor som den avlidne givit under sin livstid.

Tänk på:

Att tänka på när du ska skriva testamente:

- Upprätta en lista över det du äger
- Försök att uppskatta värdet av dina tillgångar i pengar
- Fundera på vem/vilka du vill inkludera i ditt testamente
- Fundera på om du vill inkludera en gåva till ett ideellt ändamål
- Beställ Hjärt-Lungfondens testamentshandledning

3.

Var hittar jag testamentet om den avlidne upprättat ett sådant?

– Om den avlidne har upprättat ett testamente är det oerhört viktigt att testamentet i original återfinns efter det att personen avlidit. Därför måste ett testamente förvaras på ett tillförlitligt sätt. Tidigare förvarades många testamenten i bankfack, men då alltför många banker upphör med att hyra ut bankfack till sina kunder, måste andra förvaringssätt erbjudas.

I Göteborg finns "Testamentsbanken" dit man kan skicka sitt testamente i original för förvaring och säkerställande av att det kommer i "rätta händer" efter dödsfallet.

Familjens Jurist och många begravningsbyråer erbjuder också en säker förvaring av testamenten.

Har du testamenterat till förmån för en ideell organisation erbjuder även många av dem förvaring av ditt testamente.

Läs mer:

- Hela del 7 i vår skola hittar du på hjart-lungfonden.se/testamentskolan





Thomas Rolén är ny ordförande i Hjärt-Lungfondens styrelse. Båda hans föräldrar har drabbats av de sjukdomar fonden arbetar med.

”Jag vill bidra med nya infallsvinklar”

Thomas Rolén, president på kammarrätten i Stockholm, är sedan i våras ny ordförande i Hjärt-Lungfondens styrelse.

Hej och välkommen Thomas.

Kan du berätta lite om dig själv?

– Jag är nog en väldigt, väldigt vanlig person som tycker om att umgås med vänner och familj. Jag har en båt i skärgården, vintertid åker jag skidor och tidigare när barnen var små kändes det som att den största delen av fritiden gick åt till att handla mat.

Har du någon erfarenhet av hjärt- och lungsjukdomar?

– Båda mina föräldrar drabbades faktiskt av det här. Min far fick tbc under beredskapsåren och min mor fick en stroke 2014.

Hur känns det att vara ny ordförande för Hjärt-Lungfonden?

– Mycket smickrande och

väldigt roligt! Det känns också väldigt bra att få möjlighet att vara ordförande för en organisation som har ett så oantastligt uppdrag, det är verkligen en god sak vi jobbar för.

Vad tänker du att du själv kan bidra med till Hjärt-Lungfondens arbete?

– Fonden gör ett fantastiskt arbete när det gäller insamling. Men även det som är bra kan utvecklas. Jag hoppas att jag med mitt nätverk kanske kan bidra med kontakter inom fält av samhället som ännu inte har något samarbete med Hjärt-Lungfonden. Dessutom så är jag ganska idérrik – förhoppningsvis kan jag bidra med lite nya infallsvinklar.

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 55 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 den som har en lott i Postkodlotteriet bidrar till att viktiga organisationer kan göra bra saker, som till exempel att ge oss bättre förutsättningar för att kunna bota hjärtsjukdomar. Stort tack Hjärt-Lungfonden för allt ni gör, och stort tack till alla som har en lott – ni möjliggör så mycket!

f o YouTube t
#postkodeffekten

Christian ”Kicken” Lundqvist är vinstutdelare i Postkodlotteriet.





VI PÅ HJÄRT-LUNGFONDEN

”Det är min röst du möter i telefonen”

SLÅ EN SIGNAL till Hjärt-Lungfonden och det är med största sannolikhet Margareta Öberg som svarar. Kommer du på besök är det också hon som möter upp i receptionen.

– Det är alla dessa möten som jag tycker bäst om med mitt jobb, och att kunna ge en bra service, säger Margareta som med åren blivit expert på att hålla reda på allt och alla.

Det är hon som bokar mötesrum, konferenser, fixar kaffe och lotsar samtal och personer till rätt mottagare. Men många av dem som ringer har frågor som Margareta själv kan besvara.

– Många av våra givare hör av sig. Det kan vara frågor om hur man blir månadsgivare eller ordnar en minnesgåva. Men ibland får jag även samtal från personer som lite surt kan undra varför de får ”tiggarbrev” från oss. Då sätter jag ett värde i att

vända samtalet till något positivt och förklara varför vi hört av oss.

Vissa undrar hur de pengar som skänkts används och hur stor andel som går till forskning.

– Ibland får vi också medicinska frågor men vi kan inte svara på frågor om enskilda personers hälsa, förklarar hon.

Margareta Öberg har arbetat på Hjärt-Lungfonden sedan 2012 och är även ansvarig för Hjärt-Lungfondens cirka 1 800 medlemmar som vid årsmötet utser fondens huvudmän.

– Jag har alltid brunnit för att hjälpa andra och här får jag jobba för något som kan ge andra ett längre och bättre liv. Dessutom är det en så trevlig arbetsplats fylld av fantastiska medarbetare. Det är som om det sitter något gott i väggarna här, säger hon.

TEXT SUSANNA LINDGREN FOTO ERIK ARDELIUS

Därför blev jag månadsgivare:

”Hjärtat är det mest vitala för att få leva, därför är jag månadsgivare. Utan hjärtslag dör du. Åldern spelar ingen roll.”

/ Mania i Sollentuna

”Endast två dagar gammal fördes vår son i ambulans till Universitetssjukhuset i Lund med förmodat hjärtfel. Han diagnostiserades med ett ultraljud skänkt av Hjärt-Lungfonden. Hans liv räddades genom en 9 timmar lång operation. I dag lever han ett friskt liv. Vi återvänder årligen för en kontroll med samma maskin. Självklart är vi stolta månadsgivare!”

/ Familjen Wedberg
i Gärsnäs

”Min mamma gick bort i KOL för fyra år sedan och hon var månadsgivare. För mig var det viktigt att fortsätta med det för att hedra henne. Hon slutade röka 15 år innan hon fick KOL och ändå blev det så illa. Känns självklart att bidra och vara delaktig.”

/ Maria i Göteborg

Hur vet man egentligen att man har förmaksflimmer? Professor **FREDRIK ELINDER** berättar om symtomen och vilka läkemedel och andra behandlingar som finns i dag.

Vad är förmaksflimmer?

– Vid förmaksflimmer utgår de elektriska signalerna inte, som de ska, från sinusnutan i hjärtat. I stället uppstår, utan samordning, elektriska signaler på flera ställen i förmaken. Man kan beskriva det som om förmaksmuskulaturen "flimrar" med knappt synliga, oregelbundna rörelser. Denna elektriska oreda gör att förmaken inte drar ihop sig på ett ordnat sätt och inte samarbetar med kamrarna. Dessutom arbetar de alldeles för fort – ofta 400 till 600 impulser per minut. Den oregelbundna rytmen och dåliga samordningen mellan förmak och kammare gör att hjärtats förmåga att pumpa runt blodet försämras.

Hur vet jag om jag har förmaksflimmer?

– Hjärtklappning vid vila kan tyda på förmaksflimmer. Dessutom har den som lider av förmaksflimmer ofta en nedsatt prestationsförmåga som märks vid ansträngning. Förmaksflimmer kan uppträda i attacker, men kan också vara kroniskt. Dessutom finns det många som har förmaksflimmer men som



Fredrik Elinder arbetar med klinisk och experimentell medicin på Linköpings universitet.

saknar symtom, vilket är allvarligt eftersom personer med flimmer har ökad risk för stroke.

Vilka behandlingar finns för förmaksflimmer?

– Behandlingen består av läkemedel som är avsedda att förebygga attacker och dämpa hjärtfrekvensen. Vid svåra besvär kan kateterablation bota förmaksflimmer. Den innebär att det område i vänster förmak eller i lungvenerna som utlöser flimret bränns bort eller isoleras. Ingreppet sker med hjälp av en kateter som förs upp till hjärtat från ljumsken.

Behandlingen omfattar även blodförtunnande läkemedel för att förebygga stroke.

Är det farligt att ha förmaksflimmer?

– Ja, eftersom obehandlat förmaksflimmer är en betydande riskfaktor för stroke. Vid förmaksflimmer ökar risken för att en blodpropp ska bildas i ett förmak och sedan följa med blodbanan upp till hjärnan. Därför får personer med förmaksflimmer blodförtunnande läkemedel i förebyggande syfte.

Kan förmaksflimmer leda till andra, allvarligare, hjärtrytmrubbningar?

– Det är snarare så att en stor del av dem som har förmaksflimmer redan har en annan underliggande hjärt-kärlsjukdom. Det kan vara högt blodtryck, hjärtsvikt, fel i en hjärtklaff eller hjärtmuskelinflammation. Typ 2-diabetes eller giftstruma, det vill säga för stor produktion av sköldkörtelhormon, ökar också risken att få förmaksflimmer.

Vid förmaksflimmer med mycket hög hjärtfrekvens ökar risken för att utveckla en form av hjärtsvikt som kallas takykardi-kardiomyopati.

Följ oss på Instagram!

Vi finns bland annat på Instagram. Där berättar vi om allt från forskningsframsteg till historier från personer som drabbats. Som Hedda som i dag är fullt frisk men vars hjärta behöver service hela livet.



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

TRE FRÅGOR TILL ...

... professor **KATHARINA STIBRANT SUNNERHAGEN** som forskar kring hur livet påverkas av en stroke och hur det ska bli lättare att komma tillbaka till en meningsfull vardag.

Varför behövs er forskning?

– Det saknas kunskap kring hur personer som drabbats av stroke upplever sitt funktionshinder. För att underlätta vägen tillbaka behöver vi veta vad patienterna själva, sjukvården och samhället kan göra. Vi vill veta hur lång tid det tar att anpassa sig till den nya livssituationen, vilka hinder som finns och vad som kan göras för att underlätta vägen tillbaka – både av patienterna själva, sjukvården, samhället och av anhöriga. Det är viktigt att inte bli sittande med stämpeln strokepatient i pannan utan att i stället så snart som möjligt hitta tillbaka till sin roll som mamma, vän eller arbetskamrat igen.

Hur jobbar ni?

– Vi är en bred forskningsgrupp på 20 personer. Vi använder register, vi pratar med patienter, vi mäter patienternas förmågor och följer dem över tid och gör även djupintervjuer. Vi har även patienter som vi diskuterar med inför nya projekt så att vi vet om det vi gör är relevant och om vi ställer rätt frågor.

Hur gör forskningen skillnad?

– Genom ny kunskap. Vi undervisar mycket, så kunskapen förs ut både till studenter, vården och till patientorganisationerna. Vår forskning används också när riktlinjer för strokevården i Europa läggs upp, vilket kan förbättra vården både i Sverige och andra länder.

TEXT SUSANNA LINDGREN FOTO ERIK ABEL

 Tack vare dina gåvor är denna forskning möjlig.

Personligt

Katharina Stibrant Sunnerhagen

Titel: Överläkare och professor i Rehabiliteringsmedicin vid Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg.

Familj: Man, två vuxna barn och en katt.

Bor i: Göteborg.

Fritidsintressen: Gillar att jobba i trädgården och att promenera.