

{ Jättestudie förbättrar infarktvården }

Nr 3 2022

Forskning FÖR hälsa

485

anslagsansökningar
inkom i stora
omgången

HJÄRTSTOPP:

Razin hade
koll på HLR
– räddade livet på
sin mamma

SID 10

NY ANALYS:

Gåvorna
går till
forskning i
toppklass

SID 22

Träna ute och må bättre med Sofia

SID 24



Hjärt-
Lungfonden

Nr 3 2022

AKTUELLT 4

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

FORSKNING 16

Forskarna på Hjärtstoppscentrum vill få fler att överleva hjärtstopp.

KORSORDET 20

Lös vårt korsord och vinn en prisbelönt kokbok!

EGEN INSAMLING 21

Företaget Idyllien i Visby samlar pengar till forskningen.

FORSKNING 22

Forskarna som får medel av Hjärt-Lungfonden gör mycket bra ifrån sig enligt en ny analys.

INTERVJU 24

SVT-profilen Sofia Åhmans teve-program kom till av en slump.

MÖTET 27

Jonas Ek är tillbaka på jobbet.

FRÅGA FORSKAREN 31

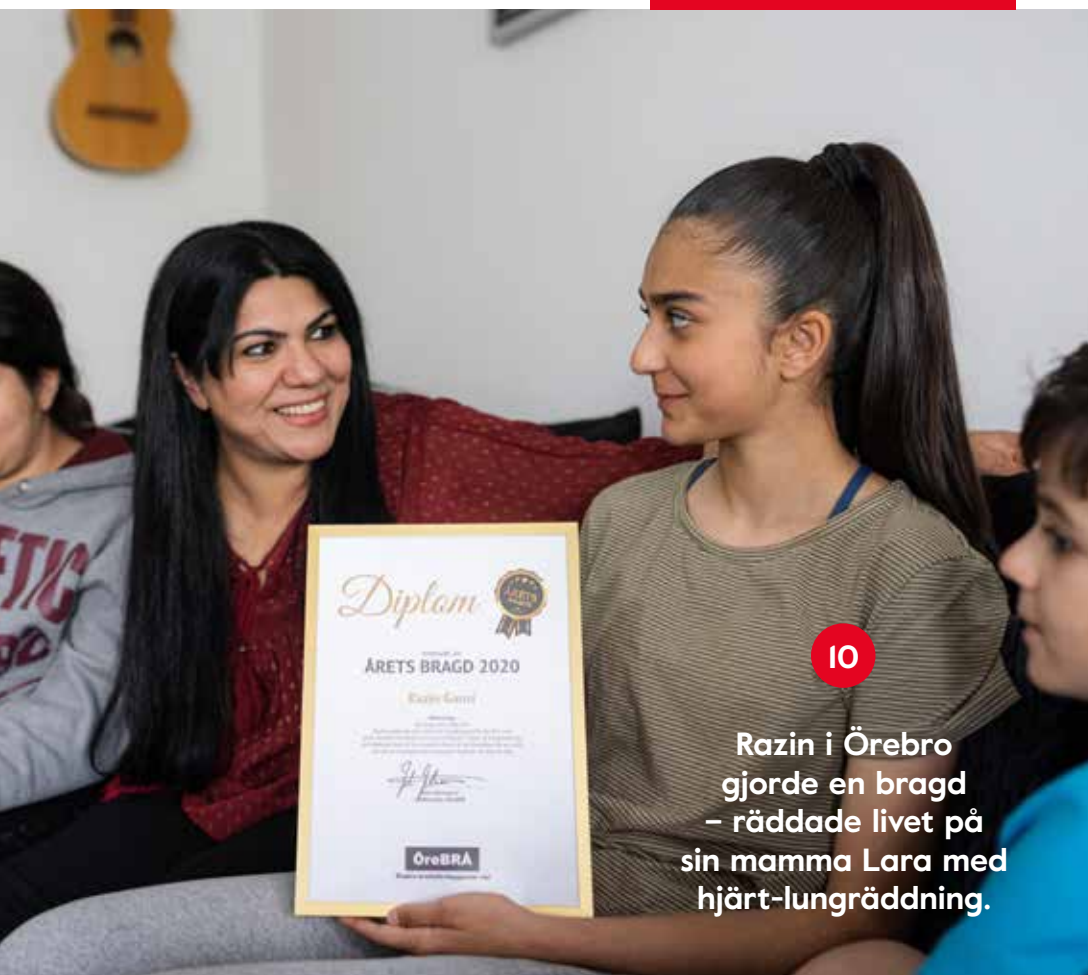
Malin Nygren Bonnier utvärderar träningsprogram för postcovidpatienter.

FÖRETAGSSAMARBETEN 33

Nytt samarbete ska ge fler hjärtstartare i samhället.

TRE FRÅGOR 36

Möt hjärtforskaren Robin Hofmann.



10

Razin i Örebro gjorde en bragd – räddade livet på sin mamma Lara med hjärt-lungräddning.



5

Drönare med hjärtstartare – nu har de bidragit till att rädda liv!



18

Linköpingsforskaren Maria Lerm fick Hjärt-Lungfondens Stora forskningsanslag för sin forskning om covid-19 och tuberkulos.

Pandemins forskningsskuld

MAN TALAR OFTA om att covid-pandemin har gett oss en vårdsskuld. Men även forskningen har i många fall fått stå tillbaka. Många forskare har varit tvungna att prioritera sin kliniska tjänstgöring och det har varit svårare att rekrytera patienter till studier.

Därför är det glädjande att det inkom 485 ansökningar från forskare inför årets stora anslagsomgång – den näst högsta siffran i historien. Efter pandemin står många forskargrupper i startgroparna och behovet av finansiering är stort. Nya viktiga genombrott står för dörren.

I det här numret fokuserar vi särskilt på postcovid som blivit en ny utmaning för patienter, sjukvård och forskning. Du möter Immi och Jonas som båda fått sina liv försvårade med minnesproblem, orkeslöshet och hjärndimma. Jag är djupt imponerad av deras förhållningssätt, Immi har styrkan att se sin nya, svåra situation utifrån och beskriver den lakoniskt som "intressant".

Vi berättar också om viktig forskning med stöd av Hjärt-Lungfonden som kan hjälpa henne och andra postcovidpatienter. I år går vårt allra finaste anslag – Hjärt-Lungfondens Stora forskningsanslag – för första gången till forskning om covid-19 och postcovid. Du möter anslagstagaren, professor Maria Lerm, i detta nummer. Stort tack för din gåva!



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: I653-9753

Ansvarig utgivare:
Kristina Sparreljung
Chefredaktör:
Nils Bergeå
Produktion:
Hjärt-Lungfonden
Skribenter: Nils Bergeå, Malin
Byström Sjödin, Kristofer Kebbon
och Susanna Hauffman
Art Director: Pia Albinsson
Omslagsfoto: Lina Eidenberg
Adamo
Tryck: Åtta.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.

ClimateCalc
Den här trycksak är koldioxidkompenserad
i samarbete med ClimateCalc.
Kompensationen är köpt från: South Pole
www.climatecalc.eu CC-0000308

Insamlingskonton
Pg 90 9192-7
Bg 909-1927

Swish: 90 9192 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.

 **Hjärt-
Lungfonden**

Postcovid ny utmaning för samhället

Långtidseffekter efter covidinfection, postcovid, har seglat upp som en ny utmaning. Hjärt-Lungfonden är aktiv inom området och arrangerade nyligen ett webinarium om sjukdomen tillsammans med andra aktörer.

För att ge en bild av kunskapsläget och utmaningar i postcovid-vården anordnade Hjärt-Lungfonden i maj ett webinarium som var öppet för allmänheten. Det går att följa i efterhand, se länk nedan. Medverkade gjorde bland andra Judith Bruchfeld, överläkare och docent i infektionssjukdomar vid Karolinska institutet och initiativtagare till en postcovidmottagning på Karolinska sjukhuset, och postcovidpatienten Immi Adamsson som du möter i artikeln här intill.

Hjärt-Lungfonden satsar även på forskning om postcovid. Fonden utlyste både 2020 och 2021 särskilda forskningsmedel till covid-19-relaterad forskning med koppling till hjärta, kärl och lungor och i följd öronmärktes en del av dessa anslag till studier av postcovid. Totalt beviljades 15,7 miljoner kronor till 30 utvalda forskningsprojekt i hela landet. Dessutom gick Hjärt-Lungfondens Stora forskningsanslag 2022 till forskning med koppling till postcovid – läs mer på sidan 18.

Vill du lära dig mer om postcovid?

Lyssna gärna på webinariet i efterhand på www.youtube.com/watch?v=Glwc7cmeUtk

Postcovid förändrade allt för Immi Adamsson

Systemutvecklaren Immi Adamsson, 55, fick se sitt liv förändras totalt när hon drabbades av postcovid.

Hur gick det till när du blev smittad?

– Jag rusade in på Ica och hamnade bredvid en mycket sjuk person som stod i kassakön. Jag kommer inte alls ihåg det här idag, jag har läst loggar och messenger-meddelanden som jag skrev vid den här tiden.

– Jag blev trött och hängig men trodde att jag hade fått en lätt variant av covid. Efter en vecka smällde det till. Jag fick svåra andningsproblem och ringde ambulans. Jag behövde i slutändan inte åka in men det var som att jag förlorade all energi och fick ständigt hög puls. Min son fick dra ett tungt lass med det praktiska hemma och så är det fortfarande. Mina grannar var änglar som gick ut med min hund fyra gånger om dagen när jag var som sjukast. Och mina vänner hade koll på mig. Jag hade en otrolig tur som hade det här nätverket.

Har du fått bra hjälp av vården?

– Ja. Vårdcentralen kollade allt och jag fick remiss till postcovidmottagningen på Karolinska där jag har fått träffa läkare, fysioterapeut och psykolog.

Hur mår du idag?

– Jag blir väldigt lätt yr, trött och illamående. Jag får lätt hjärtklappning och orkar bara lyfta lätta vikter på rehaben. Efter snart två år har jag fortfarande inte ork att laga mat själv! Efter den här intervjun kommer jag att behöva vila upp mig. Jag har dessutom jättesvårt med minnet och hittar ofta inte rätt ord. Närminnet finns inte. Jag kan inte läsa en bok, jag glömmar vad som hänt på sidan innan.

– Smakförändringarna är märkliga. Mina tidigare favoriträtter smakar konstigt på ett slumpmässigt sätt. Choklad smakar oftast



peppar. Ostbågar gillade jag inte alls förut men nu kan jag få cravings efter just det.

Har något förbättrats med tiden?

– Ja, i februari i år så släppte plötsligt den hjärndimma som jag hade känt tidigare. Det skedde nästan över en natt. Annars är det tyvärr oförändrat.

Du jobbar halvtid idag. Hur funkar det?

– Jag har anpassade arbetsuppgifter och jobbar mest hemifrån. Jag delar upp arbetsdagen för att orka med. Möten tar på krafterna och jag måste alltid vila efteråt. Det här är verkligen en stor kontrast mot hur det var tidigare i livet. Jag pluggade på universitetet i utökad studietakt och sedan jobbade jag heltid i många år med projektledning och systemutveckling.

Hur är det mentalt att inse att man inte fungerar som förut?

– Jag är tacksam att jag överlevde. Jag försöker jag ställa mig utanför det hela och se det som hänt som något som är ganska intressant. Trots alla svårigheter är jag ändå jag.



Läkare räddade liv – med hjälp av drönare

Svenska forskare med stöd av Hjärt-Lungfonden har nu rapporterat om det första fallet i världshistorien där en hjärtstartare som flygits ut med en drönare bidragit till att rädda livet på en person.

SOM VI SKRIVIT tidigare stöder Hjärt-Lungfonden forskningsprojekt där hjärtstartare flygs ut med hjälp av drönare till personer som drabbats av plötsligt hjärtstopp. Nu har en drönare med hjärtstartare ombord för första gången bidragit till att rädda liv i Sverige. Det var den 9 december i fjol som en 71-årig man, med en historia av hjärtinfarkt och hjärtsvikt, föll ihop när han skottade snö utanför sin villa i Trollhättan.

Han upptäcktes av sin fru och hjärt-lungräddning inleddes av en akutläkare, Mustafa Ali, som råkade gå förbi. 112 larmades och larmcentralen sände iväg en drönare med hjärtstartare till platsen. Efter en luftfärd på 3 minuter och 19 sekunder

anlände drönaren till platsen och defibrillatorn vinschades ned i snön.

Tack vare hjärtstartaren kunde Mustafa Ali påbörja defibrillering för att få igång mannens hjärta. En ambulans anlände strax därpå och mannen fick nu automatiserade bröstkompressioner. Efter tre ytterligare defibrilleringar vaknade mannen upp i ambulansen på väg till sjukhuset NÄL.

Händelseförloppet publicerades i våras i tidskriften New England Journal of Medicine, NEJM. En kamera ombord på drönaren filmade dess färd och nedvinschningen, klippt kan ses på NEJM:s hemsida. Läs gärna mer om forskningsprojektet i Forskning för hälsa 3/20 och Hjärtrapporten 2019.

Nästan rekord!

Totalt inkom hela 485 ansökningar från forskare i Hjärt-Lungfondens stora ansökningsomgång.

Det är den högsta siffran på många år och nästan rekord – men inte riktigt. 2017 fick fonden in 502 ansökningar.

Som vi kunde berätta i förra numret infördes i år ett nytt anslag, postdoktortjänst, och till den anslagsformen inkom 31 ansökningar.

Det totala ansökningsbeloppet för årets ansökningar var hela 1 574 198 936 kronor. Under sommaren har forskningsrådet och ett antal externa medicinskt sakkunniga i vanlig ordning arbetat med att gå igenom alla ansökningarna.



utfördes i Sverige 2021. Samtliga gjordes i Lund och Göteborg.

Sundkurs vann!

Sundkurs, webbplatsen med vetenskapligt grundade livsstilsråd som Hjärt-Lungfonden länge finansierat, tog nyligen hem förstapriset i kategorin webbplatser i *Gourmand World Cookbook Awards* som delades ut i Umeå.



Måttlig covid påverkade inte lungorna efteråt

En studie från Karolinska institutet hittade inga tecken på att en genomgången mild till måttlig covid-19-infektion har någon negativ effekt på lungfunktionen hos unga vuxna.

Studien omfattade 853 deltagare, av vilka 243 hade haft covid-19. Deltagarna genomgick mellan oktober 2020 och juni 2021 en klinisk undersökning som bland annat omfattade spirometri.

När spirometrvärdena före och efter covid-infektionen jämfördes såg forskarna ingen skillnad i lungfunktionen mellan de som varit sjuka och de andra. Detta gällde oavsett om deltagarna hade astma eller inte. Forskarna skriver att deras resultat är uppmuntrande för såväl unga vuxna som för sjukvården och folkhälsan i stort. Studien, som hade finansiering från Hjärt-Lungfonden, leddes av forskarna Ida Mogensen och Inger Kull på Södersjukhuset.

Tipsa oss!

Vad vill du läsa om i Forskning för Hälsa? Skicka dina tips till tidningsredaktionen@hjart-lungfonden.se

Tre av tio strokepatienter får afasi

Strokefallen minskar i samhället, men andelen som drabbas av språkstörningen afasi efter insjuknande är fortfarande hög.

DET VISAR NY forskning från Lunds universitet med stöd av Hjärt-Lungfonden. Afasi innebär svårigheter att prata, skriva, läsa eller problem med att förstå vad andra säger.

Den nya studien visar att 30 procent av de som får ischemisk stroke drabbas av afasi. Trots att diagnostik och behandling av stroke utvecklats mycket de

senaste decennierna ligger andelen som får språkstörningen på samma nivå som 2005–2006. De som råkade ut för afasi i studien var generellt patienter som hade svårare former av stroke, var äldre och tillbringade längre tid på sjukhus. Bakom studien står bland andra Angelina Grönberg, logoped och doktorand vid Lunds universitet.



Dags att springa för forskningen igen!

Förra årets upplaga av "Vi springer för forskningen" blev en succé med över 1 500 deltagare. Den 2 oktober är det dags igen.

I ANSLUTNING TILL World Heart Day arrangerar Hjärt-Lungfonden Vi springer för forskningen, ett virtuellt lopp där alla intäkter går till hjärt-lungforskningen. Unga och gamla, soffpotatisar och elitidrottare – alla kan vara med.

Du väljer själv om du vill satsa på 2,5 km, 5 km eller 10 km, och om du vill gå, lunka eller springa. Det spelar ingen roll var du befinner dig – du kan delta var du än är. Så ta tillfället i akt och bjud med din familj, dina kollegor eller din bästa vän och var med du också! Anmälningsavgiften är 100 kronor och går oavkortat till forskningen.

I år går loppet av stapeln söndagen den 2 oktober och pågår mellan klockan 09.00 och 18.00. Klockan 09.00 startar en livesändning på Facebook och sedan kan du springa när det passar dig under dagen. Det enda du behöver tänka på är att rapportera in din tid senast 18.00. Extra stilpoäng till dem som springer en bana i form av ett hjärta.

Var med du också! Läs mer och anmäl dig på hjart-lungfonden.se/spring.

TEXT KRISTOFER KEBBON



Föreنا nytta med nöje:

Gör en insats för forskningen!

Vi är många som stödjer forskningen mot våra största folksjukdomar. Och fler ska vi bli! Nu blir det enklare än någonsin att starta en egen insamlingsaktivitet. Gör vad du vill – men gör det för forskningen!

Nu under hösten gör vi en extra satsning för att aktivera så många som möjligt i kampen mot hjärt- och lungsjukdomar. Vill du och dina vänner göra en egen aktivitet till förmån för forskningen? Du kanske har ett kompisgäng som vill golfa för forskningen, en kör som vill anordna en konsert för forskningen eller en tennisklubb som vill spela för forskningen? Vi hjälper gärna till på traven, och har gjort ett antal dekaler som du kan ladda ner och skriva ut för att använda till din insamling.

Läs mer och ladda ner färdiggjorda dekaler på hjart-lungfonden.se/for-forskningen



Lär dig mer om kolesterol

Vill du veta varför det är så viktigt att ha koll på sina kolesterolvärden? Lyssna på det nya avsnittet av Kolesterolpodden, som finns på Spotify. Hjärt-Lungfondens generalsekreterare Kristina Sparreljung intervjuas av Anders Ekstedt, ordförande för Patientföreningen FH Sverige.

Läs tidningen i mobilen eller på din dator

Du har väl inte missat att Forskning för hälsa nu finns som en användarvänlig, blädderbar e-tidning? Tidningen finns också i form av en app för smartphone. Ladda ned appen, som finns där appar finns, och läs det senaste numret eller äldre utgåvor direkt i mobilen!



En minnesgåva ger hopp

ATT GE EN minnesgåva är ett fint sätt att hedra minnet av någon som stått dig nära. Minnesgåvan hjälper forskningen mot nya genombrott. Den finns kvar och gör skillnad när blommor och kransar blommat ut.

Läs mer på hjart-lungfonden.se/stod-oss/minnesgava.

"Jag känner mig som en gammal bil på besiktning"

Hjärt- och lungsjukdomarna skördar fler människoliv än några andra sjukdomar – i Sverige och världen. I tidigare utgåvor bad vi er läsare bidra med era personliga erfarenheter i kortformat. Tack för alla bidrag! Här publicerar vi ett av breven som vi fick.

"Plötsligt small det till."

Jag kände en fruktansvärd värk över hela bröstkorgen. Än i dag är det omöjligt att beskriva i ord. Jag kastade mig fram och tillbaka på sängen, svetten rann från pannan och ansiktet var grått. Tack och lov var min sambo, en erfaren undersköterska, hemma. Hon förstod direkt att det var en infarkt och ringde efter ambulans. Via telefonen som stod intill mig, men som jag på grund av smärtorna inte hade en chans att nå.

Jag hade tur, ett ambulansskift skulle just gå på men var ännu kvar på stationen några kilometer bort och ambulansen kom efter bara sju minuter. Snabb behandling och sedan transport de två mil till Karolinska sjukhuset i Solna. En erfaren anestesijuksköterska hämtades upp på vägen. Inne på sjukhuset fick jag ytterligare en infarkt. Tre dagar senare blev det en bypassoperation – fyra kärl var helt förstörda. Enligt hjärtläkare kom jag in en halvtimme innan chansen att överleva hade varit noll.

I dag, nästan 19 år senare, mår jag bra. Jag har aldrig haft några besvär efteråt! Tre sorters mediciner och en årlig kontroll – jag känner mig lite som en gammal bil på besiktning – gör att jag kan leva normalt. Jag har lytt råden från läkare och andra och ändrat kost och börjat motionera. Jag vandrar till exempel varje sommar i fjällen, varje dag 10-15 kilometer. Jag är djupt tacksam för forskningen och den fantastiska behandling jag har fått av all personal."

Jan Thomasson, 75, Upplands Väsby

Månadsgivare till Hjärt-Lungfonden



Jan vandrar varje år vid Kittelfjäll.

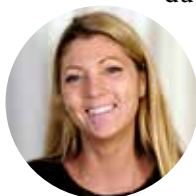
FOTO: Eeva-Liisa Luoma

Dina aktier kan rädda liv

Att ge en aktiegåva till Hjärt-Lungfonden är ett smart sätt att låta dina värdepapper bli en investering för framtidens hälsa.

SOM IDEELL FÖRENING med allmännyttigt ändamål är Hjärt-Lungfonden befriad från kapitalvinstskatt.

Det innebär att varken du eller vi behöver betala någon skatt när du skänker värdepapper, exempelvis aktier, aktieutdelning, obligationer eller fonder, till Hjärt-Lungfonden. För att gåvan ska bli skattefri så måste du ge värdepappren till Hjärt-Lungfonden som sedan realiserar gåvan.



– Det viktiga är att du inte själv säljer värdepapperna, då måste du skatta. Om du i stället låter oss göra försäljningen så kan du dra nytta av att vi är skattebefriade. På så sätt blir det mer pengar till forskningen, säger Lotta Johansson, projektledare för stora gåvor på Hjärt-Lungfonden.

Vill du veta mer eller behöver hjälp så är du välkommen att kontakta oss direkt.

Ny rapport speglar våra aktiviteter

Hjärt-Lungfondens sedvanliga effektrapport byter i år skepnad.

I år heter den "Det gäller oss alla – Effekten av vårt arbete 2021" och är till skillnad från tidigare års effektrapporter baserad på fondens verksamhetsberättelse snarare än en fristående produktion. Det har effektiviserat produktionen och möjliggjort att

rapporten kommer ut redan under vårkanten. Här kan du läsa om stort och smått som Hjärt-Lungfonden åstadkommit under 2021.

Ladda ned ditt eget exemplar på www.hjart-lungfonden.se/om-oss/



infaller World Heart Day – världshjärt dagen.
Syftet med dagen är inte att uppmuntra till romantik, utan att öka medvetenheten om hjärtsjukdom.

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 59 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 341 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

REPETERA

Se till att du,
som Razin, kan HLR.
Se mittuppslaget
i nr 1/22.

Razin räddade livet på sin mamma med HLR

När **RAZIN**, 12, kom hem från skolan
hittade hon sin mamma livlös i soffan.
Hon agerade direkt.

– Jag gjorde hjärt-lungräddning tills
ambulansen kom, säger hon.

Det snabba agerandet räddade livet
på **LARA GANSI**.

MIN HISTORIA



DET ÄR EN ledig dag från skola och förskola. Syskonen Razin, 12, Raziar, 10 och minstingen Diar Gansi, 6, har dukat fram kanelbullar och mamma Lara har bryggt kaffe. Hon kom till Sverige från ett krigsdrabbat Irak för över 20 år sedan.

– Mina vänner säger att jag har blivit svensk, för att jag dricker mycket kaffe och älskar kanelbullar men också för att vi har blommor i fönstren och tavlor på väggarna. Det har man inte i mitt hemland Irak, säger hon och skrattar.

Hon sjuder av livsglädje. Och detta trots att livet har utmanat och döden ofta har varit närvarande. Hon förlorade sin ena arm i en bombräd när hon var sex år, hennes ena bror dog i kriget och långt senare när hon flytt till Sverige miste hon ett barn i plötslig spädbarnsdöd. Efter en skilsmässa har hon tagit hand om barnen själv. Men det var för två år sedan som döden var riktigt nära. Lara blev sjuk i svår influensa. Efter några dagar med hög feber, hosta och ansträngd andning kollapsade hon i soffan i ett plötsligt hjärtstopp.

– Jag var väldigt sjuk och svag. Det sista jag kommer ihåg är att jag ramlade ihop i soffan. Sedan är det svart, berättar hon.

DOTTERN RAZIN, SOM älskar fotboll och att laga persisk mat, fyller i berättelsen som från mammans horisont är borta.

– Jag kom hem från skolan och såg mamma ligga på soffan. Jag kände efter och hon hade inte någon puls och jag skyndande mig att ringa 112. De sa till mig att jag skulle göra hjärt-lungräddning.

Fast Razin bara var ett barn på tio år tvekande hon inte. Hon drog ned sin mamma på golvet och började göra bröstkompressioner och inblåsningar. Razin är saklig och lugn när hon berättar.

– Jag var inte rädd eller tänkte att jag skulle göra fel. Jag tänkte bara på att jag ville att min mamma skulle leva. Att hon inte skulle dö.

Razin gjorde som hon hade lärt sig i skolan. En vecka innan den dramatiska händelsen hade Razin och hennes klasskamrater nämligen övat på hjärt-lungräddning.

– Jag upprepade 30 kompressioner och två inblåsningar tills ambulansen kom, säger hon.

PERSONALEN I AMBULANSEN använde hjärtstartaren innan de i ilfart tog med sig Lara till sjukhuset. Razin åkte med och fick veta vilken fin och livräddande insats hon hade gjort.

– De sa att jag hade räddat livet på mamma. Det var fint att få höra det, konstaterar hon.

Lara var medvetslös i två dygn innan hon vaknade på sjukhuset. Den första tanken var hur det var med barnen.

– Jag undrade var de var och vem som hjälpte dem. Men jag fick snabbt veta att de var i trygga händer hos våra vänner Olof och Tina. De är som mormor och morfar för mina barn, berättar Lara.

”Jag var inte rädd eller tänkte att jag skulle göra fel. Jag tänkte bara på att jag ville att min mamma skulle leva. Att hon inte skulle dö.”

Personligt

Razin Gansi

Ålder: 12 år.

Bor: Örebro.

Familj: Mamma Lara, syskonen Raziar, 10 och Diar, 6 år.

Intressen: Spela fotboll, vara med familjen och kompisar, laga mat och baka.

Drömmer om: Jag vill bli fotbollsproffs!





Familjen Gansi älskar att vara tillsammans. "Jag är glad för varje dag jag får med dem", säger mamma Lara.

SYSKONEN RAZIAR OCH Diar minns inte mycket av den dramatiska dagen.

– Men jag är väldigt tacksam över att min syster visste vad hon skulle göra och att mamma lever, säger Raziar.

På sjukhuset undersökte läkarna Lara och kontrollerade hennes hjärta. Det var troligast influensan som hade orsakat hjärtstoppet – några andra fel fanns inte. I dag har hon inte heller några men efter hjärtstoppet.

– Jag är väldigt tacksam för att jag lever och att min dotter hade fått lära sig hjärt-lung-räddning i skolan. Annars hade jag inte suttit här, säger Lara.

Hon ler ett leende som når ögonen. Men

där finns också ett stråk av allvar, av livet som har märkt och känts.

– Jag kan inte beskriva hur lättad jag är över att jag inte dog den där dagen. Varje morgon när jag ser Razin tackar jag henne för att hon räddade mig och för att jag får vara kvar med henne, Raziar och Diar. Det betyder allt.

ENLIGT LÄROPLANEN SKA skolor i Sverige ha undervisning i hjärt-lung-räddning minst en gång under högstadiet. Men på Hagaskolan i Örebro får eleverna prova på redan i låg- och mellanstadiet.

– Jag kommer ihåg att jag först tänkte "varför ska jag lära mig det här". Men nu vet jag att



Laras tips:

- Lär dina barn ditt telefonnummer, personnummer och vilken adress ni bor på. Det kan rädda liv.

PLÖTSLIGT HJÄRTSTOPP

- Varje år drabbas uppskattningsvis 10 000 personer i Sverige av plötsligt hjärtstopp, ett livshotande tillstånd där hjärtat slutar att pumpa blod. Bara cirka 600 överlever. Det motsvarar att en person dör av plötsligt hjärtstopp varje timme.
- Sedan millennieskiftet har antalet personer i Sverige som överlever plötsligt hjärtstopp utanför sjukhus mer än femdubblats – från 110 till 600 räddade liv – men siffrorna har legat relativt stabilt de senaste tio åren. Forskning har visat att i de fall som en hjärtstartare används inom de första minuterna kan så många som sju av tio överleva ett plötsligt hjärtstopp.
- **Tiden är dyrbar!** Vid plötsligt hjärtstopp, larma 112, påbörja hjärt-lungräddning och använd en hjärtstartare om sådan finns.



det är viktigt att lyssna på läraren. Det kan rädda liv, konstaterar Razin.

Att göra hjärt-lungräddning i verkligheten är så klart något helt annat än att öva på en docka.

– På mamma var det mycket svårare. Hon var tung att få ned från soffan och det var ganska jobbigt att trycka. Jag vet att mamma hade ont i revbenen efteråt, säger Razin.

Mamma Lara har också ett par råd att dela med sig av:

– Lär dina barn ditt telefonnummer, personnummer och vilken adress ni bor på. Det kan rädda liv.

DE TAR MED oss ut. På baksidan av bostads-
huset har de tillsammans odlat grönsaker och kryddor, särskilt de från hemlandet är viktiga i matlagningen. Lite längre bort finns en skog, en fotbollsplan och ett utomhusbad. I dag mår Lara bra och har inga men efter hjärtstoppet. Att ta vara på tiden och vara i nuet har blivit viktigare än allt annat.

– Jag är väldigt tacksam, säger hon.

Från början, strax efter hjärtstoppet, var Razin ibland rädd att det skulle hända mamma något. Fortfarande vill hon hålla ett vakande öga. På alla i familjen. När de sitter i kompisgungan och lillasyster gungar för högt och mamma protesterar säger Razin ifrån.

– Ingen mamma vill att ens barn ska tvingas vara med om en sådan här sak. Nu önskar jag bara att vi får ha det bra, leva i fred, spela fotboll, umgås och må bra, säger Lara.

Forskningens mål, hjärtstopp:

Forskningens mål är att den som råkar ut för hjärtstopp ska överleva och inte få hjärnskador. Fler kan klara sig om omhändertagandet i akutfasen och behandlingen utvecklas. Forskningen syftar även till att förebygga att människor drabbas av hjärtstopp.

Detta är ett av de övergripande, visionära mål som Hjärt-Lungfonden antagit för centrala forskningsområden.

Exempel på projekt:

→ **Strategier för att minska tiden från kollaps till behandling vid hjärtstopp som sker prehospitalt.** Ansvarig: Anette Nord.

→ **Drönare med hjärtstartare som räddar liv vid plötsligt hjärtstopp.** Ansvarig: Andreas Claesson. Läs mer på sidan 5.



Plötsligt hjärtstopp
innebär stor dramatik
– och tyvärr slutar
det oftast illa.

På Hjärtstoppscentrum
i Stockholm utvärderas
flera nya sätt att öka
chansen att överleva.

Forskning förbättrar dåliga odds vid hjärtstopp

Jacob Hollenberg

Bitr. Överläkare
Kardiologi

SÖS

Läkare



NÄR CHRISTIAN Eriksen föll ihop mitt under matchen mot Finland i fotbolls-EM 2020 var det som om tiden stannade. I realtid fick hela världen en illustration av att plötsligt hjärtstopp är ett av de farligaste och mest livshotande medicinska tillstånd man kan drabbas av.

Plötsligt hjärtstopp innebär som namnet antyder att hjärtats pumpförmåga upphör. Den drabbade förlorar medvetandet och visar i regel inga livstecken. Tiden är oerhört dyrbar. En tumregel säger att vid ett hjärtstopp ökar risken att dö med tio procent för varje minut som går om ingen behandling sätts in.

UPPEMOT 10 000 PERSONER drabbas av hjärtstopp varje år i Sverige. Inte ens en av tio överlever. De flesta som överlever har som Christian Eriksen haft turen att ha människor runt sig som börjat ge hjärt-lungräddning (HLR). Men tyvärr går det alltså oftast dåligt.

– Jag ser det tyvärr ofta med egna ögon i mitt arbete som läkare på den medicinska intensivvårdsavdelningen på Södersjukhuset, säger Jacob Hollenberg, professor i kardiologi och chef för Centrum för Hjärtstoppsforskning vid Karolinska institutet.

Målet med forskningen på Hjärtstoppscentrum är att fler som drabbas av plötsligt hjärtstopp ska överleva. Här drivs flera stora forskningsstudier som syftar till just detta, att rädda liv.

STUDIERNÄ UTVÄRDERAR ALLT från användning av drönare försedda med hjärtstartare till kylbehandling av hjärnan för att minska skadorna efter hjärtstoppet. Hösten 2019 fick Jacob Hollenberg Prins Daniels anslag för yngre lovande forskare från Hjärt-Lungfonden på totalt sex miljoner kronor. Just nu genomför han och hans kollegor en nationell studie som utvärderar om förenklad HLR med bara

Fakta

Forskarna på Hjärtstoppscentrum studerar, i många fall med stöd av Hjärt-Lungfonden:

- Om nya läkemedel vid hjärtstopp på sjukhus är effektiva
- Hur larmcentralens arbete med hjärtstopp kan förbättras
- Om det lönar sig att göra akut kranskärlsröntgen efter hjärtstopp
- Om ECMO vid hjärtstopp kan rädda liv.

bröstkompressioner kan vara lika bra som traditionell HLR. Mycket annan viktig och spännande forskning pågår också (se faktaruta).

På Hjärtstoppscentrum finns i dag en tvärprofessionell forskargrupp med läkare, sjuksköterskor, statistiker och administratörer – totalt 25–30 personer. Många av dem har som Jacob Hollenberg sin bas i den kliniska miljön på den medicinska intensivvårdsavdelningen på Södersjukhuset. Hjärtstoppscentrum räknas ofta in bland de starkaste forskningsmiljöerna när det gäller hjärtstopp i världen.

VID PLÖTSLIGT HJÄRTSTOPP är det som sagt bråttom – väldigt bråttom. Därför är många av forskningsprojekten direkt eller indirekt inriktade på att kapa tiden tills räddningsinsatsen kan starta. Ett sätt är att öka tillgången till hjärtstartare. Det var strategin i det stora projektet SALSA, som började i Stockholm på 00-talet men sedan skalades upp till nationell nivå. Brandkårens och polisens fordon försågs med hjärtstartare och drygt 2 000 personer i båda yrkeskategorierna specialutbildades.

– Vi kunde visa att vi fick fram resurser snabbare till de drabbade och att andelen överlevande ökade nationellt. Idag har satsningen permanentats i Stockholm och i flera andra delar av landet, säger Jacob Hollenberg.

En annan strategi i kampen mot klockan är att snabbare få fram HLR-kunniga personer till de drabbade. Det är tanken bakom projektet SAMBA. Med hjälp av mobilappen SMS-livräddare, som använder GPS-positionering, kan HLR-utbildade personer ta emot larmsignaler när hjärtstopp inträffar i närheten. Instruktioner om var närmaste hjärtstartare finns att hämta förmedlas också.

– Den mycket dåliga prognosen vid hjärtstopp är en av de starkaste drivkrafterna för mig i arbetet med att hitta nya behandlingar och metoder som kan påverka överlevnaden till det bättre. Jag är övertygad om att det kan lyckas. Genom forskning kan vi rädda liv, säger Jacob Hollenberg.

TEXT NILS BERGEÅ FOTO JOAKIM FOLKE



Varför drabbas vissa så hårt av covid-19 och andra inte? Svaret kan finnas i hur programmeringen av våra gener påverkas när vi blir infekterade av viruset. Professor **MARIA LERM** får Hjärt-Lungfondens Stora forskningsanslag 2022.

Största anslaget till Linköpingsforskare

EPIGENETIKEN KAN BESKRIVAS som läran om hur uttrycket av våra gener programmeras. Det här är Maria Lerm's specialområde. Hon är professor i medicinsk mikrobiologi vid Linköpings universitet och sedan många år undersöker hon och hennes kollegor vilka epigenetiska förändringar som sker i kroppen vid tuberkulosinfektion, som orsakas av en bakterie. I Forskning för hälsa nummer 3/20 berättade vi senast om hennes forskning.

Maria Lerm hade egentligen inga planer på att ändra sin forskningsinriktning när covid-19-pandemin bröt ut 2020.

– Jag är ju inte virolog. Men en kollega från Stockholm, Judith Bruchfeld, ringde upp. "Du borde studera epigenetiken vid covid-infektion", tyckte hon. Sedan kom det en lång rad utlysningar av forskningsmedel, bland annat Hjärt-Lungfondens särskilda covid-anslag. Och jag förstod vilken samhällsutmaning som

Välbesökt utdelning på Oscarsteatern

I juni överlämnade Prins Daniel den symboliska anslagschecken till professor Maria Lerm vid en ceremoni på Oscarsteatern i Stockholm. Det var första gången någonsin som en Linköpingsforskare tog emot Hjärt-Lungfondens största och mest prestigefyllda anslag.

Enligt motiveringen får Maria Lerm anslaget "för sin lungforskning med fokus på hur covid-19 och tuberkulos påverkar gener och immunförsvar. Forskningen kan bidra till att lösa gåtan om varför vissa människor drabbas mycket hårt av dessa sjukdomar och andra inte."

den nya pandemin innebar. Dessutom insåg jag att det fanns en uppenbar och viktig vetenskaplig fråga för mig att studera. Hur förändras epigenetiken vid en covidinfektion? Vår pågående forskning om epigenetik vid tuberkulos gav oss en bra plattform, säger Maria Lerm.

EN AV DE stora gåtorna under covidpandemin är varför vissa, men inte andra, drabbas så hårt av sjukdomen. Vad avgör om du kommer att sväva mellan liv och död på IVA eller om du klarar dig med influensaliknande symtom? Den smittade personens individuella epigenetiska svar på infektionen kan ge en viktig del av förklaringen.

– Vi söker dels svar på hur den epigenetiska programmeringen går till på cellulär nivå, dels vilken betydelse den har för infektionens svårighetsgrad. Vi planerar också att studera hur infektionen påverkar de meddelanden med epigenetisk programmering som förs över från mamma till barn under graviditeten, berättar Maria Lerm.

– Vi kombinerar kliniska provmaterial med experimentella metoder där vi odlar celler. Vi kommer att behöva använda artificiell intelligens, AI, för att identifiera epigenetiska mönster i de stora datamängder som vi skapar i projektet. Vi har därför satt ihop ett team med experter inom infektionsbiologi och AI som tillsammans har format projektet.

EPIGENETIKEN KAN HA en stor del i att barn oftast inte drabbas lika hårt som vuxna av covid-19.

Personligt

Maria Lerm

Titel: Professor i medicinsk mikrobiologi, Linköpings universitet.

Ålder: 48 år.

Bor: I Linköping. Uppväxt i Tranås i Småland.

Familj: Tre barn, sambo och två bonusbarn.

Bakgrund: Biolog.

Fritidsintressen: Djur och natur.

Dold talang: Kan cykla på enhjuling.

Motto: "Lev livet med energi och glädje!"

– När det gäller barnsjukdomar som orsakas av virus är det ju precis tvärtom. Barnen saknar de immunceller som vuxna har och blir sjukare. Men covid-viruset är ju helt nytt, och varken barn eller vuxna hade några immunceller när de exponerades för första gången under pandemin. När viruset infekterar oss, delar sig och kapar cellernas maskineri är vår hypotes att kroppen svarar med epigenetiska förändringar som ger oss ett visst skydd. Forskning har visat att det epigenetiska svaret hos unga är mer anpassningsbart, plastiskt, än hos äldre där dessa mekanismer är stelare. Det kan vara en förklaring till varför vuxna drabbas hårdare än barn, säger Maria Lerm.

HENNES FORSKARGRUPP I Linköping, som bland annat samarbetar med forskare i Stockholm och Umeå, har redan lyckats mäta och beskriva de spår i vårt DNA som covid-19-infektionen triggar. De har sett att covid-19 ger en distinkt epigenetisk signatur i arvsmassan, en så kallad DNA-metylering. De har också visat att postcovid ger andra särskilda epigenetiska förändringar.

Maria Lerm har i två omgångar fått Hjärt-Lungfondens särskilda covid-anslag för forskningsprojektet. Nu kan det förstärkas avsevärt tack vare det stora anslaget.

– Det här öppnar stora möjligheter. Vi kan bland annat anställa unga forskare som får chansen att meritera sig, säger Maria Lerm.

Stora forskningsanslaget utgörs av 15 miljoner kronor som fördelas över tre år – en summa som är högre än vad nobelpristagarna får.

TEXT NILS BERGEÅ FOTO PETER HOLGERSSON



Vinn kokboken
Leva livet!

Vinn världens bästa kokbok!

Kokboken *Leva livet* av Maj-Lis Hellenius och Tommy Cederholm utsågs i fjol 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 2022**, 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, 103 14 Stockholm.

Lösningen i förra numret var "Blodbana i tvärsnitt".

Vinnare: Tomas Sjöberg, Hässelby
Birgitta Dahl Persson, Varberg
Rita Eskilsson, Skultuna
Lars Anebreid, Falkenberg
Barbro Atterheim, Göteborg
Anna Rudolfsson, Umeå
Elisabeth Laneskär, Uppsala
Lena Ström Svensson, Karlshamn
Mona Karlsson, Vimmerby
Berit Sjöqvist, Hofors

Priserna skickas ut under september månad. Grattis!

							© MAPELL korsord 2022	MÄRKE PÅ SKÄRMEN	SIKTAR MOT STJÄR- NORNA	BOCKAR VI FÖR TUMMEN UPP	UR- SVENSKT BEGREPP	LYSER UPPAT VÄGG- ARNA	GÖR ROD- NANDE KINDER HORNOR
												TRAFIK- PLATS	
												INBURAD TALARE	
											HAR FLOD- HAST STORT		FYND- TILL- FÄLLE
											LÅNG- PRATA		
											RAPACE		
I FICKAN PÅ SNICKARN													
ANROPA													
SKÄRA													
FLERA PÅ EN FAMN								STILLAR BLOD	KASTAS VID FIASKO SURREAR				
GÅR RUNT TRUM- MAN											BEHÅN- DIGA	FÅR MAN FÖR SIG PÅ KALAS	REDSKAP PÅ DOK- TORS- NIVA
STAD VID COSTA BLANCA													VID ÅRTAL
VÄSKA													
											REPA- RERA	EN SÄDAN FRÅGA KRAVER SVAR	
TILLHÖR HÄST- KÅKEN	FATTIG- MANS- KON	TIDNING		KAN MAN HALVT FÖRDOLT	TA AV BANAN	VAR VÅRA GAMLA KNEKTAR PORTER							MUSIK- CAPO
RÖSE								FÖR- BUNDIT				ÄGA	BOND- BRUD
... VÅR HAGE				RISHUS BONNIE OCH CLYDE						HÄSTRÖ- RELSE			
										BONUS- BEGREPP			
				ÄR INGEN VÄNLIG VILLA PÅ NOTA				HAR FIN KLANG	GANGSTER- BARKER FÖRST I SKALAN		OSYNLI- GA DJUR UT- TRYCKTE		BRUKAR LINSLUS
ÖKADE											KAMPUT- RYMME		
LURA						Marie							KRAFT- ORD

IDYLLIEN är inget vanligt företag. Det är ett varumärke, en butik och en välgörenhetsorganisation – men framför allt är det ett familjeprojekt. Allt startade med en familjetragedi.

”Vi säljer bra saker för att göra bra saker!”

IDYLLIEN ÄR ETT familjeföretag med gotländska rötter. Egentligen består företaget av tre olika delar: ett varumärke, en heminredningsbutik i Visby på Gotland och en välgörenhetsdel, Idyllienhoppet, dit allt överskott går. Överskottet fördelas sedan till olika projekt som syftar till att hjälpa familjer med svårt sjuka barn. Eller som Idylliens ena grundare Catrin Kylberg uttrycker det:

– Vi säljer bra saker för att göra bra saker!

Bakgrunden går att finna i den tragedi som Catrin och Richard Kylbergs familj drabbades av för snart tio år sedan. Efter en lång kamp mot cancer gick familjens yngsta dotter Leia

LÄS MER

om verksamheten på
idyllienhoppet.org och
idyllien.se.

bort, endast 14 år gammal. Under tiden då de ännu levde i skuggan av sin dotters sjukdom, startade familjen välgörenhetsföretaget Idyllien. Dels som ett positivt familjeprojekt mitt i allt mörker, dels för att stötta barnavdelningar på Sveriges sjukhus.

– Vi vet hur det är att leva i en ”sjukhusbubbla” under längre tider, medan livet rullar på som vanligt där utanför, och vilka påfrestningar detta innebär för en hel familj. Under de tuffa åren var lekterapi på Astrid Lindgrens sjukhus en stor tröst, berättar Catrin Kylberg.

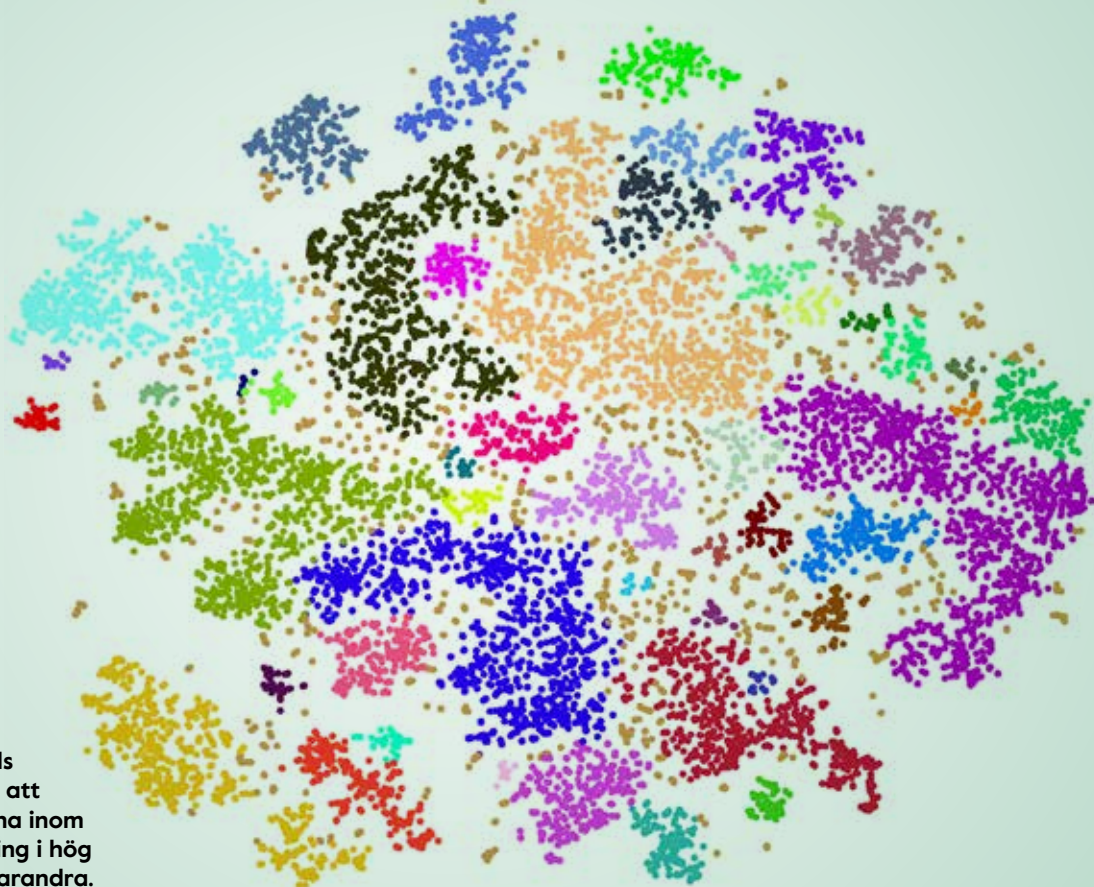
Sedan starten 2017 har Idyllienhoppet samlat ihop närmare en halv miljon kronor, pengar som har gått till olika stödprojekt, främst barn- och ungdomskliniker på sjukhus runt om i Sverige, men även till forskning. En av de organisationer som tagit emot stöd från Idyllienhoppet är Hjärt-Lungfonden. Under februari månad, även kallad alla barnhjärtans månad, har 10 procent av intäkterna gått till Hjärt-Lungfonden, i syfte att stärka forskningen om barn med medfödda hjärtfel.

– Nu finns inte Leia hos oss längre, men Idyllien gjorde en stor skillnad för vår familj som en kreativ plattform vi kunde samlas kring när det var som svårast. Därför har vi bestämt oss för att Idyllien ska användas som ett verktyg för att samla in pengar till olika projekt med målet att göra sjukhusvistelsen lite bättre för familjer med svårt sjuka barn, säger Catrin.

TEXT KRISTOFER KEBBON



Idyllienhoppets bricka säljs till förmån för projekt för svårt sjuka barn på sjukhus runtom i Sverige.



Företaget Damvads klusteranalys visar att forskningsområdena inom svensk hjärtforskning i hög grad överlappar varandra.

Gåvorna går till toppforskning

Forskarna som får medel av Hjärt-Lungfonden gör mycket bra ifrån sig. Det visar en ny analys som fonden har låtit göra.

SKÄNKER MAN PENGAR till Hjärt-Lungfonden kan man vara säker på att pengarna går till forskning av hög kvalitet. Ungefär så kan man sammanfatta resultatet av den så kallade bibliometriska analys som fonden lät företaget Damvad genomföra i våras.

Uppdraget var att kartlägga forskningslandskapet inom hjärt- och lungforskning i Sverige under perioden 2017-2021, och klargöra var forskarna som får medel från Hjärt-Lungfonden befinner sig i detta landskap.

Slutrapporten är glädjande läsning för Hjärt-Lungfonden och dess givare. Damvad fann att hela 6 procent av forskarnas vetenskapliga artiklar på hjärtområdet, som gäller projekt som har

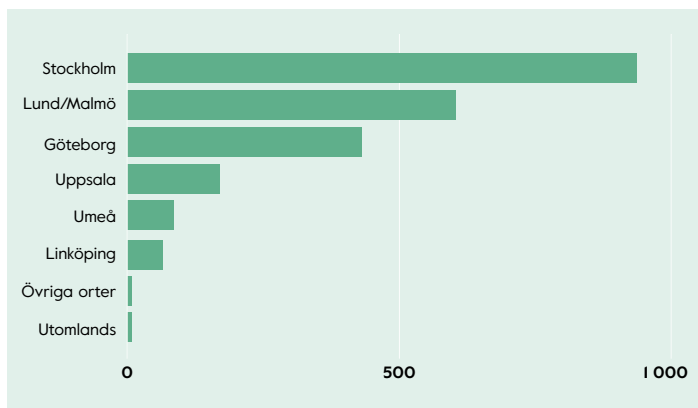
Mira Ernqvist är forskningschef på Hjärt-Lungfonden.



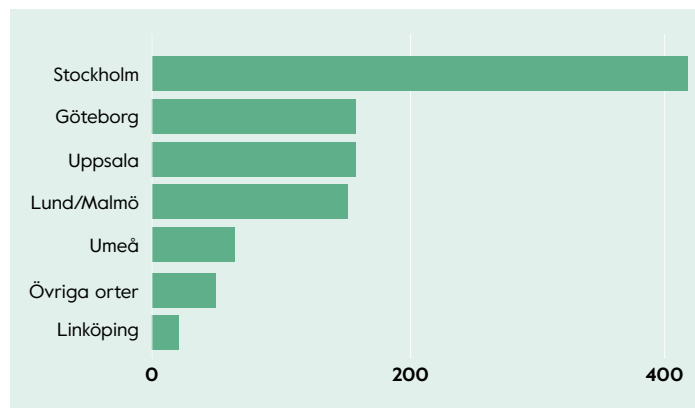
finansierats av Hjärt-Lungfonden, publicerades i den allra högst rankade procenten av de vetenskapliga tidskrifterna. 29 respektive 44 procent av de finansierade publikationerna publicerades i topp 5 respektive topp 10 procent-tidskrifter. De finansierade publikationerna inom lunga håller även de en hög vetenskaplig kvalitet.

– Det här är en glädjande bekräftelse av vad vi anat, det vill säga att vårt forskningsråd gör ett utmärkt arbete när de väljer ut den forskning som vi ska finansiera. ”Vi har aldrig sett så här bra siffror” var budskapet från Damvad. Med all tydlighet gör våra anslag stor skillnad och bidrar till viktiga forskningsframsteg, säger Kristina Sparreljung, generalsekreterare för Hjärt-Lungfonden.

FORSKNINGSKVALITET MÄTS OCKSÅ på hur ofta den citeras av andra forskare. Undersökningen visar



Stockholm är den ort som flest HLF-finansierade publikationer inom hjärtområdet 2017-21 kan kopplas till. På topp fem följer sedan Lund/Malmö, Göteborg, Uppsala och Umeå.



Inom lungområdet toppar Stockholm före Göteborg och Uppsala när det gäller HLF-finansierade publikationer 2017-21.

att den HLF-finansierade forskningen har ett mycket stort genomslag även sett till citeringsgrad. Det gäller särskilt hjärtforskningen, där artiklarna citeras 6 procent oftare än genomsnittet för artiklar i samma tidskrifter.

Rapportförfattarna har också genomfört klusteranalyser där ett slags kartor skapas genom att koppla ihop publikationer som delar nyckelord. I bilderna motsvarar varje punkt en vetenskaplig artikel.

Klustringen av svensk hjärtforskning visar att de olika forskningsområdena i hög grad överlappar varandra och att det är svårt att urskilja separata områden. Hjärtforskningen som HLF finansierar är jämnt utspridd över hela forskningslandskapet.

Analysen av svensk lungforskning visade att forskningsområdena inom lunga inte är lika integrerade som för hjärta utan mer isolerade. Den HLF-finansierade lungforskningen är heller inte riktigt lika jämnt utspridd som hjärtforskningen. Fonden finansierar exempelvis relativt lite forskning inom områden som andfåddhet och lungembolism.

TITTAR MAN NÄRMARE på forskningsområdena finner man att den kategori inom den HLF-finansierade hjärtforskningen som har klart störst genomslagskraft både sett till publiceringar och citeringar är "Övrigt hjärta". Det är en uppsamlingskategori som växt på senare år där det ingår forskningsprojekt inom hela hjärtområdet. Enligt rapportförfattarna borde fonden se över ansökningsprocessen så att kategoriseringen

av forskningen förbättras. Annars riskerar man att "förlora förståelsen för vilken typ av forskning som faktiskt finansieras".

– Att så många forskningsprojekt finns i övrigt-kategorin är olyckligt och som studieförfattarna skriver är det angeläget att vi ser över detta, säger Mira Ernkvist, forskningschef på Hjärt-Lungfonden.

Vid sidan om övrigt-kategorin är områden med exceptionellt starka vetenskapliga publiceringar enligt rapporten diabetes, ateroskleros och plötsligt hjärtstopp. På lungområdet är på motsvarande sätt "Övrigt lunga" den starkaste kategorin sett till forskarnas publikationer, följt av astma.

DET ÄR INGEN nyhet att Hjärt-Lungfonden inte finansierar särskilt mycket grundforskning – varken inom hjärta eller lunga. I stället ligger fokus på forskning som befinner sig nära en klinisk tillämpning, vilket är helt i linje med fondens uppdrag. På hjärtområdet är mycket av den finansierade forskningen kliniskt och epidemiologiskt inriktad. När det gäller lungforskningen syns en förändring över tid från klinisk och epidemiologisk forskning till förmån för translationell och experimentell forskning. Med translationell forskning menas ungefär att basala upptäckter på cellnivå fångas upp och förs vidare i större forskningsprojekt till nytta för stora patientgrupper.

Analysen kommer att användas som ett underlag när Hjärt-Lungfonden nu inleder arbetet med att ta fram en ny forskningsstrategi (se Forskning för hälsa 2/22).

TEXT NILS BERGEÅ

Mer från rapporten

- Från åren 2017-21 identifierade Damvad 2 292 publikationer inom hjärta där forskningen var finansierad av Hjärt-Lungfonden.
- Under perioden 2017-21 hittade Damvad 1 024 vetenskapliga artiklar inom lunga där forskningen var finansierad av HLF.
- Under perioden 2015-2021 identifierade Damvad totalt 70 publikationer där data från befolkningsstudien SCAPIS har använts. SCAPIS huvudfinansieras av Hjärt-Lungfonden.

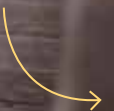


Träna i trappor

Trappor finns nästan överallt och de är jättebra att träna både kondition och styrka i. Att gå – kanske till och med springa, uppför trappor är både enkelt och effektivt för att få upp pulsen. Dessutom tränas både ben och rumpa.

- Ta tre steg på varje trappsteg.
- Försök att göra stegen lätta och snabba.
- Spring om du kan och pendla kraftfullt med armarna.

*Fler tips på uteträning
på sidan 26.*



Ut och njut med Sofia

Under pandemin blev **SOFIA ÅHMAN** hela Sveriges träningskompis med sitt program Hemmagympa med Sofia. I höst kommer hennes nya bok med tips på utomhusträning.

SOFIA ÅHMAN HAR alltid tränat. När hon var barn var det gymnastik och dans som var roligast. Som vuxen utbildade hon sig till idrottslärare och personlig tränare för seniorer. Under våren utsågs hon till medicine hedersdoktor vid Umeå universitet för sina insatser för folkhälsan.

För elva år sedan var första gången hon tränade i rutan, då i programmet Go'kväll på SVT.

– En som jobbade på SVT brukade komma på mina träningspass och tyckte att de var bra. Jag fick provfilma och på den vägen är det, berättar hon.

Under pandemin ville kanalen göra en särskild coronatablå. Mellan Nyhetsmorgon och Skärgårdsdoktorn fanns det en 20 minuter lång lucka att fylla. Då ringde man Sofia.

– Det fanns inget program som riktigt passade in och jag fick frågan om att göra någon slags pausgymnastik. Men jag tyckte att 20 minuter var för långt för pausgympa. Jag ville få in mer träning och så blev det.

Programmet blev populärt och du blev en viktig person för många. Hade du räknat med det?

– Nej, det hade jag inte men jag är glad och stolt över alla som hängde på och gympar samtidigt som mig på teven. Några har berättat att jag var den enda som sa hej till dem på hela dagen, många var väldigt ensamma under pandemin och tappade alla rutiner. Jag har förstått att många kände sig både gladare, starkare, piggare och mer rörliga när de hade tränat med mig. Jag är glad över att jag är någons träningskompis fast det är på avstånd. Att vi gjorde det tillsammans är väldigt fint och berörande.

Hur hittar du inspiration till övningar?

– Jag har en lång träningsbakgrund och har lett träningspass i många år. Jag plockar därifrån och utgår från rehabövningar. Jag funderar mycket på vad man behöver träna på och hur man ska bli mer rörlig samtidigt som det ska

vara roligt. Många har svårt att ta sig upp och ned och därför är det viktigt att ha med en stol att göra övningar på.

Många av våra läsare är seniorer med hjärt-kärlsjukdomar. Vad vill du tipsa dem om?

– Först av allt ska du undvika att sitta stilla för länge. Om du bara reser dig upp kommer du att få fina hälsovinster. Att röra på sig lite och ofta är bättre än mycket och sällan eller inte alls. Jag tycker också att du ska jobba med musklerna, genom att bara ställa dig upp och sätta dig ned på en stol får du en bra träning för de stora musklerna som ben och rumpa. Försök få upp pulsen genom att simma, promenera, cykla eller göra det du tycker om och föredrar. Det är också viktigt att få med lite balansutmaning, gå i sko och mark. Det ska vara utmanande men hanterbart, det kan få vara obekvämt men inte göra ont.

Vad bjuder du på i din nya bok, Träna ute med Sofia?

– På färdiga träningsprogram som du kan göra ute på en bänk, i en trapp, på gräsmattan eller i skogen. Använd stavar för balans och kondition, våga ta dig ut även om det är geggigt eller halt. Min förhoppning är att fler ska komma ut, upptäcka tjusningen med att träna ute, få dagsljus och bli piggare. Ut och njut!

Till sist, vill du hälsa våra läsare något?

– Allt räknas! Vardagsmotion är superbra, rör på dig, jobba i trädgårdslandet, promenera, ta cykeln och gör vad du kan. Undvik att bli stillasittande. Ställ dig upp och göra några övningar för att bryta stillasittandet. Om du vill ha fler tips, kika i mina böcker eller titta på Hemmagympa med Sofia på SVT Play. Jag vill också slå ett slag för mina ljudpromenader som jag har spelat in, där styrka, kondition och rörlighet ingår.

TEXT MALIN BYSTRÖM SJÖDIN

FOTO LINA EIDENBERG ADAMO

Balans i skogen

Att träna balansen är otroligt viktigt för att minska risken att falla, speciellt när du blir äldre. I skogen kommer balansträningen in på ett naturligt sätt och är mycket roligare än när du står på ett ben hemma i vardagsrummet.



Gör din egen slalombana i skogen. Gå i slalomsvängar mellan träden. Det är bra att öva på att ändra riktning.



Ställ dig på en sten eller stubbe och öva balansen. Kan du stå på ett ben? Kan du till och med böja ståbenet.



Stavgång med rörlighet

Kombinera dina stavgångspromenader med rörlighetsövningar så har du ett riktigt härligt pass som både tränar kondition och gör dig smidigare.

Core på bänk

När du är utomhus och marken är ojämn, kall och fuktig är det skönt att slippa ligga ner för att träna mage och rygg. Då passar det utmärkt att träna på en bänk.



Sätt dig på bänken med rak rygg utan att ta stöd med ryggen mot ryggstödet. Lyft ett knä, utan att krumma ryggen. Sänk knäet, sätt foten i marken och byt knä. Vill du göra övningen riktigt tuff kan du pröva att lyfta båda knäna samtidigt.



VILL DU VARA MED OCH TÄVLA?

Vi lottar ut tre exemplar av Sofias bok **Träna ute med Sofia**.

Svara på frågan nedan och skicka in ditt svar via mejl till tidningsredaktionen@hjart-lungfonden.se

"Vad heter Sofias program på SVT?"

Jonas kan äntligen jobba heltid trots postcovid

I början av pandemin drabbades JONAS EK, 54, av covid-19 som sedan gick över i postcovid. Efter ett års sjukskrivning kan han arbeta heltid – men är ständigt trött.

JONAS EK FRÅN småländska Taberg blev svårt sjuk i corona våren 2020. När alla larm om pandemin kom förstod han att det var viktigt att vara försiktig. En inopererad mekanisk hjärtklaff placerade honom dessutom i en riskgrupp.

– Jag levde som myndigheterna sa, höll avstånd och undvek stora sällskap. Men en kväll grillade jag utomhus med två grannar. Ingen var sjuk och vi höll avstånd. Dagen efter blev jag dålig, berättar han.

Jonas fick hög feber, hosta och var väldigt trött. Han fick också svårt att andas och det låg ett tryck över bröstet. Vilopulsen var hög och ojämn. Det värkte i hela kroppen. Även en av grannarna insjuknade.

– Min syresättning var också väldigt låg. Men jag åkte inte till sjukhuset, säger han.

JONAS BLEV SJUKSKRIVEN från arbetet som svetsare på en mekanisk verkstad men blev trots vila och sängläge inte frisk. Febern kom och gick, sjukdomskänslan bestod. Hans blodtryck skenade uppåt under flera månader. Flera gånger ringde han sin chef och sa ”på måndag kommer jag till jobbet”. Men varje måndag fick han ringa och göra en ny sjukanmälan.

– Jag kände mig inte frisk och det var otroligt frustrerande. Jag var aldrig rädd men det var jobbigt att inte bli bättre, säger han.

JONAS HADE EN läkarkontakt via företagshälsovården och till sist fick han diagnosen postcovid. Läkaren berättade att det inte fanns någon bot men att promenader och

rutiner kunde hjälpa. Jonas egen medicin är att inte ge upp.

– Nej, du, skrattar han. Jag tänker banne mig trötta ut den här skiten. Till sist vinner jag.

DET TOG 180 dagar innan han kom tillbaka till jobbet. Och då var det en långsam upptrappning som gällde.

– Min chef och mina arbetskamrater har betytt allt under den här tiden. Vi är ett gott gäng. De har varit okej att ta många pauser, vila och gå ifrån. Jag har aldrig känt mig presad utan har kunnat säga som det är.

Med det menar Jonas att han ganska många gånger varje dag drabbas av en trötthet som inkluderar hjärntrötthet och en känsla av utmattning. Han får också ont i ögonen och vilopulsens kan skena upp på höga nivåer.

– Då går jag ifrån en stund. Det har även hänt jag glömmer saker, eller inte kan läsa. Vid ett tillfälle skulle jag sätta tillbaka ett par nycklar på rätt plats men jag kunde inte läsa siffrorna. En annan gång när jag jobbade på en annan ort hittade jag inte tillbaka till hotellet.

Jobbet är det enda Jonas orkar med för tillfället. När han kommer hem är han omänskligt trött och vila är nödvändigt.

Personligt

Jonas "Eken" Ek

Ålder: 54.

Bor: Taberg, strax utanför Jönköping.

Familj: Dotter Linn Ek.

Gör: Jobbar som svetsare på Månsarps Svets och Maskin.

Tycker om: Titta på dragracing, vara med familj och vänner.

”Jag tänker banne mig
trötta ut den här skiten.
Till sist vinner jag.”



MÖTET





Varierande symtombild

Personer som har haft covid-19 kan drabbas av en långvarig symtombild med olika typer av funktionsnedsättningar som följd. De drabbade upplever allt från kraftig trötthet, andfåddhet och hjärtklappning till ångest och depression.

En del får inte tillbaka lukt och smak och det är vanligt med koncentrations- och minnesproblem. Omkring 36 000 personer i Sverige fick diagnosen postcovid bara mellan oktober 2020 och oktober 2021 enligt Socialstyrelsen. Förutom Jonas Ek möter du under vinjetten Aktuellt i detta nummer Immi Adamsson som berättar om hur postcovid vände upp och ned på hennes liv. Vi berättar även om forskning om postcovid på sidan här intill.

Hjärt-Lungfonden satsar på forskning om postcovid. Fonden utlyste både 2020 och 2021 särskilda forskningsmedel till covid-19-relaterad forskning med koppling till hjärta, kärl och lungor och i följd öronmärktes en del av dessa anslag till studier av postcovid.

Totalt beviljades 15,7 miljoner kronor till 30 utvalda forskningsprojekt i hela landet. Dessutom gick Hjärt-Lungfondens Stora forskningsanslag 2022 till forskning med koppling till postcovid – läs mer på sidan 18.



– Men trots det tvingar jag ut mig själv på promenader, ibland längre och ibland kortare. Allt beror på dagsformen. Ganska ofta undrar jag när det här ska vända? Det är frustrerande att inte veta när det ska gå över.

Jonas har tagit sina vaccindoser och är inte rädd över att drabbas av covid-19 igen.

– Efter den första dosen blev jag bättre, värken i kroppen försvann. Men efter den andra blev jag sämre. Men det är viktigt att ta vaccinet, jag har ju också mitt hjärta att tänka på, säger han och klappar på vänster sida av sitt bröst.

RASTEN ÄR ÖVER. Det är dags att kila tillbaka till svetsen och det arbete som väntar. Sedan i vintras kan Jonas arbeta heltid. Han hoppas att det fortsätter på det viset.

– Min chef har förut beskrivit mig som

väldigt energisk, det har gått i full fart hela dagarna. Men det är inte riktigt på det viset längre. Men jag blir ju bättre och bättre, jag behöver bara lite mer tid, säger han.

Jonas är glad och positiv. Han skrattar ofta och gärna.

– Jag tror att mitt positiva sätt har hjälpt mig. Jag försöker vara glad trots att jag mår som jag gör, säger han.

DET BÄSTA TIPSET han har att ge andra i samma sits är att ge sig ut på promenader.

– Men också att tänka att det kommer att bli bättre, konstaterar han.

Och i höst väntar något riktigt bra att längta till, berättar han.

– Jag ska åka till USA och titta på drag-racing med mina kompisar. Det ska bli otroligt roligt och jag vet att sol och värme gör mig gott, säger han.

I ett projekt med stöd av Hjärt-Lungfonden studerar fysioterapeuten **MALIN NYGREN-BONNIER** och hennes forskargrupp nya träningsprogram för sjukhus- och hemmavårdade med långtids-symtom efter covid-19.

MALIN NYGREN-BONNIER är docent på Karolinska institutet, fysioterapeut och specialist på respiration. Hon leder en tvärdelad studie där man utvärderar träningsprogram för två olika patientgrupper.

Det ena programmet handlar om inspiratorisk muskelträning för post-covidpatienter med svag andningsmuskelstyrka och andra andningsproblem. Patienterna får andas genom ett verktyg med motstånd som gör att andningsmuskeln förstärks. De får också rekommendationer om egen fysisk träning. Gruppen jämförs med en kontrollgrupp som bara får rekommendationer om fysisk träning.

I den andra delstudien utvärderas ett träningsprogram för patienter med POTS, posturalt ortostatiskt takykardisyndrom, ett tillstånd som många drabbats av i samband med covid-infektion. Syndromet innebär att man får kraftig pulsökning och andra symtom som yrsel och svimning i samband med lägesförändringar från liggande till sittande eller stående. Patienterna i båda studierna rekryteras från Karolinska universitetssjukhuset.

Hur får POTS-patienterna träna?

– Vi använder en studiedesign som kallas single subject som visar förändringar för en



Malin Nygren-Bonnier, KI-docent och fysioterapeut, utvärderar nya träningsprogram för postcovidpatienter.

unik individ över tid. Patienterna har fått sin diagnos på hjärtkliniken där en symtomlindrande medicinering i regel har ställts in. Träningen börjar ofta med cykling i liggande eller halvliggande ställning. Vi skattar symtom och mäter puls. Patienterna får med sig träningsprogram hem. Våra fysioterapeuter assisterar varje vecka, ofta via digital videouppföljning, säger Malin Nygren-Bonnier.

Har ni sett något resultat av träningen i studierna?

– Vi inkluderar patienter löpande, några har börjat bli klara. Det är för tidigt att redan nu dra några slutsatser, men uppläggen verkar fungera bra för patienterna.

Vad blir nästa steg i er forskning?

– Om studierna visar på positiva effekter är nästa steg att implementera träningsprogrammen brett. Vi vill också studera ett annat vanligt postcovid-symtom, fatigue, en stark trötthet som man inte upplevt tidigare. Patienterna får i dagsläget skatta sina problem i ett formulär, men det behövs också forskning. Patienterna med fatigue får idag lära sig energibesparande åtgärder och hitta en optimal balans mellan aktivitet och vila, säger Malin Nygren-Bonnier.

TEXT SUSANNA HAUFFMAN



Nytt samarbete ska ge fler hjärtstartare

Hjärt-Lungfonden, If Skadeförsäkring, Philips och Dahl Medical ska tillsammans sprida kunskap om plötsligt hjärtstopp och vikten av att fler hjärtstartare blir tillgängliga dygnet runt och nära människors bostäder.

IF, PHILIPS OCH DAHL MEDICAL är Hjärt-Lungfondens nya partners i det treåriga initiativet "Hjärtsäkrat grannskap", där privatpersoner ska kunna samla in pengar för att köpa en hjärtstartare till sitt bostadsområde, hyreshus eller bostadsrättsförening. Via en särskild plattform ska de kunna starta insamlingen och köpa en hjärtstartare med skåp samt få service och HLR-instruktioner. Dahl Medical kommer att hantera och ansvara för leveranserna av hjärtstartare samt sköta service. Målet

är att få ut fler hjärtstartare för att rädda liv vid plötsliga hjärtstopp.

– Det är många som inte överlever ett hjärtstopp på grund av att det finns för få hjärtstartare och för att kunskapen om hjärt-lungräddning är låg. Där vill vi tillsammans med Hjärt-Lungfonden finnas med och försöka påverka. Hjärt-Lungfonden är den enade kraften som har tyngd och är en pålitlig partner med djup förankring till forskningen, säger Anna-Carin Strandberg, Sverigechef på Philips.

Runt 10 000 människor drabbas varje år av ett plötsligt hjärtstopp i Sverige. Mindre än en av tio överlever om det inträffar utanför sjukhuset. Drygt 70 procent av hjärtstoppen sker i hemmiljö. Den viktigaste faktorn är att påbörja hjärt-lungräddning snabbt, för varje minut som går minskar chansen till överlevnad med tio procent. I det sammanhanget är det viktigt att det finns tillgång till hjärtstartare i väntan på ambulans.

– Jag hoppas att vi kan nå ut med det



Hjärt-Lungfonden samarbetar med Philips, If och Dahl Medical i kampanjen Hjärtsäkrat Grannskap. Målet är att få ut fler hjärtstartare i bostadsområden. Från vänster Anna-Carin Strandberg, Sverigechef på Philips, Kristina Sparreljung, generalsekreterare på Hjärt-Lungfonden och Morten Thorsrud, koncernchef på If Skadeförsäkring.

viktiga budskapet till våra 3,9 miljoner kunder att fler hjärtstartare behövs nära hemmen, säger If:s kommunikationschef Kristian Hultqvist.

– Det viktigaste med vårt samarbete är att få ut fler hjärtstartare och att de ska finnas nära hemmen och vara lätta att nå, även nattetid. I den bästa av världar önskar vi att det inte är mer än tre minuter för alla till närmaste hjärtstartare, fortsätter Anna-Carin Strandberg.

HJÄRT-LUNGFONDEN HAR tidigare drivit kampanjen Hjärtsäkra Sverige – som bidragit till att öka antalet hjärtstartare i samhället och utbilda fler i hjärt-lungräddning. Att nu inleda ett nytt samarbete genom att tillgängliggöra fler hjärtstartare är en naturlig fortsättning för organisationen.

– Vi behöver hjärtsäkra våra grannskap. Hjärt-Lungfonden vill tillsammans med våra partners bidra till fler hjärtsäkra hem, säger Hjärt-Lungfondens generalsekreterare Kristina Sparreljung.

För Dahl Medical är målet med kampanjen givet:

– Det vore fantastiskt om vårt samarbete kan leda till att fler blir engagerade, köper eller samlar in pengar till en hjärtstartare och sätter upp den på ett ställe där alla kan nå den dygnet runt, säger Henrik Dahl, verkställande direktör.

If har länge letat efter en partner att kroka arm med, berättar Kristian Hultqvist. Att det blev Hjärt-Lungfonden är logiskt.

– Det är en drömpartner för oss. Tillsammans kan vi göra skillnad för människors liv, bidra till folkhälsa och minska risken för att människor

drabbas av sjukdom och skada, säger han.

Att Philips har valt att samarbeta med Hjärt-Lungfonden beror på att organisationen är forskningsbaserad och en pålitlig partner.

– Det är fantastiskt att få arbeta med en organisation som Hjärt-Lungfonden som har en sådan tyngd och är en sådan trovärdig kraft. Tillsammans kan vi lyfta frågorna, rädda fler liv och göra gott inom vårthälsan i Sverige, säger Anna-Carin Strandberg.

FÖR HJÄRT-LUNGFONDEN är det nya samarbetet och kampanjen Hjärtsäkrat Grannskap en viktig och stor del i verksamheten.

– Vi är verkligen glada över att kroka arm med våra nya partners och tillsammans skapa något stort för en bättre folkhälsa. Roligast och mest givande är när samarbetet med oss blir en direkt affärsnytta för våra partner, säger Kristina Sparreljung.

Kristian Hultqvist, Henrik Dahl och Anna-Carin Strandberg skriver också under på att samarbetet med Hjärt-Lungfonden stärker deras affärer på ett positivt sätt.

– Som företag har vi ett intresse av att minska människors risk att drabbas av sjukdom och skada. Förhoppningsvis leder ”Hjärtsäkrat Grannskap” till att fler överlever plötsligt hjärtstopp, säger Kristian Hultqvist.

– Men med det här samarbetet vill vi visa vad Philips gör inom vårthälsa, att vi via våra produkter och lösningar faktiskt räddar liv, avslutar Anna-Carin Strandberg.

TEXT REDAKTIONEN FOTO MAGNUS GLANS

Tack vare dig och tusentals andra hjältar kan Hjärt-Lungfonden finansiera forskning som leder till ett längre och friskare liv. För dig som vill inspirera andra att också hjälpa till kommer här några tips. Ditt stöd betyder allt!

Visa ditt engagemang!



Värva en vän

För varje ny givare tar vi ett steg närmare vår vision om en värld fri från hjärt- och lungsjukdomar. Så om du vill göra ännu mer för forskningen – hjälp oss genom att värva en vän som månadsgivare. Riv loss fliken som finns längst bak i denna tidning, och ge den till en vän som vill stödja forskningen långsiktigt.

Spring eller promenera för forskningen

I anslutning till World Heart Day arrangerar Hjärt-Lungfonden ett virtuellt lopp där alla kan vara med och gå, lunka eller springa valfri sträcka. Så ta med din familj, dina kollegor eller din bästa vän och var med du också! Anmälningsavgiften är 100 kronor som oavkortat går till forskningen. Söndagen den 2 oktober smäller det, läs mer på sidan 7.



Starta en insamling

Starta en egen insamling och ta hjälp av släkt och vänner för att samla in pengar till hjärt-lungforskningen. Det är superenkelt och du bestämmer själv vad just din insamling handlar om.

Säg grattis med en gåva

Gratulera nära och kära med en gåva till forskningen. Den du uppvaktar får ett fint gratulationskort med en hälsning från dig.

Läs mer på hjart-lungfonden.se/tillsammans



Dela din historia

Över två miljoner svenskar lever med hjärt-kärlsjukdom och runt 1,3 miljoner med någon form av lungsjukdom. Det finns lika många historier om dessa sjukdomar som det finns drabbade. Lider du själv av hjärt-lungsjukdom eller har du någon nära anhörig som är drabbad? Dela gärna med dig av dina erfarenheter, och ta del av andras, på sociala medier.

Under hashtaggen **#detgällerossalla** samlar vi berättelser från både drabbade och närstående. Du kan också skicka in din historia till daniel.edelsvard@hjart-lungfonden.se så kan det hända att just din berättelse publiceras i Forskning för hälsa.

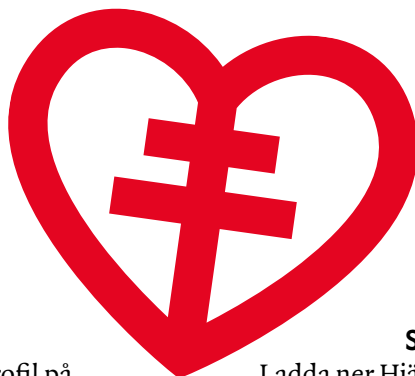
Utmana en vän

Stressa av med Hjärt-Lungfondens roliga spel, där du samlar poäng genom att placera tre eller fler hjärtan i rad. När du spelat klart kan du utmana dina vänner. Flest poäng vinner!

För dig som använder sociala medier

Diskutera med andra drabbade

I våra olika sjukdomsgrupper på Facebook kan drabbade och anhöriga dela med sig av sina erfarenheter, dela information kring sjukdomen och ge varandra råd och stöd.



Skicka hjärtat vidare

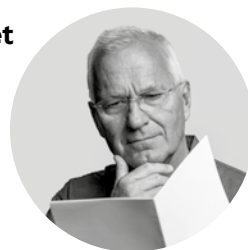
Sprid lite kärlek samtidigt som du visar att du stödjer hjärt- och lungforskningen. Använd vårt filter på Facebook eller Instagram och skicka hjärtat vidare till någon du bryr dig om.

Byt profilbild

Om du har en profil på Facebook kan du byta ut din profilbild och på så sätt visa att du stödjer den livsviktiga forskningen om hjärt- och lungsjukdomar.

Sprid budskapet

Ladda ner Hjärt-Lungfondens informativa faktabilder om hjärt-lungsjukdomar och forskning. Pedagogiskt paketerat och lätt att dela på sociala medier.



TRE FRÅGOR TILL ...**ROBIN HOFMANN**, kardiolog
och forskare på Södersjukhuset
i Stockholm, som leder en
landsomfattande studie som kan
förbättra hjärtinfarktvården.**Berätta om bakgrunden till studien och er hypotes.**

– Ett viktigt inslag i den moderna hjärtinfarktvården är den aggressiva blodförtunnande behandlingen. Den räddar liv, men baksidan är en ökad risk för blödningar hos patienterna, både under sjukhustiden och senare. Om man dessutom har en infektion med magsårsbakterien *Helicobacter pylori* (HP) har man ytterligare förhöjd blödningsrisk. Vår hypotes är att man kan minska blödningskomplikationer och förbättra prognosen efter en hjärtinfarkt om man, strax efter den akuta infarktvården, identifierar de patienter som har HP och behandlar denna infektion.

Berätta om studien.

– 35 sjukhus i hela landet deltar. De är uppdelade i 18 kluster av olika storlek där man sedan tidigare samarbetar kring hjärtinfarktvården. Hälften av klustren gör sedan den 17 november i fjol HP-diagnostisering och eventuell behandling av sina hjärtinfarktpatienter. Patienterna diagnostiseras med ett enkelt utandningstest så snart som det är möjligt efter den akuta infarktvården. Interventionen kan ses som en del av sjukvårdsrutinen och kräver inget individuellt samtycke, vilken är en stor fördel studietekniskt. De andra sjukhusen är kontrollgrupp.

– Efter ett år byter vi interventionsgrupp mot kontroll, flyttar utrustningen mellan sjukhusen och gör tvärtom i ett år. Efter det följer en uppföljningsperiod på ett år. Går allt enligt plan går vi i mål i början av 2025 och förhoppningsvis kan vi presentera resultaten på hjärtläkarkongressen ESC det året. Det här är konkret och patientnära forskning där vi ganska snart kommer att få klara besked om HP-diagnostisering och behandling vid hjärtinfarkt är meningsfullt eller inte.

Hur har studien mottagits på klinikerna?

– Många är väldigt engagerade. Studiestarten blev försenad på grund av pandemin, men efter en slitig tid har studien bidragit till ett energilyft på många kliniker, säger Robin Hofmann, som har både forskartjänst och projektbidrag från Hjärt-Lungfonden.

TEXT NILS BERGEÅ FOTO TORKEL EKQVIST

**Personligt****Robin Hofmann****Ålder:** 46.**Gör:** Överläkare och forskare vid Södersjukhuset/Karolinska institutet.**Bor:** Södermalm, Stockholm. Född i Leonberg, Tyskland.**Familj:** Gift, tre barn varav två tvillingar.**Drivkraft:** Att reda ut kunskapsluckor i klinisk praxis med hjälp av kollegor från alla yrkesgrupper inom rutin hjärtsjukvården.