



## Återigen en lyckad vistelse i Lindvallen

Viking vill tacka Skistar AB, Kranpunkten AB, Prefab montage AB, Astellas och för ekonomiska stöd.

### Sally berättar med text och foton:

Regnet smattrar och gräset ligger grönt. Termometern inger mer väckelser än en föräning om att jullovet närmar sig. En vecka kvar tills det är dags att ge sig av mot Dalarna. Hur ska det bli med vår skidresa? Kollar SkiS-tars hemsida. Aktuellt snödjup: 0 cm. Plusgrader. Hur ska det här gå? Kommer vi få fotvandring i leriga backar istället för att susa ner



för branterna? Kollar vädret igen. Och igen. Varje dag. Och så, på måndagen, endast två dagar innan vi ska åka kommer så beskedet. På Lindvallens blogg står:

”NU KOMMER SNÖN! Vi fick mellan 7 och 15 cm snö i natt. Nu på eftermiddagen fortsätter det att snöa. Ymnigt! Det här är helt perfekt för backarna och skidåkning till helgen! Sälen kommer att vara ett härligt vinterland och vi kommer att kunna fylla backarna med kanonsnö nu när temperaturen sjunker.”

Verkade det inte som att vädrets makter äntligen skulle vara på vår sida? Och jo, visst var det ett härligt vinterland som mötte oss när vi anlände på onsdagskvällen efter mer än 10 timmars resa med buss och tåg för vissa! Själv åkte jag från Kalmar, men mina resekompisar kom från andra delar av södra Sverige så redan på Alvesta central blev det roligt när jag äntligen fick träffa Kajsa och Maja igen och dessutom lära

känna Kajsas kompis Hanna! Det kändes direkt att vi fyra skulle ha en rolig resa tillsammans!

Efter den långa bussresan var det skönt att äntligen vara framme i vår mysiga lilla röda by i Lindvallen. Jag var den av oss fyra som varit med tidigare så jag kände mig ju så gott som hemma där. Vi träffade Sara som vi skulle dela stuga med och även där förstod man direkt att det inte skulle bli några problem att bo tillsammans med en sådan trevlig tjej. Vi åt middag i Stefans stuga första kvällen och träffade många nya människor. Det var lite jobbigt och blygheten inför alla nya ansikten gjorde att vi mest satt och åt för oss själva. Så här i efterhand skulle man ju vilja göra om första kvällen, för man lärde känna så många härliga personer under resan som man borde passat på att prata mer med redan första kvällen. Men sådant kan man ju inte veta i förväg. Efter middagen gick vi fyra tillsammans med Charlotte och Solveig till macken och shoppade lite frukost inför nästa dag. Det var rätt skönt med en liten promenad efter att ha suttit stilla på bussen hela dagen.

Dag två på resan var dag ett i backen och efter att ha hämtat ut skidor (och snowboard för vissa modiga) första morgonen spenderades därefter varje förmiddag i backen. Första timmarna första dagen åkte vi under uppsikt av skidlärare, då Maja aldrig åkt skidor tidigare och vi andra kände att vi behövde friska upp våra kunskaper lite.



Forts på sid 3

## INNEHÅLL

## SID



### Kansli:

Viking - Riksföreningen för Hjärt- Lungtransplanterade  
Segelbåtsvägen 2, 112 64 Stockholm  
Telefon: 08-668 32 25 • Telefax: 08-668 23 85  
Plusgiro: 488 60 65-4 • Bankgiro: 420-6017  
Org.nr: 828000-7777  
E-post: info@viking.hjart-lung.se  
Internet: www.hjart-lung.se/viking

### Redaktion:

Ansvarig utgivare: Ingrid Ricknell  
Redaktör: Folke Holmgren, Tel 0152-198 45,  
E-post: f-am.holmgren@bahnhofbredband.se  
Layout: Gerd Ivarsson  
Tryck: Arkitektkopia Eskilstuna

♥ Återigen en lyckad vistelse i Lindvallen	1
♥ Ledare	2
♥ Vikings styrelse	2
♥ Två sjukhus får utföra hjärttransplantationer	3
♥ Nya medlemmar	3
♥ Nätverksträffar	3
♥ Rätt eller fel	4
♥ Föreläsning vid Vikings årsmöte	4
♥ Nu vet även australiensarna var Växjö ligger	5
♥ Kost till transplanterade	6
♥ Insändare	7
♥ Apoteksreformen	7
♥ Vi söker fler volontärer till EM 2010 i Växjö	8
♥ Vårt medlemsregister	8
♥ Hemsidan – Facebook-grupp	8



## Årsmötet 2010

Som ny ordförande vill jag Ingrid Ricknell fortsätta den tidigare traditionen med att skriva en ledare i tidningen. Många känner igen mig som anhörig till min make Hans-Gösta Ricknell. Han är lungtransplanterad sedan drygt nio år och har tidigare varit ordförande i föreningen. Vi gick med i Viking 1998 i samband med transplantationsutredningen.

Tack för förtroendet av valet av mig till ny ordförande i VIKING. Det känns lite speciellt att vara den första icke transplanterade ordföranden i föreningen, men som nära anhörig tycker jag mig vara väl insatt i problemen och glädjeämnen.

Årsmötesdagarna inleddes lördagen den 27 februari i Vikingterminalens konferenscenter.

Annika Tibell, verksamhetschef, Transplantationskirurgiska Huddinge, berättade om vad som händer med transplantationer runt om i världen och om den mycket skrämmande och väl organiserade organhandeln med stora tragedier som följd.

Peter Svenarud, Hjärtkirurg/överläkare Solna var nästa föredragshållare. Se artikel i bladet.

Viktor Magnusson berättade om förberedelserna inför EM i Växjö. En arbetsgrupp kallad LOC är tillsatt av Vikings styrelse. Ordförande i LOC är Roger Olsson som lägger ner ett mycket stort arbete och resurser på projektet. Under hösten 2009 började det praktiska jobbet med EM 2010. Viktor är projektledare och har i LOC hjälp av bland andra Gunnel Johnsson vår sekreterare som fungerar som kanslist för EM 2010. Folke Holmgren, vår redaktör för Medlemsbladet, organiserar samarbetet med de olika föreningar som ska hjälpa oss med tävlingarna i sommar och Stefan Öqvist, vår Lindvallenledare, som bland annat har kontakten med volontärerna.

Nu startar nästa fas av genomförandet med inkommande deltagarlistor från andra länder m.m. Även Sverige med Lars Thorsell som lagledare har en grupp av personer till sin hjälp. Det är tur att det finns så många engagerade människor.

Det här ska bli roligt och minnesvärt. Sedan kan Sverige åka på många EM med gott samvete då vi själva har ordnat ett här. Ett stort tack till er alla. Hur skulle vi klara det här utan er?

Årsmötesdagarna fortsatte med själva årsmötet på söndagen den 28 februari ombord på Viking Lines färja Cinderella. Avgående styrelsen och valberedningen hade föreberett mötet noga. Alla papper och redovisningar klara för både föreningen och fonden. Inga frågetecken.

Avgående ordförande Per Orsén avtackades med en bok om sevärdheter i Stockholm och med en liten baktanke om en eventuellt kommande guidade nätverksträffar i Stockholm.

Jag är mycket glad över och känner mig trygg med att en stor del av den kompetenta styrelsen finns kvar. Per Orsén finns med som adjungerad och kan svara för kopplingen bakåt och Sally Clodt, också adjungerad, svarar för kopplingen framåt och förnyringen. Hon kommer in som en frisk fläkt och har snabbt startat upp en Facebook med redan många vänner.

Nya i styrelsen är Bruno Eriksson och Magnus Braxell. Bruno har redan varit aktiv genom att hjälpa Gerd Ivarsson med vår hemsida och Medlemsbladets layout. Magnus är kunnig bl.a. inom IT och ekonomi. Han kommer att hjälpa vår kassör Anki. Styrelsen presenteras nedan. Det känns inspirerande att arbeta tillsammans i den nya styrelsen. Vi vet att vi har mycket arbete framför oss. Men vi gör det tillsammans.

Sedan har jag några önskingar inför det kommande verksamhetsåret: Sponsorer till EM Svenska Laget. Ett lyckat EM i Växjö 30 juni – 4 juli. Mera Nätverksträffar. Fler artiklar till tidningen och hemsidan. Lindvallen med skidresa för ungdomar.

Skaffa bättre kondition – jag själv och många andra.

/ Ingrid Ricknell Ordförande

Roche är ett läkemedelsföretag som är ledande inom transplantationsområdet. Våra produkter används idag av många patienter och de satsningar vi gör tillsammans med vården syftar till att allt fler skall få ett allt bättre liv.

Roche AB • Tel 08-726 12 00  
www.transplantation.roche.se

## Viking styrelse 2010

<b>Ordförande</b>	Ingrid Ricknell, Solna.
<b>V. ordf.</b>	Gerd Ivarsson, Göteborg.
<b>Sekreterare</b>	Gunnel Johnsson, Mölndal.
<b>Kassör</b>	Ann-Christine Castman, Bandhagen.
<b>Ledamöter</b>	Folke Holmgren, Strängnäs. Patric Norrå, Gävle. Stefan Öqvist, Upplands-Väsby.
<b>Suppleanter</b>	Bruno Eriksson, Göteborg. Magnus Braxell, Saltsjöbaden.
<b>Adjungerade</b>	Per Orsén, Johanneshov. Sally Clodt, Kalmar.

Forts från sid 1



De andra dagarna åkte vi självständigt och det gick faktiskt riktigt bra för oss allihop.

Första dagen var en superhärlig dag med soligt väder och underbar utsikt man såg hur långt som helst.

Skidskolan slutade lagom till lunch, så då skidade vi ner till Gustav Bar & Grill och åt en (som alltid) god lunch! När vi samlat ny energi en stund gick vi ut igen och åkte några timmar till.

En dusch och ett klädbyte senare var det dags för middag, återigen på det fina Gustav Bar & Grill. Jag minns inte vad vi åt, men det var säkert mumsigt! Men jag vidhåller ändå att det bästa var sällskapet. Efter middagen spelade vi fyra tjejer från söder kort med de tre syskonen Sjöberg och Fredrick Fager. Trevlig kväll blev det minsann.



Varje kväll - skulle det visa sig - blev det minst lika trevligt. Snöbollskrig och allmänt prat gjorde kvällarna till fina stunder till och med när vi spelade världens långtråkigaste kortspel i flera timmar. Men då hade vi ju i och för sig sällskap av trevliga Amanda och Emmy.



## Två sjukhus får utföra hjärtransplantationer

Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg och Skånes Universitetssjukhus i Lund är de två sjukhus som ska få utföra hjärtransplantationer i Sverige. Det har Socialstyrelsens rikssjukvårdsnämnd beslutat. Tillståndet gäller från och med den 1 juli i år till den 30 juni 2015.

Tre landsting hade ansökt om tillstånd att få utföra hjärtransplantationer. De sökande var Region Skåne, Götalandsregionen och Stockholms Läns landsting. Motiveringen till beslutet finns att läsa på Socialstyrelsens hemsida.

## Nya medlemmar

Ewa Bjälvegård  
Christina Sjöberg  
Simon Sjöberg  
Sara Sjöberg  
Hugo Sjöberg  
Ritha Hollerup  
Stefan Hollerup  
Hanna Svensson  
David Braxell  
Alexander Braxell  
Kerstin Braxell  
Magnus Braxell  
Andreas Öqvist  
Dora Häggström  
Maja Fredriksson  
Hans Fredriksson  
Maria Josefsson  
Lisbeth Thulin  
Erik Ricknell  
Patricia Ricknell  
Liv Ricknell  
Ella Ricknell  
Blanka Ricknell  
Gunnar Ricknell  
Annelie Ricknell  
Simon Ricknell  
Tindra Ricknell  
Anders Ricknell  
Peter Edvardsson  
Camilla Bergfors  
Göran Lundgren  
**Välkomna!!!**

## Avlidna medlemmar

Arunoday Deb Roy  
Henry Carlsson  
Leif Nilsson  
Henry Svedlund  
Tore Larsson  
Torbjörn Samuelsson



## Nätverksträffar:

**Nätverk Stockholm** inbjudes till en träff hos Ricknells, Gustav III:s boulevard 6 i Solna *torsdagen den 15 april 2010 kl ca 17.30 - ??*

Lite mat och dryck kommer att serveras.

*Kostnad: Ett glatt humör.*

*Anmälan senast 12 april till Ingrid eller H-G på tfn 08-624 01 54 eller mejl [ingrid@ricknell.se](mailto:ingrid@ricknell.se)*

## Göteborg med omnejd:

### Ölprovning & Bryggerimuseum

Prippen i Göteborg, J. A. Pripps gata 2 i Västra Frölunda.

*Lördagen den 10 april, kl 14.00 - 16.30*

Guidad visning av Göteborgs Bryggerimuseum följt av en ölskola, ett föredrag om ölkultur och bryggerihistoria och där man samtidigt provar olika öl.

*Det kostar 295 kr per person.*

Vill man, kan man stanna kvar en stund efteråt i ölstugan för att äta en Kalte Platte, ölkorvar och kallskuret inklusive en god öl för 105 kr per person.

*Anmälan senast den 31 mars till Gerd Ivarsson, tfn: 031-45 13 95, e-post: [gerd.ivarsson@glocalnet.net](mailto:gerd.ivarsson@glocalnet.net)*

Läs mer här: <http://bryggerikultur.tripod.com/>

## Rätt eller fel

Som många vet beslutade Sahlgrenska att avveckla en avdelning i Högsbo. Några få platser utnyttjades av hjärt-lungtransplanterade.

Inför beslutet var det många som protesterade. Personal i Högsbo skrev ett antal välformulerade och sakliga protestbrev och insändare. En transplanterad vet jag också blev intervjuad.

Från Sahlgrenska skickades en skrivelse som förklarade vad som låg till grund för beslutet. Se nr 4 2009.

Håkan Hedman ordförande i Njurförbundet skrev brev till Vikings styrelse där han påtalade att vi skulle protestera mot en nedläggelse. Vikings styrelse bestämde sig för att vara neutral i frågan. Funderingar och synpunkter är enbart redaktörens.

Jag följde utvecklingen med stort intresse. Min första reaktion var att vi i styrelsen skulle agera kraftfullt. Här går man in och raserar något som under flera år byggts upp. Jag frågade ut ett antal transplanterade för att höra om det skulle bli drastiska försämringar som de såg det. Deras svar fick mig att fundera. Alla sa att de ville hem så fort som möjligt. Nu hör det till saken att motsvarande avdelning inte finns i Lund. Några tillfrågade var transplanterade i Lund.

Något som störde mig var att jag sitter med i Vikings styrelse, visserligen bara som suppleant. Kan en patientföreningsrepresentant acceptera en tänkbar försämring för ett fåtal hjärt-lungtransplanterade? Efter moget övervägande köper jag Sahlgrenskas förklaring till förändringen. Brevet från Njurförbundets ordförande störde mig också. Jag har stor respekt för Håkan, han är en stor tillgång och har gjort massor av bra saker för transplantationsverksamheten. Här tycker jag dock att han gick den enkla vägen och tycker vi ska säga nej till beslutet.

Om jag försöker mig på att blicka framåt kommer antalet transplantationer att öka. Något som i framtiden också kommer att förändras är att ett större ansvar kommer att läggas på den transplanterade.

Jag har tränat på ett gym som heter Hälsoskaparna i 4 år. Under den tiden har en strokegrupp tränat där. Lyssnade på ett samtal mellan tre stycken tränande strokepatienter. Samtalet handlade om att den gemensamma träningen skulle upphöra. Landstingets bekostnad av deras träning skulle upphöra och de skulle få köpa månadskort om de skulle träna. I stort samtliga tränade i gruppen har slutat träna.

Här förstår jag inte hur de tänker. När det är gratis då tränar man. När man får betala för att träna då slutar man.

Detta är något som framledes kommer att bli vanligare. Den del av rehabiliteringen som vi själva kan göra något åt kommer vi att få ta ett större ansvar för.

Transplanterade och anhöriga som tycker att redaktören inte vet vad han pratar om har nu chansen att höra av sig till nästa nummer av medlemsbladet.

/ Folke Holmgren

## Föreläsning vid Viking årsmöte



### Noteringar från Peter Svenaruds föredrag

När Viking kontaktade Peter fanns inte beslutet om två transplantationscentra, i Lund och Sahlgrenska. Peters besvikelse över beslutet att frånta Karolinska möjligheten att transplantera hjärtan gick inte att ta miste på. Peter som blivit hitlockad från Hannover

söker sig nog dit igen. När det gäller hjärtpumpar trodde han att utvecklingen av dessa skulle göra att pumpen om 15 år kommer att ersätta de flesta transplantationer.

/ Folke

### Destinationsterapi – hjärtpumpar

I Tyskland användes hjärtpumpar för permanent behandling som transplantation.

Antalet hjärttransplantationer har sjunkit i Europa, orsak organbrist. Högsta åldersgränsen är 65 år i Sverige och 72 år i USA. Man tar även hänsyn till medicinska skäl.

I Sverige finns 200.000 personer med hjärtsvikt och 30.000 tillkommer per år. Fler dör av hjärtsvikt än cancer.

Pumppatienter har fått bättre livskvalitet och överlevnad. 1/3 pumpar i Europa är permanent behandling

HeartWare pumpen får plats i handflatan och styrs med elsladd. Immunsuppressiva mediciner behövs ej utan endast blodförtunnande mediciner. Pumpen ersätter vänsterkammaren men fungerande högerkammare krävs. Operationen är som standard medelsvår hjärtoperation. Största risken är högersvikt så patienterna väljs noggrant.

Efter 1 år lever 80% som fått pump = ungefär samma som för transplanterade. Nackdelen är priset, 700.000 kr per pump. Pumpen styrs av 12 timmars batteri.

### Organtransplantationsverksamheten på Karolinska

150 olika organ transplanteras per år. Upptagningsområdet 45% av befolkningen

Mesta forskningen på immunsuppressiva mediciner sker på njurar.

Hjärttransplantation räknas som medelsvår operation. Eftervården är svårast.

År 2009 gjordes 54 hjärttransplantationer i Sverige.

Endast operationsverksamheten på Karolinska påverkas av Socialstyrelsens beslut om 2 hjärttransplantationscentra.

/ Gunnel



## Nu vet även australiensarna var Växjö ligger!

Den 19:e augusti gick en barndomsdröm i uppfyllelse. Äntligen skulle jag få komma till "The land down under – Australien!

Tillsammans med min sambo Thomas och Rinaldo, hjärttransplanterad från Borås, satte jag mig på planet som skulle ta oss till Brisbane och World Transplant Games. Detta skulle bli mitt och Rinaldos andra VM för transplanterade och återigen var vi de enda hjärt- respektive lungtransplanterade i den svenska truppen. Tillsammans med 9 st andra transplanterade skulle vi nu gräva guld för Sverige.

Med oss i bagaget, tillsammans med munskydd, handsprit och Tamiflu mot svininfluensa, hade vi en hel massa flyers med reklam om vårt kommande EM i Växjö 2010.

Redan under invigningen träffade vi "gamla bekanta" från tidigare EM och vår promotion om Växjö startade. För er som inte vet så har idrottsföreningen för transplanterade även lyckats få VM för transplanterade till Sverige 2011, närmare bestämt till Göteborg. Naturligtvis blev det att vi kom att göra reklam även för dessa spel.

Det dröjde därför inte länge innan köerna började ringla sig fram emot informationsdisken i Convention Center, där vi disponerade vårt material.

Personligen försökte jag även sprida informationen ute på de tävlingsarenor som jag besökte och jag lämnade även flyers till respektive lands "team manager" för vidare information ut till de tävlande. Nu kan vi bara hoppas att detta gjort susen och att vi får in många anmälningar!

Pinsamt nog måste jag erkänna att jag inte vet så mycket om själva Växjö. Det är bara en stad som jag passerat i bil på väg till Öland. När jag tittar på bilderna på hemsidan, verkar det

dock som om jag missat något – Europas grönaste stad vid Växjösjön!

Nu gäller det alltså att hålla sig frisk och träna på fram tills dess.



## Hur gick det då på VM?

Jodå, den svenska truppen kämpade väl och lyckades kamma hem hela 8 guld och 4 brons!

Själv tog jag guld på 100 m bröstsim efter en jämn kamp mot en tjej från USA och brons i 3000 m löpning.

Rinaldo kom 7:a på löpningen och 8:a på cyklingen, mycket bra gjort med tanke på den konkurrens som han har i sin åldersklass.

Och sist men inte minst, min barndomsdröm gick i uppfyllelse med råge! Vilket land och vilken natur! Det finns nog inte mycket som slår snorklingen vid barriärrevet.

Hoppas att se er alla i "Vaikscho", eller hur australiensarna nu uttalade det...

*Sköt om er! / Åsa Nordin*



*Rinaldo*



**astellas**  
Leading Light for Life

Astellas stödjer Viking.

Astellas Pharma AB  
Hansögatan 5, SE-413 14 Göteborg, Sweden  
Tel +46 31 741 61 60, Fax +46 31 711 07 57  
e-mail info.astellas@se.astellas.com

## Kost till transplanterade patienter

*Kosten gäller hjärt-och / eller lungtransplanterade patienter*

### Mat och medicin

Efter en transplantation krävs livslång behandling med mediciner som dämpar immunförsvaret. Behandlingen, som i början består av relativt höga doser Prednisolon<sup>®</sup> eller andra cortisonpreparat, påverkar ämnesomsättningen och aptiten. Patienterna märker att aptiten ökas, vilket upplevs positivt till att börja med eftersom många har haft minskad aptit i väntan på transplantation. På sikt är det mycket viktigt att bromsa kraftiga viktuppgångar. Det finns dock undantag, t ex patienter som av olika orsaker har problem med dålig aptit.

Transplanterade patienter har ett nedsatt immunförsvaret och därmed en ökad infektionskänslighet, även för livsmedelsbetingade infektioner. I vissa livsmedel kan det finnas en hög bakteriehalt och/eller mögelhalt och mat kan bli kontaminerad om den inte hanteras rätt. Därför är det viktigt att iaktta försiktighet med vissa livsmedel och vara noggrann med handhygien och livsmedelshandtering.

### Bra att veta

Det är mycket viktigt med noggrann hygien. Tvätta alltid händerna före mathandtering!

Värm maten ordentligt till minst 72°C. Se upp med mikrovågsugnen. Den värmer ofta ojämnt. Rör om i maten och låt maträtten stå någon minut så att värmen fördelas.

Bakterier växer till och trivs i rumstemperatur. Tänk därför på att varm mat skall vara riktigt het och kall mat skall vara riktigt kall!

### Observera!

Grapefrukt, juice av grapefrukt och tranbär\* skall undvikas eftersom dessa innehåller ämnen (bioflavonoider) som påverkar upptaget av de immundämpande läkemedlen Sandimmun<sup>®</sup> och Prograf<sup>®</sup>. Detta kan medföra att koncentrationen av dessa läkemedel ökar och därmed försvåras doseringen.

*\*Info om tranbär hämtad från Sahlgrenska och Akademiska.*



## Riktlinjer för kost till hjärt- och lungtransplanterade patienter

### Undvik nedanstående livsmedel:

Rått kött, t ex råbiff och gravat kött.

Vakuumpförpackad gravad och rökt fisk.

Alla vit- och grönmögelostar samt kittostar.

Färdiglagad mat som är vakuumpförpackad och ej uppvärmd, t ex färdiga köttbullar eller färdiglagad risgrynsgröt.

Skivade charkuterier bör ätas innan utgångsdatum och inte stå framme för länge i rumstemperatur.

Ovanstående livsmedel skall undvikas pga att de kan innehålla höga halter av listeriabakterier.

Listeriabakterier kan orsaka besvär för transplanterade. Där kan man utläsa att det är viktigt att skölja grönsaker ytterst noga.

Grapefrukt, grapefruktjuice och tranbär.

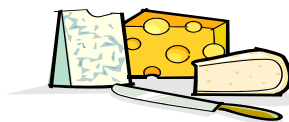
Huvuddelen av texten kommer från Region Skånes hemsida, [www.skane.se](http://www.skane.se).

Även på Livsmedelverkets hemsida, [www.slv.se](http://www.slv.se), finns information att hämta om kosthållning vid nedsatt immunförsvaret.

Något som Redaktören funderar över är. Varför finns ingen gemensam manual att ge till transplanterade vad gäller kost? Det verkar som att varje transplanterande enhet konstruerar sin egen kostcirkel med Livsmedelsverket råd som grund.

Hos sjukhusens dietister finns också god kunskap. Problemet här är att det är svårt att få samma information om man frågar olika.

Folke H



## Insändare

*Till redaktörens dator kom följande mejl*

### Till medlemsbladet om det duger

Jag är medlem i Viking sedan flera år. Tycker medlemsbladet är bra. För något nummer sedan skrevs det om apoteksreformen. I vår familj har vi diskuterat förändringen som har genomförts många gånger.

För oss eller mig var apoteket en garant för något som var för mig. När jag gick dit för att hämta mina mediciner kände jag mig trygg.

Om jag vid något tillfälle inte var bra i magen eller hade ont någonstans fick man alltid goda råd. Inte sällan gick man därifrån med tipset att besöka ICA eller COOP för att inhandla linfrö mot trög mage eller kamomillte när det var svårt att sova.

Idag när jag går till apoteket får jag aldrig den informationen. Nu verkar det som man ska köpa piller mot allt.

Apoteket i vår stad ägs numera av ett kapitalbolag. I samband med övertagandet av apoteket fanns en stor annons i den lokala tidningen. I den annonsen var man mycket noga med att tala om att det inte skulle bli några som helst förändringar. Om det inte blir några förändringar, varför ändrar man då?

När man talade om reformen innan genomförandet fick man intrycket att många apoteksanställda skulle öppna och driva apotek. Det verkar istället vara kapitalstarka stora bolag som öppnat apotek. Läste också i tidningen att receptfria läkemedel som skulle bli billigare blev dyrare.

En sak som oroar mig är hur det kommer att bli framöver. Tidigare kunde man gå till vilket apotek som helst för att hämta ut sin receptbelagda medicin. Idag när det är olika bolag.

## Apoteksreformen

Det råder delade meningar om apoteksreformen. Min uppfattning är att den i högsta grad är nödvändig för att få en bättre tillgänglighet och en bättre service. Många i föreningen har klagat på nonchalans och "besserwisser"-attityd från apotekspersonal samtidigt som många även gett beröm. Det är precis som i alla andra sammanhang fråga om vem som står bakom disken och hur engagerad man är i sitt jobb. Det är ett stort intresse för att köpa apotek. Jag tror att köparna ser stora möjligheter att förbättra effektiviteten, tillgängligheten och servicen. Det finns stora köpare som vill köpa apotek för att få fler att dela på de gemensamma kostnaderna och de finns köpare av små apotek som brinner av iver att förverkliga sin dröm om att starta eget i stället för att knega i ett tungt och toppstyrt monopolbolag.

Försäljningen av apoteken är ju inte fråga om en loppmarknad precis. Den sköts av Apoteket Omstrukturering AB. I en presskommuniké säger man att man "gör en kreditbedömning som baseras på godkänd affärsplan, bankfinansiering och egen insats. Det är högsta bud som är avgörande om två parter uppfyller samtliga krav.

Hur fungerar det då?

Många säger att det var bättre förut. Jag säger. Det jag vet är att det inte är bättre nu.



Vi stödjer VIKING



Kynningsrud

Är med och lyfter VIKING

*Läkemedelsverket ska bedöma om personen som ska äga apoteket är lämplig att bedriva apoteksverksamhet. Först när myndigheten har gett sitt godkännande kan en affär bli av.*

*Enligt planerna kommer processen att pågå under första och andra kvartalet. De slutliga köparna tar över apoteken i ett rullande schema från slutet av juni och till och med slutet av året. Köparna kommer att offentliggöras vartefter de tar över sina apotek."*

Intresset för att köpa småapotek har visat sig vara riktigt stort. I en första budomgången har det kommit in 440 bud på 112 apotek.

Tekniken som finns med elektroniska recept är tillgänglig och högkostnadsskyddet är detsamma och ska användas av alla apotek. Gillar jag inte ett apotek så kan jag gå till ett annat. Och det behöver ju inte ens ligga i samma stad. Det finns ju telefon och mejl!

I Paris finns det ungefär lika många apotek som det finns i hela Sverige och många har öppet dygnet runt. I Sverige finns det ett 24-timmars apotek och det ligger i Stockholm. Jag tror vi får en klart bättre service med fria apotek även om det inte blir lika tätt som i Paris.

H-G Ricknell

## VIKING

Riksföreningen för Hjärt- Lungtransplanterade  
Segelbåtsvägen 2  
112 64 Stockholm

# B



## VIKING

MEDLEMSBLADET 1 ♥ 2010

### Vi söker fler volontärer till EM 2010 i Växjö

För att genomföra ett bra arrangemang behöver vi volontärer. Arbetsuppgifterna är många.

#### När kan du tänka dig att hjälpa till?

- Hjälpa till före spelen, är från våren 2009 till juni 2010
- Under spelen
- Efter spelen, några dagar efter spelen för att städa upp

#### Vad vill/kan du göra?

- Detta vill jag hjälpa till med
- Detta skulle jag kunna tänka mig ta ansvar för
- Detta område har jag kompetens inom

#### Vi vill också veta:

- Namn
- Adress
- Telefonnummer, mobiltelefonnummer
- Körkort, vilken behörighet
- Kan översätta till tyska, franska eller engelska
- Tröjstorlek

#### Detta ska skickas till:

stefan.oqvist@hotmail.com  
eller  
Stefan Öqvist  
Stallgatan 5B, 2 tr  
194 32 Upplands Väsby

Vikings hemsida har ny adress:  
<http://www.hjart-lung.se/viking>

Viking har även en  
Facebook-grupp:  
**VIKING Hjärt Lung**  
Alla är välkomna att gå med!



## Vårt medlemsregister

Att hålla patientföreningen Vikings medlemsregister aktuellt är viktigt.

Vi saknar bland annat e-postadresser.

Skicka din adress till vårt kansli

E-post: [info@viking.hjart-lung.se](mailto:info@viking.hjart-lung.se)

Önskar ni få en lista på Vikings medlemmar?

Vi skickar det via e-post - hör av dig till kansliet!

**vpm** Växjö  
Prefab  
Montage

**K** KRANPUNKTEN AB

TILLSAMMANS ÄR VI STARKA

**BÄRARELAGET**  
**KRANCENTER**

### Medlemsbladets planerade utgivningsdatum 2010

	Manusstopp	Utskick
Nr 2	15 maj	vecka 22
Nr 3	14 augusti	vecka 36
Nr 4	13 november	vecka 48

Gör din röst hörd i medlemsbladet!