



---

Föreningen Uppsala  
**HjärtLung**

*MEDLEMSBLAD 2 2017*

*Innehåller denna gång bl.a. info om Vårfesten,  
rapporter, alla våra aktivitets- och motionsprogram  
samt "lite av varje"*

Hjärt- och Lungsjukas förening i Uppsala

Kungsgatan 64, 753 18 Uppsala

Telefon 018 – 56 09 00

Expeditionstider: onsdagar kl. 11.00 – 13.00

Webbadress: [www.hjart-lung.se/upsala](http://www.hjart-lung.se/upsala)

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

Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF

## INNEHÅLL

Sid 3	Vårfest
Sid 4	Ordförande har ordet
Sid 5	Telefonnummer till styrelsen
Sid 6	Rapporter
Sid 7	Forts. rapporter och kalendarium
Sid 8	HLR – Hjärt Lungräddning
Sid 9	Forts HLR
Sid 10	Aktiviteter
Sid 11	Forts aktiviteter
Sid 12	Motionsgrupper
Sid 13	Forts. motionsgrupper
Sid 14	Avgifter
Sid 15	Midsommar
Sid 16	”Lite av varje”
Sid 17	Forts. ”Lite av varje”
Sid 18	Tävling
Sid 19	Tänkvärd text
Sid 20	Minnesadress



# VÅRFEST

*Den 17 maj klockan 12.00*

*träffas vi på Storsvreta idrottsplats för den årliga  
vårlunchen. Förutom god mat och fin samvaro finns  
möjlighet till tipspromenader och lotterier.*

*För underhållningen svarar som vanligt  
Pensionärsdraget.*

*Föreningen bjuder denna gång*

Anmälan senast 9 maj till Ulla Rådman tel 018 – 31 52 92

*Styrelsen hälsar alla varmt välkomna*



## ORDFÖRANDE HAR ORDET

Kära medlem!

HjärtLung föreningen har en mycket viktig uppgift och jag är stolt och hedrad över av att ha blivit vald till dess ordförande.

När jag skriver detta, i slutet av mars, har den skakiga vintern inte släppt sitt grepp trots att våren visat sig med den efterlängtrade värmen under några dagar – sommaren kommer! Jag tänker på ett par gånger jag varit till ett "Kosläpp". Något ystrare än kossorna som kommer från ladugården är svårt att tänka sig! Den känslan kan vi ju också, få när vintern släpper sitt grepp!

Har man drabbats av en svår sjukdom är den känslan bekant då man åter kan testa sina krafter. Vi har ett sjukhus som man ibland klagar på. Hur skulle vi må om vi inte haft möjlighet att utnyttja dess fantastiska resurser? I samarbetet med sjukvården har vår förening en stor betydelse. Vår slogan "*Vi tar vid där sjukvården slutar*" säger egentligen allt: De aktiviteter vi erbjuder – framför allt utbud av motion men även med trevlig samvaro och utbildande föredrag – hjälper till för att bibehålla en god livskvalitet.

I maj har vi vår traditionella *Vårfest*, även detta år i Storvreta! Kom till god mat och underhållning. Glöm bara inte att motionen är lika viktig under sommaren, även om våra aktiviteter tar ledigt då!

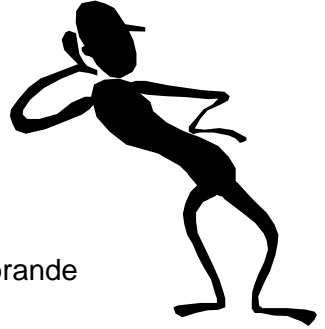
Med vänlig hälsning Nils Olov Ersson

Ordförande	Nils Olov Ersson		070-572 09 42
Vice ordförande	Claes Åberg	018-12 77 27	070-567 36 55
Sekreterare	Brittmarie Nilsson	018-40 00 05	0730-34 18 10
Kassör	Olavi Lång	018-35 25 15	070-535 59 88
Ledamöter	Allan Larsson	018-30 27 35	070-471 22 47
	Eva Eriksson	018-32 25 03	0730-96 21 81
	Lena Persson		070-566 35 12
Ersättare	Anders Åresten	018-401910	0733-66 16 30
	Ulla Rådman	018-315292	
	Gullvi Forsberg	018-12 07 02	0732-27 30 02
	Torbjörn Hed berg	018-50 52 25	070-579 03 97
EVO Hjärta	Allan Larsson		
EVO Lunga	Eva Eriksson		
Studieorganisatör	Claes Åberg		
Husfru	Ulla Rådman		
Resansvarig	Gullvi Forsberg		
Redaktör	Lena Persson		

Vid frågor och funderingar välkommen att ringa någon av oss.

## RAPPORTER

### ❖ LOKALFÖRENINGEN



Årsmötet lockade 36 medlemmar.

Efter parentationen övertog Vivianne Macidisi ordförande klubban.

Verksamhetsberättelsen samt resultat- och balansräkningarna godkändes. Ett förslag kom upp att föreningens tillgångar borde placeras för att ge mer avkastning. Detta var dock något som styrelsen beslutade redan på tidigare styrelsemöte.

Ännu ett förslag var att anordna ett stipendium för uppmuntran och stöd till ny utbildning för hjärtsjuksköterskor. Beslutet togs att detta skulle tas upp på nästa styrelsmöte. (Vi har i skrivande stund tagit upp det, men anser inte att detta ligger på oss som patientförening. )

Medlemsavgiften blir fortsatt 200 kr/medlem även år 2018.

Medlemsantalet var vid årsskiftet 489 st.

Till ny ordförande valdes Nils Olov Ersson och till ordinarie ledamot samt vice ordförande – Claes Åberg.

Till ersättare i styrelsen valdes Anders Åresten och Ulla Rådman  
Till revisor valdes Ludvig Arbin.

Avgående ordförande Lars Nordström avtackade vice ordförande Alf Hultberg samt revisor Olle Olsson.

Även Lars, vår omtyckte ordförande, avtackades för sina fyra år.

15 mars hade vi träff för våra nya medlemmar. 7 st kom och vi hade en trevlig stund tillsammans där vi fikade och styrelsen presenterade sig och verksamheten.

Vi är tacksamma om ni går in på hemsidan och kollar och låter oss veta era synpunkter [www.hjart-lung.se/uppsala](http://www.hjart-lung.se/uppsala)

Förslag till avgifter/tider för våra aktiviteter i höst måste bordläggas till nästa styrelsemöte, då vi ännu inte fått in besked från Fyrishov mm.

#### ❖ LÄNSFÖRENINGEN

Även Länsföreningen har haft årsmöte. Inget nytt att rapportera därifrån.

Länsföreningen anordnade ett seminarium om Hjärtsvikt d 9 februari. Föreläste gjorde överläkare Gabriel Arefalk.

Hjärtsvikt räknas nu som en folksjukdom. 1-3 % av befolkningen räknas ha sjukdomen. Ökningen av sjukdomen beror bl.a. på att vi har en åldrande befolkning, Vi har ett ökat antal hjärtinfarktöverlevare och ökad samsjuklighet, ex övervikt. 80 % av hjärtsviktspersonerna är över 75 år. Patienterna mår ofta väldigt dåligt av sjukdomen. Behandlingen består av livsstilsförändring och mediciner.

23 mars	HLR 14-16 (se sid 9)
4 maj	HLR 18-20 (se sid 9)
17 maj	Vårfest (se sid. 3)

# HLR HjärtLung Räddning



**Om personen inte visar några livstecken:**

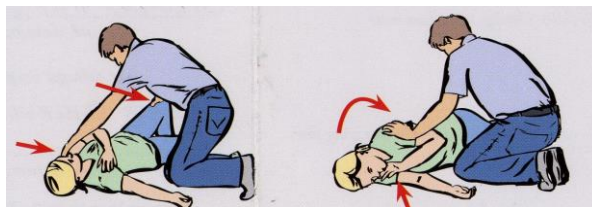
Ropa på hjälp

Ring 112

Försök få tag på en defibrillator

Starta *genast* HLR med bröstkompressioner och inblåsning av luft

**Fortsätt med HLR tills ambulans kommer!**



Ring 112 och berätta att en medvetlös person finns där



Finns defibrillator:

Följ de instruktioner som ges av apparaten!



## **OBS !!!**

Vi erbjuder alla våra medlemmar gratis utbildning i HjärtLung  
räddning  
Vi håller till på Kungsgatan 62, 5 tr.

**23 mars kl 14-16 4 maj kl 18-20**

## **Välkommen**

Ledare Eva Eriksson Olavi Lång och Anders Åresten.  
Max. 12 pers/gång

Anmälan till Eva tel 018-32 25 03

**Ta nu chansen att lära eller repetera denna så livsviktiga kunskap**



## AKTIVITETER

### ❖ HJÄRT- OCH LUNGGRUPPEN.

Som väl alla vet nu, så har Hjärtgruppen och Lungpionjärerna slagits ihop till Hjärt- och Lunggruppen. *Nu behöver vi bli fler!*

Vi träffas varannan onsdag (jämna veckor) kl 13.00-15.00 i Handikappföreningens lokal, Kungsgatan 62, 5 tr, Uppsala

Vi har olika aktiviteter som föredrag, underhållning, utflykter, studiebesök mm.

Vill du vara med i denna trevliga grupp och träffa likasinnade så är det bara att komma.

Vill du veta mer så ring gärna Kerstin Jansson 018 – 22 79 69

*Välkomna!*

### ❖ QIGONG

För tillfället har vi ingen grupp. Känner du för lite avslappning enligt Biyun-metoden så ring Eva.

Eva Eriksson 018 – 32 25 03

0730-96 21 81

*Välkomna!*

## ❖ MEDICINSK YOGA

Medicinsk yoga är vetenskapligt prövad i olika forskningsprojekt på bla. Karolinska institutet och på Danderyds sjukhus. Grunden är långa djupa andetag med enkla kraftfulla rörelser utförda antingen på golvet eller sittandes på stol samt kan utföras av alla.

Används av bla. Danderyds sjukhus som sedan 2010 erbjuder yoga som en permanent efterbehandling vid hjärtinfarkt.

Goda effekter har även påvisats hos personer med sömnsvårigheter, stress, ryggbesvär, utbrändhet mm.

Vi håller till på Kålsängsgränd 10 A , (12 tillfällen )

Tisdagar kl 12

Torsdagar kl 10

Instruktör är Susanne Ekroth, dipl. Instruktör i medicinsk yoga.

Anmälan och mer information: Brittmarie Nilsson tel 018 – 40 00 05



## VÅRA MOTIONSGRUPPER

Programmen är specialanpassade för hjärt- och lungsjuka och organiseras i samarbete med Korpen.

Alla medlemmar är välkomna och deltar efter egen ork och förmåga.

Anmälningar och mer information: Allan Larsson tel 018 302735

### GOLVGYMPA

Mån. kl 18	Korskyrkan	medelgrupp
Ons. kl 17	Korskyrkan, Väktargatan 2	medelgrupp
Tors. kl 19	Missionskyrkan	medelgrupp

### VATTENGYMPA

Tis. kl 13 –14	Linnéas bassäng. Märstag 4, 15 ggr.
Ons. kl 18 - 19	Fyrishovs träningsbassäng. 15 ggr.



Oklart om tider, start samt plats för vattengympan.  
Även oklart om starttid för yogan

För mer info anmälan kontakta Brittmarie tel. 018 – 400005  
Eller per mail [brittmarie\\_n@telia.com](mailto:brittmarie_n@telia.com)

PASSANDE ALLA, cykel och styrketräning

Torsdagar kl.18 – 19 Akademiska sjukhuset, ing 85.

Information o anmälan till Eva Eriksson 018 – 32 25 03

## HÄLSNING FRÅN VATTENGYMPAGRUPPERNA.



## TERMINSAVGIFTER OCH KURSSTARTER

Motion på golvet	1 gång / vecka	400 kr / termin
---- ” ----	2 gånger / vecka	750 kr / termin
Motion i bassäng	1 gång/vecka	1000 kr / termin
---”--- Linnea	1 gång/vecka	1300 kr / termin
Cykling +styrketräning	1 gång / vecka	400 kr / termin
Medicinsk yoga	1 gång/vecka 12 ggr	1000 kr / termin

**OBS** Styrelsen har beslutat att om endast en deltagare kommer, har ledaren rätt att ställa in just detta motionstillfälle.

Betald medlemsavgift i Hjärt- och Lungsjukas förening i Uppsala är ett krav för att delta i våra motionsgrupper.

Alla med betald medlemsavgift är försäkrade under alla våra aktiviteter och resan från och till hemmet.

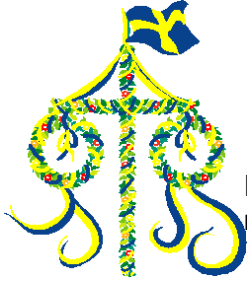
Motionsavgiften skall betalas **SNARAST** efter startdatum.

Notera på inbetalningskortet när du motionerar, tex. gym ons 18.00

Detta underlättar mycket för oss när vi ska föra av att du betalt.

Tack på förhand POSTGIRONUMMER 17 87 09 – 2

Det är just nu oklart när våra aktiviteter startar till hösten  
Kontakta respektive aktivitetsansvarige.



Kön på Systemet tar trekvart,  
ute är himlen inte blå utan svart.  
vägen till landet går i snigelfart,  
att många ska resa är uppenbart.

Natten blir lugn sånär som på myggen,  
morgonen börjar med klåda på ryggen.

Gäster och grannar kommer vid ett,  
midsommarstången blir klädd men står snett.

Lagom till matdags faller första droppen regn,  
barnens kanin lyckas rymma från sitt hägn.

Nubben är ljummen potatisen kall,  
någon har gödslat det luktar stall.

Dans kring stången är ett måste för alla,  
stereon går sönder så vi tvingas tralla.

Grilla i ösregn är inte helt lätt,  
köttet du köpt är mest senor och fett.

Någon får för sig att nu ska det badas,  
alkohol och klippor gör att hälften skadas.

Vid två på natten går din sista granne,  
kaninen är tillbaka i sällskap av en hanne.

I sängen slocknar du som en klubbad säl,  
midsommarafton är slut ack så väl!





LITE AV VARJE !!!

Vill du rosa någon ??? Vill du fira någon ???

Vill du vädra en åsikt om föreningen eller annat ???

Vill du dela med dig av en rolig historia, dikt eller annat ???

## Resa

Är du intresserad att följa med på bussresa till östervåla för att lyssna på Hep Stars d 29 juni kl 15.30?

För mer info och anmälan Ring Gullvi 018-12 07 02 0732-37 30 02

Vi vill här påminna dig om den så livsviktiga kunskapen HLR.

Har du inte gått vår kurs - så anmäl dig nu.

Har du gått - så gå igen.

Känn dig trygg och säker om det händer.



Det är när gräsrötterna sluter sig samman  
som de bildar gräsmatta

Kanske du har någon idé på aktivitet ? Starta en cirkel ?  
Ring till Claes 070 567 36 55

Vill du bidra med något i bladet tex.verser, bilder, historier  
Ring till Lena 070 566 35 12



*Styrelsen önskar alla  
en riktigt härlig och  
skön sommar*



Fånga mig vind text Gunnar Persson

Fånga mig vind och tag mig i hand  
För mig till sommarens eget land  
Visa mig stigen som Jag kan gå  
Så inga blommor jag trampar på

När vi är framme vid vårt mål  
Häller du upp av det vin där står  
Och höjer för kärlek din bräddfyllda skål



Denna gång kom massor av svar. Så roligt!!

Vi gratulerar Gudrun Pettersson, Ulla Löneborn  
och Elisabeth Schutt

Rätta svar: Lärarinna, tandläkare, mekaniker, affärsinnehavare,  
statsminister, bokhandlare, trädgårdsmästare, bibliotikarie,  
gynekolog, kantor, cykelbud och inredningsarkitekt.

## TÄVLING

Svaren får oss att tänka på sommaren. Om du vill, så kan du skicka svaren till Lena Persson Bredgränd 3, 753 20 Uppsala, dock senast den 1 augusti. Dom tre först öppna rätta svaren vinner förutom äran, varsin trisslott – och vad det kan resultera i det vet man aldrig.

## SOMMAR ANAGRAM

1	Tomas Drimmsång	
2	Per Särktag	
3	Garbo Bjurd	
4	Kärsti Fotpas	
5	Rosa Sallpol	
6	Nils Passol	
7	Lars Dane	
8	Lill Krog	
9	Dan D Brast	
10	Bill Tånk	
11	Stig Grymft	
12	Gerd Böld Smärtå	
13	Rut S Moln	
14	Ken Sid Totvar	

*Lycka till !!!*

En tänkvärd text som jag hittat på Facebook (Uppskattat.se)

En dag sa professorn till sina elever att de skulle få göra ett prov. Allihop väntade ängsligt medan professorn delade ut proven med texten nedåt, som vanligt.

När han hade delat ut alla bad han eleverna att vända på sina papper. Till allas förvåning fanns det inga frågor – bara en svart prick mitt på pappret.

När professorn såg elevernas ansiktsuttryck sa han: ”Jag vill att ni skriver om vad ni ser där” De förvirrade eleverna satte igång med den oförklarliga uppgiften. I slutet av lektionen, samlade professorn ihop alla prov, och började läsa alla högt för hela klassen.

Allihop, utan undantag, förklarade den svarta pricken och försökte förklara dess position i mitten av pappret. Efter att professorn läst alla, satt klassen helt tysta, och han började förklara.

”Jag kommer inte att betygsätta er för det här, jag vill bara ge er något att fundera över. Ingen av er skrev om den vita delen av pappret. Alla fokuserade på den svarta pricken – och det är samma sak som händer i våra liv.

Vi insisterar ofta på att endast fokusera på den svarta pricken – Sjukdomen som besvärar oss, avsaknaden av pengar, den komplicerade relationen till en familjemedlem, sveket av en vän.

De mörka prickarna är väldigt små i förhållande till allt vi har i våra liv, men det är de som förorenar våra tankar. Sluta fokusera på de svarta prickarna i era liv och njut av varje välsignelse, varje stund som era liv ger er. Var glada och lev ett liv fyllt av kärlek”.



---

## *MINNESADRESS*



Vår minnesgåva är ett gott alternativ till blommor. Den kan hjälpa andra och sprida glädje under lång tid. När ditt bidrag kommer in, sänder vi en minnesadress till de anhöriga

Har du frågor, ring gärna  
Eva Eriksson telefon 018 – 32 25 03

Pg 17 87 09 – 2

Ange på talongen:

Till minne av – Anhörig adress – Givare.