



---

Föreningen Uppsala  
**HjärtLung**

*MEDLEMSBLAD 3 2017*

*Innehåller denna gång bl.a. info om Höstmötet,  
resa, 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	Höstmötet
Sid 4	Ordförande har ordet
Sid 5	Telefonnummer till styrelsen
Sid 6	Rapporter (obs. fint erbjudande från fyrishov)
Sid 7	Forts. rapporter och kalendarium
Sid 8	HLR – Hjärt Lungräddning
Sid 9	Forts HLR
Sid 10	Aktiviteter Nyhet bordtennis
Sid 11	Forts aktiviteter
Sid 12	Motionsgrupper
Sid 13	Forts. motionsgrupper
Sid 14	Hälsning från styrelsen
Sid 15	Resa
Sid 16	”Lite av varje”
Sid 17	Forts. ”Lite av varje”
Sid 18	Tävling
Sid 19	Tänkvärd text
Sid 20	Minnesadress



# HÖSTMÖTE

*17 oktober klockan 14*

Denna gång träffas vi i Industrihistoriska föreningens lokaler, fd. Nymans verkstäder, ingång Salagatan 16 a

Anders Hägg, överläkare, föreläser om vårt blodtryck.

” Blodtryckets uppgång och fall ”

Vidare får vi en liten genomgång av museet och därefter möjlighet att gå runt.

Vi bjuder på lättare förtäring.

Anmälan senast 10 okt. till Eva Eriksson tel. 0730 – 96 21 81

*Styrelsen hälsar alla varmt välkomna*

## ORDFÖRANDE HAR ORDET

Östergarn, Gotland den 6 augusti 2017

Kära Medlem!

Redan inne i augusti, semestrarna börjar ta slut och skolstarten närmar sig! Sverige är på lågfart vilket också visar sig i vår förenings aktiviteter. Planer har vi dock för den kommande terminen – de olika aktiviteterna presenteras i detta nummer.

Höstmötet kommer att hållas i för oss nya lokaler; hos Industrihistoriska föreningen som är en av hyresgästerna i Nymans komplex. Det ligger vid korsningen av S:t Olofsgatan och Salagatan, ett kvarter från Träffpunkten där vi haft många möten. Förutom ett föredrag med anknytning till våra hälsoproblem får vi tillfälle att lära om Uppsalas historia – den är långt mer än berättelsen om Kyrkan och Universiteten.

År 1967 inträffade en viktig händelse i utvecklingen av behandlingen av hjärtsjukdomar: I Sydafrika utförde Christiaan Barnard den första hjärttransplantationen. Patienten avled strax därefter men tekniken var då etablerad. I Sverige är det numera ett 50-tal patienter varje år som får ett hjärta från en avliden donator. Detta är en låg siffra jämfört med de som opereras med by-pass metodik med kärl från den egna kroppen eller jämfört med alla som får hjälp att hjärtat fungerar med en pace-maker. (Själv fick jag bytt till min fjärde i början av året. Den fungerar utmärkt !)  
För 50 år sedan fanns inte heller många hjärtmediciner. Min pappa tog nitroglycerintabletter när han hade hjärtsmärtor. De används även i dag men nu finns, tack vare intensiv forskning, ett brett utbud av mediciner.

De ger stor hjälp men bäst av allt är den förebyggande åtgärden: Att träna sin kropp så att hjärta och lungor klarar sina uppgifter. Där vill HjärtLung-föreningen bidra med sitt utbud av aktiviteter! Men även själen behöver styrkas, som med den kamratskap och det stöd som föreningen strävar att ge!

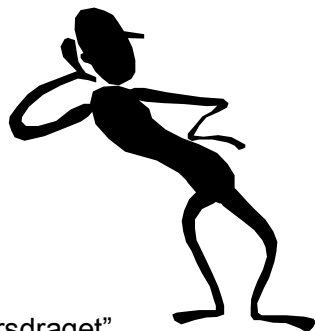
En skön – och aktiv! höst     önskar Nils Olov Ersson

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		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



Vårfesten blev som vanligt en trevlig tillställning. Ca 50 medlemmar kom. Vi fick god mat och trevlig underhållning av det alltid lika spelglada "Pensionärsdraget" Däremellan stämde vi upp i glad allsång.

Vädret var inte med oss så vi fick klara av tipspromenaderna inne. Lite bilder finns att se på näst sista sidan. Många fler finns inlagda på vår hemsida.

Årets första styrelsemöte hölls på det vackra Ekolsnäs. (Läs mer om detta stället på sid. 17.)

Vi gick igenom så att alla aktiviteter är under kontroll med ledare, lokaler och annat.

Vi har fått erbjudande att vara med på bordtennis. Mer om detta s 10

😊 Fyrishov har gett oss ett erbjudande. De låter 30 st köpa ett årskort för halva priset. 25 finns kvar och erbjuds endast till medlemmar.

Priset är 1425 (kan då även användas på vattengympan på måndagar istället för klippkort)

Apropå hemsidan ovan, så är vi tacksamma för om ni kollar in denna och lämnar synpunkter (till Nils) [www.hjart-lung.se/uppsala](http://www.hjart-lung.se/uppsala)

Gullvi har ordnat en resa till Taxinge slotts julmarknad.

Mer om detta sidan 15

Lena har fixat en facebookside. Sök på hjärtlung uppsala så ska den komma upp. "Gillar" du en sida så delas den automatiskt till alla dina vänner. På så sätt kan vi visa upp oss och förhoppningsvis kanske få några nya medlemmar.

14 september har Hso ett öppet hus. Är du intresserad av att höra och träffa representanter från de olika föreningarna så välkommen till Kungsgatan 64

❖ LÄNSFÖRENINGEN

❖ RIKSFÖRBUNDET

Deltog i Almedalsveckan. Det övergripande budskapet var att vi måste se patienten som en resurs och inte bara som en kostnad.

Vår ordförande Inger Roos finns även i år med på Dagens medicins maktlista, där de 100 mest inflytelserika inom vården listas

14 sept	Öppet hus Hso sid 17
22 sept	Hlr sid.9
17 okt	Höstmöte sid 3
16 nov	Hlr sid.9
18 nov	Resa till Taxinge sid.15
Vecka 46	Medlemsblad 4

# HLR HjärtLung Räddning



**Om personen inte visar några livstecken:**

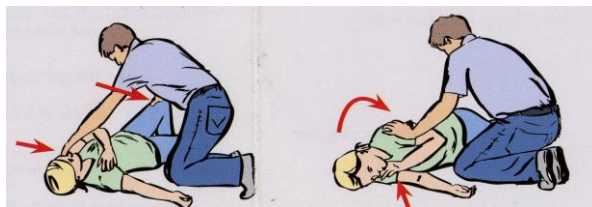
Ropa på hjälp

Ring 112

Försök få tag på en defibrillator

Starta *genast* HLR med bröstkompressioner och inblåsning av luft

**Fortsätt med HLR tills ambulans kommer!**



Om den medvetslöse har andning och puls:

Vänd då över till stabilt sidoläge

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

**22/9 13-15 och 16/11 18-20**

## **Välkommen**

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

Anmälan till Eva tel. 0730 – 96 21 81

**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!*

### **NYHET BORDTENNIS !!!!!**

Vi har fått erbjudande att "hänga på" en grupp som spelar bordtennis. De håller till i Missionskyrkan på tisdagar 13 – 15.

Pris ca. 500 kr / termin (du betalar per gång)

För mer info och anmälan ring: Anders 073 – 366 16 30 eller  
Claes 070 – 567 36 55 ; 018 12 77 27

Vi testar den här terminen så får vi se om intresse finns !

## ❖ 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 , (15 tillfällen )

Tisdagar kl 12 – 13.15

Torsdagar kl 10 – 11.15

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 17.30    Korskyrkan    medelgrupp

Ons. kl 17    Korskyrkan, Väktargatan 2    medelgrupp

Tors. kl 19    Missionskyrkan    medelgrupp

### VATTENGYMPA

Mån. kl 15 - 16    Fyrishovs undervisn. bassäng 15 ggr.

Ons. kl 18 - 19    Fyrishovs träningsbassäng. 14 ggr.



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 0730 – 96 21 81

-----

#### TERMINSAVGIFTER OCH KURSSTARTER

Motion på golvet	1 gång / vecka	400 kr / termin
---- ” ----	2 gånger / vecka	750 kr / termin
Vattengympa,måndagar	1 gång/vecka	1300 / termin (inkl klippkort eller 750 +årskort )
---- ” ---- onsdagar	1 gång/vecka	1000 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

## Hälsning från styrelsen



Allan	Evo Hjärta, kontakt för golvgympan
Nils	Ordförande, hemsidan
Brittmarie	Sekreterare, kontakt vattengympa och yoga
Olavi	Kassör
Torbjörn	Ingen egen uppgift, ännu..
Claes	V.ordförande, studieorganisatör, hemsidan
Eva	Evo Lunga, kontakt cykel-styrketr., infoansv. t Vc. Allt i allo
Gullvi	Reseansvarig
Lena	Medlemsblad, facebook

Ulla och Anders presenteras i nästa medlemsblad



”Sveriges största julmässan på sörmländska Taxinge Slott, med över 130 av landets bästa hantverkare. Ta dig tid att gå runt och botanisera bland deras fantastiska, handtillverkade produkter och lös julklappsbestyren på en och samma dag.

Oavsett vilken typ av slöjd och hantverk du är intresserad av får du ditt lystmäte här. Här hittar du hemystad ost, korvar, sylta, skinka, bröd, sill, lax och andra godsaker som hör julen till.

Och provsmakning är oftast inte bara tillåten – den är ett måste.

När du sedan börjar känna hur fikasuget kurrar till i magen så kan du inte vara på en bättre plats än Taxinge. Att slottet kallas för ”kakslottet” är inte en slump, här dukas det upp till ett av Sveriges största kakkbord, allt hemlagat och ytterst välsmakande.

Miss inte julmässan på Taxinge slott.

Den som varit här en gång kommer tillbaka.”

Avresa sker från UKK kl 9.00 18 nov. Retur 15.00. **Pris: 295:-**

Anmälan och info: Ring Gullvi 018 12 07 02 senast 27 oktober



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 ???

## 7 SAKER SOM VI SOM ÄLSKAR HÖSTEN HÅLLER MED OM ( Av Cecilia Öhrn för "Sköna hem" )



1 Höstmyset. Äntligen en anledning att bara vara hemma och mysa.

2 Ljusfesten. Alla vändor till Ikea som alltid resulterar i minst ett pack värmeljus och kronljus. Ju fler tända ljus per frukost, middag och soffmys desto bättre.

3 Höstgodiset. Äppelpajens tid är nu, med doft av kanel och tillsammans med vaniljsås. Höstmys när det är som bäst.

4 Plädmyset. Känslan att krypa upp i soffan och gosa in sig i en varm pläd – det är på hösten det händer.



5 Färgexplosionen. Hela världen exploderar i färg på hösten. Vem kan inte älska det?

6. Dofterna. Det är något speciellt med höstluften. Hög och klar eller regning och fuktig. Oavsett är det något friskt och lite rökigt, eldigt över den. Älskar höstluften .



7 Regnet. Vi som verkligen älskar höst älskar även regnet. En riktigt ruskgig höstdag när vi får kura inomhus och gå loss på myset , slår de flesta av årets dag



## Ekolsnäs

Föreningsgården ägs av Gustavianska stiftelsen o hyrs genom Hso o Uppsala kommun. En ideell förening, svarar för det praktiska. Den 7 sept. är Olavi kallad till möte ang. framtiden för gården. Det är ett helt underbart ställe vid sjön Ekolsnäs norra strand mitt emellan Skarholmen och Vårdsätra. Som medlem har du möjlighet att hyra stället. Plats för 50 pers. Mer info hos Olavi.

14 sept. är det Öppet hus på Hso, Kungsgatan 62 5tr. o 64 14-17

- Patienten är gravid i 19 månaden
- Har huvudvärk i huvudet
- Patienten tycker att höger stortå hänger ner mer än fingrarna
- Patienten måste sova högt under kudden
- Mat får han från sonen som ligger infrys
- Patienten har kateter och det är svårt att föra samtal med honom.
- Patienten vägrar att stå på höfterna
- Kan ej få ner hakan mot huvudet
- Sköts i hemmet av make som är militär
- Inget kallsvett eller illamående vid ontet
- Fick dock beskedet om att hjärtat var bra, men att hon skulle återkomma om hon blev medvetslös.

Vi gratulerar Birgitta Österlind, Bengt Myrberg och Jan Håkansson till vinsten i Blad nr 2



Jag hade tyvärr fått till ett extra R på fråga nr 11.  
Jag ber om ursäkt för detta.

Rätta svar: Midsommarstång, prästkrage, jordgubbar, färskpotatis, solparasoll, sill o snaps, sandaler, grillkol, badstrand, blåklint, myggstift, trädgårdsmöbel, smultron , vattenskidor.

## 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 november. Dom tre först öppna rätta svaren vinner förutom äran, varsin trisslott – och vad det kan resultera i det vet man aldrig.

## VILKA LÄNDER?

1	Siver Eg	
2	Elin Bana	
3	Karin Kerf	
4	Erik Röste	
5	Elin Tia	
6	Linda Hat	
7	Janne Rido	
8	Bo Jakdam	
9	Ulf Kennet Ebsens	
10	Hanna Fistag	
11	Elna Uveze	
12	Vera Dallos	

*Lycka till !!*



God mat, sång och  
trevligt sällskap ger en  
lyckad Vårfest.

Foto  
Kenneth Eriksson



## *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 0730 – 96 21 81

Pg 17 87 09 – 2

Ange på talongen:

Till minne av – Anhörig adress – Givare.