



Riksförbundet HjärtLung

Uppsala

MEDLEMSBLAD 2 2022

*Innehåller denna gång info om Vårfesten,
rapport från styrelsen och riksförbundet samt
våra aktivitets- och motionsprogram*

Riksförbundet HjärtLung Uppsala

Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala

E-post: info@ uppsala.hjart-lung.se

Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF

INNEHÅLL

| | |
|--------|---|
| Sid 3 | Inbjudan till Vårfest |
| Sid 4 | Styrelsen |
| Sid 5 | Styrelsen och telefonnummer |
| Sid 6 | Rapport från Lokalföreningen |
| Sid 7 | Forts .Rapport från Lokalföreningen |
| Sid 8 | HLR – Hjärt Lungräddning |
| Sid 9 | Forts HLR |
| Sid 10 | Hjärt Lunggruppen |
| Sid 11 | Bonden och hans åsna |
| Sid 12 | Motionsgrupper |
| Sid 13 | Forts motionsgrupper, samtalsgrupper + avgifter |
| Sid 14 | Forskningsstudie KOL |
| Sid 15 | Hälsocoach |
| Sid 16 | "Lite av varje" |
| Sid 17 | Forts. "Lite av varje" |
| Sid 18 | Tävling |
| Sid 19 | Foto från Årsmötet |
| Sid 20 | Minnesadress |



VÅRFEST 20 MAJ
klockan 14 på
EKOLNSNÄS
Lövängsvägen 49

Äntligen dags igen! Du som inte har bil tar buss nr.11 från Centralstationen, hållplats B3, och går av vid Gullvivevägen. Där kommer bilar stå som skjutsar dig fram till gården.

Vi börjar med en tipspromenad och bjuds därefter på en härlig vårbuffé.

Underhåller gör spelglada
JERNBRUKARNA från Tierp

Svar till Eva tel. 0730 96 21 81 senast 16 maj
(Obs! max 40 pers)

Varmt Välkommen !



STYRELSEN 2022



Allan, Claes, Anders och Solweig



Håkan, Leif S, Nils Olov, Eva och Lena
Saknas gör "vårt nytillskott" Leif Åberg

Bilder Kerstin Trägårdh

NUVARANDE STYRELSE

| | | | |
|----------------------------------|--------------------|--------------|---------------|
| Sekreterare | Solveig Wiktorsson | | 070-714 72 74 |
| Kassör | Claes Åberg | 018-12 77 27 | 070-567 36 55 |
| Ledamöter | Allan Larsson | 018-30 27 35 | 070-471 22 47 |
| | Eva Eriksson | | 0730-96 21 81 |
| | Lena Persson | | 070-566 35 12 |
| Ersättare och vice ordförande | Anders Åresten | 018-401910 | 0733-66 16 30 |
| Forts. Ersättare | Nils Olov Ersson | | 070-572 09 42 |
| | Leif Svensson | | 070-827 42 34 |
| | Håkan Bergander | | 070-340 46 23 |
| | Leit Åberg | | 0706-67 31 01 |
| EVO Hjärta | Allan Larsson | | |
| Evo Lunga | Eva Eriksson | | |
| Studieorganisatör | Claes Åberg | | |
| Redaktör | Lena Persson | | |

RAPPORTER



LOKALFÖRENINGEN

Den 27 februari genomförde vi vårt Årsmöte.

Endast 20 medlemmar deltog.

Efter presentationen tog Malin Sjöberg Högrell, över som ordförande.

Nils Olov gick igenom verksamhetsberättelsen, vilken var mager med tanke på pandemin. Vi var vid årsskiftet 410 medlemmar.

Resultat- och balans räkning föredrogs liksom revisorernas berättelse.

Claes gick igenom ett förslag till budget för 2022 – detta godkändes.

Då Nils Olov nu avgick som ordförande och valberedningen inte lyckats hitta någon ny fick styrelsen i uppdrag att till nästa årsmöte hitta en ny. Till ny ersättare till styrelsen valdes Leif Åberg.

Vår ordförande Nils Olov avtackades. Han kommer att bli saknad, men blir kvar som ersättare.

Malin Sjöberg Högrell som är regionråd och ordförande för sjukhusstyrelsen berättade lite om vad som pågått och pågår inom regionen och framförallt på Akademiska sjukhuset under pandemitiden.

Det har varit ett tufft läge för sjukhuset. Förutom högt sjukantal hos personal så har covidpatienter trängt undan annan vård.

Patienter som sökt vård för annat, har ofta varit svårare sjuka och det har ställt till problem med sängplatser.

Det är fortfarande ett tufft läge på akuten då det fortfarande fattas sängplatser på avdelningarna.

Det är svårt att rekrytera och behålla personal. Av 120 sjuksköterskeelever tar endast 75-80 examen och endast 10 av 30 röntgensjuksköterskestudenter tar examen.

Ny avdelning för barnintensivvård har startat.
Barn med cancer transplanteras på Akademiska sj.

Vi har på sjukhuset en ny banbrytande behandling för aggressiv cancer.

Som ett pilotförsök ska det införas en "Äldremottagning" på ca 30 av våra vårdcentraler.

På senaste styrelsemötet tog vi det tråkiga beslutet att vi tvingas lägga ner Yogagruppen till hösten. Det är alldeles för få deltagare, vilket gör att vi måste sponsra med oförsvarligt mycket pengar.

Vecka 30 kommer nu äntligen O Ringen att kunna genomföras. Våra HLR ansvariga kommer att utbilda funktionärer under 11 tillfällen med start 25 april

Vi kommer att ha ett tält under veckan där vi informerar om vår förening.

Till detta behöver vi att många av er ställer upp och hjälper till.

Till hösten hoppas vi komma igång med resor och utflykter.

Vi har ideér på resa med Eckerölinjen, studieresor till Riksdagen, Nationalmuseum och även besök på vårt nya Stadshus.

Hemsidegruppen hälsar: .

Gå gärna in och titta www.hjart-lung.se > uppsala

Vi är tacksamma för lite feedback: bra – dåligt – saknar osv.

Det stora problemet är ju att vi saknar en ordförande. Tyvärr har inte någon av oss i styrelsen ork eller möjlighet att ta på sig detta.

Vi tänker att bland alla 400 medlemmar borde det finnas någon som känner sig manad. Nu finns möjlighet att vara med på möten, träffa oss o få lite inblick i vad som krävs.

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

Välkommen



Finns defibrillator:

Följ de instruktioner som ges av

OBS! Nu i coronatider rekommenderas att man inte gör några inblåsningar.
Räcker alltså med kompressioner.

På grund av pandemin avvaktar vi med utbildningar i HLR



Anders visar vår nya hjärtstartare och Leif visar Hlr på nya Anne

AKTIVITETER

❖ HJÄRT- OCH LUNGGRUPPEN

Vi är en grupp medlemmar som träffas 2 timmar, varannan vecka i HSO`s lokal, Kungsgatan 64, när vi inte är ute på aktiviteter.

Vi pratar, skrattar och fikar tillsammans. Delar också med oss av de erfarenheter vi har genom att vi drabbats av hjärt/lung besvär.

Vi planerar och genomför olika aktiviteter. Gör kortare resor och studiebesök. Inför terminsavslutningarna har vi lite julmys och en våravslutning.

Kom och träffa oss. Upplev gemenskap, ge förslag på ämnen och aktiviteter du vill uppleva tillsammans i gruppen. Tror det är viktigt för vår hälsa och välmående. Fånga dagen!



Hej alla vänner i HjärtLung!

Vi har nu efter ett uppehåll p.g.a. pandemin börjat träffas i gruppen igen. Vi har varit tillsammans i lokalen på Kungsgatan 64 en gång. Nästa träff gjorde vi ett besök på Upplandsmuseét.

Vi har bl.a. planerat in en promenad längs Fyrisån i maj och ev. en utflykt till Gamla Uppsala i juni.

Vill du träffa oss i gruppen, hör av dig till Birgitta tel 018-551137.

Njut av vackert, ljust vårväder



BONDEN OCH HANS ÅSNA (En gammal fabel från förr)

En dag föll bondens åsna ner i en brunn. Djuret skrek högt i timmar och bonden försökte räkna ut ett sätt att få upp sin åsna. Han kom slutligen fram till att det förmodligen var omöjligt och att djuret var gammalt och brunnen var redan torrlagd och han såg inte hur han skulle kunna få upp djuret vid liv, och om det var värt att riskera än mer trauma för åsnan, vilket han kom fram till att det inte var.

Bonden bad sina grannar om hjälp att komma och torrlägga brunnen så att den täckte åsnan så att denne fick komma till åsnehimlen. Alla som hade kommit till hjälp greppade sina spadar och skyfflar och började skyffla ner jord i brunnen.

Till en början när åsnan insåg vad som hände, skrek den högt, men sedan till allas förvåning tystnade den nere i brunnen och istället kunde de höra hur denne började glädjefullt att frusta och skrika.

De fortsatte att skövla ner mer jord och när det varit tyst ett tag så lade de ifrån sig spadarna och tittade ner i brunnen för att se vad som hänt och de blev förvånade över vad de såg. Med varje spadtag med jord som de hade skyfflat ner i brunnen så hade åsnan skakat av sig jorden och börjat trampa runt och ner jorden, vilket gjorde att åsnan nu var närmare brunnsöppningen.

När de fortsatte att fylla brunnen med jord så fortsatte åsnan att skaka av sig jorden och till allas förvåning tog det inte länge förrän åsnan steg upp över kanten av brunnen och promenerade bort.

Sensmoralen: I livet kommer du att få massa skit kastat på dig. Tricket är att lära sig att skaka av det och se vad du kan ta för lärdom av det. Det går att komma ut ur de djupaste hål bara genom att inte ge upp utan se vilka möjligheter det finns i rådande läge.



MOTIONSGRUPPER

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

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



GOLVGYMPA

Måndagar kl 17.30 Korskyrkan,
Allan tel. 070 – 471 22 47



VATTENGYMPA

Måndagar kl.15 Fyrishov
Birgitta Lång tel. 0704 – 15 76 08



CYKEL OCH STYRKETRÄNING

Torsdagar kl 18-19 Akademiska sjukhuset, ing 85
Eva tel. 0730 - 96 21 81



BORDTENNIS

Tisdagar 13-14.30 Missionskyrkan

Anders tel 073 - 366 16 30

Claes tel. 070 – 567 36 55

SAMTALSGRUPPER

Ingen har hittills visat intresse för dessa, men har du ångrat dig så kan cirklar ordnas med teman: Ensamma tillsammans, Sömn och Stress.

För mer info och intresseanmälan ring Lena 070 5663512

Eva 0730 962181

TERMINSAVGIFTER

| | |
|-----------------------|------------------|
| Motion på golvet | 450 kr / termin |
| Vattengympa | 1700 kr / termin |
| Cykel + styrketräning | 450 kr / termin |
| Bordtennis | 500 kr / termin |

OBS Du är välkommen att prova på de olika aktiviteterna innan du bestämmer dig. Lediga platser i de flesta aktiviteter

OBS Betald medlemsavgift i HjärLung föreningen i Uppsala är ett krav för att delta i våra motionsgrupper. (Detta innebär att du är försäkrad till och från och under aktiviteten)

Notera på inbetalningskortet när du motionerar, tex.” gym mån 17.30”

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

Tack på förhand PLUSGIRONUMMER 17 87 09 - 2

HAR DU KOL?

Redo att göra mer än att bara stå ut?



Vi rekryterar just nu deltagare till en forskningsstudie om att aktivera lungans självläkningsförmåga med hjälp av ökad fysisk aktivitet. Detta är en möjlighet att få hjälp med att komma igång med din träning och samtidigt få en grundlig undersökning av din lungsjukdom.

KORT OM STUDIEN

T-REX är ett forskningsprojekt kring träning, biomarkörer, sjukdoms- respektive läkningsmekanismer hos personer med kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL).

Att träning har hälsosamma effekter på kroppen är allmänt känt men kunskapen om vad som händer med våra celler och molekyler när vi ökar vår fysiska aktivitet vet vi förvånansvärt lite om.

SYFTE

Att identifiera mekanismer som aktiverar läkning och återskapande av funktionell lungvävnad hos personer med KOL.

DELTAGANDE INNEBÄR

Ett aktivt deltagande i ett individbaserat, handlett träningsprogram under 12-veckor. Två gånger i veckan sker träningen i en träningslokal och en gång i veckan förväntas du träna på egen hand men med stöd av fysioterapeut.

Före och efter genomfört träningsprogram görs en omfattande klinisk undersökning där tester och provtagningar ingår.

Du kan även delta i tilläggundersökningar:

1. bronkoskopiundersökning med cell- och vävnadsprovtagning samt bronksköljvätska och/eller
 2. undersökning där man tar en muskelbiopsi.
- För dessa utgår ersättning.

DU KAN VARA EN LÄMPLIG DELTAGARE OM DU:

Har stabil KOL | Förbinder sig att delta aktivt i ett träningsprogram | Är mellan 50–85 år | Ej tränar oftare än 2 ggr/vecka regelbundet | BMI $\geq 18-35$ | Icke rökare sedan minst 1 år tillbaka | Är fullvaccinerad mot Covid-19

Om du är intresserad av att medverka eller har frågor är du välkommen att kontakta oss!

Lung- och allergiforskningen
Telefon: 018 - 611 41 19



T-REX
Tissue Regeneration & Exercise



Region Uppsala



UPPSALA
UNIVERSITET



LUNDS
UNIVERSITET



Föreningen Uppsala

HjärtLung

Hälsocoaching

- Har du något du vill ändra på i din vardag för att må ännu bättre?
- Ex. motion, diet, rökning alkohol o.d.
- Gå med i en grupp om ca 5 personer för att hitta dina möjligheter att genomföra detta.
- Vi träffas 5 ggr, en gång i veckan om 1,5 tim/tillfälle
- Plats: FUL:s lokal Kungsgatan 64 Uppsala
- Coachningen leds av Claes Åberg
- Aktiviteten är kostnads fri
- Information tfn: Claes Åberg 070-567 36 55
- Mail: claes.inger@bredband.net
- Välkomna



OBS Claes önskar ett par deltagare till för att kunna starta en ny grupp i Uppsala.

Genom att försöka kan man vinna allt

Theokritos

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 ???



Mel. Den blomstertid nu kommer

Den baddräktstid nu kommer, när magen är för stor
Då valkar bara sväller, och celluliter gror.
Generande behåring, lyfts fram i dagen ljus
Nej stranden verkar boring, jag stannar inomhus

De krav som sommarn ställer, förstör vår ledighet
Vi sitter där o gnäller fy f-n vad jag är fet
Fast vem vill motionera när man kan sitta still
Nej låt oss revoltera - vi tar en kaka till

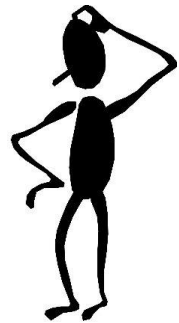
(OBS !Texten gäller endast undertecknad)



*Vi önskar er en riktigt
skön sommar*

Det händer när korrekturläsaren är sjuk (Tackochlov för Eva)

- ❖ Våldtäktsman dömd till två år i Eslöv
- ❖ Mannen dog medan kvinnan avled
- ❖ Högsta domstolen prövar manlig omskärelse
- ❖ Huset som brann ner till grunden blev totalförstört
- ❖ Mindre poliser till Borgholm
- ❖ Lam pojke bortsprungen
- ❖ Arbetslösa har rätt till dagisplats
- ❖ Krockade med älg på motorcykel



Livet är ironiskt

Det krävs sorg för att veta vad glädje är,
ljud för att uppskatta tystnad
och frånvaro för att värdesätta närvaro

Abhysheq Shukla

Tävling 1 2022 Rätta svar:



Agaton, Ivar, Love, Edvin, Kristian, Svante, Tom, Vendela,
Astrid, Andrea, Barbro, Valborg, Lovisa och Lillemor

Vinnare denna gång blev Agneta Näslund,
Kerstin Olsson samt Torsten Åkesson

Om du vill, så kan du skicka svaren senast 15 juli till Lena Persson Väpnargatan 22 75336 Uppsala. Dom tre först öppna rätta svaren vinner förutom äran, varsin trisslott – och vad det kan resultera i det vet man aldrig.

Vilka länder?

| | | |
|----|-----------------|--|
| 1 | Lisa Biner | |
| 2 | Anna Tiger | |
| 3 | Hans Duro | |
| 4 | Elna Uveze | |
| 5 | Aron Kerdo | |
| 6 | Bo Jakdam | |
| 7 | Malte Auga | |
| 8 | Hans Bagdel | |
| 9 | Sture Alian | |
| 10 | Eva Stina Knatt | |
| 11 | Danne Renläder | |
| 12 | Nini Utse | |
| 13 | Finn Dal | |
| 14 | Sanne Pi | |
| 15 | Karl Deng | |

Lycka till !



ÅRSMÖTE 2022

Fotograf Kerstin Trågårdh, fler bilder finns på hemsidan.

MINNESADRESS



Vår minnesgåva är ett gott
alternativ till blommor.
Den kan hjälpa andra att sprida
glädje under lång tid.
När ditt bidrag kommit 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.