



Föreningen Uppsala
HjärtLung

MEDLEMSBLAD 1 2020

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

Hjärt- och Lungsjukas förening i Uppsala
Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala
Telefon 018 – 56 09 00

Expeditionstider: onsdagar kl. 11.00 – 13.00

Webbadress: www.hjart-lung.se/upsala

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

Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF

INNEHÅLL

Sid 3	Årsmötet
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 Hjärt Lunggruppen
Sid 11	Forts aktiviteter Yoga
Sid 12	Motionsgrupper
Sid 13	Forts. motionsgrupper + avgifter
Sid 14	Resor
Sid 15	Hälsocoaching
Sid 16	"Lite av varje" Nya aktiviteter
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Bilder från julfesten
Sid 20	Minnesadress



ÅRSMÖTE

Den 23 februari kl. 14.00

på Träffpunkten, Storgatan 11

Förutom de vanliga mötesförhandlingarna kommer vi att få lyssna till riksdagsledamot **BARBRO WESTERHOLM** som talar om behandling av hjärt/lungsjukdom hos årsrika människor.

Motioner till Årsmötet skall underskrivna vara oss tillhanda på expeditionen senast 1 februari 2020

Förslag till dagordning, verksamhets- och revisionsberättelse för det gångna året, av styrelsen behandlade motioner, valberedningens förslag samt övriga handlingar finns tillgängliga på expeditionen 10 dagar före Årsmötet.

Handlingarna kommer även att finnas på Årsmötet.

Efter sedvanliga förhandlingar serveras en enklare förtäring

Allt är givetvis gratis och ingen anmälan behövs, men för att underlätta beställningen är vi tacksamma om du ringer till Eva 0730 – 96 21 81 senast 18 februari

Styrelsen hälsar alla varmt välkomna



ORDFÖRANDE HAR ORDET

Uppsala Nyåret 2020

Redan har två decennier av 20-hundratalet passerat! Blickar vi bakåt kan vi notera hur sjukvården ändrats. När jag fick en infarkt för nästan 20 år sedan fick man ligga kvar på avdelningen en vecka. Att bli behandlad med ballongsprängning och med insättning av en "stent" var ett av de stora framstegen. – Nu är det rutin och som patient kan man ofta lämna sjukhuset följande dag.

Vad kan vi förvänta oss om vi spanar in i närmast följande decennier? Jag tror det rör sig om den snabbt ökande kunskapen om deoxiribonukleinsyra – DNA. För drygt 60 år sedan fastställdes att denna jättemolekyl bildade en lång spiral, så väldig att man inte kunde föreställa sig att den kunde bestämmas i detalj. Nu används den för jämförelser – till exempel vid släktforskning eller vid brottsbekämpning. Snart förstår man i detalj den "karta" som DNA innebär. Då kan man komma åt de ärftliga sjukdomar vi (alla!) bär på och sätta in botemedel som vi ännu inte känner.

Fortfarande kommer då den verksamhet som HjärtLung föreningen bedriver att vara viktig – precis som den är i denna dag! Att låta anstränga sig så att hjärta och lungor tillsammans låter kroppen få den stimulans den behöver! Detta är individuellt – har man dålig ork är ett par steg i trappen i alla fall något positivt. Även hjärnan behöver stimulans. Det får den när vi träffar varandra – i gympagrupperna Eller vid Årsmötet, som det står mer om i detta Blad.

Ett nytt decennium att trivas tillsammans i önskar jag oss alla!

Nils Olov Ersson

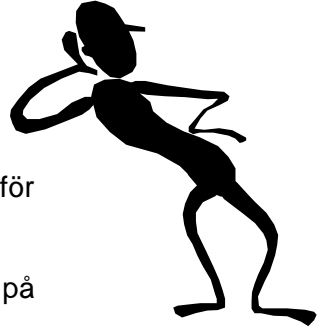
Ordförande	Nils Olov Ersson		070-572 09 42
Vice ordförande	Claes Åberg	018-12 77 27	070-567 36 55
Sekreterare	Solveig Wiktorsson		070-714 72 74
Kassör	Olavi Lång	018-35 25 15	070-535 59 88
Ledamöter	Allan Larsson	018-30 27 35	070-471 22 47
	Eva Eriksson		0730-96 21 81
	Lena Persson		070-566 35 12
Ersättare	Anders Åresten	018-401910	0733-66 16 30
	Brittmarie Nilsson	018-40 00 05	0730-34 18 10
	Joyce Kemuma		073-943 34 16
EVO Hjärta	Allan Larsson		
EVO Lunga	Eva Eriksson		
Studieorganisatör	Claes Åberg		
Husfru	Eva Eriksson		
Redaktör	Lena Persson		



Bakre raden: Allan, Lena, Olavi, Nils Olov
Främre raden: Claes, Brittmarie, Eva, Anders, Joyce och Solveig.

RAPPORTER

LOKALFÖRENINGEN



Styrelsen och framförallt Solweig och Nisse jobbar för fullt med Verksamhetsberättelsen.

Vi planerar för aktiviteter under våren: studiebesök på Nationalmuseum, resa med Eckerölinjen? Teater?

Den stora orienteringstävlingen O-Ringen kommer att genomföras i Uppsalatrakten v.30 2020. HjärtLung har förbundit sig att vara samarbetspartners. Våra HLR instruktörer, Eva, Olavi och Anders kommer att under vårterminen utbilda funktionärer.

OBS Vi erbjuder ett tält under veckan för O-Ringen, där vi kan informera om vår förening. Till detta hoppas vi att många medlemmar ställer upp och hjälper till. Intresserad av detta: ring Claes 070 – 567 36 55

Torsdagsgyman: Här har vi problem med att hitta en ledare. Allan jobbar vidare med detta.

Fyrishovs prishöjningar medför högre pris för oss.
Det behöver bli 8 fler för att det ska gå ihop sig för oss.
Hoppas vi får några deltagare från diabetesföreningen.
Dom har visat intresse för samarbete på våra aktiviteter.
Priset är 1000:- för dom med årskort och
för klippkort 15 gånger är priset 1700:-

Styrelsen tycker det är tråkigt att så få anmäler sig till våra aktiviteter.
Vad kan detta bero på? Hjälper oss gärna !

Alla Hjärtans Dag 14 februari står vi utanför Kronans Apotek i Kvarnengallerian

Obs För att lättare och snabbare få kontakt med er medlemmar är vi tacksamma om ni skickar in era mailadresser till info@uppsala.hjart-lung.se

Träff för nya medlemmar sker 17 mars kl 18

Julbordet på Ekolnsnäs blev en trevlig tillställning. 36 medlemmar startade med glögg o pepparkakor under partytält, med regnet smattrande utanför. Vi fick god och vällagad mat, sjöng julsånger och underhölls av Leffe Blonds orkester. Stort tack till Inger Hjelte och övrig personal på Ekolnsnäs.

LÄNSFÖRENINGEN

Årsmöte 18 mars på Kungsgatan 62 5 tr. Alla är välkomna.

RIKSFÖRBUNDET

Anordnar arbetskonferenser där professionen från alla hjärtkliniker i Sverige ska erbjudas möjlighet att implementera den nya hjärtrehabiliterings-modellen som bygger på entydig information, en individuell hälsoplan och ett teambaserat livsstilsstöd under det första halvåret.

KALENDARIUM

V 4	Vattengympan börjar
V 5	Yogan börjar
14 febr	Alla Hjärtans dag, Kvarnengallerian
23 febr	Årsmöte, lokalt se sid 3
17 mars	Träff för nya medlemmar
18 mars	Länsföreningens Årsmöte
21 april	Resa till Nationalmuseét
17 maj	Vårfest

HLR HjärtLung Räddning



Om personen inte visar några livstecken:

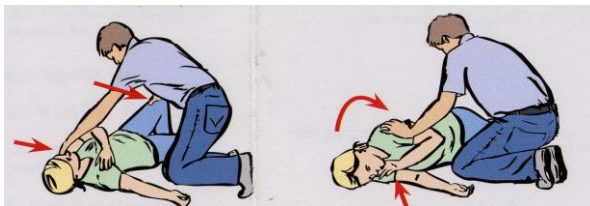
Ropa på hjälp

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 medvetslös person finns där

Välkommen!



Finns defibrillator:

Följ de instruktioner som ges av apparaten!

Vi erbjuder alla våra medlemmar gratis utbildning i HjärtLung räddning

Uppehåll under våren, då utbildning sker för O ringens funktionärer

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

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!

För mer information kontakta:

Kerstin Jansson 018 227969
eller Birgitta Björkèn Christiansen
018 551137



- ❖ Patienten informerad om obduktionsresultatet.
- ❖ Patienten är medvetslös vid undersökningen men säger att han mår bra
- ❖ Patienten beskriver huvudvärken som spännande
- ❖ Patient som klagar över smärtor, framförallt på kvällen, då han gått och lagt sig i analöppningen
- ❖ Idag till lunch får patienten akuta diareér
- ❖ Har ibland ont i vissa skor
- ❖ När medicinen tog slut för en vecka sedan, så slutade hon med den och har inte tagit den på en vecka

MEDICINSK YOGA

Medicinsk yoga är vetenskapligt prövad i olika forskningsprojekt på bl.a. 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 bl.a. 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 Tis. kl 12 – 13.15

Tors kl 10 – 11.15

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

Anmälan och mer information: Olavi Lång 0705 35 59 88



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, Väktargatan 2

Ons. kl 17 ----- ” -----

Tors. kl 19 Missionskyrkan, St:Olofsg. 40

VATTENGYMPA

Mån. kl 15 - 16 Fyrishovs undervisn. bassäng

För mer info och anmälan kontakta Olavi 018 – 35 25 15
eller 070 535 59 88



CYKEL OCH STYRKETRÄNING

Duktiga sjukgymnaststudenter visar och hjälper oss. Alla gör det den orkar !

Torsdagar kl.18 – 19 Akademiska sjukhuset, ing 85.
Information o anmälan till Eva Eriksson 0730 – 96 21 81



BORDTENNIS

Här ser vi delar av "gänget".
De håller till i Missionskyrkan på
tisdagar 13 – 14.30.
Pris 500 kr / termin

För mer info och anmälan ring:

Anders 073 – 366 16 30 elle Claes 070 – 567 36 55 ; 018 12 77 2

TERMINSAVGIFTER

Motion på golvet	1 gång / vecka	450 kr / termin
---- " ----	2 gånger / vecka	900 kr / termin
Vattengympa, måndagar	1 gång/vecka	1000 kr /per termin för de med årskort, för de med klippkort 15 ggr är priset 1700 / termin
Cykling +styrketräning	1 gång / vecka	450 kr / termin
Medicinsk yoga	1 gång/vecka	1500 kr / termin

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

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

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 ons 18.00
Detta underlättar mycket för oss när vi ska föra av att du betalt.

Tack på förhand PLUSGIRONUMMER 17 87 09 – 2



RESOR

NATIONALMUSEÉT STOCKHOLM

Sveriges konst- och designmuseum. Här kan du uppleva konst, konsthantverk och design från 1500 talet till idag.

Vid sidan av museét's egna samlingar visas också inlånad konst i tillfälliga utställningar. From 26 mars visas Sara Danius

nobelklänningar, skapade av Per Engsheden

Fri entré till den allmänna delen. Entréavgift till de tillfälliga utställningarna på övre plan och till visningar. Betalning med kort eller swish

Den 21 april anordnar vi en resa med buss till Nationalmuseét.

Bussen avgår från UKK klockan 10.00 och vi är åter i Uppsala kl.16

Lunch, som betalas själv, kan intas på museét

Pris för resan är 100 kr. och betalas efter anmälan till

Olavi 0705 35 59 88, antingen genom pg 17 87 09-2 eller

swish till Olavis nummer. Sista anmälningsdag 9 april

Under maj månad planerar vi en ny Ålandsresa med Eckerölinjen

Mer om detta i nästa blad och på hemsidan



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 ???

Telefonerna har inte gått varma, om man säger så, till våra försök att få intresserade till grupp för **yngre medlemmar**, **anhöriggrupp**, **stresshantering** samt **sittgympa**. I den sistnämnda finns iaf några intresserade, men fler behövs.

Vill du kanske börja nya året med något "nytt" ring Lena 070 566 35 12 så förmedlar jag kontakterna.

Hittade i Ica Kuriren positiva händelser från 2019, som kan ge oss lite hopp om framtiden.

Tigrarna i Indien blir allt fler.
På 4 år har stammen ökat med 33 %

Grön el slår rekord.
Installationen av solceller i världen slår rekord.

Två länder till malariafria.
Argentina och Algeriet förklarades nyligen malariafria av WHO

Fattigdomen minskar.
Siffran har minskat från för 30 år sedan 1,9 miljarder människor till knappt 600 miljoner idag.

Allt fler barn och kvinnor överlever.
Sedan år 2000 har barnadödligheten minskat med nästan hälften och mödradödligheten med över en tredjedel.



Rapport från HjärtLung gruppen, Birgitta Björkèn Christiansen

HjärtLung gruppen har träffats varannan vecka, onsdagar 13-15 under 2019. Vårterminen 11 ggr och höstterminen 9 ggr samt under sommaren tre gånger. Gruppen har nu 9 medlemmar
Vi har träffats i lokalen, HSO Kungsgatan 64, där vi umgåtts, fikat och planerat tillsammans.

Varannan träff har gruppen varit ute på aktiviteter. Vi har [b.la](#) besökt Nyby servicehus och lyssnat på musik och föredrag, besökt Bror Hjorts hus, fikat på café och en gång per termin ätit lunch tillsammans på restaurang. Vårterminen avslutades med en utflykt till Gamla Uppsala och höstterminen avslutades med julmys och jultallrik.

Under sommarlovet träffades vi vid tre tillfällen. Besökte Botaniska trädgården, Stadsträdgården och ett Bageri på Brantingstorg.

Gruppen har format träffarna efter egna önskemål och nya medlemmar är välkomna att vara med och komma med förslag på innehåll. ”



Ja, det blev ju lite tokigt med dragningen eftersom vi var tvungna att tidigarelägga förra medlemsbladet. Med tanke på de få svaren så var tävlingen tydligen svår.

Tävling 3 2019

Rätta svar: Blåmes, entita, lavskrika, nötskrika, morkulla, strandpipare el strandskata, raphöna el pilfink, talgoxe, härfågel, domherre, duva, glada el skrattmå, svala, orre el slaguggla, råka, knipa pilfink el jaktfalk.

Vinnare blev Ove Karlström, Evy Karlström samt Inga Engblom

Tävling 4 2019

Rätta svar: Hej tomtegubbar, Stilla natt, Jungfru jungfru, Gläns över sjö och strand, Nu har vi ljus, Goderafton, Raska fötter, Tänd ett ljus, Bereden väg, Jul jul strålände jul.

Vinnare här blev Bengt Myrberg, Gudrun Pettersson samt Evy o Ove Karlström

Om du vill, så kan du skicka svaren senast 30 mars till Lena Persson Bredgränd 3, 753 20 Uppsala. Dom tre först öppna rätta svaren vinner förutom äran, varsin trisslott – och vad det kan resultera i det vet man aldrig.

Här gäller det att hitta huvudstäder (ibland med lite engelska)

1	Trippelpolis	
2	Fixar Bertil	
3	Sugga med knuff	
4	Mammas vikarie	
5	Teamstank	
6	Vattenväxter	
7	Väskpappa	
8	Timmerö	
9	Fiskbaby	
10	Illaluktande katt	
11	2 små kalla drinktillbehör	
12	Reklamgräs	

Lycka till !!!



Julbord Ekolnsnäs 2019

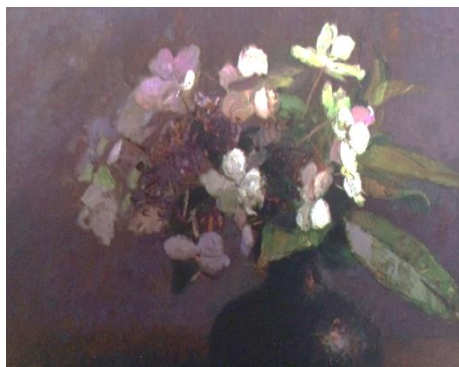
Foto Kerstin Trägårdh



B

SVERIGE
PORTO BETALT
PORT PAYÉ

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.