



---

Föreningen Uppsala  
**HjärtLung**

*MEDLEMSBLAD 3 2019*

*Innehåller denna gång bl.a. info om Höstmötet,  
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](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
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	Nyhet + Studiebesök
Sid 15	Hälsocoaching
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Foton från vårfesten
Sid 20	Minnesadress



# HÖSTMÖTE

21 oktober kl 15.30

Träffpunkten, Storgatan 11

Malin Sjöberg Högrell,  
Regionsråd i Uppsala och ordförande i  
Sjukhusstyrelsen

”Digitalt stöd för vården i Uppsala”

Vi bjuder på lättare förtäring

Anmälan till Eva tel. 0730 – 96 21 81 senast 13 oktober

Varmt välkommen!



## ORDFÖRANDE HAR ORDET

Östergarn, Gotland 10 augusti 2019

Höstnätterna med himlen full av gnistrande stjärnor. Utsikt mot ett hav från en klippa rakt över stranden. (Vi fick vara med om en otrolig inramning till en vigsel på toppen av Grogarnsberget).

Naturupplevelser man upplever här! Cykelturer på vägar utan stora backar. Det är ena sidan av myntet, men en baksida finns: avstånden till t.ex. läkevärderna. Man får vänta i tre kvart på en ambulans i en kritisk situation, det är flera mil till en vårdcentral vid mindre akuta fall.

Hemse VC, vår närmaste central har dock en hjärtvård som fler borde följa efter. Patienter med hjärtbesvär har i en studie haft tillgång till digital hjälp (typ ”app” på mobilen). Med hjälp av dagliga viktuppgifter kan en misstänkt hjärtsvikt larmas om. Patienten kan då få hjälp i tid samtidigt som sjukvården avlastas.

Det vore kanske något även för Region Uppsala!

Inget kan naturligtvis ersätta den motion vi har i sällskap med varandra – då får vi stimulans både fysiskt och mentalt.

Våra aktiviteter sätter snart i gång och vi hoppas att både golvgympan och övriga aktiviteter kan starta programligt – trots problem att engagera ledare och svårigheter att få lokaler till rimliga priser.

Under hösten kommer vi att utnyttja stugan i Ekolnsnäs mer än tidigare – kom med om du inte gjort det tidigare!

Med önskan om en aktiv hösttermin! 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



Drygt 40 medlemmar deltog i årets Vårfest på vackra Ekolsnäs. Det blev en mycket lyckad tillställning. Tyvärr regnade det så tipspromenaden fick genomföras inomhus.

Vi åt och drack och sjöng och underhölls av det glada "Pensionärsdraget"

Till lotteriet hade Anders fixat fantastiska priser. Se bilder s 19



Den 30 maj gick resan till Åland. 9 medlemmar fick en mycket trevlig dag på Ålands hav. Fantastisk god mat, dryck och trevlig samvaro sammanfattar denna dag.

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 höst och vårterminen utbilda funktionärer. Detta innebär att vi gör ett uppehåll i utbildningen för våra medlemmar under denna tid.

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

Jag, Lena; gjorde ett förargligt fel i förra bladet. Skrev att vattengympan kostar 1500. Det var fel. Priset är som tidigare 1600.

Jag ber om ursäkt för om jag gjort er förvirrade.

Redan nu bör du som är intresserad av att vara med i styrelsearbetet vända dig till vår valberdning. Birgitta Lång 070 – 415 76 08

OBS Vi har ett stort problem ang. vattengympan. Fyrishov höjer nu avgiften för bassängen kraftigt. Vi tycker inte att det är ekonomiskt försvarsbart att subventionera vattengympan mer än vad vi gör idag. Om det inte blir fler deltagare (idag 11 st) så måste vi lägga ner vattengympan om vi inte lyckas hitta andra alternativ till lokal och ledare. Känns ju jättetråkigt

## LÄNSFÖRENINGEN

Har inte kommit igång efter sommaruppehållet

## RIKSFÖRBUNDET

Riksförbundet gjorde en film med vikten att lyssna på kroppens varningssignaler med Sven Wollter och Tilde Fröling . Denna film vann i veckan första pris på en internationell företagsfilmsfestival i Frankrike.

Författaren Anna Jansson har via familjen på flera sätt präglats av Hjärt- och lungsjukdom. Nu har hon skrivit en roman som belyser bristen på donerade organ. "Mitt hjärta är ditt"

Under Almedalsveckan 2019 var Riksförbundet med och diskuterade om bl.a, hur vården ska föras närmare patienten, om felmedicinering och om svenskarnas låga kunskap om kärlsjukdomar.



## KALENDARIUM

10 okt	Studiebesök, Medicinhistoriska s.14
21 okt	Höstmöte s 3
20 nov	Internationella KOL dagen
8 dec	Julfest

# HLR HjärtLung Räddning



**Om personen inte visar några livstecken:**

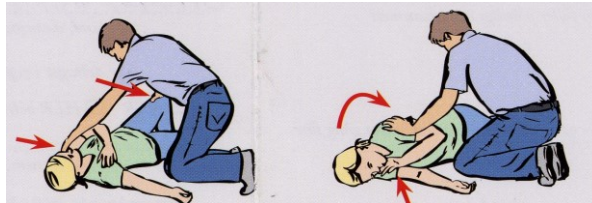
Ropa på hjälp

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

”Storan” Kungsgatan 62, 5 tr

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

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



- ❖ Om man inte kan få barn kan läkaren göra ett i provrör. Men de flesta barn är gjorda med vanligt rör. Fred 7 år
- ❖ För att få barn måste fröna tävla. Om de spurtar riktigt mycket är det risk att man får trillingar. Johan 7 år
- ❖ ...eller i värsta fall får man fyräggiga barn. Ville 5 år
- ❖ Många människor kommer aldrig til jorden utan fortsätter att vara rom Thomas 7 år

*Från Mark Levangoods Gamla tanter lägger inte ägg*

## ❖ 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: Brittmarie Nilsson tel 0730 341810



## 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    medelgrupp

Ons. kl 17                    ----- ” -----                    medelgrupp

Tors. kl 19                    Missionskyrkan, St:Olofsg. 40    medelgrupp

## VATTENGYMPA

Mån. kl 15 - 16                    Fyrishovs undervisn. bassäng



För mer info anmälan kontakta Brittmarie  
0Tel 0730 341810 eller per mail [brittmarie\\_n@telia.com](mailto:brittmarie_n@telia.com)



## 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	1600 / termin el. 750:- + föreningsårs- kort ( köps till halva priset 1535 direkt av Fyrishov)
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 Hjärt- och Lungsjukas förening 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

## NYHET SITTYMPA

Denna träningsform riktar sig till dig som föredrar att träna i sittande eller inte kan träna på annat sätt. Syftet med träningen är framförallt att stimulera blodcirkulationen, upprätthålla och förbättra ledrörlighet, muskelfunktion, kondition och koordination. Vi kommer att hålla till på Kungsgatan 62. Skynda att anmäla dig och hjälp oss att fylla stolarna !



Anmälan till Eva 0730 – 96 21 81



## STUDIEBESÖK MEDICINHISTORISKA MUSEET

Torsdagen d 10 oktober kl 15 träffas vi utanför museet, Eva Lagervalls väg 8.

Åker du buss så ta 4-an och gå av vid Kronparksgården.

(Buss från centralstationen 14.26 o 14 38.)

Inträdet är gratis , men guidningen kostar 40 kr/pers

Blir det fler än 20 personer delas vi in i grupper..

Anmälan till Lena 070 – 566 35 12 senast 1 oktober.

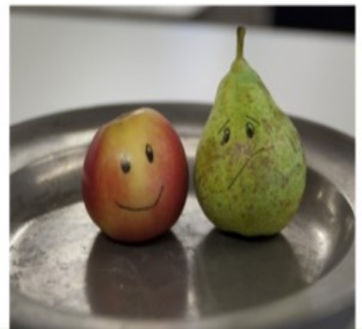


Föreningen Uppsala

**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 5 personer för att hitta dina möjligheter att genomföra detta.
- Vi träffas torsdagar 5 ggr om 1,5 tim/tillfälle
- Plats: HSO,s lokal Kungsgatan 64 Uppsala
- Coachningen leds av Claes Åberg
- Aktiviteten är kostnads fri
- Information tfr: Claes Åberg 070-567 36 55
- Mail: [claes.inger@bredband.net](mailto:claes.inger@bredband.net)
- Välkomna



*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 ???

På Årsmötet kom frågan upp om att starta en grupp för våra yngre medlemmar. Ett bra initiativ tycker vi. Är du intresserad?  
Kont. Lena 070 – 566 35 12, så vidarebefordrar jag detta till Anette Ö.

Vi vet att även den anhörige drabbas när ens kära blir sjuk.  
Det kan vara skönt att få prata av sig.  
Finns intresse för anhöriggrupp? – kontakta Lena 070 - 566 35 12

## SOMMARMINNEN

En vecka under sommaren tillbringar jag alltid tillsammans med min kamrat Ylva i vår barndomsstad Strömstad. Så även i år.  
Eftersom jag numera är lycklig ägare till den smarte och vackra katten Svante Persson, åkte vi vägen om Uddevalla för att inkvartera honom på ett kattpensionat. Inte vilket pensionat som helst. Han hade eget rum med fönster, tv (filmer med akvarium och nyckelpigor), cd som spelade lugn klassisk kattmusik, säng med sänghimmel och duntäcke, nattlampa och tillsyn med lek och gos flera ggr/dag. (Bättre än hemma)

I Strömstad hyr vi alltid samma lägenhet, centralt belägen vid södra hamnen. Det är en njutning att sitta på balkongen och se och höra all båttrafik och alla glada människor. I år kom även ångbåten Bohuslän och la till för en natt. Vilken vacker båt! Kl. 21 halades flaggan och nationalsången spelades. Mäktigt!!

Till bryggorna nedanför balkongen kommer små gummibåtar in för proviantering. Att dom ens flyter när de packat i all mat och framför allt dryck är ett under.

Under vår vecka gjorde vi som alltid nostalgitripptar till våra gamla kvarter, skola och badplatser.

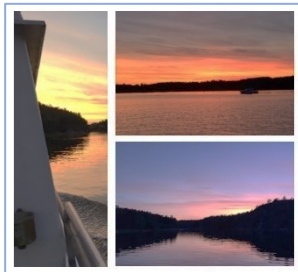
Många bad blev det. Oj, vilket vatten – helt underbart !!!!



En kväll åkte vi på en "Smuggeltur i skärgården" Vi följde i västkustens smuggelkung Bremers spår ute bland öarna. Historien berättades livligt av en engagerad guide. Vi gjorde ett stopp på Ursholmen, Sveriges västligaste bebodda fyr. Roligt för mig eftersom min farbror var fyrvaktare där.

Hemfärden var näst intill obeskrivbar. Inte en krusning på havet, himlen som färgades av solnedgången.

En vecka går alldeles för fort och det känns jobbigare o mer vemodigt varje år när jag måste åka från "min" stad. Men härliga minnen till vintern har jag och nästa år .....



*Lena Persson*

*Människan offrar hälsan för att tjäna pengar,  
sedan offrar hon pengar för att få tillbaka hälsan.*

*Hon är så angelägen om sin framtid att hon inte njuter av nuet.*

*Följden blir att hon inte lever i nuet och inte heller i framtiden.*

*Hon lever som om hon aldrig ska dö och så dör hon utan att någonsin  
ha levat*

*Dalai Lama*

REKORD !!!! Till denna tävlingen kom det in 23 svar. Sååå roligt. Detta blads tävling är inskickad av Elisabeth Schütt. Tack snälla!



Vi gratulerar denna gång Mari Gulliksson,  
Ulf Wallner och Ingmarie Ulvhe.

Rätta svar: Persilja, rädisa, paprika, slanggurka, fikon,  
jordgubbar, vattenmelon, ananas, avokado, vindruva,  
aubergine, palsternacka, blodgrape och passionsfrukt.

## TÄVLING

Om du vill, så kan du skicka svaren senast 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.

### Vilka är fåglarna?

1	Vilken fågel har färgad ryggsäck	
2	Vilken fågel ser aldrig 2 ggr	
3	Vilken fågel varnar för vulkanutbrott	
4	Vilken fågel varnar för tjuren	
5	Vilken fågel har sitt bo i Dalarna	
6	Vilken fågel får ungar på playan	
7	Nämn en snabb fågel	
8	Vilken fågel är en bra dragare	
9	Nämn en fågel som är närvarande	
10	Vilken fågel sätter sig över andra	
11	Vilken fågel har lagt bort titlarna med andra	
12	Vilken fågel är aldrig ledsen	
13	Vilken fågel har luftkonditionering	
14	Vilken fågel slåss	
15	Vilken fågel kan man träffa på	
16	Vilken fågel kan använda hovtång	

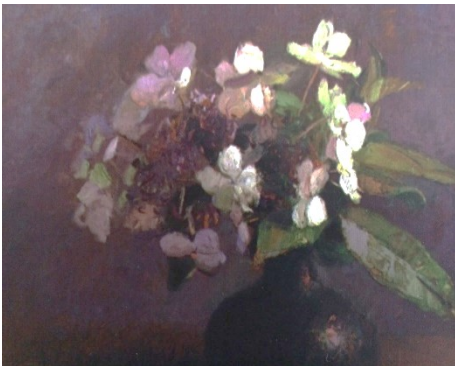
Lycka till !!!!

*Från vårfesten på Ekolsnäs 2019*



Foto Kerstin Trägårdh

## *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.