



Föreningen Uppsala
HjärtLung

MEDLEMSBLAD 4 2019

*Innehåller denna gång bl.a. info om Julfesten,
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	Julbordet
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	Jultomtens åtalspunkter
Sid 15	Hälsocoaching
Sid 16	"Lite av varje" Nya aktiviteter
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Julhälsning från styrelsen
Sid 20	Minnesadress



Välkommen till
JULBORD
8 december kl. 14
på EKOLNSNÄS

Underhåller oss denna gång med populärmusik från
60-talet och framåt gör:

LEFFE BLONDS ORKESTER.

Ca. 15 min innan träffas vi på altanen där vi bjuds på
glögg och pepparkakor innan vi går in till julbordet

Pris för detta är 275 kr. Anmälan och betalning senast
d 22 november till Olavi 018 – 35 25 15 eller 070 535 59 88
PLUSGIRONUMMER 17 87 09 – 2

Hit kommer du med buss nr. 11 och går av vid Gullvivevägen
Det är en bit att gå ner till gården, men säg till
Olavi vid anmälan om du behöver skjuts, så
ordnar vi det.

Varmt Välkommen



ORDFÖRANDE HAR ORDET

Den 10 oktober hade vi ett studiebesök vid Medicin/Psykiatri-historiska muséet i en byggnad som hörde till Ulleråkers sjukhus. Tyvärr var vi bara ett tiotal deltagare från vår förening vid visningen som var mycket sevärd.

Vi anser att sjukvården före 1900-talet var så otillräcklig –. Men även så sent som 1960 levde vi kvar i en tid som mest verkar medeltida! Desto snabbare har utvecklingen gått sedan dess. Nya mediciner som ”släppt fångarne loss”, undersökningar med användning av fysikens nyaste rön och operationsmetoder som ger fantastiska resultat!.

För 50 år sedan var en hjärtinfarkt ofta dödlig – i dag kan man vid snabbt ingripande och följande ”ballongsprängning” skriva ut patienten följande dag.

Men alla framsteg till trots: Det är kroppens egna resurser som behövs för att vi ska kunna fungera. Vårt mantra är: Motionera, Motionera! Alla kan sannerligen inte ställa upp på ett maratonlopp! Det är det bidrag vi orkar med som betyder allt – att gå uppför trappan en våning i stället för att ta hissen kan vara ett exempel. (Det är tillåtet att ta igen sig ett par gånger under den färden!)

I dag fick jag lite extra motion med en cykeltur till Ekolnäs. Den fina tomten behöver underhållas så att buskagen inte tar överhand. Om det är svårt med promenaden till Julbordet från busshållplatsen så går det bra att få skjuts!

När detta skrivs har vi inte haft Höstmötet 21 oktober. Jag ser fram mot att få höra Malin Sjöberg Högrells vision om förbättringar för oss patienter att få hjälp av olika ”digitala” verktyg.

Gott slut på 2019 och dessförinnan en Skön God Jul 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	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

Detta nummer av Medlemsbladet har måst tidigareläggas eftersom tryckeriet på HSO (eller FUL som det korrekta namnet är nu) antagligen kommer att vara stängt en månad framåt. Tävligen från Blad 3 är inte klar, så vinnarna kommer att presenteras i blad 1 2020 tillsammans med detta blads vinnare.



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

Endast 10 medlemmar deltog i studiebesöket på Medicinhistoriska museet. Ni gick miste om mycket. Det var otroligt spännande.

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

Anmälan till fortsatt aktivitet till vårterminen görs innan sista tillfället för hösten. Detta för att vi ska kunna planera och boka/avboka lokaler och ledare.

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

LÄNSFÖRENINGEN

Inget nytt

RIKSFÖRBUNDET

Har nu under oktober engagerat sig stort i HLR. "För att rädda liv krävs inte onaturliga krafter. Det som behövs är kunskap", skriver dom. Årets hjärtlungräddare har utsetts. Hon heter Nicole och räddade Eva som under ett träningspass drabbades av hjärtstillestånd.

Riksförbundet har genomfört en enkätundersökning bland sina medlemmar med KOLFör att kartlägga hur man upplever sin diagnos och den vård man har. Resultatet visar att fyra av tio KOL patienter inte vet om de har rätt behandling och hälften tycker att vården brister i uppföljningen.

Är du intresserad att ta del av sammanställningen och inte har tillgång till dator, kontakta Lena 070 566 35 12

Internationella KOL dagen infaller d 20 november



KALENDARIUM

20 nov	Internationella KOL dagen
22 nov	Sista anmälningdag till julbordet
8 dec.	Julbord, se sid 3
V 2, 3, 4	Aktiviteterna börjar (hör med respektive kontaktperson)
23 febr	Årsmöte, Lokalföreningen

HLR HjärtLung Räddning



Om personen inte visar några livstecken:

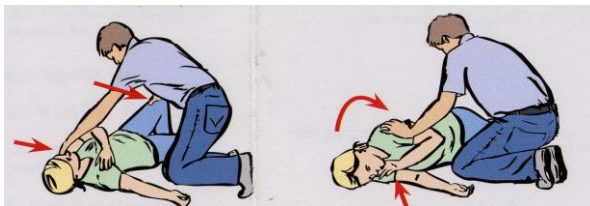
Ropa på hjälp

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



Regler för kalorier inför julen

- ❖ Om du äter något när ingen annan ser så innehåller det inga kalorier
- ❖ Allt du slickar från skedar, slickepottar eller knivar är ett led i matlagingsprocessen och innehåller därmed inga kalorier
- ❖ Mat som har samma färg innehåller lika mycket kalorier, exempelvis så innehåller vit choklad lika få kalorier som champagne
- ❖ Julgodis såsom mintchoklad, äggtoddy, glögg, konjak, mm. Intags av medicinskt skäl under julhelgen och räknas ALDRIG

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. Instruktor 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

Ons. kl 17 ----- ” -----

Tors. kl 19 Missionskyrkan, St:Olofsg. 40

VATTENGYMPA

Mån. kl 15 - 16 Fyrishovs undervisn. bassäng



För mer info anmälan kontakta Brittmarie
Tel 0730 341810 eller per mail 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 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

JULTOMTENS ÅTALSPUNKTER



- Uppehållit sig illegalt i ett flertal länder och områden inklusive, men ej begränsat till Sverige, Norge, Kanada och Nordpolen
- Utan visum och giltigt pass ha korsat gränsen mellan Kanada och USA, varje år d 25 dec. så långt tillbaka som vederbörandes brottsregister sträcker sig.
- Bedrivit näringsverksamhet i form av leksaksfabrik utan att registrera verksamheten hos vederbörande myndighet och utan att erforderlig miljöprovning av verksamheten gjorts
- Underlåtit att betala nissarna avtalsenlig minimilön, semesterlön, samt brutit mot lagen om 40-timmars vecka.
- Brott mot gällande skattelagstiftning genom att ej lämna erforderliga deklarationer och därigenom undanhållit bolagsskatt, moms och sociala avgifter
- Ej deklarerat skattepliktig förmån av glögg och miljontals pepparkakor
- Utan tillstånd konkurrerat med Posten
- Underlåtit att anmäla flygrutter till vederbörande flygtrafikledning.
- Parkerat på icke parkeringszon, nämligen på villatak
- Skäligen misstänkt för narkotikabrott, pga. Rudolfs röda mule
- Olovligt framförande av fordon, då herr Tomte saknar såväl av Vägverket utfärdat körkort som av Luftfartsverket utfärdad pilotlicens



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
- 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 ???

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

NYHET SITTINGYMPA

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 !

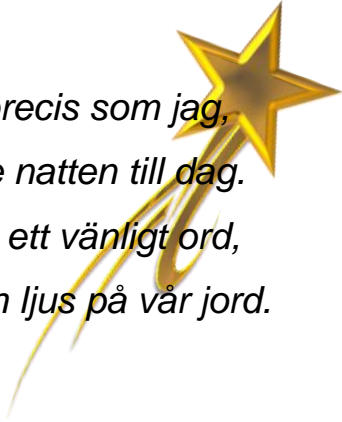


Anmälan till Eva 0730 – 96 21 81

Riksförbundet har arbetat fram ett fint program om

STRESSHANTERING.

Är du intresserad? Ring Lena 070 566 35 12



*Ni alla kan lysa precis som jag,
och göra den mörkaste natten till dag.
En hjälpsam hand och ett vänligt ord,
för många blir värme och ljus på vår jord.*

TIPS TILL 13 JANUARI ” TJUGONDAG KNUT ”

Om du är redo att gifta dig och vill fria till din hjärtanskär kan du göra följande: Gör en stor halmgubbe och häng på den en gammal stövel, några gamla kläder, ett betsel och en sprucken träslev. Snurra runt ett rep med många knutar- Skriv sedan ett brev där du berättar hur högt du älskar din utvalda och vad du kan erbjuda vitt ett giftermål. Det här kallas knutgubbe och den ska du sätta på trappan hos din utvalda ikväll. Nu kan du spänt vänta på svaret tills i morgon.



Som jag tidigare skrivit, så har detta nummer av medlemsbladet måst tidigareläggas.

Detta innebär att vinnarna från tävlingen från förra numret ännu inte är dragna. Som ni nog märkt så glömde jag skriva ett slutdatum, men 31 okt. var tänkt, så du hinner fortfarande.

Har även förstått att det var en mycket svår omgång.

Hoppas denna blir lite lättar

TÄVLING

Om du vill, så kan du skicka svaren senast 31 december 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.



VILKEN JULSÅNG?

1	Herrar som firar efter en tung och jobbig tid	
2	Fridfullt avgränsad period av dygnet, av hög religiös betydelse	
3	Ungmö sveper runt med tre vanliga svenskar till en mycket låg kostnad	
4	Glittrigt på både vatten och land	
5	Lågor lyser och alla tar i hand och snurrar runt något grönt	
6	Hej hej tjejen och killen	
7	Snabb förflyttning	
8	Ber om hjälp med vecken och en fortsättning på det	
9	Uppmaning att för andlig överhöghet preparera kommunikationsled	
10	Upprepat påstående om inträffad högtid vars varaktighet beskrivs på ett sådant sätt att sanningshalten omedelbart starkt ifrågasätts	

Lycka till !!!!



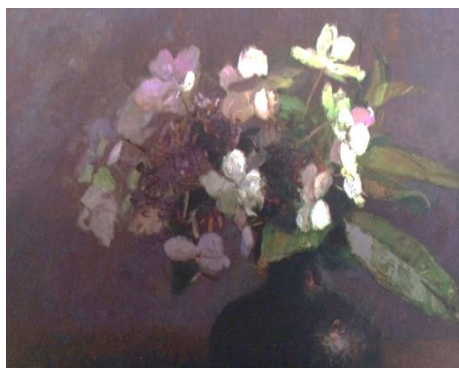
GOD JUL OCH
GOTT NYTT ÅR
ÖNSKAR STYRELSEN

B

SVERIGE
PORTO BETALT
PORT PAYÉ

Föreningen Uppsala Hjärt Lung
Kungsgatan 64 753 41 Uppsala

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.