



Riksförbundet HjärtLung Uppsala

MEDLEMSBLAD 2 2025

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

Riksförbundet HjärtLung Uppsala
Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala

Hemsida: www.hjart-lung.se
/ uppsala

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

Plusgiro 17 87 09 – 2

Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF

KALENDARIUM

9 maj	Vårfest, Ekolnsnäs se sid 3
11 juni	Stadspromenad "Brännvin och prostitution"
26 aug	Bordtennisen startar
27 aug	Resa Eckerölinjen
28 aug	Cykel o styrketräningen börjar
1 sept.	Golvgympan startar
24 sept.	Bussresa till Lasse Åbergs museum



VÄLKOMMEN *till* VÅRFEST

Den 9 maj klockan 12.00
träffas vi på vackra Ekolnsnäs.

Åker du buss så ta nr 11 och stig av vid
Gullvivevägen. Vill du bli hämtad vid busshålls-
platsen så meddela detta när du anmäler dig.

Program: Tipspromenad

Prova på boule från 11.30

Lotteri

Underhållning av JERNBRUKARNA

Förutom trevlig samvaro avnjuter vi en
god vårbuffé.

Anm. till Eva 073 – 096 21 81 senast 2 maj

Hoppas vi ses !!!



STYRELSEN

(foto på "nya" styrelsen i nästa nummer)



Från vänster: Torbjörn, Leif Å, Leif S, Anders, Claes, Håkan Solweig, Lena, Ulla och Eva.

Till de förtroendevalda hör även:

Ludvig Arbin	Revisor
Zahrah Livendahl	Revisor
Bror - Erik Lundin	Revisor ersättare
Bertil Alm	Revisor ersättare
Birgitta Lång	Valberedare
Ulf Melin	Valberedare
Bengt Myrberg	Valberedare ersättare

STYRELSEN 2025

Ordförande	Torbjörn Trolte	070 – 257 26 21
V. Ordförande	Lena Persson	070 – 566 35 12
	Solveig Wiktorsson	070 - 714 72 74
Kassör	Claes Åberg	070 - 567 36 55
Ledamöter	Eva Eriksson	073 - 096 21 81
	Håkan Bergander	070 - 340 46 23
	Ulla Öberg	073 – 374 08 00
Ersättare	Anders Åresten	073 – 366 16 30
	Leif Åberg	070 - 667 31 01
	Pia Maria Hammarling	070 - 550 95 52
Evo Hjärta	Ulla Öberg	
Evo Lunga	Eva Eriksson	
Studieorganisatör	Claes Åberg	
Redaktör	Lena Persson	
Husfru	Eva Eriksson	

RAPPORTER



LOKALFÖRENINGEN

23 februari: Till vårt årsmöte kom drygt 30 medlemmar.

Vi började med en tyst minut för våra medlemmar som lämnat oss.

Gustaf Lantz var inbjuden och höll i ordförandeklubban.

Verksamhetsberättelsen samt resultat - och balansräkningen för 2024 föredrogs. Dessa godkändes och styrelsen beviljades ansvarsfrihet. Inga motioner hade kommit in.

Mötet godkände den föreslagna verksamhetsplanen samt förslaget till budget för år 2025 och 2026.

Förutom ett nyttillskott, Pia Maria Hammarling, så ser styrelsen och övriga förtroendevalda i stort sett likadan ut.

Årsmötesordförande tackar för ett väl genomfört årsmöte och påpekar vilket innehållsrikt och värdefullt år vi haft och önskar oss lycka till med nya året.

Ordförande Torbjörn Trolte tackar Gustaf Lantz, Solweig Wiktorsson och Eva Eriksson för att mötet kunnat genomföras med varsin blombukett. Även skrivtolkarna tackas med en blomma.

Via länk fick vi träffa Gunilla Velin som råkade ut för ett plötsligt hjärtstopp 2022. Hon var 58 år när det inträffade. Hade inget problem med hjärtat innan, inget högt blodtryck och ingen hereditet. Hon hade varit och badat med vänner och vid ett rödljus ramlade hon av sin cykel när hjärtat plötsligt slutade slå. Förbipasserande startade HLR och en SMS livräddare kom strax med hjärtstartare. De fick igång hennes hjärta och ambulans var snart på plats. Efter en inopererad ICD och tio dagar på sjukhus fick hon komma hem. Hon lever nu som vanligt och tränar flera gånger i veckan.

Hon hade tur i oturen att det inträffade i Stockholm där det finns SMS livräddare. När SOS får in larm om hjärtstopp så larmar de förutom ambulans till de 30 närmaste livräddarna. I ca 50% av fallen så är en livräddare på plats innan ambulansen. Så viktigt med tanke på att varje minut räknas.

I nuläget finns SMS livräddare i 14 regioner, dock inte i Uppsala. Här har vi IVPA – i väntan på ambulans. Det är poliser, brandkåren, taxibilar som är utrustade med hjärtstartare. Planer finns att även Uppsala ska införa SMS livräddare.

Gunilla avslutade sitt fantastiska och starka framträdande med ett viktigt budskap till oss ” Fira Livet”, vi vet inte när det tar slut.

12 mars: Vi fick besök av Anna Smedäng från Coala Solutions. Coala är ett digitalt system för distansövervakning av EKG utvecklad av Karolinska sjukhuset och Lunds universitet. Det är en liten dosa som På 60 sekunder, (utan klisterlappar), läser av Ekg och skickar datan till en app på mobilen och till vårdgivaren. Tänkt att användas i hemmet vid ex utredningar vid misstänkta hjärtrubbningar, efter ingrepp och operationer. Kan då reducera fysiska återbesök på sjukhus. Detta system är inte infört mer än på Barnkardiologen på Akademiska. Vi planerar ett nytt infomöte med Anna på ett medlemsmöte.

17 mars : Länsföreningen hade Årsmöte. Med på mötet var även Riksförbundets ordförande Anders Åkesson och generalsekreteraren Ulrica Sundholm. De gjorde en kort presentation av förbundet och sig själva efter årsmötet.

19 - 20 mars: Vi deltog på 60+mässan på Fyrishov och presenterade vår förening med samtal, broschyrer och blodtrycksmätningar. Torbjörn och Claes hade ett kort scenframträdande där de berättade om oss och visade HLR. Det var två intensiva men väldigt roliga och givande dagar.

24 mars: Vi hade träff för våra nya medlemmar. Tyvärr kom endast åtta av 30 inbjudna. Eftersom vi hade möjlighet att få besök med info om vården framöver (se nedan) så bjöd vi in alla medlemmar som ville. (via mail och sms)

Vi gjorde en presentationsrunda och informerade om föreningen.

Åsa Himmelsköld och Tove Renn Gemzell berättade om det nya projektet ”Effektiv och nära vård 2030”. Detta driver regionen tillsammans med kommuner och andra aktörer. Det krävs nya metoder för att ta hand om en växande o åldrande befolkning Målet är att vården bättre ska motsvara invånarnas behov. Närmottagningar ska finnas för de som bor på landsbygden och har långt till vårdcentral. Vi får säkert möjlighet till mer info framöver

HLR HjärtLung Räddning

Om personen inte visar några livstecken:



Ropa på hjälp

Ring 112

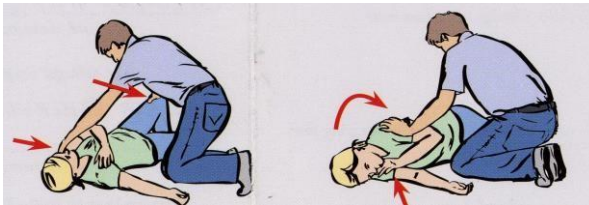
Försök få tag på en defibrillator

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



Finns defibrillator:

Följ de instruktioner som ges av

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

Ny tid i nästa nummer

Välkommen att lära eller friska upp den
livsviktiga kunskapen
Anmälan till Eva 073 - 096 21 81



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!

För mer info och anm. ring: Birgitta Björkén Christiansen

Tel. 018 551137

Hej alla vänner i HjärtLungföreningen!

Välkommen att höra av dig till mig, om du vill vara med oss i HjärtLunggruppen.

Varma hälsningar Birgitta tel. 018 - 55 11 37



Läs och inse att kvinnans list övergår mannens förstånd.....

En kvinna som kör för fort blir stoppad av polisen.

Polisen: Ni körde för fort

Kvinnan: Oh, jag förstår

Polisen: Kan jag få se körkortet

Kvinnan: Jag skulle gärna visa er det, men jag har inget

Polisen: Har ni inget körkort?

Kvinnan: Nej, jag har förlorat det fyra gånger för rattfylla

Polisen: Kan jag få se registreringsbeviset

Kvinnan: Tyvärr inte

Polisen: Varför inte?

Kvinnan: Jag har stulit bilen

Polisen: Stulit den?

Kvinnan: Ja, och jag har dödat ägaren och styckat honom i bitar

Polisen: Vad har ni gjort, sa ni?

Kvinnan: Delarna av honom ligger i plastpåsar i bakluckan, om ni vill kolla.

Polisen tittar på kvinnan, backar långsamt därifrån, och ringer efter

förstärkning. Inom några minuter kommer ytterligare fem polisbilar och en annan polis närmar sig med dragen pistol.

Polis 2: Kan ni kliva ur bilen

Kvinnan: Är det något problem?

Polis 2: Min kollega har berättat att ni har stulit bilen och mördat ägaren

Kvinnan: Mördat ägaren?

Polis 2: Ja, kan ni öppna bakluckan! Kvinnan öppnar och där är det tomt

Polis 2: Är det er bil?

Kvinnan: Naturligtvis, här är registreringsbeviset

Polis 2: Min kollega säger också att ni inte har något körkort.

Kvinnan gräver i sin handväska tar upp sin plånbok och räcker sedan över körkortet till polisen.

Polis 2: Jag måste säga att jag är konfunderad. Min kollega har berättat att ni inte har något körkort, att ni stulit bilen och mördat ägaren

Kvinnan: Jaha, och snart påstår han väl att jag körde för fort också



MOTIONSGRUPPER



GOLVGYMPA. Idag var det 12 tappra och glada som deltog i gympan. 4 damer och 8 herrar. Ledare för gruppen är Gunilla Walfridsson. Hon berättar att hon varit ledare för gruppen i många många år, sedan 2008 - 09 tror hon. Det är ett imponerande tufft program med härligt medryckande musik. (Alla deltar förstås efter ork)



CYKEL OCH STYRKETRÄNING. Ett stort och glatt gäng träffas på torsdagskvällar för att träna. Alla får mäta puls och syresättning under träningen. Eva leder gruppen



Ord från deltagarna::

Gemenskap! Fart på kroppen!

Socialt!

Eva!

Träna!

Välbefinnande!

”Skitsnack”



Behålla de muskler jag har!

Kompisanda!

Ej sitta hemma!

BORDTENNIS.



Varje tisdag träffas ett gäng "gubbar" på Missionskyrkan för att spela bordtennis. Just denna dagen var det tolv spelglada entusiaster. Under en och en halv timme höll de igång så gott som hela tiden med endast snabba avbrott för välbehövligt vattenintag. De framhåller kondition, balans och reaktionsförmåga. De efterlyser damer som vill spela med dom.



SITTGYMPA MED STYRKA OCH KONDITION:

På initiativ från Akademiska Sjukhuset startade vi 2024 en sittgymnagrupp. Främst är den avsedd för personer med hjärtsvikt men passar till vem som helst, skulle jag vilja påstå. Fem medlemmar deltog i den 45 minuter långa intervallträningen. Den leds av fysioterapeut-studenter.



(Tyvärr riskerar vi nedläggning på grund av för få deltagare)



VATTENGYMPA

Då vi inte längre har detta i egen regi, är vi välkomna att hänga med Fibromyalgiföreningens vattengympa, nu i undervisningsbassängen

Mer info och anmälan till Birgitta Lång 070 – 415 76 08

Tack alla för att vi fick komma och "störa" er. Det var härligt att se vilken glädje och vilja som finns hos er. Jag är imponerad!
Samtliga grupper välkomnar nya träningskamrater.
"Bordtennisgubbarna" ser gärna lite damer i gänget.



Hälsningar Kerstin som tog bilderna och jag, Lena

TERMINSAVGIFTER

Motion på golvet	450 kr / termin
Sittgympa	400kr / termin
Cykel + styrketräning	450 kr / termin
Bordtennis	600 kr / termin

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

RESOR OCH STUDIEBESÖK

Onsdag 11 juni 2025 "Brännvin och prostitution i Uppsala på 1800-talet"

Stadsvandring (75 min) med Ingrid Persson.

Samling: Kl.14.00 vid lilla/Gamla Torget (lilla torget vid Dombron/Alewalds).

Längden ungefär samma som för Kaffetåren. Vi bestämmer vid samlingen om vi skall korta vandringen (utan att ta bort någon info).

Efteråt fika lämpligt ställe.

Delta garavgift: 100:-/deltagare

Anmälan: Senast 8 juni

Onsdag 27 augusti. Dagtur Eckerölinjen till Åland

Samling: 13.00 vid hållplats E1 på Stationsgatan (östra sidan om stationen). Båten avgår 15.00 från Grisslehamn

Mat: Restaurang Rospiggen (à la carte) vid avgång. Bokad är 25 platser. Vid anmälan ange 3-rätters, 2-rätters, 1-rätts och matallergier.

Hemresan: Bokad är 25 platser i Café Käringsund med kaffe/te.

Extra: Föreningen bjuder på konferensrum för förvar av kläder och allt vi handlat.

Delta garavgift: 666:-/deltagare. Mat och kaffe på returresan ingår.

Dryck till maten ingår ej.

Anmälan: Senast 15 augusti 2025

Onsdag 24 september – Bussresa till Lasse Åbergs museum.

Info: Ulla Öberg 0733-740800 och i nästa nummer

Delta garavgift: 440:-/pers. I detta ingår bussresa, inträde och lunch.

Anmälan: Senast 3 september.

Anmälan och info: Håkan Bergander 070 - 3404623 eller

Mail magnus.banvall@gmail.com. Se även hemsidan där

ytterligare detaljer kommer efter hand

Betalningar till Plusgiro 17 87 09 -

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 ???



Vi planerar att starta en samtalsgrupp till hösten för ICD bärare och deras anhöriga. Vill du vara med?
Anmäl dig till Ulla tel 073 374 08 00

*En gång var vår sommar en evighet lång.
Vi strövade i soldagar utan slut en gång.
Vi sjönk i gröna doftande djup utan grund
och kände ingen ängslan för kvällningens
stund.*

Karin Boye



*Vi önskar er en riktigt skön, lagom varm och
framförallt frisk sommar*

Hälsningar Styrelsen

Besöket på IRFU, Institutet för rymdfysik den 26 mars blev väldigt uppskattat. En fantastisk föreläsare berättade spännande saker om rymden och svarade på alla frågor från de intresserade åhörarna.

Kerstin Trägårdh tog bilderna



Tävling 1/25 Rätta svar: Dalarna, Östergötland, Värmland, Blekinge, Bohuslän, Uppland, Gotland, Närke, Härjedalen, Halland, Hälsingland, Skåne, Södermanland, Gästrikland och Medelpad.



Vinnare blev denna gång: Eivor Lundgren, Brita Hylbom och Monica Hall Westin

Du som skickar in svaren digitalt skriv gärna din adress

Om du vill, så kan du skicka svaren senast 31 juli
till Lena Persson Väpnargatan 22 75336 Uppsala.

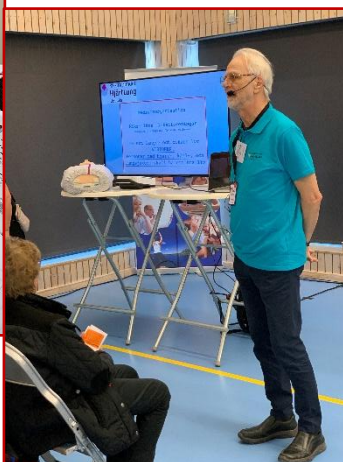
Eller till sms 070 566 35 12 eller lenpers51@gmail.com
Tre vinner varsin Trisslott

Denna gången gäller det förnamn (Svårt !)

1	<u>Han</u> har en elektrod för mycket	
2	När <u>han</u> blir glad	
3	Gör han om téet är grovmalet	
4	Kör han förbi vid vägarbeten	
5	<u>Hon</u> är ett vattendjursvärn	
6	<u>Hon</u> är alla skoundersidors moder	
7	Tycker <u>han</u> att femtio kvadratmeter är	
8	Frågar <u>hon</u> efter den jämna spurtstriden	
9	<u>Honom</u> finner man i slutet på vissa väggbeklädnader	
10	<u>Han</u> är ihålig gud	
11	Kallar <u>hon</u> hundkopplet	
12	<u>Hon</u> är en grekisk bokstav	

Lycka till !!!

BILDER FRÅN FYRISHOV 19-20 MARS 2025



60^{plus}
MÄSSAN

Foto Lena Persson

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 073 – 096 21 81

Pg 17 87 09 – 2

Ange på talongen:
Till minne av – Anhörig adress – Givare