



Riksförbundet HjärtLung Uppsala

MEDLEMSBLAD 3 2025

*Innehåller denna gång info om Höstmötet,
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

24 sept	Bussresa till Lasse Åbergs museum
29 okt.	Höstmöte se sid 3
v 47	Medlemsblad nr 4
15 dec.	Jullunch



VÄLKOMMEN TILL HÖSTMÖTET

Den 29 oktober 17.30 – 20.00
Träffpunkten, Storgatan 11

Docent Kåre Buhlin från Karolinska berättar
om ”Tanden en Hjärtesak”
d.v.s. samband mellan tandhälsa och
hjärt / kärl-sjukdom.

Vi bjuder på lättare förtäring

Anm. till Eva 073 – 096 21 81 senast 26 oktober

Hoppas vi ses !!!



STYRELSEN



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

(Inget nytt foto än, som den uppmärksamme ser)

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



Årets Vårfest gick av stapeln på det vackra Ekolnäs. 50 medlemmar kom och hade en trevlig eftermiddag tillsammans. Många gick tipspromenaden, några provade på att spela boule och alla åt av den goda lunchbuffén och lyssnade på de glada spelmännen Jernbrukarna. Lotteriet som anordnats gav många fina vinster. Bilder finns att se på sista sidan



20 maj anordnades "Blodomloppet" i Uppsala. Drygt 10 000 gick, joggade eller sprang 5 eller 10 km. Innan det stora loppet var det barnens tur att springa på utomhusarenan. Fantastiska barn ivrigt påhejade av föräldrar och andra. Vi deltog med info om vår verksamhet

Då har vi samlats till höstens första styrelsemöte. Mycket handlade om kommande Höstmöte och övriga aktiviteter under närmaste tiden. Håkan och Ulla som ansvarar för utflykter, studiebesök mm har en hel del förslag se sidan 14. På tur nu är en resa med Eckerölinjen d 27 augusti.

Ingen har tyvärr anmält sig till ICD gruppen. Har du ångrat dig?
Kontakta Ulla 073 3740800

Mycket tack vare vår Länsförening har vi börjat återetablera kontakten med Akademiska Sjukhuset.

Jullunchen är bokad på Träffpunkten, Storgatan 11 den 15 dec.

Planer finns för ett infomöte om hjärtsvikt. Kommer i så fall att bli På "Storan", Kungsgatan 62. Info om detta via er sms och mail.

RIKSFÖRBUNDET

Har du fått en diagnos och undrar hur livet ska bli? Har du drabbats av en hjärtinfarkt och vill prata med någon som varit där? Eller står du inför en hjärtoperation och vill ha info från patientens perspektiv.

Riksförbundet har startat upp projektet DIAGNOSSTÖDJARE.

Du som har förmaksflimmer, hjärtsvikt, KOL, sömnapné eller hjärtinfarkt kan få kontakt och prata med en stödjure som varit med om samma.

Du går in på HjärtLungs hemsida och söker Diagnosstödjure. Där kan du anmäla dig och får då kontakt inom några dagar av en stödjure.

Du kan även ringa till Riksförbundet 08 - 556 06 200

.Digital träning med Riksförbundet:

- Qigong – tisdagar 09.30 . En mjuk och skonsam träning som bygger på mental koncentration, enkla rörelser och andning.
- Lättgympa onsdagar 09.30 Övningarna kan göras både stående och sittande
- Medicinsk yoga : Inspelade videos
Finns yoga på stol för ökad energi och klart sinne, 45 min.
Yoga för lugn och ro 38 min.
Andningsmeditation, 4 min. med mera
- Tematräffar: sömn, stresshantering, ensamma tillsammans
- Digitala hälsomöten: fem digitala möten ledda av en hälsocoach

Det går till som så att på riksförbundets hemsida gör du en anmälan till ex. lättgympan då får du senast kvällen innan en länk att följa för att koppla upp dig. Anmälan behöver bara göras en gång / aktivitet.

Gratis för medlemmar

HLR HjärtLung Räddning

Om personen inte visar några livstecken:



Ropa på hjälp

Ring 112

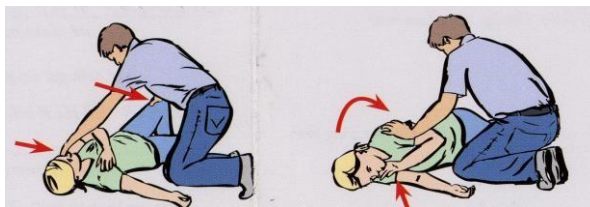
Försök få tag på en defibrillator

Starta *genast* HLR med bröstkompressioner o 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

Ny tid: 20 oktober kl. 18.00

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



Sonen rymmer hemifrån



En far gick förbi sin sons rum och förvånades över att se att det var fint städat och att sängen var bäddad. Så fick han syn på ett kuvert som låg på kudden, adresserat till "Far". Med onda aningar öppnade han kuvertet och läste brevet från sin ende son:

Käre Far!

Det är med stor sorg jag måste skriva till dig. Jag var tvungen att sticka med min flickvän, för jag ville undgå en scen med mor och dig.

Jag vet att mor och du fortfarande tar mig för ett barn, men far, jag är alltså 17 år gammal och jag vet hur jag ska ta vara på mig själv.

Jag har funnit äkta kärlek tillsammans med Susanne, och hon är bara så söt, Men jag vet att du aldrig skulle vilja ha med henne på ett familjekort p.g.a. piercingarna, tatueringarna och hennes inte så smakfulla kläder och för att hon är så mycket äldre än mig. Också för att hon har fem barn, varav den yngsta är i min ålder.

Men det är inte bara en förälskelse. Far hon är gravid med tvillingar.

Du ska få barnbarn!

Susanne bor i en campingvagn ute i skogen och hon har tillräckligt med ved för att hålla oss varma i vinter. Vi delar så många drömmar om framtiden.

Susanne älskar barn. Alla hennes ungar har olika pappor, men hon säger att med mig är det annorlunda. Hon har också öppnat mina ögon för att hasch faktiskt inte är skadligt. Susanne är duktig med pengar. Hon odlar sin egen hampa och säljer det för att försörja sin familj. Hon byter lite av sitt egenodlade hasch mot kokain och ecstasy med grannarna i skogen, duktiga företagsfolk

Du ska inte vara bekymrad för mig, Far. Jag är väldigt lycklig. En vacker dag kommer vi och hälsar på så ni får träffa era barnbarn och mina styvbarn

Med vänliga hälsningar er son Jonas.

PS Farsan, inte något av det ovanför är sant. Jag är hos Thomas. Jag ville bara berätta för dig att det finns värre saker i livet än betygsboken som ligger i skrivbordslådan. Ring mig när det är säkert att komma hem

MOTIONSGRUPPER

Programmen är specialanpassade för hjärt-lunssjuka och organiseras i samarbete med Korpen.
Alla medlemmar är välkomna och deltar efter egen ork och förmåga.

GOLVGYMPA

Måndagar kl. 17.30 Korskyrkan
Solweig tel. 070 - 714 72 74



CYKEL OCH STYRKETRÄNING

Torsdagar kl. 18-19
Akademiska sjukhuset, ing.85
Eva tel. 073 - 096 21 81



BORDTENNIS

Tisdagar 13-14.30
Missionskyrkan
Anders tel. 073 - 366 16 30
Claes tel. 070 – 567 36 55



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

SITTEGYMPAN Då det är för få deltagare i gruppen, har vi måst sluta med denna aktivitet. Vår förhoppning är att vi kan starta upp igen. Hör gärna av dig om du är intresserad

TERMINSAVGIFTER

Motion på golvet	450 kr / 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



*Alla goda levnadsregler
finns redan formulerade.
Det återstår bara
att omsätta dem i praktiken*

RESOR OCH STUDIEBESÖK

Har Varit

19 augusti 2025 Stadsvandring Brännvin och Prostitution i 1800-talets Uppsala.

Stadsvandringen lockade 13 deltagare. Vi hörde om hur Uppsalas dåtida brännvinsreglering ledde till uppkomsten av stort riskkapital som användes för industrialisering och ståtlig nybyggnation samtidigt med omfattande superi, misär och prostitution och annat elände. Det var mycket intressant.

Se även www.hjart-lung.se/uppsala/

Onsdag 27 augusti. Dagtur till Åland med Eckerölinjen

Pågående

Introduktion Boule med Uno och hans Boule-kompisar.

Under sommaren är det två medlemmar som deltagit i denna aktivitet. Det har varit mycket trevligt. Till hösten blir det inomhus. Plats och klockslag kommer på hemsidan www.hjart-lung.se/uppsala Vi hoppas på ytterligare deltagare..

Info: Uno Lund tel 070-7961286

Kommer

Onsdag 24 september – Bussresa till Lasse Åbergs museum.

Info: Ulla Öberg 0733-740800 och Håkan Bergander 070-3404623

Anmälan: Håkan Bergander epost magnus.banvall@gmail.com eller SMS 070-3404623

Deltagaravgift: 440:-/pers betalas till Pg178709-2. I detta ingår bussresa, inträde och lunch. Kolla med Håkan innan du betalar. Vissa har pengar inestående från tidigare aktivitet som ej utnyttjats.

Anmälan: Senast 3 september.

Se även www.hjart-lung.se/uppsala/

Du bestämmer om Åland (27 augusti) skall med i detta nummer. I så fall samma text som tidigare, kanske lätt modifierad eftersom resan nog är gjord när bladet når läsarna.



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 ???

Använder inte internet, så istället går jag runt på stan och ropar ut vad jag äter, dricker och hur mycket jag tränar.

Det är viktigt att bygga upp ett socialt nätverk och dela med sig av allt. Hittills har jag lyckats få tre följare.

Den ene är visst läkare och de två andra är poliser.

Om kroppen vill ha vin, då får den vin. Om kroppen vill dansa då dansar jag. Om kroppen vill städa....ja, den kan ju inte få precis som den önskar.



Lite "klokskaper" av Tage Danielsson

Det är ens skyldighet att hålla glädjen levande. Det kan vara tungt, men man måste försöka. Om man ger upp och drunknar i sorgen ökar man världens elände.

En droppe i livets älv har ingen kraft att flyta själv. Det ställs ett krav på varenda droppe att hålla varandra oppe.....

Om man vägrar se bakåt och inte vågar se framåt så måste man se upp

För den trötta samhällskroppen, vore kanske bästa boten, ifall tankarna från toppen, kom från roten.

Andfåddhet kan vara hjärtsvikt!

Vill DU delta i en forskningsstudie om hembaserad screening för hjärtsvikt?

Hjärtsvikt är en folksjukdom som blir vanligare med högre ålder. Hjärtsvikt kan ge stort lidande och prognosen är sämre än för många cancersjukdomar. **För få** får diagnos och behandlingar

Vanliga symtom vid hjärtsvikt är andfåddhet, som ofta försämras vid ansträngning eller när man ligger ner eller böjer sig framåt; nattliga anfall av andnöd; hosta; försämrad kondition och längre återhämtningstid efter ansträngning; utmattnings och trötthet; och svullna underben.

På webbsidan u-screen-hf.minforskning.se kan du läsa mer om hur studien går till och anmäla ditt intresse.

I denna studie vill vi undersöka om en hembaserad screening av personer med symtom som kan tyda på hjärtsvikt leder till att de som har hjärtsvikt får diagnos tidigare, och i förlängningen behandling tidigare, förlängt liv och förbättrad livskvalitet. Om du har symtom som kan tyda på hjärtsvikt (men inte har fått diagnosen hjärtsvikt) tillfrågas du härmed om att delta i studien.

LÄS MER OCH GÅ MED I STUDIEN!

HjärtLungföreningen Uppsala

Tävling 2/25 Blev en svår omgång!

Rätta svar: Jon, Ville(eller Elmer),Malte, Konrad, Valborg, Ursula, Halvar, Vanja, Peter, Tomas, Karolina (eller Lina) och My

Vinnare blev denna gång: Birgitta Lång, Mats Rydén samt Susanne Wengdell



Du som skickar in svaren digitalt skriv gärna din adress

Om du vill, så kan du skicka svaren senast 31 oktober
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 Fåglar!

1	Fågel i näsan	
2	Fågel i kaffet	
3	Efter "Vättern runt"	
4	Chokladpippi	
5	Fet kreaturshane	
6	Tygända	
7	Bamsefog	
8	Bladartist	
9	Semesterortspippi	
10	Metallisk bröllopsflicka	
11	Mun	
12	Mamma i Dalarna	
13	Motbjudande Kvinna	
14	Serveras vita viner	
15	Kommunistisk låsanordning	

Lycka till !!!

VÅRFESTEN PÅ EKOLNSNÄS MAJ 2025



Foto Kerstin Trägårdh



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