



# Riksförbundet HjärtLung

Uppsala

## *MEDLEMSBLAD 4 2021*

*Innehåller denna gång Höstmöte  
rapport från styrelsen och riksförbundet samt  
våra aktivitets- och motionsprogram*

Riksförbundet HjärtLung Uppsala

Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala

Telefon 018 – 56 09 00

Under rådande coronapandemi: kontakta någon i styrelsen  
direkt om du vill fråga något. Tel nr hittar du på sid 5

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	Inbjudan till Medlemsmöte / Höstfest
Sid 4	Ordförande har ordet
Sid 5	Styrelsen och telefonnummer
Sid 6	Rapport från Lokalföreningen
Sid 7	Rapport från Riksförbundet ang medlemsavgifterna
Sid 8	HLR – Hjärt Lungräddning
Sid 9	Forts HLR
Sid 10	Hjärt Lunggruppen
Sid 11	Yoga
Sid 12	Motionsgrupper
Sid 13	Forts motionsgrupper + avgifter
Sid 14	Tomtens livsstil
Sid 15	Hälsocoach
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Hälsning
Sid 20	Minnesadress



Välkommen till  
MEDLEMSMÖTE / HÖSTFEST  
28 november kl. 13  
på Träffpunkten Storgatan 11

Program:

- ❖ Vi startar eftermiddagen med liten utställning om vårt föreningsarbete. Våra instruktörer kommer visa HLR på vår nyinköpta docka och visa en hjärtstartare. Vi informerar om våra cirklar och aktiviteter och hälsocoachen berättar om sitt uppdrag och O-Ringen. Har ni frågor till styrelsen, så är ni mer än välkomna att ställa dom.
- ❖ Lina Nordquist kommer att hålla ett föredrag som hon valt att kalla "Vi ska alltid kunna säga: Det var inte bättre förr" Hon berättar om sin bok "Dit du går, följer jag"
- ❖ Vi bjuds på en god buffé

Anmälan till Eva 0730 962181 senast 20 nov.



*Varmt välkommen*



## ORDFÖRANDE HAR ORDET

Bästa medlem!

Ännu har inte pandemins grepp släppt! Restriktioner tas bort fast många av oss litar inte på att faran är över! Men vi måste inse att det nu är dags att komma ut i vardagen igen!

Föreningen har legat i ide nästan två år!

Vårt senaste ”öppna” möte var vid årsmötet i slutet av februari 2020! Nu satsar vi för ett nytt möte – samma plats: Träffpunkten, Storgatan 11 den 28 november. Delvis samma deltagare Vi har bett vår ordförande vid årsmötet, Lina Nordquist, att medverka igen: Sakkunnig om sjukvård i riksdagen, till yrket läkemedelsexpert och nu även författare till en prisad roman.

Riksförbundets ledning har varit mycket aktiv under tiden och vår styrelse har försökt sammanträda som vanligt (ofta utomhus eller via Zoom). Namnet är nu, för att inte förväxlas, *Riksförbundet HjärtLung*: för riket, länen och lokalt.

Våra verksamheter har startats igen – vi önskar att fler anmäler sig, det finns gott om plats! Resor och studiebesök kommer att återupptas till våren!

Ibland får jag frågor eftersom mitt telefonnummer är lätt att finna. Det är bra, men jag kan inte ge svar när det gäller medicinska frågor. Under våren fick jag en fråga gällande ett allvarligt hjärtfel: *Kan jag lita på Akademiska eller ska jag söka vård någon annanstans?* Jag kunde inte ge bättre råd än att säga att mina egna erfarenheter av Uppsalavården är goda. Så skönt med beskedet för några dagar sedan: *Nu har jag fått en hjärklaff inopererad på Akademiska. Det gick bra, jag mår utmärkt nu, personalen var fantastisk!* Sådana besked värmer!

Välkommen till Höstmötet! Nils Olov Ersson

Ps. Lina kommer att signera sin bok för den som önskar det! Ds

## NUVARANDE STYRELSE

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	Claes Åberg	018-12 77 27	070-567 36 55
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
	Leif Svensson		070-827 42 34
	Håkan Bergander		070-340 46 23
EVO Hjärta	Allan Larsson		
Evo Lunga	Eva Eriksson		
Studieorganisatör	Claes Åberg		
Redaktör	Lena Persson		

## RAPPORTER

### LOKALFÖRENINGEN



Det känns väldigt bra att kunna ha "vanliga" styrelsemöten där vi kan sitta runt ett bord och diskutera våra frågor. Hoppas nu bara att det håller i sig.



Det senaste mötet hade vi på Ekolnsnäs. Där tackade och hedrade vi och Fibromyalgi föreningen Olavis minne med att sätta upp en hjärtstartare.

På bilden ser vi vår ordförande Nils Olov, Fibromyalgiföreningens ordförande Marie Björck samt Inger Hjelte från Föreningsgården Ekolnsnäs.

Vi planerade det sista inför Medlemsmötet/Höstmötet

Vi har, förutom ovanstående Hjärtstartare, köpt in nya HLR dockor  
Du kommer att få se dem på Medlemsmötet.

Resor och Studiebesök skjuter vi upp till våren

Börja redan nu tänka på nya medlemmar till styrelsen.

Vår ordförande har bestämt sagt ifrån att fortsätta.

Känner du dig manad eller har förslag på någon:

Ring valberedningen Birgitta 070 415 76 08

## RAPPORT FRÅN RIKSFÖRBUNDET

### **Återgång till medlemskap per kalenderår**

I mars 2021 tog Förbundsstyrelsen beslut om att vi ska återgå till medlemskap per kalenderår istället för det löpande medlemskapet som vi har idag. Det betyder att medlemskapen i fortsättningen kommer att gälla från 1 januari till 31 december i stället för som hittills löpande 12 månader med periodstart när man blev medlem.

I samband med detta ges en rabatt på medlemsavgiften under 2021.

I juni 2021 beslutade Förbundsstyrelsen att anta en process för hur omläggningen av medlemskapet till kalenderår ska gå till under innevarande år 2021. Processen innebär i korthet följande:

- De medlemmar som idag har ett medlemskap med start i maj till och med juli får en medlemsavi om 100 kr och det avser medlemsavgift för år 2021. De kommer sedan att få en medlemsavi i oktober som avser medlemskapet år 2022.
- Nya medlemmar som ansluter sig under samma period, maj – juli, betalar endast 100 kr för sitt medlemskap 2021 och får på samma sätt en avi i oktober för medlemskapet 2022.
- Medlemmar som tidigare har aviserats för sin medlemsavgift i perioden augusti till och med december kommer att få sin medlemsavi i oktober med den ordinarie medlemsavgiften på 200 kr och blir medlemmar för resten av år 2021 och hela 2022.
- Nya medlemmar som tillkommer under perioden augusti till och med december i år betalar 200 kr och blir medlemmar för både 2021 och 2022.

## HLR HjärtLung Räddning



**Om personen inte visar några livstecken:**

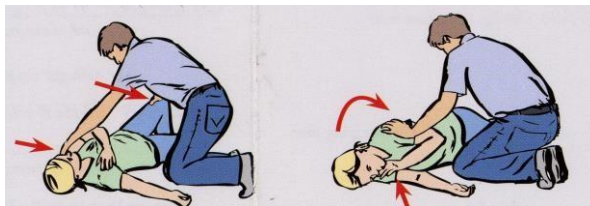
Ropa på hjälp

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

## VÄRKOMMEN



Finns defibrillator:

Följ de instruktioner som ges av apparaten!



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

På grund av pandemin men även nuvarande ledarsituation avvaktar vi med utbildningar i HLR



## 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. kontakta:

Birgitta Björkèn Christiansen 018 551137

### Hälsningar från HjärtLung gruppen!

En liten rapport om våra aktiviteter. Vi har efter lång isolering börjat träffas inomhus igen. Första träffen 22 september möttes vi i lokalen HSO Kungsgatan 64. Vi planerade våra aktiviteter tillsammans, fikade och pratade. Alla tyckte det var kul att ses igen.

6 oktober gjorde vi ett besök på Upplands muséet. Där fanns bl.a. en utställning om svensk ull. Vi blev alla inspirerade och fick många minnen från vår barndom med handarbetande mor- och farmödrar. Efter besöket gick vi en kort promenad till Ofvandahls och njöt eftermiddagskaffe i fin anrik miljö.

Den 20 oktober träffades vi igen i lokalen, HSO.

Nästa gång den 3 november gör vi ett besök på Restaurang Senioren för att äta lunch tillsammans.

Hör av dig till mig, Birgitta om du vill komma och träffa oss. Telefon 018/551137

Vänligen Birgitta

## MEDICINSK YOGA

Medicinsk yoga är vetenskapligt prövad i olika forskningsprojekt på bla. Karolinska institutet och på Danderyds sjukhus. Grunden är långa djupa andetag med enkla kraftfulla rörelser utförda antingen på golvet eller sittandes på stol och 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

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

Anmälan och mer information: Eva tel 0730 – 96 21 81



## MOTIONSGRUPPER

Programmen är specialanpassade för hjärt-lungsjuka och organiseras i samarbete med Korpen.

Alla medlemmar är välkomna och deltar efter egen ork och förmåga.



### GOLVGYMPA

Måndagar kl 17.30 Korskyrkan,

Allan tel. 070 – 471 22 47



### VATTENGYMPA

Måndagar kl.15 Fyrishov

Birgitta Lång tel. 0704 – 15 76 08



### CYKEL OCH STYRKETRÄNING

Torsdagar kl 18-19 Akademiska sjukhuset, ing 85

Eva tel. 0730 - 96 21 81



## BORDTENNIS

Tisdagar 13-14.30 Missionskyrkan

Anders tel 073 - 366 16 30

Claes tel. 070 – 567 36 55

## SAMTALSGRUPPER

Ingen har hittills visat intresse för dessa, men har du ångrat dig så kan cirklar ordnas med teman: Ensamma tillsammans, Sömn och Stress.

För mer info och intresseanmälan ring Lena 070 5663512

Eva 0730 962181

## TERMINSAVGIFTER

Motion på golvet	450 kr / termin
Vattengympa	1700 / termin
Cykel + styrketräning	450 kr / termin
Medicinsk yoga	1500 kr / termin
Bordtennis	500 kr / termin

**OBS** På grund av pandemin "stannade" ju våra aktiviteter av under våren -20. Du som betalade avgiften då – betalar naturligtvis inget nu. För nya motionärer gäller priser som ovan.

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

## TOMTENS LIVSSTIL ( från Svensk förening för obesitasforskning SFO )

Tomtens livsstil främjar inte ett hälsosamt leverne. Tomtens arbetsform måste uppfattas som en extrem form av skiftarbete med en lång relativt fridfull sommarperiod, varefter arbetsinsatsen ständigt ökar fram mot ett crescendo på julafton. Tomten uppfattas ju i allmänhet som en medelålders man av runt utseende med en utpräglad bukfetma och fyller med sin höga ansiktsfärg och sitt ökade midjeomfång väl kraven på ett medicinskt högriskillstånd.

Herr och fru Tomte har i många avseenden förutsättningar för att leva sunt. Morgonmålet består av gröt med renmjölk. Det är dock fortfarande oklart i vilken omfattning denna renmjölk består av mättat fett eller om fettsyresammansättningen kan innebära såväl fördelar som nackdelar ur hälsosynpunkt.

Risgrynsgröten ger dessvärre väl snabba kolhydrater, även om kanel har ansetts ha gynnsamma effekter på kolhydratmetabolismen.

Tomten är högkonsument av kaffe, vilket i och för sig inte innebär något större hälsoproblem. Det är dock i allmänhet kokkaffe och data från Tromsö visade redan tidigt att kokkaffe – i motsats till bryggt kaffe – innehåller en oljefraktion som har en kolesterolhöjande effekt. Därför är det önskvärt att herr och fru Tomte i största möjligaste omfattning utnyttjar snabbkaffe eller brygger sitt kaffe.

December är en högriskperiod för Tomten där övertidsarbetet innebär ett sammanbrott av måltidsordningen, och det föreligger stora svårigheter att följa Livsmedelsverkets rekommendationer med frukost, lunch, middag samt två mellanmål.

Dessutom innebär julafton en maximal högrisksituation, då tomten på besök till barnfamiljer av hävd utspisas med någon godsak, ofta i flytande form .

Många familjer mycket "förning" !!!





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](mailto: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 ???



### Städtips inför julhelgen!



- 1 Skapa en mapp på datorn
- 2 Ge mappen namnet "Stöket i lägenheten/huset"
- 3 Gå och ta ett glas vin
- 4 Högerklicka sedan för att ta bort mappen
- 5 Upp kommer då frågan på din skärm:  
"Vill du ta bort stöket i lägenheten/huset permanent?"
- 6 Klicka på JA knappen
- 7 Lägg upp fötterna på bordet, drick ditt vin och njut

*Att vara stark är inte att aldrig falla, att alltid veta att alltid kunna*

*Att vara stark är inte att alltid orka skratta att hoppa högst eller vilja mest*

*Att vara stark är inte att lyfta tyngst att komma längst eller att alltid lyckas.*

*Att vara stark är att se livet som det är att acceptera dess kraft och ta del av det att falla till botten, slå sig hårt och komma igen.*

*Att vara stark är att våga hoppas när ens tro är som svagast.*

*Att vara stark är att se ett ljus i mörkret och alltid kämpa för att nå dit.*







*En lärare tog med sig ballonger till skolan och bad eleverna att blåsa upp varsin och sedan skriva sitt namn på den.*

*När alla var klara kastade de ut ballongerna i korridoren och läraren gick runt och blandade ihop dem, så att ingen skulle veta var hans eller hennes ballong var någonstans.*

*Därefter sa läraren att ni har 5 minuter att hitta era ballonger.*

*Eleverna sprang runt och letade frenetiskt, men när tiden hade gått hade ingen hittat sin ballong.*

*Då sa läraren åt dem att plocka upp ballongen närmast dem och ge den till den person vars namn stod på ballongen. På mindre än två minuter hade alla fått sin ballong.*

*Slutligen sa läraren: De här ballongerna är som lycka. Ni kommer inte att hitta lyckan om ni bara letar efter er egen. Men om ni istället bryr er om varandra så kommer ni alla att bli lyckligare mycket snabbare*

Tävling 3 2021 Rätta svar till denna svåra omgång:

Kiropraktor, överstelöjtnant, landsantikvarie, brandmästare, riksmarskalk, borstbindare, snabbköpskassörska, förlagsredaktör, flygvärdinna, skulptris, diakonissa, sömmerska, kartriterska, konsertviolinist, sockerbagare, grevinna, tandsköterska och skorstensfejare



Vinnare denna gång blev: Aina Lind Nakoff,  
Jan Håkansson samt Mona Bäckbro

Om du vill, så kan du skicka svaren senast 31 dec.  
till Lena Persson Väpnargatan 22 75336 Uppsala.  
Dom tre först öppna rätta svaren vinner förutom äran,  
varsin trisslott – och vad det kan resultera i det vet man aldrig.

### VILKET DJUR?

### LYCKA TILL!!!

1	Insektsavkomma	
2	Lingonfjärt	
3	Tyst utför	
4	Trädörfil	
5	Skakningsråtta	
6	Herrlärkljud	
7	Månadsdryck	
8	Spåpippi	
9	Kika väl	

### VILKEN JULSÅNG? (Här gäller det att kunna hela texten)

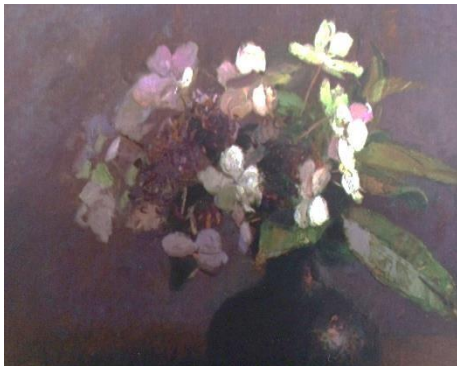
10	Vid tidpunkten för det inträffade undanhöll sig undertecknad i avsides och delvis dolt utrymme i syfte att bese säreget samt skrymmande emballage avsett för ditintills ospecificerad medlem bland församlingen anslutna	
11	Sådant brännbart föremål som är avsett för ändamålet anmodas du härmed att ombesörja antändning av samt föranstalta om vidmakthållande av fullgod tillförsikt under beständig tidslängd	



GOD JUL OCH  
GOTT NYTT ÅR  
ÖNSKAR STYRELSEN

VÄLKOMNA TILL 2022 ÅRS AKTIVITETER!

## 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 0730 – 96 21 81

Pg 17 87 09 – 2

Ange på talongen:

Till minne av – Anhörig adress – Givare.