



# Riksförbundet HjärtLung Uppsala

*MEDLEMSBLAD 4 2023*

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

Riksförbundet HjärtLung Uppsala  
Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala

Tel 073 375 14 04 (mån-fre 10.00 – 17.00)

Hemsida: [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se) > uppsala

E-post: [info@uppsala.hjart-lung.se](mailto:info@uppsala.hjart-lung.se)

Plusgiro 17 87 09 – 2

Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF

## INNEHÅLL

Sid 3	Inbjudan till Julbordet
Sid 4	Styrelsen
Sid 5	Styrelsen och telefonnummer
Sid 6	Rapport från Lokalföreningen
Sid 7	Rapport från Lokalföreningen o Riksförbund, Kalendarium
Sid 8	HLR – Hjärt Lungräddning
Sid 9	Forts HLR
Sid 10	Hjärt Lunggruppen
Sid 11	Tomten
Sid 12	Motionsgrupper
Sid 13	Forts motionsgrupper, samtalsgrupper + avgifter
Sid 14	Resor, Studiebesök
Sid 15	Hälsocoach
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Foto från Höstmötet
Sid 20	Minnesadress



# VÄLKOMMEN TILL JULBORD

9 DECEMBER KLOCKAN 13.00

TRÄFFPUNKTEN, STORGATAN 11

Vi börjar med glögg och mingel och därefter avnjuter vi ett härligt julbord.

Vi underhålls av (inte riktigt klart än)

Pris 300 kr som sätts in på vårt plusgironummer 17 87 09 - 2

Anmäl dig senast den 30 november till Eva tel. 0730 96 21 81

*VARMT VÄLKOMMEN*



# NUVARANDE STYRELSE



Från vänster: Claes, Torbjörn, Leif, Anders och Håkan  
Solweig, Ulla, Eva och Lena.  
Saknas gör Leif Svensson

Till de förtroendevalda hör även:

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

# STYRELSEN 2023

Ordförande	Vakant	
V. Ordförande	Anders Åresten	073 - 366 16 30
Sekreterare	Solveig Wiktorsson	070 - 714 72 74
Kassör	Claes Åberg	070 - 567 36 55
Ledamöter	Eva Eriksson	073 - 096 21 81
	Lena Persson	070 - 566 35 12
	Håkan Bergander	070 - 340 46 23
Ersättare	Leif Svensson	070 - 827 42 34
	Leif Åberg	070 - 667 31 01
	Ulla Öberg	073 - 374 08 00
	Torbjörn Trolte	070 - 257 26 21
Evo Hjärta	Ulla Öberg	
Evo Lunga	Eva Eriksson	
Studieorganisatör	Claes Åberg	
Redaktör	Lena Persson	
Husfru	Eva Eriksson	

## RAPPORTER



Den 15 november hade vi ett samarbete med Lungkliniken på Akademiska sjukhuset, ing.50. Vi presenterade och informerade om vår förening till de som hade vägarna förbi.

**OBS!** Styrelsen önskar att du som ännu inte meddelat ditt telefonnummer och / eller mailadress lämnar det till någon av oss.

**OBS!** I samarbete med ABF anordnas nu en kurs i "Lär känna din smarta telefon". T.ex. hur du skickar bilder, sms, bank ID, lyssnar på musik/bok mm. Cirkeln startar 10 januari. Det blir 24 kurstimmar och priset är 600 kronor. Frågor och anmälningar senast 3 jan till Torbjörn tel. 070 257 26 21

**Årsmötet** blir den 25 februari 2024. Är du, eller vet du någon som skulle vara intresserad av att delta i styrelsen, ring vår valberedare Birgitta Lång 070 415 76 08.

HLR utbildningen fick ställas in då endast 2 medlemmar anmält sig.

Då hyrorna för våra aktiviteter ökat markant och deltagarantalet tyvärr minskat måste vi göra lite förändringar:

- Vi måste tyvärr höja pingisavgiften till 600 kr/termin
- "Sittgympan" kommer fortsätta med 1gång / vecka Pris 400

Till höstmötet kom 38 medlemmar. Louise Bagge, specialistläkare på Kardiologen föreläste om Förmaksflimmer och Förmaksfladder.

Första korrekta beskrivningen av hjärtat och blodcirkulationen gjordes av engelsmannen William Harvey i början på 1600 talet.

En nederländsk läkare, Dr Willem Eindhoven uppfinner den första EKG apparaten 1901-1903 och 1908 kan man utläsa på EKG remsan hur hjärtflimmer ser ut.

Louise berättade att symtom på hjärtflimmer är:  
hjärtklappning (ibland attackvis), hög oregelbunden puls, andnöd,  
tryck i bröstet, oro och trötthet.

Diagnos sätter läkaren genom bla. sjukdomshistorien, pulsmätning,  
läkaren lyssnar på hjärtat och EKG tas.

Det är viktigt att upptäcka hjärtflimmer tidigt då risken för obehandlad  
sjukdom ökar risken 5 ggr för stroke och Tia attacker.

Det finns även en risk för utveckling av hjärtsvikt och en försämrad  
livskvalitet.

I Sverige har ca 200 000-300 000 människor flimmer.

Riskfaktorer är bl.a. ålder, genetiskt flest män, etnicitet, rökning,  
övertikt, sömnapné, högt blodtryck och för lite motion.

Det ges rytmreglerande behandling,  
Konvertering, el eller konvertering med läkemedel  
Kateterablation  
Antiarytmica.

Louise avslutade sitt mycket bra föredrag med att visa oss ett par  
filmsnuttar på hjärtat

## KALENDARIUM

15 november	KOL dag Akademiska sjukhuset ing. 50 10-14
30 november	Sista anmälan till Julbordet
9 december	Julbord se sid 3
8 januari	Gympan startar
9 januari	Pingisen startar
10 januari	<b>ABF kurs "Din smarta telefon" se sid 6</b>
11 januari	Cykel och styrketräningen startar
7 februari	Sista anmälningsdag för besök på Pumphuset
25 februari	Årsmöte

# HLR HjärtLung Räddning

Om personen inte visar några livstecken:



Ropa på hjälp

Ring 112

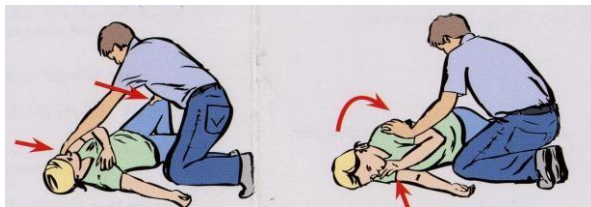
Försök få tag på en defibrillator

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.



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

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!

Hälsningar Birgitta Björkén Christiansen 018 – 55 11 37





Är Rudolfs näsa röd? Är snön vit?  
Självklart finns Tomten!  
Vem ligger annars bakom julefrid och  
väl genomtänkta klappar.

Var bor Tomten?

Jultomtens exakta adress har vi lovat hålla hemlig. De har så mycket att göra inför jul att de tyvärr inte kan ta emot besök just nu. För den som har möjlighet att besöka honom senare på året kan vi rekommendera en tur till Nordpolen. Fråga din researrangör så ordnar de säkerligen en dagsutflykt.

Hur hinner Tomten med?

Vår rödklädde och skäggige vän har många hjälpredor som dels håller koll på hans schema men också sköter mycket av grovjobbet. Bakom varje framgångsrik man står som bekant en lika framgångsrik kvinna.

I detta fall är det Tomtemor som sköter det administrativa. Allt från tidsscheman till rutt planeras under året för att effektivisera den stora dagen

Tomtens hjälpredor

Eftersom julen är en stressig tid behöver Jultomten en hel del hjälp att hinna med alla sysslor. Tomtenissarna har då fullt upp under december månad att i verkstaden tillverka, paketera och se till att klapparna distribueras till alla snälla barn världen över.



## 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,  
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



## SITTYGYMPA MED STYRKA OCH KONDITION

Programmet är framtaget med tanke på de som har hjärtsvikt, men kan med fördel användas av oss alla.

Tisdagar 14 – 15 Kungsgatan 62 5 tr.  
Eva telefon 073 - 096 21 81

**VATTENGYMPA** Då vi inte längre har detta i egen regi, är vi välkomna att hänga med Fibromyalgiföreningens vattengymna. På Fyrishov är det problem med bassängen så vattengympan sker nu i äventyrsbadet.

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

## TERMINSAVGIFTER

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

**OBS Lediga platser finns i alla grupper**

**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

## STUDIEBESÖK OCH RESOR

### KOMMANDE:

#### STUDIEBESÖK PÅ PUMPHUSET

Onsdag 14 februari 2024 besöker vi Uppsalas första vattenverk. Vi får en historisk inblick i Uppsalas vattenförsörjning.

Samling 12.30 vid Pumphusets entré Munkgatan 1.

Besöket är inomhus och gratis

Efter besöket fika på Fågelsången.

Anmäl senast onsdag 7 febr. till Håkan Bergander 07034 04 623 eller [magnus.banvall@gmail.com](mailto:magnus.banvall@gmail.com)

### UNDER PLANERING:

- Skandionkliniken
- Stadsvandring med guide (ev med buss)
- Sweden Control på Arlanda airport

### GJORDA:

20 september gjorde 29 medlemmar en härlig resa med Eckerölinjen. Vädret var skapligt och vi avnjöt en fantastiskt god fisk-och skaldjursbuffé på utresan och fikade tillsammans på hemresan. Allt gick väl ingen kom bort under turen (reseledarens kommentar 😊)

25 oktober samlades 26 medlemmar i Stadshusets innerträdgård. Vår guide, Lena Nyström, gav oss en intressant historik av husets gamla och nya delar. I Uppsalorummet visades en stor modell av Uppsala tätort. Nya och planerade byggen visades som röda huskroppar. En intressant eftermiddag som vi avslutade på "Friggas Café"



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 ???

**OBS Vill du dela med dig av en rolig historia, dikt eller annat ???**



*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*

**GOD JUL  
OCH  
GOTT NYTT ÅR  
ÖNSKAR  
STYRELSEN**





Observera den 6 december: Nilsmässa.

- ❖ Du får inte vissla idag, för då åkallar du djävulen
- ❖ Om du ska på jakt och möter en kvinna på vägen ska du vända om, för då kommer du inte att få någon jaktlycka idag.
- ❖ Om du ska ut på en längre resa bör du vänta till imorgon. Idag kommer du bara villa bort dig
- ❖ Men om du måste ut idag, så ta på dig mössan ut och in. Då hittar du nog fram
- ❖ Om du möter en vacker kvinna ska du spotta tvärs över vägen och gå rakt fram utan att vända dig om. Om du vänder dig om efter henne kommer du se de underjordiska.
- ❖ Ingen får lämna hamnen från och med idag till dess julen är över
- ❖ Idag ska du hålla dig hemma och göra så lite som möjligt, för använder du kniv kommer du att skära dig. Använder du nål kommer du att sticka dig och använder du sax kommer du att klippa dig.

Observera den 8 december. Maria väntedag.

Visste du att? Idag är kvinnor extra kärleksfulla, så det är en bra dag att fria på.

Observera 17 december. Lasarosdagen

Det du ger idag får du tiofalt tillbaka

Tävling 3 - 2023

Rätta svar: Osvald, Elvis, Arja, Isak, Frida, Robin, Nick, Carmen, Görel, Runa, Östen, Alma, Lina, Bo och Ellinor



Grattis till Barbro Ellvén, Brita Hylbom  
samt Agneta Näslund

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

Ändra om bokstäverna till ett ord som hör julen till

1	Parkera kopp	
2	Jubla burk	
3	Trastens vädjan	
4	Din grans	
5	Komet must	
6	Sägners støj	
7	Enklare ljud	
8	Ljusen går	
9	Möter gott	
10	Skallra lämmel	
11	Miste osten	
12	Krill bus	
13	Klinka sju	
14	Mjuklandar	
15	Latin sökes	

*Lycka till !!!!*





HÖSTMÖTE 24 OKTOBER 2023



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