



Föreningen Uppsala
HjärtLung

MEDLEMSBLAD 4 2015

*Innehåller denna gång bl.a. info om Julbordet,
rapporter, alla våra aktivitets- och motionsprogram samt
"lite av varje"*

Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF

INNEHÅLL

Sid 3	Julfest
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
Sid 11	Forts aktiviteter
Sid 12	Motionsgrupper
Sid 13	Forts. motionsgrupper
Sid 14	Avgifter
Sid 15	Hjärtskola på Akademiska
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling



JULFEST

5 december kl 14

på

Ultunarestaurangen

Förutom all god julmat, trevlig gemenskap och lotterier underhålls vi av Bengt Jansson

Pris 275 kr

Betalas via postgiro 178709-2 (senast 3 dec)

Anmälan senast 27 nov.

Till Margareta tel. 018-301014 eller Lena 070- 5663512

Varmt välkomna önskar

Styrelsen



ORDFÖRANDE HAR ORDET

Kära medlem!

Nu är hösten här vilket vi kan se av att naturen byter färg och det blir mörkare dagar. Vintern närmar sig men även det kan ha sin tjusning. Vi söker oss inomhus och tänder ljus med olika mysiga aktiviteter. Det skapar även några tankar om vad vi har framför oss i föreningen vilket jag vill utnyttja att nämna i denna spalt.

Vi har nu anslutit oss till Riksförbundets HjärtLungs Centralregister för medlemsavgifter vilket innebär att ni kommer att få inbetalningsavi om att betala medlemsavgiften till Riksförbundet på nytt Giro-nummer. Övriga avgifter på t.ex. gympa, vattengympa, medicinsk yoga ska betalas till lokalföreningen Uppsala vanliga Giro-nummer. Mer information om detta kommer att ges i kommande meddelanden. Riksförbundets tar nya krafter i kampanj "Ljuset på" om att uppmärksamma samhället på de tre dolda folksjukdomarna hjärtsvikt, förmaktsflimmer och kol - "tidig upptäckt är avgörande för en diagnos och ett bra liv trots en sjukdom" – tiotusentals personer är helt ovetande om att de lever med en eller flera av dessa sjukdomar. Vi kommer i olika former att medverka ända fram till våren 2017 då kampanjen avslutas på alla Hjärtans dag.

Vidare så kommer vår "Hemsida på nätet" att byta utseende under hösten. Den kommer att anpassas för dagen smarta telefoner och surfplattor vilket kräver mycket arbete för föreningen men även möjligheter att nå fler människor i samhället med information om våra "Hjärtefrågor" och då även KOL naturligtvis. Hoppas vi ses till vårt kommande traditionella julbord på Ultuna och ha en skön och vilsam höst.

"Yttrandefriheten har ingen gräns
så länge vi håller oss innanför den"

Allt gott!

Ordförande	Lars Nordström	018-36 66 00	070-86 03 590
Vice ordförande	Alf Hultberg	018-25 60 80	070-390 89 73
Sekreterare	Brittmarie Nilsson	018-40 00 05	0730-34 18 10
Kassör	Olavi Lång	018-35 25 15	070-535 59 88
Ledamöter	Allan Larsson	018-30 27 35	070-471 22 47
	Eva Eriksson	018-32 25 03	0730-96 21 81
	Lena Persson		070-566 35 12
Ersättare	Nils Rönnbäck	018-22 25 97	070-35 34 272
	Tommy Lantz	018-39 60 63	0703-69 57 85
	Margaretha Lindgren	018-30 10 14	
	Nils Olov Ersson		070-57 20 942
	Uno Lund	018-301539	070-79 61 286
EVO Hjärta	Allan Larsson		
EVO Lunga	Eva Eriksson		
Studieorganisatör	Alf Hultberg		
Redaktör	Lena Persson		

RAPPORTER

❖ LOKALFÖRENINGEN

Riksförbundet kommer nu att ta hand om vårt medlemsregister. Det innebär att medlemsavgiften nu kommer att betalas till deras postgirokonto. Aktivitetskostnader mm. sker som tidigare till vårt lokala postgirokonto.



Ang. lättgympan på torsdagar och all vattengymna.

Lättgymnagruppen har alldeles för få deltagare. Vi måste ha minst 8 deltagare. Alla som vill gå i denna grupp gör en förhandsanmälan till Allan inför vårterminen, senast 15 dec. (Se sid 12)

Vattengympan kan nu genomföras med tre grupper. Två på Fyrishov och en i Linneas simskolas nya bassäng i Kungsängen (Se sid 13)

Höstmötet besöktes endast av ca 40 medlemmar. Lars gav oss information om en del nyheter, se Ordförandens ord s.3

Vi hade besök av Helena Igelström. Hon är forskare och arbetar på Lung- och allegimottagningen på Akademiska Sjukhuset. Förutom behandling av sjukdomar i lungor o luftvägar finns även ett sömn- och andningscentrum samt rökavvänjning. På klinikens forskningsenhet bedrivs forskning inom området astma, allergi, lungcancer, KOL och sömnapne. Enheten deltar även i läkemedelsprövningar.

Helena talade mest om KOL sjukdomen. Att rökstopp är det viktigaste, men även hur viktigt det är med fysisk aktivitet och träning, då detta påverkar sjukdomen positivt.

På forskningsavdelningen görs bl.a. observationsstudier där de följer en del KOL patienter både med spirometritester, gångtester och läkemedel.

Hon avslutade med att fråga om någon ville delta i en studie.

Intresserade ringer 018-6110229 eller mailar:

lungforskning@akademiska.se

Vi underhölls av Bo Krister som sjöng och spelade musik av bl.a. Dan Andersson. Mycket trevligt och uppskattat.

Vidare kom en medlem med en önskan om fler aktiviteter i föreningen, ex. boule, bowling osv. Nu söker vi alltså någon som kan tänka sig att ta hand om en sådan grupp eller kanske nåt annat roligt.

Vi hoppas någon är villig att ta på sig detta !!!!

För att uppmärksamma KOL dagen den 18 november, så kommer föreningen att stå med ett bord på Gränby Centrum och sprida lite information om sjukdomen.

KALENDARIUM

5 dec	Julfest se sid 3
Vecka 2	De flesta aktiviteterna startar.
28 februari	Årsmöte

HLR HjärtLung Räddning



Om personen inte visar några livstecken:

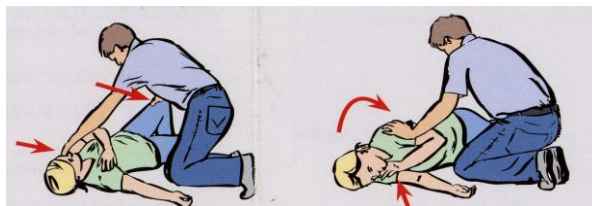
Ropa på hjälp

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 av apparaten!

OBS !!!

Vi erbjuder alla våra medlemmar gratis utbildning i HjärtLung räddning
Vi håller till på Kungsgatan 62, 5 tr.

Återkommer om datum

Välkommen

Ledare Eva Eriksson och Olavi Lång.
Max. 12 pers/gång

Anmälan till Eva tel 018-32 25 03

Ta nu chansen att lära eller repetera denna så livsviktiga kunskap

- ❖ Konstigt nog så är det väldigt få som anmält sig till Hjärt-
Lungräddningen.

Du vet väl att du inte behöver öva på dockan på golvet. Vi har även
bordsdockor.

Är det tiden som är fel? Lokalen? Hör av dig, så vi vet.

Det här är något vi månar om!



AKTIVITETER

❖ HJÄRT- OCH LUNGGRUPPEN.

Som väl alla vet nu, så har Hjärtgruppen och Lungpionjärerna slagits ihop till Hjärt- och Lunggruppen. *Nu behöver vi bli fler!*

Vi träffas varannan onsdag (jämna veckor) kl 13.00-15.00 i Handikappföreningens lokal, Kungsgatan 62, 5 tr, Uppsala

Vi har olika aktiviteter som föredrag, underhållning, utflykter, studiebesök mm.

Vill du vara med i denna trevliga grupp och träffa likasinnade så är det bara att komma.

Vill du veta mer så ring gärna Kerstin Jansson 018 – 22 79 69

Välkomna!

❖ QIGONG

För tillfället har vi ingen grupp. Känner du för lite avslappning enligt Biyun-metoden så ring Eva.

Eva Eriksson 018 – 32 25 03

0730-96 21 81

Välkomna!

❖ 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 samt kan utföras av alla.

Kursen är i första hand tänkt som förebyggande hälsovård, men används av bla. 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 på torsdagar kl 10 – 11.15

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

Anmälan och mer information: Brittmarie Nilsson tel 018 – 40 00 05



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.

Information och förfrågan till respektive ledare eller till exp.

(tel.nr på sidan 15)

MOTIONSGYMPA

Måndagar kl.18.00	Korskyrkan, Väktargatan 2	medelgrupp
----------------------	---------------------------	------------

Torsdagar kl.17.00	Missionskyrkan	medelgrupp
-----------------------	----------------	------------

Torsdagar kl.17.00	Korskyrkan, Väktargatan	lättgrupp
-----------------------	-------------------------	-----------

Torsdagar kl.19.00	Missionskyrkan	medelgrupp
-----------------------	----------------	------------

OBS !! Lättgympagruppen på torsdagar har alldeles för få deltagare.

Minst 8 behövs för att starta denna grupp.

Föranmälan till Allan senast den 15 dec.

Övrig gympa:

Anmälningar : Allan Larsson tel. 018- 30 27 35

VATTENGYMPA (främst för dig med lungsjukdom)

- Tis. 13.00-14.00 Linneas simskolas nya bassäng
Märstagat 4, Kungsängen
(start i början på febr. Info kommer)
- Tis 15.30-16.30 Fyrishovs träningsbassäng
(start 19 jan.)
- Ons 18.00-19.00 Fyrishovs träningsbassäng
(start 20 jan.)



Alla tre grupper är på 15 tillfällen vardera.

Anmälan till Brittmarie senast 27 november tel. 018 – 400005

Eller per mail brittmarie_n@telia.com

PASSANDE ALLA

- Tisdagar kl.16– 17 Akademiska sjukhuset ing. 40 Cykling
+ styrketräning
- Torsdagar kl 16-17 Akademiska sjukhuset ing. 40 Cykling
+ styrketräning

Anmälan till Eva Eriksson 018 – 32 25 03

TERMINSAVGIFTER OCH KURSSTARTER

Motion på golvet	1 gång / vecka	400 kr / termin
---- " ----	2 gånger / vecka	750 kr / termin
Motion i bassäng	1 gång/vecka	800 kr / termin
Cykling +styrketräning	1 gång / vecka	400 kr / termin
Medicinsk yoga	1 gång/vecka 12 ggr	1000 kr / termin

OBS nytt Styrelsen har beslutat att om endast en deltagare kommer, har ledaren rätt att ställa in just detta motionstillfälle.

Betald medlemsavgift i Hjärt- och Lungsjukas förening i Uppsala är ett krav för att delta i våra motionsgrupper.

Alla med betald medlemsavgift är försäkrade under alla våra aktiviteter och resan från och till hemmet.

Motionsavgiften skall betalas SNARAST efter startdatum.

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 POSTGIRONUMMER 17 87 09 – 2

DE FLESTA AKTIVITETER STARTAR VECKA 2
YOGAN STARTAR 4 FEBRUARI

Hjärtskolan på Kardiologkliniken

För alla patienter och anhöriga till dem som haft hjärtinfarkt eller kärlkramp.

Ingen föranmälan

Förändringar av schemat kan ske och står då noterat på dörren

Vad är kärlkramp och hjärtinfarkt? Vilka läkemedel ges? <i>Kranskärllssjuksköterska</i>	Tors. 5/11 16-17 Plan 2, 50 F Konferensrum
Psykologiska reaktioner vid hjärtinfarkt och stress som riskfaktor <i>Psykolog</i>	Tors. 12/11 16-17 Ing. 50 bv Konferensrum
Kostens betydelse <i>Dietist</i>	Tors. 19/11 16-17 Plan 2, 50 F Konferensrum
Samtal om tankar och känslor om en förändrad livssituation. <i>Samtalsledare, sjukhuspräst</i>	Tors. 26/11 16-17 Plan 2, 50 F Konferensrum
Motion efter kranskärllssjukdom <i>Sjukgymnast</i> Information om hjärt-lungsjukas förening <i>Representant från föreningen</i>	Tors. 3/12 16.30-17-30 Ing. 50 bv Konferensrum
Svar på frågor samt diskussionsstund <i>Läkare/sjuksköterska</i>	Tors. 10/12 15.30-16.30 Ing. 50 bv Konferensrum



MARY ERIXON

Några av oss i styrelsen hade för en tid sedan förmånen att få träffa en av de medlemmar som varit med längst i vår förening.

Mary Erixon har varit med i 61 år.

Det började 1954, då Mary var 27 år. Hon var gift och hade två små barn. Efter en allmän skärmbildsundersökning som gjordes på alla invånare i Uppsala län fick Mary beskedet att hennes båda lungor var angripna av Tbc. Hon blev omedelbart inlagd på Sanatorium vid Akademiska sjukhuset. Hon berättar att de var sex patienter på salen, kvinnor mellan 25 och 82 år.

Trots att en del försvann av olika anledningar och nya kom till var sammanhållningen stor. Behandlingen pågick i 3, 6 eller 9 månader. Den kunde bestå av operation, gasning av lungor och/eller medicinering. Streptomycin var ett av läkemedlen som då användes. Av dessa blev man helt luddig och många gick omkring som i "bubblor".

Mary berättar att de hade "liggturer", vilket innebar att alla skulle ligga nedbäddade, en timme på förmiddagen och ett par timmar på eftermiddagen. På den senare turen fick de heller inte prata.

Efter 3 månader blev det lite lättare. Om upphostningsproven var ok fick man gå upp och gå ut.

Maken fick komma på besök men inte barnen.

Det fanns en patientförening med Sven Widergren som ordförande. Denna gjorde tillvaron lite mer dräglig. Aktiviteter ordnas där även personalen var med och hjälpte till. Det kunde vara filmföreläsning, sångunderhållning, reseskildringar mm. En gång hade de kräftskiva utan kräftor. Handlare i staden skänkte grammofonskivor så ett par ggr/vecka ordnades det en timmes önskemusik som sändes över sanatorieavd. Sammanhållningen blev stor.

På denna tiden var många rökare, så även Mary. Professorn fick röka i matsalen vid eftermiddagskaffet medan patienterna fick röka på toaletten. Där blev rena Lutzendimman, berättar Mary.

Mary blev ordförande och hennes första uppdrag blev att rökarna skulle få röka i ligghallen, där ju fönstren kunde öppnas. Detta gick dock inte igenom.

Mary skrevs ut efter 6 månader .Då gick hon, och de flesta andra som var färdigbehandlade, över från Patientföreningen till Konvalescentföreningen. Dessa fanns i Uppsala, Norduppland och Enköping. Hon berättar att årsavgiften 1956 var 3 kr.

Förbundet anordnade bra veckokurser bl.a. i sociala frågor som bostäder, arbete och utbildning. Det var svårt för många att komma tillbaka till arbetslivet, eftersom arbetskamraterna var rädda för smitta. Nya mediciner gjorde underverk och de lungsjuka blev färre, så 1961 välkomnades de hjärtsjuka in i föreningen.

Mary har varit mycket aktiv i föreningen som dess ordförande, kassör och sekreterare under många år. Vi är många som uppskattar och beundrar henne för det arbete, tid och engagemang hon lagt ner i vår förening och det var ett nöje att träffa henne.

Lena



Styrelsen önskar er alla en riktigt god jul

och ett gott nytt år



Rätta svar till förra tävlingen var: staketet, myggan, vattnet, namnet, kajak och kameran. Stort grattis säger vi denna gång till Evy och Ove Karlström, Bengt Myrberg och Inga Hågelind.



TÄVLING

Här följer lite extra sysselsättning för den som vill ha lite huvudbry.....

Om du vill, så kan du skicka svaren till :

Lena Persson Bredgränd 3, 753 20 Uppsala, dock senast den 31 dec.

Dom tre först öppna rätta svaren vinner förutom äran, varsin trisslott – och vad det kan resultera i det vet man aldrig.

Vad finns på julbordet?

1	Nisse Spall	
2	Siv Gadrack	
3	Görn Gristyrs	
4	Tyra Pigbod	
5	Per Savtelje	
6	Signar Prisma	
7	Vilma Törp	
8	Lasse Dartböld	
9	Lisa Lataram	
10	Ulf Stik	
11	Lina Sjukk	
12	Lasse Pryt	
13	Tor Siback	
14	Sten Fransosselejs	
15	Ulla K Brött	
16	Ylva Slakt	

Julsånger?

17	Fantiserande om helgfirande vars geografiska hemvist sammanfaller med familjär ursprungsort	
18	Högtidsrelaterande multipla ljuskällor aktiveras	
19	4 Ett specimen av en städse grön växt placerad på för arten udda plats och därvid uppfattad som prunkande	

Lycka till !!!

Hjärt- och Lungsjukas förening i Uppsala
Kungsgatan 64, 753 18 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

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 018 – 32 25 03 eller

Ulla-Britt Engelhart telefon 070-4336767



Pg 17 87 09 – 2

Ange på talongen:

Till minne av – Anhörig adress – Givare.

B

SVERIGE
PORTO BETALT
PORT PAYÉ

Föreningen Uppsala Hjärt Lung
Kungsgatan 64 75318 Uppsala



HÖSTMÖTE 2015

foto Lena P

