



Föreningen Uppsala
HjärtLung

MEDLEMSBLAD 1 2017

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

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

Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF

INNEHÅLL

Sid 3	Årsmöte
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	Favorit i repris
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Foto
Sid 20	Minnesadress



ÅRSMÖTE

*Den 26 februari kl. 14.00
på Träffpunkten, Storgatan 11*

*Förutom de vanliga mötesförhandlingarna
kommer vi att underhållas av
trubaduren Jan Österman*

Motioner till Årsmötet skall underskrivna vara oss tillhanda på expeditionen senast 1 februari 2017

Förslag till dagordning, verksamhets- och revisionsberättelse för det gångna året, av styrelsen behandlade motioner, valberedningens förslag samt övriga handlingar finns tillgängliga på expeditionen 10 dagar före Årsmötet.

Handlingarna kommer även att finnas på Årsmötet.

Efter sedvanliga förhandlingar serveras en enklare förtäring

Allt är givetvis gratis och ingen anmälan behövs, men för att underlätta beställningen är vi tacksamma om du ringer till Gullvi 018 120702 eller 076 1630781 senast 20 februari

Styrelsen hälsar alla varmt välkomna

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Kära medlem!

God fortsättning på det nya året och stort tack till dig som är medlem. Utan dig ingen förening som kan tillvarata hjärt- och lungsjukas intressen och då framförallt med eftervården.

Vi går mot ett avslut av året med ett närstående årsmöte och där vi laddar om för ett nytt år som har stora förändringar i den nationella eftervården för hjärtpatienter.

Nu inför Riksförbundet HjärtLung i samarbete med Kardiologföreningen en ny vårdmodell för eftervården som ska påverka patienternas "hälsobeteende". Den tidigare eftervården med "hjärtskola" upphör. De viktigaste delarna i den nya eftervården är en tidig start och en individuellt anpassad målsättning med fem delmål för rökning, träning, kost, blodtryck och blodfetter under överinseende av läkare och/eller sjuksköterska.

Det är där vi som lokalförening kommer in med att kunna erbjuda olika former av lämpliga motionsaktiviteter till rimliga kostnader för att kunna uppfylla ett av delmålen – träning – så välkommen i någon av våra motionsaktiviteter som du tycker passar dig – så får du både gemenskap, roligt och bättre hälsa.

Avslutningsvis väl mött på årsmötet!

Ordförande	Lars Nordström	018-36 66 00	070-86 03 590
Vice ordförande	Alf Hultberg	018-25 60 80	076-7633092
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 Olov Ersson		070-572 09 42
	Claes Åberg	018-12 77 27	070-567 36 55
	Gullvi Forsberg	018-12 07 02	0732-27 30 02
	Torbjörn Hed berg	018-50 52 25	070-579 03 97
EVO Hjärta	Allan Larsson		
EVO Lunga	Eva Eriksson		
Studieorganisatör	Alf Hultberg		
Husfru	Gullvi Forsberg		
Redaktör	Lena Persson		

Vid frågor och funderingar välkommen att ringa någon av oss.

RAPPORTER

❖ LOKALFÖRENINGEN



Vid senaste styrelsemötet var vi tvungna att besluta att vi måste höja avgifterna för våra aktiviteter. Detta på grund av ökade kostnader med såväl lokaler som ledare.

Vattengympan på Linnea höjer vi redan nu för vårterminen och de övriga till hösten. Detta innebär att vattengympan på Linnea nu kostar 1300. Med tanke på standarden på Fyrishov håller vi fast vid 1000 kr. Från hösten kommer golvgympan att kosta 500 kr; Cykel-styrketräning 500 kr samt Yoga 1100 kr-

4 och 5 februari representerar vi vår förening på Hälso och antikvitetsmässan på Fyrishov. Välkomna.

15 mars har vi bjudit in våra nya medlemmar till en liten träff. Vi hoppas på bättre deltagande än förra året.



Den 9 dec hade vi vårt "annorlunda" julbordsfirande på Restaurang Victoria.

Efter trevligt glöggmingel serverades vi, vid vackert dukade bord, varsin jultallrik och till kaffet en god kaka.

Vi stod själva för underhållningen och sjöng julsånger med liv och lust !!?

❖ LÄNSFÖRENINGEN

Länsföreningen bjuder in till

Föreläsning om Hjärtsvikt och samtal med politiker.

Grönwallsalen, Akademiska 7 febr. kl.14-16.

Föreläser gör överläkare Gabriel Arefalk.

Vivianne Macidici,(s.) och Lina Nordquist,(L) deltar också och svarar på frågor.

❖ RIKSFÖRBUNDET

Några av de debattartiklar som RF varit delaktiga i

”Inför hjärtsviktsmottagning på Vårdcentraler”

Endast en av fem vårdcentraler har mottagning för hjärtsviktspatienter, visar en undersökning från Rikssvikt och Riksförbundet HjärtLung tagit fram

”Fyra av tio kolpatienter vet inte om de får rätt behandling”

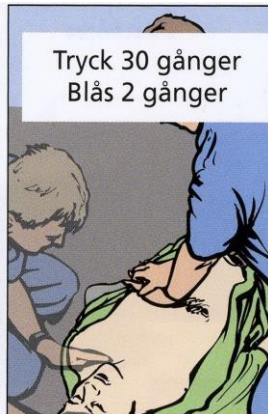
Det är dags för landstingen att göra en strukturerad astma- och kolvård möjlig.

”Utöka patienternas rätt att välja vård i hela landet”

Mer om detta finns att läsa på Förbundets hemsida. Vill du ha mer Info och inte har tillgång till dator, så hjälper jag gärna till (Lena P)

7 febr	Föreläsning Hjärtsvikt (se ovan)
16 febr	HLR 18-20 (se sid 9)
26 febr	Årsmöte Lokalföreningen (se sid 2)
15 mars	Träff nya medlemmar
22 mars	Årsmöte Länsföreningen
23 mars	HLR 14-16 (se sid 9)
4 maj	HLR 18-20 (se sid 9)

HLR HjärtLung Räddning



Om personen inte visar några livstecken:

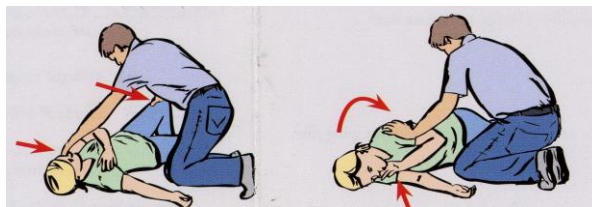
Ropa på hjälp

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 medvetnlöse har andning och puls:

Vänd då över till stabilt sidoläge

Ring 112 och berätta att en medvetlös person finns där



Finns defibrillator:

Följ de instruktioner som ges av apparaten!

Ta nu chansen att lära eller repetera denna så livsviktiga kunskap



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.

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 , (12 tillfällen, Start vecka 4)

Tisdagar kl 12

Torsdagar kl 10

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.

Anmälningar och mer information: Allan Larsson tel 018 302735

GOLVGYMPA

Mån. kl 18	Korskyrkan	medelgrupp
Ons. kl 17	Korskyrkan, Väktargatan 2	medelgrupp
Tors. kl 19	Missionskyrkan	medelgrupp

VATTENGYMPA

Tis. kl 13 –14	Linnéas bassäng. Märstag 4, 15 ggr.
Ons. kl 18 - 19	Fyrishovs träningsbassäng. 15 ggr.



Nya intressenter kontaktar Brittmarie

Information o anmälan till Brittmarie tel. 018 – 400005

Eller per mail brittmarie_n@telia.com

PASSANDE ALLA, cykel och styrketräning

Torsdagar kl.18 – 19 Akademiska sjukhuset, ing 85.

Information o anmälan till Eva Eriksson 018 – 32 25 03

Nu är det dags att presentera just ovanstående grupp.



Ca 12 medlemmar träffas 1 gång i veckan för att hålla igång kroppen.

Här ser vi några av dem. De har nyss börjat i alldeles nyrenoverade fräscha lokaler på Akademiska Sjukhuset.

Leder det hela gör sjukgymnast studerande.

TERMINSAVGIFTER OCH KURSSTARTER

Motion på golvet	1 gång / vecka	400 kr / termin
---- ” ----	2 gånger / vecka	750 kr / termin
Motion i bassäng	1 gång/vecka	1000 kr / termin
---”--- Linnea	1 gång/vecka	1300 kr / termin
Cykling +styrketräning	1 gång / vecka	400 kr / termin
Medicinsk yoga	1 gång/vecka 12 ggr	1000 kr / termin

OBS 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

OBS! YOGAN VECKA 4

FAVORIT I REPRIS



Pensionärsvisa (Vill du sjunga så är det Idas Sommarvisa)

Man ska inte tro man blir yngre fast stundom man känner det så
Man blir bara tyngre och tyngre svårare får man att gå
Man ska inte tro man blir längre, för krymper det gör man ändå
Man ser bara sämre och sämre och tänderna bliver så få.

Man hör inte göken i skogen, och det tycker vi är så trist
Men visare blir man och mogen tid är ej längre en brist
Man tar varje dag som en gåva och gör det man helst vill ha gjort
Så åldern är bra vill jag lova fastän man ej springer så fort.

Och tänker det gör man så sakta och stundom tänker man om
Men rynkorna dem får man vakta glömmer dem sen småningom
Och håret det kan man ju färga och tänderna skruvar man på
Men tiden den kan man ej värja **SÅ NU SKA VI LEVA OCH MÅ!!**

Tack Ulla Löneborn



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 ???

BOULE

Anmälan och mer info Gullvi 018



120702

HEMSIDAN

Börjar bli riktigt bra – www.hjart-lung.se/uppsala

Ev synpunkter lämnas till den ansvarige Nils Olov Ersson 0705720942

OBS !!!!

Vår valberedare är tacksam för alla förslag till tänkbara kandidater till vår styrelse eller övriga poster, särskilt **revisor** önskas.

Det behövs lite "nytt blod", nya tankar och nya ideér.

Det är inte särskilt betungande. Du tar bara på dig det du känner att du mäktar med. Är du intresserad eller vet du nån som skulle passa



Ring vår valberedare Anders Åresten

018-401910 ; 0733-661630

eller maila anders.aresten@telia.com



Vi vill här påminna dig om den så livsviktiga kunskapen HLR.

Har du inte gått vår kurs - så anmäl dig nu.

Har du gått - så gå igen.

Känn dig trygg och säker om det händer.

En kväll hörde pappan hur hans son bad aftonbön och han avslutade med "Gud välsigne mamma, pappa och mormor. Hejdå morfar"
Detta tyckte pappan var lite konstigt, men han brydde sig inte så mycket om det. Nästa dag dog morfar.

Två månader senare hörde pappan igen hur sonen bad sin nattbön
"Gud välsigne mamma och pappa. Hej då mormor"

Nästa dag dog mormor och pappan blev mer och mer upprörd över situationen.

Två veckor senare bad sonen "Gud välsigne mamma. Hej då pappa".
Enbart detta gav pappan nästan en hjärtattack. Han sa inget men nästföljande dag steg han upp tidigt så att han skulle slippa morgontrafiken till jobbet.

Där stannade han hela dagen. När klockan passerat midnatt vågade han sig hem, ganska stark eftersom han överlevt hela dagen.

När han kom hem ursäktade han sig för sin fru och sa "jag är ledsen älskling. Jag har haft en sjuhelvetes dag på jobbet."

"Tror du att du har haft en dålig dag" skrek frun "min dag började med att brevbäraren föll ned och dog på trappen här utanför."



Denna gång kom bara ett par svar. Jag har förstått att det inte bara beror på julfirandet eller post nord utan att det var en väldigt svår omgång.

Vi gratulerar Bertil Sandberg och Jan Håkansson

Rätta svar: Malmö, Gazaremsan, Vännäs, Ljusdal, osaka, Köping, Visby, Bukarest, Le Havre, Sevilla, Vasa och Surte.

TÄVLING

Här kommer nu en lite annorlunda tävling:

(Lite fantasi behövs) Om du vill, så kan du skicka svaren till :

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

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

HITTA YRKEN (kasta om bokstäverna)

1	Rännilara	
2	Läderknata	
3	Kikarmene	
4	Finfehäsavarnare	
5	Tristimastens	
6	Honkbadlera	
7	Dremsärgåtstädar	
8	Ilkebabiteori	
9	Leggokony	
10	Trakon	
11	Debyluck	
12	Tandriktningerikes	

Lycka till !!!



Några bilder från vår
Julfest
(Fler bilder finns på
hemsidan)

Foto Kenneth Eriksson





Föreningen Uppsala Hjärt Lung
Kungsgatan 64 75318 Uppsala

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

Pg 17 87 09 – 2

Ange på talongen:

Till minne av – Anhörig adress – Givare.