



---

Föreningen Uppsala  
**HjärtLung**

*MEDLEMSBLAD 4 2017*

*Innehåller denna gång bl.a. info om julbordet,  
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](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	Julbordet
Sid 4	Ordförande har ordet
Sid 5	Telefonnummer till styrelsen
Sid 6	Rapporter (obs. fint erbjudande från fyrishov)
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	Tomten lever farligt
Sid 15	Hälsning från styrelsen
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Bilder från Höstmötet
Sid 20	Minnesadress



Välkommen till  
**JULBORD**  
9 december kl.14

Denna gång är vi inbokade på  
**Restaurang Borgen.**

Orphei Drängars plats 1 vid Järnbron

Här kan vi förvänta oss en massa gott,  
såväl kallt, som varmt som efterrätt.

Lotterier

Pris 395 kr / person, inkl. lättdryck och kaffe.

(Betalas på plats)

Anmälan senast 1 dec. anm. Till Ulla 018 - 315292

## ORDFÖRANDE HAR ORDET

Uppsala den 3 november 2017

Kära Medlem!

Den slogan HjärtLung – rörelsen använder är "Vi räddar liv". Den är bra men ger ingen garanti att livet räcker i obegränsad tid! Vi nåddes nyligen av budskapet om Mary Erixons bortgång. Hon var en legend inom vår förening. För 62 år sedan gick hon som tuberkulopatent med i föreningen. Hon har varit verksam i styrelsen i olika befattningar, bland annat som ordförande vid årsmöten. För ett år sedan, till föreningens 75-årsfest intervjuades hon till festens medlemsblad. (Intervjun återfinns på vår hemsida)

Under november har vi fokus på lungsjukdomarna. För 75 år sedan var tuberkulos, TBC, det stora problemet. Med antibiotika har sjukdomen minskat (men hotar att komma igen!). I dagens läge är kroniskt obstruktiv lungsjukdom, KOL, en sjukdom som drabbar fler och fler – inte enbart på grund av tobaksrökning men den är en kraftigt bidragande faktor. Vi vill gärna propagera för ett rökfritt samhälle,

Riksförbundet har kommit med ett intressant initiativ En hälsocoach ska samordna flera metoder att sprida bättre kunskap om ett sundare liv. Från oss kommer Claes Åberg att få utbildning i ämnet. (Personligen önskar jag att man hittat ett svenskt uttryck, t.ex. Rådgivare eller Vägledare)

Termen går mot sitt slut! Jag hoppas att vi ses ett stort sällskap i restaurant Borgen den 9 december!

En skön avslutning av 2017! Vi ses för nya tag nästa år!

Nils Olov Ersson

Ordförande	Nils Olov Ersson		070-572 09 42
Vice ordförande	Claes Åberg	018-12 77 27	070-567 36 55
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		0730-96 21 81
	Lena Persson		070-566 35 12
Ersättare	Anders Åresten	018-401910	0733-66 16 30
	Ulla Rådman	018-315292	
	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	Claes Åberg		
Husfru	Ulla Rådman		
Resansvarig	Gullvi Forsberg		
Redaktör	Lena Persson		

Vid frågor och funderingar välkommen att ringa någon av oss.

## RAPPORTER

### ❖ LOKALFÖRENINGEN



Vi har tyvärr måst höja avgifterna för våra motionsaktiviteter. Detta beroende på höjda kostnader för lokaler, ledare och material. Vi har även blivit tvungna att minska på våra tidigare för generösa subventioner.

😊 Fyrishov har gett oss ett erbjudande. De låter 30 st köpa ett årskort för halva priset. 25 finns kvar och erbjuds endast till medlemmar. Priset är 1425 (kan då även användas på vattengympan på måndagar istället för klippkort) Kan endast köpas efter anmälan till kassören, Olavi för att sedan köpas personligen på Fyrishov.

Till årets höstmöte kom ca 55 pers. Dr Anders Hägg föreläste om "Blodtryckets uppgång och fall" . Detta gjorde han på ett enkelt, trevligt och mycket informativt sätt. De som hade hörselnedsättningar kunde följa vad han sa på filmduk tack vare duktiga personer från tolkservice.

Här följer en liten kort summering till er som inte kunde vara med. Normalt blodtryck är 140/90. Med åldern stelnar våra blodkärl och det resulterar i att övertrycket stiger och undertrycket ofta sjunker lite. Bland personer 60-69 år lider ca 8% av för höjt blodtryck och ca hälften av alia som är över 70 år.

P.gr.a.följdsjukdomar är det viktigt, att från medelåldern och uppåt, kolla sitt blodtryck för att hålla det under kontroll. Vill man köpa en egen apparat, så rekommenderade han Omron, som finns på apoteket.

Risker vid för högt blodtryck är: hjärtinfarkt, hjärtsvikt, stroke , kärlbristningar och njursvikt.

Symtom på för högt blodtryck är: Huvudvärk, trötthet, yrsel, hjärtklappning, illamående samt en del ospecifika symtom

Behandlingen är: livsstilsförändring, viktnedgång, ökad fysisk aktivitet, kostförändringar, rökstopp, minskad alkoholkonsumtion och ev stressbehandling.

Det föjde många frågor och därpå fika. Den som så önskade hade möjlighet att gå runt och titta på den fina utställningen om industristaden Uppsala.

Nu finns möjlighet att få medlemsbladet digitalt istället för pappersex. Vill du detta så hör av dig till Lena. 070 5663512 lenpers51@gmail.com

Medlemsantalet är idag 495. Försök gärna värva nån vän eller granne. Vi vill gärna vara drygt 500 till årsskiftet.

Vår vice ordf. Claes har varit på utbildning på Riksförbundet ang. uppdraget som hälsocoach. Mer info förhoppningsvis i nästa blad.

Kolla gärna in vår hemsida och facebookside. Kom med synpunkter till Nils Olov resp. Lena

9 dec	Julbord på Borgen
V2	De flesta aktiviteterna startar (yogan d 30/1)
31 jan	Sista dagen att lämna in motioner
25 febr.	Årsmöte

# HLR HjärtLung Räddning



**Om personen inte visar några livstecken:**

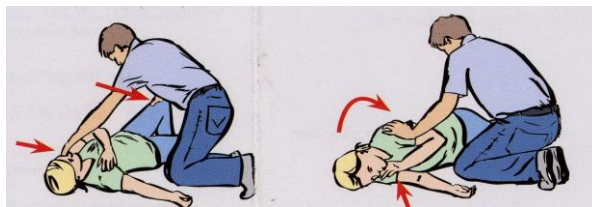
Ropa på hjälp

Ring 112

Försök få tag på en defibrillator

Starta *genast* HLR med bröstkompressioner och inblåsning av luft

**Fortsätt med HLR tills ambulans kommer!**



Ring 112 och berätta att en medvetlös 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

## **Välkommen**

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

Anmälan till Eva tel. 0730 – 96 21 81

**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!*



*Vår avslutning i  
HjärtLunggruppen.*

Vi åkte till Österbybruk och gick på upptäcktsfärd, samt åt en god lunch på Herrgården, hälsar Gullvi

## ❖ 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

Tisdagar kl 12 – 13.15

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

## **NYHET BORDTENNIS !!!!!**

Vi har fått erbjudande att "hänga på" en grupp som spelar bordtennis. De håller till i Missionskyrkan på tisdagar 13 – 15.

Pris ca. 500 kr / termin (du betalar per gång)

För mer info och anmälan ring: Anders 073 – 366 16 30 eller  
Claes 070 – 567 36 55 ; 018 12 77 2

## 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 17.30    Korskyrkan, Väktargatan 2    medelgrupp

Ons. kl 17                    ----- ” -----                    medelgrupp

Tors. kl 19                  Missionskyrkan, St:Olofsg. 40    medelgrupp

### VATTENGYMPA

Mån. kl 15 - 16                  Fyrishovs undervisn. bassäng 15 ggr.

Ons. kl 18 - 19                  Fyrishovs träningsbassäng. 14 ggr.



För mer info anmälan kontakta Brittmarie    tel. 018 – 400005

Eller per mail [brittmarie\\_n@telia.com](mailto:brittmarie_n@telia.com)

PASSANDE ALLA, cykel och styrketräning

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

Information o anmälan till Eva Eriksson 0730 – 96 21 81

-----

#### TERMINSAVGIFTER OCH KURSSTARTER

Motion på golvet	1 gång / vecka	450 kr / termin
---- ” ----	2 gånger / vecka	850 kr / termin
Vattengympa,måndagar	1 gång/vecka	1400 / termin eller 750 +årskort
---- ” ---- onsdagar	1 gång/vecka	1100 kr / termin
Cykling +styrketräning	1 gång / vecka	450 kr / termin
Medicinsk yoga	1 gång/vecka	1300 kr / termin

**OBS** Ang. de förhöjda avgifterna – läs på sid. 6

**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. (Detta innebär att du är försäkrad till och från och under aktiviteten)

Motionsavgiften skall betalas **SENAST 27 december**.

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

## Tomten lever farligt, av Krister Svan

En osund livsstil, orimliga arbetsvillkor, och så stressen från att hinna dela ut paket i 152 miljoner hushåll på ett dygn. Tomten lever under så extrema arbetsvillkor att man måste ifrågasätta hans existens. Det konstaterar forskare vid Göteborgs universitet.



Redan tomtefars påtagliga bukfetma och högröda ansiktsfärg antyder att han är i riskzonen för hjärtinfarkt eller stroke.

-Jag skulle tro att han redan nu behöver behandling för både diabetes och högt blodtryck, och säkert även kolesterolsänkande medicin. Nya forskningsrön visar att bukfetman dessutom medför en högre risk för tomten att utveckla demens nu när han börjar bli gammal, säger Annika Rosengren, professor vid Avd. för akut och kardiovaskulär medicin.

Tomtefar äter alldeles för mycket socker och mättat fett. Maten han bjuds på är också energirik, som julgodis, risgrynsgröt och feta charkuteriprodukter. Normalt lägger man på sig ett halvkilo över jul, säger Mette Axelsen, universitetslektor vid Avd. för klinisk näringslära. Traditionen att servera den gästande tomten en julsnapss påverkar dessutom hans energibalans och hjärtrytm negativt.

Grovt räknat finns det två miljarder barn i världen. Men eftersom tomten inte besöker muslimer, hinduer, judar och buddister återstår ca.380 miljoner. Om varje familj har i genomsnitt 2,5 barn innebär det att tomten gör omkring 152 milj. Hembesök under julafton.

-Det innebär i snitt ungefär 900 besök per sekund, förutsatt att tomten är strategisk och kör från öst till väst för att förlänga dygnet, säger docent Stefan Lemurell vid institutionen för matematiska vetenskaper.

Slutsatsen blir att tomtens levnadsvillkor är så ansträngande att hela hans existens måste ifrågasättas.

Men det beror förstås vem du tror på: vetenskapen eller tomten.



Styrelsen önskar alla  
God Jul  
och  
Gott Nytt År

Tankar från Ernst Kirchsteiger.

- ❖ Granen är ju långt mycket mer egentligen än en julgran, den är verkligen en del utav den svenska själen.
- ❖ Man får en glögg som är så god som att kyssa en ängel
- ❖ Det är du som är herre över din egen jul. Anpassa julen efter hur du mår just nu. Den kan bli fantastisk i alla fall.
- ❖ När man var liten var man inte riktigt trygg med tomten
- ❖ Vad är det som gör att vissa granar faktiskt bestämmer sig för att bli julgranar och andra bara är fula.
- ❖ Ju äldre jag blivit, ju mer intresserad blir jag av själva pappret runt julklappen





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 ???

Vi har nåtts av det tråkiga beskedet att Mary Erixon har avlidit. Hon var mycket aktiv i föreningen som dess kassör, sekreterare och ordförande under många år. Hon har en stor del i att vår förening startade en gång i tiden. Vi är många som uppskattar och beundrar henne för det arbete, tid och engagemang hon lagt ner i vår förening.



Nu är det höst och de gyllene fåglarna  
flyga alla hemöver djupblå vatten;  
på stranden sitter jag och stirrar i det granna glittret  
och avskedet susar genom grenarna  
Avskedet är stort, skilsmässan är förestående,  
men återseendet är visst.

Edith Södergran





## Föreningsgården Ekolsnäs

Lövängsvägen 49

Förenings gården Ekolsnäs kommer att ha julpyntat fr.o.m 1 a advent  
Våra trevliga lokaler är nu bokningsbara för tex. Julfiranden, julluncher,  
middagar mm.

Som medlem i HjärtLung har du nu förmånen att hyra detta fantastiskt  
vackra ställe.

Ring för att boka på tel 070-222 23 50 eller 072-976 03 40  
Det går också att nå oss via epost [ekolsnas@gmail.com](mailto:ekolsnas@gmail.com)

Timhyra för våra medlemsföreningar är från 75 kr/tim.

Jag är är såååå glad. Ni slog rekord. 22 svar, varav 2 per mail.  
Tack Ulla Lörneborn som återigen har bidragit med nya frågor och  
andra trevligheter. De dyker upp så småningom



Vi gratulerar Eivor Lundgren, Lars Söderstedt  
och Sven Olof Edlund

Rätta svar. Sverige, Albanien, Frankrike, Österrike,  
Italien, Thailand, Jordanien, Kambodja,  
Elfenbenskusten, Afghanistan, Venezuela  
och El Salvador

## TÄVLING

Om du vill, så kan du skicka svaren till Lena Persson Bredgränd 3, 753 20 Uppsala, dock senast den 3 januari. Dom tre först öppna rätta svaren vinner förutom äran, varsin trisslott – och vad det kan resultera i det vet man aldrig.

Finns på julbordet?

1	Vilma Törp	
2	Görn Grisstyr	
3	Lasse Dartböld	
4	Lisa Lataram	
5	Lina Sjuk	
6	Ulla K Brött	
7	Signar Primas	
8	Nisse Spall	
9	Frans Sten Sosselej	
10	Per Savtelje	
11	Tyra Pingpod	
12	Ylva Slakt	
13	Sum Ljut	

Vilken julsång innehåller dessa ord?

14	leva hej vara liten	
15	sken röda tomtefar släde	
16	tyst tomtar maten äppelbiten	

*Lycka till !!*



Dr Anders Hägg föreläser om  
”Blodtryckets uppgång och fall”

Fotograferade gjorde Nils Olov och Lena

**B**

SVERIGE  
PORTO BETALT  
PORT PAYÉ

Föreningen Uppsala Hjärt Lung  
Kungsgatan 64 75318 Upps

---

## *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 0730 – 96 21 81

Pg 17 87 09 – 2

Ange på talongen:

Till minne av – Anhörig adress – Givare.