



---

Föreningen Uppsala  
**HjärtLung**

*MEDLEMSBLAD 3 2016*

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

*Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF*

## INNEHÅLL

Sid 3	Höst- och jubileumsfest
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	Kåseri Gits Olsson
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Minnesadress
Sid 20	Foto



# HÖSTMÖTE OCH 75 ÅR

21 OKT KL 13.00

ODD FELLOWS LOKAL

BÖRJEGATAN 44, buss 9



- ❖ Docent Kerstin Hulter Åsberg talar om mediciner
- ❖ Urban Söderlund kommer att underhålla oss med en musikalisk nostalgitripp.
- ❖ Vi kommer att bjudas på en härlig buffé
- ❖ Lotterier.

Varmt välkomna att fira med oss. Vi måste begränsa antalet till 120 personer, så nu är det bråttom

Anmäl er senast 10 okt. till Gullvi 018-120702 eller

Lena 070 5663512

## ORDFÖRANDE HAR ORDET

Kära medlem!

Sommaren inleddes för egen del att jag deltog i Riksförbundets 36 ordinarie Kongress i Bålsta. Där framkom det bl.a. att skillnaden i vården mellan olika landsting är stora när det gäller de tre folksjukdomarna KOL, hjärtsvikt och förmaksflimmer. Detta lyfter förbundet särskilt fram i pågående kampanjen *Ljus på* – vi sätter strålkastarljuset på dessa dolda folksjukdomar – vi vill förbättra vården och därmed livet för hjärt- och lungsjuka och deras närstående. Denna kampanj kommer att avslutas först våren 2017.

Det är naturligtvis inte bara medicineringen inom vården som är viktig för återhämtning och för att motverka försämring i sin egen sjukdomsbild. Många undersökningar visar att fysisk träning också är mycket värdefull, men andelen patienter som erbjuds delta i fysisk träning inom hjärtrehabiliteringen har minskat betydligt under senare år – även för KOL patienter är fysisk träning viktig.

Mot den bakgrunden hoppas jag att vi i lokalföreningen inför denna höst ska kunna erbjuda olika motionsaktiviteter som passar er medlemmar. Aktiviteterna redovisas i detta medlemsblad.

Avslutningsvis vill jag åter uppmana er medlemmar – hör av er till oss i styrelsen om det är något som inte stämmer för er i vår verksamhet eller om ni har idéer som ni vill att föreningen ska kunna erbjuda eller medverka till genomförandet.

*Omtanke om andra ger en känsla av välbefinnande.*

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 30 02	0732-37 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		

## RAPPORTER

### ❖ LOKALFÖRENINGEN

Vårfesten d 25 maj blev en lyckad tillställning.

Drygt 60 medlemmar närvarade. Vi åt gott, sjöng allsång, umgicks och underhölls av det alltid lika spelglada Pensionärsdraget.

Vi hade två tipspromenader. Vann gjorde Erik Karlsson, på andra plats kom Doris Gelinder och Göthe Lindgren och tredje plats delades av Ulla Rådman, Roland Bengtsson samt Håkan Bergander. Bilder från festen finns på baksidan.

Allan informerade om att Riksförbundet under Almedalsveckan gick ut på att nu ska hjärtpatienterna få erbjudande om ett självhjälpsprogram och då erbjudas en coach. Detta har Akademiska tagit fasta på och därmed avslutat hjärtskolan. Vi anser att detta är ett steg tillbaka och Allan ska framföra detta till Förbundsordförande.

Vi diskuterade 75 års jubileumet. Resultatet ser ni på sidan 3. Vi hoppas naturligtvis på en trevlig eftermiddag och att många medlemmar tackar ja till inbjudan

Gullvi tog upp en ev boule träff. Se mer om det på sidan 16.

Olavi informerade om att vi i dag är 484 medlemmar. 😊



❖ LÄNSFÖRENINGEN

Allan och Eva ska delta i Läns Evo möte 9-12 september.

❖ RIKSFÖRBUNDET

Inger Roos omvaldes till förbundsordförande i 3 år till.

En del av de projekt som Riksförbundet jobbar för:

Hjärtemånaden – Riktat ljuset på hjärtvården från akut till eftervård

Ljuset på - våra dolda folksjukdomar hjärtsvikt, förmaksflimmer och Kol

Lungmånaden – riktat ljuset på lungvården

Ny modell för hjärtrehabilitering ( se förra sidan)

Ambulnasrapporten – hur fungerar den vården i Sverige

Spici –studien Eftervård efter ballongsprängning

Årets hjärt lungräddare.

Är du intresserad av att läsa mer om något och inte har tillgång till dator, så hör av dig till mig, Lena.

21 okt	Höst- och Jubileumsfest, se sid 3
10 dec	Julfest

# HLR HjärtLung Räddning



**Om personen inte visar några livstecken:**

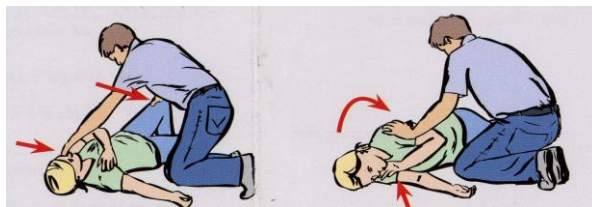
Ropa på hjälp

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.

**Tis 27/9 kl 14-16 och tis 1/11 kl 18-20**

## **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**



## 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 på

Tisdagar kl 12 **OBS Ny grupp**

Torsdagar kl 10

(Start v 35 – slutar v 47 med uppehåll v 44)

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 (främst för dig med lungsjukdom)

Tis. kl 13	Linneabassängen Märstagat 4 Kungsängen
Ons. kl 18	Fyrishovs träningsbassäng



Båda grupperna är på 15 tillfällen vardera  
Nya intressenter kontaktar Brittmarie

Anmälan till Brittmarie senast tel. 018 – 400005

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

## PASSANDE ALLA, cykel och styrketräning

På grund av ombyggnationen på Akademiska är det oklart var vi ska vara och när vi kan börja. Eva informerar nuvarande deltagare.

Anmälan till Eva Eriksson 018 – 32 25 03

Här har jag för avsikt att visa upp bilder från våra grupper.  
Denna gång är det de härliga golvgympagängerna som vi ser.



## 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
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 36

Förutom torsdagsgruppens gymna och yoga som startar v 35

## HUR HAR DU DET I BAKSÄTET (Gits Olsson)

Du och jag vet ju att vi kör som gudar. Tyvärr går det inte att övertyga folk i baksätet om den saken.

Hur ser din back seat driver ut?.

Min är en vithårig gentleman som slår mig i roten med promenad- käppen och påstår att jag är en mördare.



Han kan vara tyst i 15-16 kilometer ibland, men så ryter han: BILEN!

Man tiger och grubblar över vad den gamle kan mena. B-I-L-E-N-ryter han igen. Vadå bilen ??

Människa ser du inte bilen som svänger ut därframme? Jo, visserligen är bilen knappt skönjbar, för det är två kilometer framåt på rakan.

Visserligen svänger han ut från avtagsvägen men han är i sin fulla rätt, vi kommer så småningom att mötas cirka en km hitom korsningen

BROMSA DÅ, DIN LYMMEL! Skriker vithårige morfar i baksätet och dammar käppen i nacken på en så kepsen trillar ner på näsan. Då gör man en sekunds snabb tvärnit så att den gamle rasar ner i galoscherna. Sen håller han sig lugn i 15 km till

Det finns back seat drivers näven i framsätet.

Kräftätarna är en grupp. De suger in luft med viss häftighet så fort de tror att deras sista stund är kommen, dvs. var fjärde minut. Och de suger med sammanbitna tänder och låter därför som de sög i sig kräftor i augusti. Jag är gift med en. Därför vet jag att från Stockholm till Gävle är det 58 sug.

Tramparna är en annan grupp. De sitter på helspänn och bromsar så det knakar i bottenplåten så fort de noterar något som de uppfattar som kritiskt. När man ska byta bil och få den gamla värderad, undrar inspektören vad det är för en bula i bottenplåten, underifrån ser det ut som stål hjälm från första världskriget. Det är tramparna



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

Vi träffas i Gottsundahallen där Ove Karlström tar emot oss och visar oss hur vi ska bli bäst. Det blir nån gång i mitten eller slutet av september.

Vi kommer att träffas på onsdagar 12 - 15 1-a gången är gratis sedan kostar det 30 kr/ gång.



Anmälan och mer info Gullvi 018 120702

Ett medelålders gift par gör sig i ordning för att gå till sängs. Frun ställer sig naken framför den stora spegeln i sovrummet. Älskling säger hon, jag ser en gammal kvinna i spegeln.

Ansiktet är rynkigt, bröstet hänger nästan till midjan, och min rumpa säckar en kilometer. Jag har feta ben och armarna är sladdriga. Hon vänder sig till sin man och säger: Säg nåt positivt, så jag mår bättre ! Han tänker allvarligt en stund och så säger han: Det är i alla fall inget fel på din syn.





Det har knappt kommit in några svar från förra numrets tävling. Och det är inte undra på. Jag missade att ändra inlämningsdatumet så när bladet kom ut var det redan försent att skicka in. Jag ber om ursäkt för detta och lovar att bättra mig. Hoppas ni hade kul med klurigheterna ändå.

Eftersom det nu blev så tokigt har jag bestämt att ingen vinner denna gången

## 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 oktober

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

## VÄXTER OCH ETT OCH ANNAT ÄTBART

1	Kalle Rant	
2	Agne Storhorn	
3	Mats Like	
4	Berra Bar	
5	Disa Burrpe	
6	<i>Rolf Pika</i>	
7	<i>Ubbe Gjord</i>	
8	<i>Dan Sötklo</i>	
9	<i>Blenda Lomm</i>	
10	<i>Nettan Molve</i>	
11	<i>Lena Grop</i>	
12	<i>Petra Prop</i>	

*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](http://www.hjart-lung.se/upsala)

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

---



Bilder från Vårfesten  
tagna av  
Kenneth Ericsson

