

Hjärtebladet nr 1/2019

Du håller i din hand 1:a numret av Hjärtebladet för år 2019. Syftet med Hjärtebladet är att:

-sprida information om föreningens verksamhet under årtionden som passerat genom att intervjua medlemmar.

-sprida information om det som är planerat fram till november 2019.

Händer oförutsedda saker kommer information som tidigare att kunna läsas på informationstavlan på COOP-väggen utmed Storgatan, trottoarprataren vid ingången till Galaxen, Medborgarhuset, samt på hemsidan www.hjart-lung.se/arvidsjaur.

Nummer 2/2019 utkommer november 2019.

Hej alla HjärtLung medlemmar!

Människorna är fantastiska som har klarat av den "hårda" vintern med mycket snö, stormar, 30 graders kyla. Nu skiner solen och då är vintern glömd.



-Inom föreningen har vi genomfört Julfesten, lunch för medlemmar som tillkommit under 2018, Hjärtedagen med föreläsning om ärftligt förhöjt kolesterol, årsmötet,



föreläsning av Kjell Melander om hjärt-kärlsjukdomar, aktiviteter för



hemtjänstgrupp 2 på Solbacken, och medlemsmöte då Mats Åman talade om att "Låt dig inte luras".

-Möjligheter finns att vara fysiskt aktiv inom föreningens regi och det är styrketräning, rörelseglädje, stavgång och varmvattenbassängträning. Det har stor betydelse att aktiviteterna är välbesökta, för att visa att behov finns. Antalet deltagare i varmvattenbassängen har minskat. Eftersom varmvattenbassängens varande i Arvidsjaur är ständigt under diskussion inom Region Norrbotten och Arvidsjaur kommun, är det av stor betydelse att fler tränar i varmvattenbassängen och visar att bassängen behövs.

Gruppen som arbetar med varmvattenbassäng frågan har sedan februari 2017 arbetat med varmvattenbassängfrågan. Under vårvintern 2019 konstruerat skrivelse till politiker i Region Norrbotten och samtal pågår med chefen för Resurscentrum Arvidsjaur kommun, om att få behålla varmvattenbassängen. Anledningen till att gruppen engagerar är för att miljön i varmvattenbassängen kan vara den enda miljö som många personer med funktionsnedsättningar kan träna i.

-Liten lägesrapport om hur Föreningen HjärtLung jobbar med hälsomöten.

Under våren har 8 personer deltagit i hälsomöten. Vi har träffats 5 gånger och måndag 15/4 har vi sista hälsomötet för vårterminen. Syftet med hälsomöten är att deltagarna ska få

inspiration och motivation att göra livsstilsval som förbättrar eller bibehåller hälsa. Vi hjälper varandra och jobbar med enkla övningar som ska föra personen mot bättre val.

Vi planerar att starta nya grupper i slutet av augusti, information om detta sätts upp under sommaren så ni som är intresserade vet var ni kan vända er. Ifall ni vill veta mer redan nu kan ni ringa till Elaine Westerlund 070-2448964 eller Ann-Sofi Levander 070-5635718.

Vi som gått utbildningen till hälsocoacher/inspiratörer kommer att få vidareutbildning i slutet av maj så vi får ännu mer kunskap om hur vi kan stödja den som vill göra en egen insats för att må så bra som möjligt.

Deltagandet i hälsomöten kostar inget om Du är medlem i Föreningen HjärtLung Arvidsjaur!



Hälsningar Ann-Sofi

-HLR instruktörerna har genomfört utbildning Vuxen-och BARN HLR under 8 dagar och 99 personer har deltagit. Deltagarna från Röda Korset, pensionärsföreningar och Förskolorna i Arvidsjaur.

-Tyvärr är det trögt att komma igång med studiecirklar och tematräffar. med Iris Lundström pågår.



Läsecirkel

-Välj ut en studiecirkel och kom igång. Trevligt att vara i en grupp och tillsammans komma vidare inom ämnet/området. Bra stimulans såväl intellektuellt som socialt.

FÖRSLAG PÅ STUDIECIRKLAR

Aktiv med KOL	Aktiv med hjärtsvikt
Aktiv med förmaksflimmer	Sedd i vården
Försök inte lura mig	Trafikkurs
Stresshantering	Samtal om döden
Läsecirkel	Kostcirkel
Datakurser	Mat & livskvalité
Träff med hälsocoacher	1177

Välkommen med din anmälan till
Studieorganisatören Ingrid Gardfjäll 076-8152376
HLF:s expedition torsdagar 10-12 (Källaren Medan)
Eller ABF 0960-12208, 12214

Tack för att ni deltar på aktiviteter som anordnas.

Vill du/ni hjälpa till med något i föreningen, så hör av till oss som är i styrelsen och festkommittén.

Tack för att ni besöker Träffpunkten HjärtLung Nytt på nedre våningen

Medborgarhuset, torsdagar mellan 10-12. På Träffpunkten HjärtLung Nytt kan vi göra det du önskar. Kom och prata, umgås. Ni kan få hjälp med att skriva minnestelegam. Föreningen bjuder på kaffe.

Ni ska veta att det är ni som medlemmar som gör att föreningen blir livaktig.

Detta innebär att ni är mycket viktiga och " bränslet" i föreningen.

Önskar er alla fina dagar, veckor, månader. Väl mött!

/ Hjördis Eklund



Jag heter Torbjörn Johansson och är nyinflyttad till Arvidsjaur med min fru Kristina Johansson.

Jag kan väl börja berätta lite om mig själv, jag är född i Porjus 1952 och min far jobbade vid järnvägen så det blev att flytta runt lite.

1957 flyttade vi till Boden, 1963 bar det iväg till Kiruna och 1970 blev det Luleå.

Där började jag jobba på NJA som det hette då och blev senare SSAB.

1981 började jag på PLANNJA som var inom SSAB's område där jag bland annat under mina 35 år jobbade på Målningslinjen, Panellinjen, profillinjer och övriga maskiner som fanns där fram till min förtida avgång.

1991 så flyttade jag ihop med min nuvarande fru i Piteå, jag lyckades dra henne från Arvidsjaur. Det blev att pendla under 25 år mellan Piteå och Luleå, för det mesta så gick det bra. Bara 2 trafikincidenter var jag med om, en gång blev vi påkörda bakifrån när vi stod still och då åkte jag på en whipplash skada i nacken. Den andra incidenten krockade vi med en traktor som var ute på snöröjning och vars förare somnade vid ratten, men det gick bra utan skador.

2014 så blev både jag och min fru diagnostiserade med diabetes och det förklarade kanske varför vi började vara trötta och inte orkade som förut, men det är klart att åldern tar ju också ut sin rätt, man är ju inte 25 år längre.

2017 i Januari så blev frun dålig och jag körde upp henne till akuten på lasarettet i Piteå och det var en pågående hjärtinfarkt som hon hade. Från det vi kom in på akuten i Piteå till hon hade blivit sprängd på Sunderbyns lasarett tog det ungefär 95 minuter. Så hon blev mycket snabbt omhändertagen. Efter det så gick jag och min fru med i HjärtLung.

I slutet av Oktober 2017 så höll jag på att städa ur husvagnen och då tog det tvärstopp för mig, jag orkade ingenting och hade tryck över bröstet. Jag åkte inte upp till lasarettet den dan, jag hade inte en tanke på att det kunde vara något med hjärtat, trots att flera nära anhöriga har haft hjärtproblem.

Min far dog 1984 endast 59 år gammal av en kraftig hjärtinfarkt, hade det varit nu hade han säkert levt flera år till för utvecklingen har ju gått framåt inom forskningen av hjärt och lungsjukdomar.

Någon dag senare gjorde det sig påmint igen med tryck över bröstet, då for jag till vårdcentralen och berättade vad som jag hade problem med. Det blev att ta EKG och lite andra prover och läkaren kom och sa att han hade bokat tid åt mig på akuten på Piteå Lasarett och det var bara åka upp dit omedelbart. Det var gränsfall till en infarkt och jag blev liggande på lasarettet några dagar innan det bar iväg ner till Umeå för en Bypassoperation. När jag kom hem efter 10 dagar så fick jag inte lyfta mer än 1 kilo under närmaste 3 månaderna, det var lätt att man "glömde", för 1 kilo är ju inte mycket. Då var det fruns tur att passa upp mig med alla smålyft.

Våren 2017 så var vi på semester i Kroatien och jag var flera gånger och gick uppe i bergen utan problem eller känningar.

Vintern 2017/18 har det väl aldrig snöat så mycket på många år så jag var tvungen att leja bort all snöskottning den vintern. Men man kände att det spratt lite i kroppen av att inte kunna vara så aktiv som man brukade vara innan operationen.

Nu tycker jag att man har ett liv som innan, men det är klart att man tänker efter lite innan man kanske anstränger sig "lite" för mycket.

Vi hade under några års tid funderat på att skaffa lägenhet i Piteå och flytta från huset, eftersom att vi började känna att det blev för tungt.

Under hösten 2018 så växte tanken fram att vi skulle flytta till Arvidsjaur för vi har ju dotter och barnbarn boende här. I slutet på året så fick vi tag på en lägenhet och det blev att börja packa och transportera kartonger i omgångar dom 12,5 milen. Möblemanget lejde vi en flyttfirma att ta hand om, men ändå så tog det 3 månader innan vi hade fått upp alla saker till Arvidsjaur. Flytta från ett stort hus till en lägenhet innebär ju att man får över en massa saker, så det har varit otaliga kartonger till secondhand affärer både i Piteå och här i Arvidsjaur. Dom sista 10 åren har vi stått på säsong med husvagnen på Fårö camping utanför Piteå, men i fjol somras så bestämde vi oss för att nu skulle vi börja kуска runt lite och se lite mer av Norrbotten, det finns mycket som vi inte har sett av vårt landskap. Utlandsresor är ju också någonting som ligger oss varmt om hjärtat, när man nu är pensionär så kan man ju åka när man vill och inte när det passar arbetsgivaren. Vi har ju varit några gånger till Thailand men nu börjar dom flygresorna vara lite påfrestande så det räcker gott och väl att fara runt medelhavet eller till Kanarieöarna för dom resorna tar ju bara 4-5 timmar. Vi har ju som sagt var inte bott så länge här i Arvidsjaur men redan varit på några träffar med HjärtLung och fått mycket information om olika saker. Det är en hel del aktiviteter som HjärtLung har inbokat under året och vi kommer att delta i många av dom. Det verkar vara en mycket aktiv och framåt förening.

Julfesten den 8 december

Kerstin, Anette, Yvonne, Gun, Hjärdis, Björn, Sven-Olov, Ingrid Lundmark ,Roger.

Fotograf Ingrid Gardfjäll



Karl-Erik Stenlund spelar.

Sven-Olov Nyström sjunger för gästerna

Mycket uppskattat.

Matz Edin läser verser om den trötta modern i juletid.



Ingrid Lundmark igång att dela ut julklappar.

Lunch för medlemmar som tillkom under 2018.



Årsmöte den 27 februari



Aktiviteter på Solbacken den 14 mars



Karin sjunger på bondska.



Mats visar rörelser man kan utföra utan redskap.

Mats säger att alla ansvarar själv för att röra sina leder.

UPPFÖLJNING TILL HÖSTEN

Medlemsmöte den 19 mars.



Mats Åman håller i temat "LÅT DIG INTE LURAS!"

AKTIVITETER från april 2019 till december 2019.

18 maj	kl. 18.00	Vårfesten med middag och dans till Trio Panchos Rotundan
27 maj	kl. 08.30	Lokalt Aktiv Samling Torget
17 juni		Resa Båtsuoj
7 augusti	kl. 13-15	Träff vid Nyborgstjärn
12 sept	kl. 13.00	Medlemsmöte Information "Om krisen kommer"
24 sept	kl. 12.00	Sopplunch för medlemmar
16 okt	kl. 17.00	Paltmiddag Lena Lindgren berättar om sjukvården i Arvidsjaur
6 nov	kl 13.00	Medlemsmöte
20 nov	kl10-16	KOL-dagen. Föreläsning av Caroline Stridsman
7 dec	kl 18.00	Julfest med mat och dans (musiken ej klar)

FYSISKA AKTIVITETER:

Stavgång Bryggan Laponiakåtan. Tisdag 10.00 **Ledare** Rolf Lundmark.

Varmvattengymnastik fastigheten Länsmansgården Tisdag kl 16.00.
Ledare: Molly Mattsson.

Rörelseglädje Medborgarhuset. Onsdag kl. 08.30 **Ledare** Ingrid Gardfjäll

Styrketräning– sjukgymnastiken Hälsocentralen. Måndag och torsdag kl. 16.00
Ledare Ulla Kaistamaa och Britt Tåqvist

Minnesteleggram förmedlas av:

- Begravningsbyrån i Arvidsjaur Stationsgatan 30, tel.nr 0960-10070
- Föreningens ombud Molly Mattsson 076-809 08 40
- Föreningens ombud Rolf Lundmark 070-536 20 72 eller 0960-10589
- Föreningens ombud Ingrid Gardfjäll 076-815 23 76
Föreningens ombud Kerstin Norberg 070-236 27 75

Bankgiro 5420-9408

OBS! Om man vill att Föreningen Hjärtlung skriver minnesteleggrammet, kontakta Molly, Ingrid, Kerstin eller Rolf som är upptagna här ovan.

Vid inbetalning, skriv vid inbetalningen om minnesteleggrammet ska skrivas ut av föreningen eller om minnesteleggrammet utformas av en själv. TACK för hjälpen!

Vart går insamlade telegrampengar?

- Höja kvaliteten inom hälso-och sjukvården genom att bidra med teknisk utrustning inom hjärt-lungsjukdomar.
- Kommunens olika verksamheter inom vård-och omsorg.
- Föreningar och organisationer efter inlämnad ansökan.



Lär HLR(hjärt-lungräddning) Vuxna och Barn, hjärtstartare, ryggdunk och bukstöt, stabilt sidoläge.

Kontakta Hjördis Eklund (070-548 74 82) eller anmäl på Träffpunkt HjärtLung Nytt, nedre våningen Medborgarhuset.



Vad är ni intresserade av för studiecirklar? Tag kontakt med studieorganisatör Ingrid Gardfjäll 076 -815 23 76.

Kom och resonera om studiecirklar på Träffpunkt HjärtLung Nytt to kl 10.00-12.00.

Vad kan vi göra tillsammans för att bli bättre i föreningen? Kom gärna med idéer och synpunkter!!! Ni kan även mejla till info@arvidsjaur.hjart-lung.se Hemsidan www.hjart-lung.se/arvidsjaur

Styrelsen, förtroendeposter

Ordf.	<i>Hjördis Eklund</i>
v.ordf.	<i>Erik Andersson</i>
Sekr.	<i>Ulla-Karin Bäckström</i>
Kassör	<i>Kerstin Norberg</i>
Ord.ledam.	<i>Ingrid Lundmark</i>
Ersättare	<i>Gun Mörtsell</i>
Ersättare	<i>Yvonne Lenman</i>
Pressombud	<i>Matz Edin</i>
Lotteriansvarig	<i>Roger Renberg</i>
Festkommitté	<i>Ingrid Gardfjäll, Anette Holmström, Björn Gardfjäll, Sven-Olof Nyström, Yvonne Lenman, Gun Mörtsell, Roger Renberg</i>
Repr. Rådet för Funktionshindrade och pensionärer	<i>Ord. Rolf Lundmark</i> <i>Ers. Hjördis Eklund</i>
Valberedning	<i>Göran Wikström , Elaine Westerlund, Anna-Lena Skarpsvärd- Renberg Ersättare: Rolf Lundmark,</i>
HLR-instruktör	<i>Lory Lindberg, Gun Augustsson, Jonny Ruth, Hjördis Eklund</i>
Hälsocoacher	<i>Ann-Sofi Levander, Elaine Westerlund</i>
Studieorganisatör	<i>Ingrid Gardfjäll</i>