

KOL-dagen.

HjärtLung i Arvidsjaur uppmärksammande KOL månaden med att ha en KOL-dag på Medborgarhuset i Arvidsjaur onsdag den 16 november. Det startade med "RÖRELSEGLÄDJE" med Ingrid Gardfjäll kl. 8.30. Emma Harr från Apoteket Kronan kom kl. 10.00 och pratade om medicin vid KOL. Medicinerna lindrar men botar inte. Har man varit rökare är det viktigt att sluta, men KOL beror inte bara på rökning. Det kan vara påverkan av dålig miljö och arvsanlag. En mycket intressant föreläsning och lärorikt. Hon uppmanade oss, prata gärna med Apotekspersonalen om vi vill ha goda råd.

Punkt 2: På dagens program. Filmer som visades hur det är att leva med KOL. Viktigt att röra på sig trots sin sjukdom. Äta rätt, undvika viktninskning.

Punkt 3: Astma-KOL sjuksköterskan Therese Gustavsson, från Hälsocentralen pratade om bl.a. spirometri, hur det går till och vad "säger" den om lungkapaciteten. En del besökare var modiga och lät sig testas. Även den föreläsningen var lärorik och intressant.

Punkt 4: Sjukgymnast Nina Fjellner från sjukgymnastiken på Hälsocentralen, informerade om lämpliga rörelser vid KOL. Bra rörelser för konditionsträning och muskelstärkande som man kan göra både på land och i vatten. Vid behov kan man ta hjälp av gång- stavar eller rollator.

Medlems mötet på kvällen gav Lena Laestander och Bo Lundmark en intressant föreläsning om förmaksflimmer och behandling med läkemedlet Waran. De är Waran skötare på Hälsocentralen i Arvidsjaur. Patienter med sjukdomar i bl.a i hjärtklaffar och hjärtsvikt kan också behandlas med Waran. Mycket lärorikt och viktig information. Hjördis gick igenom andra punkter på dagordningen. Under kvällen bjöds det på fika samt dragning på kvällens sålda lotter. En fin fruktkorg hade vi fått från en affär i Arvidsjaur. Nöjda vände vi hemåt.

Bilder: IMG 3163 Emma Harr från Apoteket föreläser. Bild IMG 3171, Therese Gustavsson från Hälsocentralen, Bild: IMG 3173. Nina Fjellner från sjukgymnastiken. Bild: IMG 3183 Hjördis Eklund tackar Lena Laestander och Bo Lundmark som pratade om bl.a. hjärtflimmer. Bilderna tagna av Gunnel Norén

Vid datorn: Gunnel Norén