

Hjärtebladet nr 1/2017

Du håller i din hand 1:a numret av Hjärtebladet för år 2017. Syftet med Hjärtebladet är att sprida information om föreningens verksamhet under årtionden som passerat genom att intervjua medlemmar, samt att sprida information om det som är planerat fram till oktober 2017. 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 2/2017 utkommer oktober/november 2017.

Hej alla HjärtLung medlemmar!



Nu är vi i slutet av mars 2017. Vad vi har varit med om inom HjärtLung under de månader som passerat sedan förra utgåvan av Hjärtebladet presenteras med bilder och text längre fram i detta blad.

Vi har att glädjas åt den tillströmning av medlemmar som föreningen har. Det gäller för oss alla i föreningen att välkomna nya medlemmar och hjälpas åt att skapa bra föreningsklimat. **Hur trivseln är i en förening beror på oss alla.**

Efter julen startade Elsie Blom aktiviteten Qi-gong. 8-10 medlemmar utövar Qi-gong som pågår till april – maj. Hösten 2017 kommer en ny grupp i Qi-gong att starta. Passa på att anmäla till Qi-gong så fort som ni ser att de fysiska aktiviteterna (*styrketräning, stavgång, rörelseglädje*) startar till hösten.

Hur det blir med aktiviteten i varmvattenbassängen är ett stort frågetecken.

Föreningen har framfört vikten av att få träna i varmvatten, till kommunchefen i Arvidsjaur, chefen för division Närsjukvård Region Norr, samt verksamhetschefen på Hälsocentralen, Arvidsjaur.

Ingrid Gardfjäll är studieorganisatör (SO) och vill så gärna att ni kontaktar henne om studiecirklar som ni är intresserad av. **GLÄD Ingrid** genom att **komma med förslag** på studiecirklar. Ingrid har nämnt att hon under hösten vill komma igång med Medicinsk Yoga, trafik kunskap, grupp som träffas och löser Melodikrysset, Vänskapscirklar, då medlemmar kan ordna en egen cirkel. **VAD TYCKER NI??**

ATT VARA AKTIV FYSISKT, PSYKISKT OCH SOCIALT FÖREBYGGER SJUKDOMAR OCH HJÄLPER TILL ATT KOMMA TILLBAKA EFTER SJUKDOM. Därför försöker hälso-och sjukvården att komma igång med att, alla personer som genomgått kranskärls ingrepp ska få en sjuksköterska som stöttar personen under första halvåret att ändra sina, att inte återinsjukna inom 6 månader efter ingreppet. Denna person kallas för **levnadsvanecoach**.

Tack för att ni deltar på medlemsmöten, soppluncher, paltfest, julfest, årsmöte, resa, utflykt, styrketräning, rörelseglädje, stavgång, vattengymnastik, Qi-gong, kostcirkel, läsecirkel.

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. Se på video om något som du är intresserad av ex. *Aktiv med KOL, förmaksflimmer* etc. Kom och prata, umgås. Ni kan få hjälp med att skriva minnestelegram. *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.

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



Göte Hedman berättar.

Göte växte upp i Nästräsk / Arvidsjaur kommun med sina föräldrar och bröder. En av bröderna var Alfons Hedman en känd person i Arvidsjaur. Göte har skrivit ner en berättelse om sin barndom, skoltiden, arbetet i skogen och sin familj. Han bodde inackorderad under de första skolåren, sedan blev det skolskjuts.

Göte började arbeta i skogen när han var 14 år och det var ett tungt och slitsamt arbete. Han var med om skogsarbetarstrejken 1975 där kravet var månadslön för skogsarbetarna. Göte minns att Paul Lestander från Arjeplog var talesman för skogsarbetarna.

I många år skötte Göte om sin fru som var svårt sjuk. Han var anhörigvårdare och det tog på krafterna att ha dygnet runt ansvar.

Göte berättar gärna om sina jaktupplevelser och myser när han tänker tillbaka. Han tyckte att han hade en god kamrat i skogen av sin hund som var en värdefull jaktkompis.

Idag upplever Göte att han lever ett tämligen bra liv som pensionär. När han ser tillbaka uppskattar han mest att han fått leva ett relativt fritt liv, vad avser både arbete och fritid, nära naturen. Priset för detta blev dock alltför högt – en utsliten kropp och låg pension.

Göte flyttade till sin kära Karin i Arvidsjaur som han träffade på dans i Älvsbyn. Det blev många resor till och från för båda innan de bestämde sig att flytta ihop. Han kom 2009 till Arvidsjaur.

Han berättar att Karin är en bra livskamrat med samma bakgrund och många gemensamma intressen och erfarenheter.

Karin var med i köksgruppen och han började sporadiskt att hjälpa till och blev medlem i HjärtLung föreningen 2010

Göte har ansvar för lotteriet i HjärtLung och han är en känd person bland affärsidkarna eftersom han "tigger" vinster till lotterier. Han säger att det börjar bli trögt att få vinster och hoppas att medlemmarna tar med vinster till lotteriet.

Göte tycker det är viktigt att poängtera att verksamheter inom vård och omsorg samt föreningar får bidrag från HjärtLung. Pengar som kommer in från minnestelegammen. Därför är det roligt att arbeta för föreningen eftersom gåvor tillfaller kommun-medborgarna.

Göte och Karin sitter på COOP och säljer lotter för andra föreningar. De tycker om att fiska både på sommaren och vinter. Hösten plockar de bär och njuter att få vara i skogen. De besöker gärna sina respektive barn med familjer. Varje söndagkväll spelar de bingo hos bekanta. Bingolotto som de prenumererar genom HjärtLung. De har en stor bekantskapskrets som ofta tittar in på en kopp kaffe och pratstund. Göte och Karin har alltid tid för personer som behöver omtanke,

Detta är bara en bråkdel av det Göte berättat.

Tack Göte för din positiva livssyn och glädje du sprider till oss alla. / *Ingrid Gardfjäll*

Historik sedan oktober 2016

KOL-dagen den 16 november

Föreläsningar av Leg. Receptarie Emma Högdahl, Fysioterapeut Nina Fjellner, Astma/KOL sjuksköterskan Teres Gustavsson



Medlemsmöte den 16 november

Besök av Lena Laestander och Bosse Lundmark som föreläste om förmaksflimmer, Behandling med tablett Waran och NOAK preparat. Lena betonade vikten av att snabbt ringa 112 om man känner av symtom från hjärta eller hjärna. Tidigt larm för att hinna komma under behandling innan skador uppkommer på hjärna eller hjärta.

I Pjesker- utbildning i HLR och genomgång av hjärtstartare den 19 november 2016.

Julgröt med underhållning av Sångtrutarna den 17 december.



Sopplunch för ”nya” medlemmar den 18 januari 2017.



Qi-gong som startade i början av februari.



Hjärtedagen den 14 februari.

Föreläsningar om högt blodtryck, fysisk aktivitet vid hjärtsvikt och högt blodtryck, samt om blodfetter. 40 intresserade åhörare.



Årsmöte den 22 februari. Medlemmarna fick njuta av jättegod smörgåstårta som var tillagad av medlemmen Ingrid Lundmark.



Sopplunch för medlemmar den 16 mars, samt besök av vårdhundar med ledare.



Lokalföreningen har till uppgift att med ledning av kongressbeslut, stadgar och verksamhetsinriktning arbeta för hjärt-och lungsjukas intressen genom kärnverksamheterna:

- **Opinionsbildning** – delta i samhällsdebatt inom socialverksamhet och hälsosjukvård.
- **Livsstilsförändring** – motions-och träningsaktiviteter tillsammans med friskvårdsledare och studieledare, eftervårdsombud.
- **Trygghet-stöd-gemenskap** - samtalsgrupper, medlemmöten, utflykter, resor, fester. Studiecirklar ex. Cirkel om vitaminer, fetter etc, Vän med ditt hjärta, läsecirkel, HLR+hjärtstartare.

FÖRSLAG PÅ AKTIVITETER UNDER VINTERN, VÅREN, SOMMAREN, HÖSTEN 2017.

5 april kl 17.00 Medlemsmöte Information om sjukdom som angriper lungor och om ärftligt höga blodfetter. Service från Tolkcentralen. Cafeterian, Medborgarhuset.

19 maj Vårfest med dans till toner av Karl-Erik.

5 juli Resa till Storforsen eller Jokkmokk "Unik fjällbotanisk arktisk trädgård" och Stenåldersbyn i Vuollerim.

7 juli A-smällen

23 augusti kl. 13-15 Träff vid Nyborgstjärn. Besök av Matz Edin

13 september kl. 17.00 Medlemsmöte

11 oktober Paltfest

15 november kl 17.00 Medlemsmöte+ KOL dagen.

16 december Julfest med dans till toner av Karl-Erik.

FYSISKA AKTIVITETER:

Stavgång Bryggan Laponiakåtan. Tisdagar 10.00 Ledare Rolf Lundmark. **start 10/1-17**

Rörelseglädje onsdag kl. 08.30 – Medborgarhuset. Ledare Ingrid Gardfjäll **start 11/1 -17**

Qi-gong torsdag kl. 10.00 Medborgarhuset. Ledare Elsie Blom **start 27/1 -17**

Styrketräning torsdag kl. 16.00 – sjukgymnastiken Hälsocentralen. Ledare Göte Hedman.

start 12/1-17

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***

Bankgiro 5420-9408

OBS! Om man vill att Föreningen Hjärtlung skriver minnesteleggrammet, kontakta Molly, Ingrid 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.

**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**



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

Kontakta Molly Mattsson (076-809 08 40) eller Hjördis Eklund (070-548 74 82) eller anmäl på Träffpunkt HjärtLung Nytt.



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 to kl 10.00-12.00.

Styrelsen och andra poster:

Ordf.	Hjördis Eklund	070-548 74 82
v.ordf.	Erik Andersson	070-639 44 36
Sekr.	Ingrid Gardfjäll	076-815 23 76
Kassör	Molly Mattsson	076-809 08 40
Ord.ledam.	Göran Lundqvist	070-252 47 64
Ersättare	Ingrid Lundmark	070-209 76 30
Ersättare	Kerstin Norberg	070-236 27 75
Ersättare	Pressombud Hjördis Eklund	
Lotteriansvarig	Göte Hedman	
Festkommitté	Roger Renberg (sammankallande), Anette Holmström, Björn Gardfjäll, Sven-Olof Nyström, Gun Mörtzell.	
Repr. Rådet för funktionshindrade	Rolf Lundmark (tom årsmöte 2018)	
Resansvariga	Molly Mattsson (omval)	
Valberedning	HLR-instruktör	Molly Mattsson och Hjördis Eklund
Hemsidesansvariga	Åke Lindberg, Hjördis Eklund	