

Pumpen

nr 1. 2024

Info från Riksförbundet HjärtLung Karlstad, Kyrkogårdsallén 4, 654 66 Karlstad 054-21 84 92.
Kansliet öppet helgfri tisdag och torsdag 10.00-12.00.
E-post: info@karlstad.hjart-lung.se. Hemsida: www.hjart-lung.se/karlstad

KALLELSE TILL ÅRSMÖTE 2024

Nu är det dags för årsmöte. Som medlem kan du på årsmötet påverka verksamhetens innehåll det kommande året och välja ledamöter till styrelsen som förvaltar och genomför årsmötets beslut.

Förslag på personer till styrelsen och valberedning samt motioner behöver vi få in till den 17 februari 2024. Det går bra att lämna förslag på e-post: info@karlstad.hjart-lung.se

TID: **TISDAGEN DEN 27 FEBRUARI KL 18.00**

PLATS: RESURSCENTRUM, RESTAURANGEN ROSENBADSGATAN 2, KARLSTAD

ANMÄLAN: **SENAST TISDAGEN DEN 20 FEBRUARI**
RING TILL EXPEDITIONEN 054-218492 TISDAGAR OCH TORSDAGAR 10 – 12
ELLER E-POST: info@karlstad.hjart-lung.se
Anmälan behöver vi för beställning av fika.

Om du vill ha årsmöteshandlingarna ring eller skicka e-post till oss så skickar vi dem per brev efter den 17 februari 2024.

Välkommen med anmälan till vårt årsmöte!

Julbord



I den trivsamma atmosfären på Claesson's restaurang avnjöt vi årets julbord i trevlig gemenskap. Vi uppskattade den färgstarka och smakrika blandningen av traditionella hemlagade rätter som smakade fantastiskt men också tiden tillsammans. Julbordet avslutades med lotteri, där stickgruppens alster lottades ut.

Föreläsning

Riksförbundet HjärtLung Värmlands län bjöd in deltagare från alla lokalföreningar och allmänhet i Värmland till Resurscentrum i Karlstad den 27 november. Vår och länets ordförande Siw Gidlöf hälsade alla välkomna.



Trettio åhörare lyssnade till Maaïke Giezeman som är läkare på vårdcentralen i Skoghall till vardags. Hon forskade och doktorerade ifjol på omhändertagandet av patienter med kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL) och kronisk hjärtsjukdom i primärvården.

Fokuset i forskningen låg på följsamhet till riktlinjer gällande diagnostik, behandling och egenvård vid hjärtsvikt och konsekvensen av samsjuklighet. Hennes resultat visar att det finns utrymme för förbättring gällande utredning och behandling av kronisk hjärtsvikt. Det behövs också bättre patientutbildning. Patienter med kronisk hjärtsvikt och KOL har liknande symtom.

Patientens förtroende i den egna förmågan att framgångsrikt engagera sig i fysisk aktivitet påverkas av symtomen och inte av vilken diagnos man har. Det är viktigt att vara uppmärksam på eventuell samsjuklighet då symptomen på hjärtsjukdom och KOL båda påverkar andfåddhet, hälsostatus, sjukhusinläggningar och dödlighet.

För patienterna är det viktigt att veta och förstå vad deras diagnos innebär. Medicinerna skall tas enligt ordinationen, men fysisk aktivitet helst i grupp är lika viktigt. Var uppmärksam på förändringar, följ upp symptom och kontakta vården vid förändring. Att minska saltintaget kan också vara nyttigt.

Men framförallt ta dina rekommenderade vaccinationer uppmanade Maaïke oss!

Vi avslutade med allmänhetens frågestund.

Tack Maaïke för intressant föreläsning, och kloka svar på våra frågor!

Kaffe med prat

För att få tips på smarta saker som man kan köpa själv för att underlätta vardagen, besökte vi Resurscentrums visningsmiljö. Arbetsterapeuten Selene Edkvist visade runt oss i en lägenhet utrustad med fiffiga saker som gör det enklare att leva självständigt så länge som möjligt, även om man har funktionshinder av något slag. Vi såg hjälpmedel för att underlätta vid syn- och hörselnedsättning, sköta hygien, nå saker, få bättre grepp men också smart teknik för medicinering, matassistent, spol- och torkbidé, tillsyn via kamera m m. Fördelen med smarta lösningar och digitala tjänster är att du i större utsträckning kan bestämma över din vardag på egen hand.



Selene skall besöka oss på ett medlemsmöte och berätta mer. Som besökare kan man känna och pröva produkterna med personalens hjälp och rådgivning.

Besök du också inspirationsmiljön på Resurscentrum tisdagar 13–15 och torsdagar 10–12!

Studiebesök på Wermland Operans tillverkande verkstäder

Wermland Operas huvuduppgift är att förse värmlänningar och tillresande med de tre grundstenarna opera-, musikal- och orkesterproduktioner.

Musikteatern står som garant för att sceniska och musikaliska framträdanden ska hålla högsta konstnärliga kvalitet.

Wermland Opera grundades 1975. Idag har de 65 fasta tjänster och ger även arbetstillfällen till många frilansartister. Det finns tre fast anställda sångare och tre sångare på långtidskontrakt, en orkester som består av 34 tillsvidaretjänster samt teatertekniker i skilda yrkeskategorier. I Karlstads gamla Spinneri har Wermland Opera huserat sedan 1994.

Här finns nu plats för Lilla scenen, som rymmer 240 åskådare, repetitionslokaler för såväl sångare som orkester, tillverkande verkstäder samt administration. Bland de tillverkande verkstäderna återfinns kostymateljé, måleri, rekvisita- och attributverkstad, snickarverkstad, smedja, belysningsverkstad samt mask- och perukverkstad.

I huvudbyggnaden som vetter ut mot Klarälven, ligger administrationen och kostymateljén, de övriga verksamheterna tar plats i gårdshuset. Från början var Lilla scenen ämnad endast som en repetitionslokal, men sedan 2004 har Lilla scenen utvecklats till en permanent scen som utgör ett bra komplement till Wermland Operas Stora scen på Karlstads Teater.

Under 2019 uppstod en önskan från Region Värmland om att Wermland Opera behöver lämna lokalerna i Spinneriet, eftersom de behövs för det närliggande Centralsjukhuset. Under 2021 har Karlstads kommun och Region Värmland tillsammans enats om att Wermland Opera ska flytta till "Bageriet" Orrholmen i Karlstad.

Marknadschefen Pernilla Edouard tog emot och visade oss runt. Vi besökte alla verkstäder och ateljéer.



Syateljén vetter mot Klarälven här tillverkas alla kostymer. På måleriet byggs kulisser och rekvisita till kommande produktioner.

Vi tackar vår guide för den intressanta visningen!

Aktiviteter våren 2024



Promenader med och utan stavar (mars – juni 2024)

Vi samlas på **torsdagar** kl. 10.45 vid Mariebergsskogens entré och verksamheten pågår så länge vädret tillåter.

Anmälan och info om start: **Barbro Helliker** 073-267 04 03

Avgiftsfri aktivitet för medlemmar.



Vattengymnastik (25 januari– 28 mars 2024)

I Centralsjukhusets bassäng vid sjukgymnastiken.

Torsdagar: kl. 18.00 – 19.00

Samling minst 10 minuter före start!

Avgift för medlemmar: 200 kr .

Styrketräning/redskapsträning (5 februari – 23 maj 2024)

Hålls vid sjukgymnastiken, Centralsjukhuset.

Måndagar: kl. 17.30 - 18.30 och **torsdagar:** kl. 17.30 - 18.30.

Samling senast 10 minuter före start!

Deltagare i verksamheterna måste ha träningsprogram som är utformat av fysioterapeut.



Sittyoga/ sittgympa onsdagsförmiddagar kl. 10.15-12.00 (28 februari - 3 april)

Startar den 28 februari 2024 i ABF:s regi och lokaler på Gräsdalen. Begränsat antal medlemmar. Avgift: gratis för medlemmar.

För närmare information och anmälan kontakta Eva Heistola per mejl:

evaheistola@gmail.com eller mobil: 070–2855914.



Anmälan görs före aktivitetsstart till kansliet per telefon: 21 84 92
(tisdag och torsdag 10.00-12.00), eller mail: info@karlstad.hjart-lung.se.
Avgift kan Swishas på 1236790364 eller insätts på plusgiro 384138–4 efter anmälan. Avgiftenska vara betald innan aktivitet kan påbörjas.
Kostnad för varje aktivitet enligt ovan.



Vårens planerade cirklar och grupper

Kaffe med prat

2 träffar onsdagar mellan 14–16 på Resurscentrum datum: 14 febr, 17 apr program under planering

KOL studiecirkel

3 träffar onsdagar 14–16 på ABF Gräsdalen 10 apr, 8 maj, 29 maj

Sittyoga/sittgympa

5 träffar onsdagar mellan 10–12 på ABF Gräsdalen 28 febr, 6 mars, 13 mars, 27 mars, 3 apr

Högt blodtryck studiecirkel

3 träffar måndagar 14-16 på ABF Gräsdalen 26 febr, 4 mars och 11 mars