

Pumpen

nr 4. 2023

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

Ordförande har ordet

Nu känns det att hösten närmar sig med små steg. I skrivande stund, tidigt på morgonen, är det bara 7 grader...

Under hösten har vi medlemsmöten igen med början i september. Innehållet kommer att vara aktuella frågor t ex från Region Värmland om sjukvården eller från kommunen i något som är av intresse för vår förening.

Eftersom vi är en patientförening inom hjärt, kärl -och lungsjukdomar behöver vi träffas och prata om våra specifika krämpor för att lära oss mera, dels för att påverka vården men framförallt, hur vi genom egenvård kan få ett så bra liv som möjligt. Ja, och som ni vet så pågår våra aktiviteter i olika former som vanligt.

Du är hjärtligt välkommen att ringa till oss och höra efter vilka områden som finns och anmäla ditt intresse att delta.

Jag önskar alla en fin september!



Siw Gidlöf, ordförande

Försök Pumpen

Styrelsen beslutade på möte 13 sept bl. a att Pumpen skall komma ut varje månad under en försöksperiod i år.

För att kompensera postkostnader skickas Pumpen ut digitalt till alla som har e-postadress. Övriga får tidningen på posten som vanligt. Vi vill att informationen till medlemmarna skall vara mer frekvent.

Hjärtskolan startar

Nu har hjärtskolan startat igen efter att ha varit stängd sedan början av covid-pandemin.

Den bedrivs i stort sett som tidigare mellan kl 13.00 – 16.30. En förändring är att Riksförbundet HjärtLung fått egen tid för information om vår verksamhet. Vi informerar om både vad som sker strategiskt på riksnivå och vad som sker på lokalnivå med alla fysiska aktiviteter liksom våra sociala sammankomster. Deltagarna har möjlighet att ta del av och få alla våra informationsskrifter som ställs ut under eftermiddagen. En längre paus är inlagd där tillfälle ges till samtal och förfriskningar med frukt. Från Regionen deltar hjärtläkare, fysioterapeut och dietist, där var och en har ca 45 minuters föreläsningstid. Deltagare är patienter som haft hjärtinfart och deras anhöriga. Inbjudan skickas ut av Regionen och deltagare betalar patientavgift som vid ett sjukbesök. Träffar kommer nu att ske 1 gång per månad där patienter som insjuknat sedan senaste hjärtskolan inbjudes.

Länskonferens Frykenstrand



Riksförbundet HjärtLung Värmland höll utbildning på Frykenstrand den 28 augusti. Vår generalsekreterare Christine Cars-Ingels medverkade.

Vi gick genom stadgarna, stödet för styrelsearbetet som finns på Riksförbundets hemsida.

I flera omgångar hade vi gruppdiskussioner bl a om styrelsearbetet, medlemsvård, våra framtidsvisioner m m.

Roligast var att ta del av varandras erfarenheter och idéer.

Från Karlstad deltog Lasse Åkerblom, Marianne Skeppstedt, Kerstin Rådström, Barbro Helliker, Erla Gunnarsdottir och Eva Heistola.



Marianne Skeppstedt

1. När och varför blev du medlem i föreningen?
I slutet av 90-talet blev jag medlem i en aktiv förening med bra motionsgrupper.
2. Dina befattningar i HjärtLung?
Just nu är jag ersättare i styrelsen. Tidigare hade jag varierande uppdrag både i lokalföreningen och Länsförbundet.
3. Vad vill du säga till de nya medlemmarna?
Var aktiva och gå på mötena!
4. Hur skall vår lokalförening bli om du fick bestämma:
Vara en stark röst i samhället, arbeta för bästa möjliga vård och stödja forskningen.



Eva Heistola SO

1. När och varför blev du medlem i föreningen?
Som både hjärt- och lungsjuk blev jag medlem 2017 i Mariestad.
2. Dina befattningar i HjärtLung?
Styrelsemedlem i Mariestad, just nu SO i Karlstad.
3. Vad vill du säga till de nya medlemmarna?
Kom gärna med idéer på aktiviteter och verksamhet! Gör din röst hörd och delta i styrelsearbetet!
4. Hur skall vår lokalförening bli om du fick bestämma:
Gemenskapscentrerad förening, där alla skall trivs. Hjälpa makthavare att fatta rätt beslut som berör vården av hjärtlungsjuka.



Första mötet med stickgruppen

En av de sista av sommardagarna var det idag, varmt men disigt.

Den 11 sept klockan 13 träffades vi på Resurscentrum. Maud visade oss till rummet där vi skulle vara, och informerade om reglerna och hur vi skulle hitta ut vid eventuellt brandlarm. Rummet var litet och mysigt med fåtöljer, bra belysning, perfekt till handarbete.

Vi var tre stycken som samlades och hoppas att vi blir fler med tiden. Efter att alla valde ut projekt och material, började vi sticka. Tiden förflöt ganska snabbt, medan vi stickade och pratade om allt mellan himmel och jord.

Vi avbröt bara för en god fika.

Jag ser fram emot att träffas igen i oktober.

Erla Gunnarsdottir



Kerstin Rådström

1. När och varför blev du medlem i föreningen?

Jag blev medlem när jag fick min KOL-diagnos 2010.

2. Dina befattningar i HjärtLung?

Styrelseledamot och egenvårdsombud (EVO)

3. Vad vill du säga till de nya medlemmarna?

Rör på er och var aktiva!

4. Hur skall vår lokalförening bli om du fick bestämma:

Att föreningen tillgodoser alla nya idéer.

Äntligen igång!

Våra motionsgrupper **promenad** med eller utan stavar på måndagar, **styrketräning** måndagar och torsdagar, **vattengympa** på torsdagar.



Det planerade studiebesöket hos landshövding Georg Andrén går inte att genomföra pga. andra åtaganden som är bokade för honom samt att residenset renoveras i omgångar ett antal månader framöver!

Vår uppgift som patientorganisation,



är att arbeta för våra medlemmars intressen genom opinionsbildning, livsstilsförändringar och gemenskap.

Vårt övergripande och långsiktiga mål är att öka både kännedom och kunskap om vår organisation och vår verksamhet, för att verkligen kunna vara en stark röst i civilsamhället och tillsammans med våra medlemmar driva våra viktiga frågor. Vi jobbar för att människor med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska ha ett bra liv.

Viktigt för oss är att värva nya medlemmar och samtidigt behålla och engagera befintliga, att öka våra intäkter och insamlade medel, att få bättre förutsättningar att stärka och utveckla vårt samarbete med hälso- och sjukvården samt att påverka vårdens beslutsfattare. Det blir så mycket enklare när vi är tydliga med vår idé och verksamhet. Tillsammans har vi

kunskap, kraft och engagemang för att ge de som lever med hjärt-, kärl-, eller lungsjukdom ett länge och rikare liv.

Ganska ofta blandas vi ihop med Hjärt-Lungfonden. Vi finns till för våra medlemmar, patienter som lever med en sjukdom och för deras närstående. Vi erbjuder kunskap, stöd och aktiviteter för ett bättre liv **här och nu**.

Hjärt-Lungfonden vill bidra till en förbättring **längre fram**. Verksamheten är fokuserad på insamling av medel till forskning. Man vill söka svar på diagnosernas gåta för att förhindra att fler drabbas i framtiden.

Vårt huvudbudskap är: Var med och påverka din egen framtid!

- Som medlem får du kunskap om din diagnos.
- Du får ta del av andras erfarenheter.
- Du får stöd att förändra ditt sätt att leva.
- Du får råd för din kontakt med vården.
- Du blir en del av ett värdefullt sammanhang.
- Du blir en del av något större; en landsomfattande patient-organisation som representerar alla med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom gentemot vårdens beslutsfattare, och som bidrar till livsviktig forskning.

Tack vare alla medlemmar – tillsammans med våra experter, kontakter i vården och forskningsresultat – utvecklar vi ständigt kunskapen om våra diagnoser. Vi sprider den kunskap patienten behöver för att kunna påverka den egna framtiden. Vi vet hur det känns att drabbas. Vi delar med oss av varandras erfarenheter, tankar och känslor för att ge råd och stöd. Tillsammans agerar vi representanter för patientens verklighet, bidrar till patientvald forskning och till förbättringar i vården. Med samlad kunskap och gemensamma erfarenheter jobbar vi aktivt för att påverka och förändra till förmån för våra frågor och medlemmar, i det stora och det lilla. Allt för att ge stöd till de livsstilsförändringar som ger ett längre och rikare liv, här och nu.

TÄNK MED HJÄRTAT



*Istället för blommor....
stöd vår minnesfond*

Vi arbetar och hjälper lokalt

Plusgiro: 38 41 38-4

