

# Pumpen

nr 5. 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](mailto:info@karlstad.hjart-lung.se). Hemsida: [www.hjart-lung.se/karlstad](http://www.hjart-lung.se/karlstad)

## Minnesvärt från höstmötet

Den 27 september kl. 18.00 i Funktionsrätts lokal på Södra Kyrkogatan 11. hade vi vårt första höstmöte med program och underhållning.

Ordföranden hälsade mötesdeltagarna och Jenny Wennberg samt Annika Lind välkomna. Som första programpunkt berättade utvecklingsledarna Jenny Wennberg och Annika Lind från Region Värmland om Patientkontrakten!

Personcentrerat arbetssätt innebär att lyssna in vad som är viktigt för patienten, vilka förväntningar och farhågor patienten har, men också vilka resurser personen har och vilket ansvar och vilka insatser som är rimliga för just denna individ, i den specifika situationen. Målet är en patient som är delaktig utifrån sina egna förutsättningar.

Patientkontrakt är en överenskommelse mellan patient och vårdgivare om innehåll i vårdplaner och vem/vilka som är patientens fasta vårdkontakter. Det fungerar som stöd för samordning och planering. Avsikten är att hålla ihop och koordinera informationsflöden och de insatser som vårdgivare och patient har kommit överens om.

Patientkontraktet leder till bättre samverkan, samordning, tillgänglighet och delaktighet. Det innebär också en ökad patientsäkerhet. Patientkontraktet bidrar till ett delat ansvar mellan patienten och vården. Innehåll och information anpassas efter patientens förutsättningar. Patienter och närstående ska få en översikt över inplanerade vård- och behandlingsinsatser.

Detta arbetssätt testas nu på Senormottagningen i Hagfors.

Viktigt är att patienter kommer förberedda på vårdbesök. Digitala vårdbesök blir allt vanligare, och därför skall de som behöver kunna träna på det eller få hjälp av lotsar.

Avtackning av studieorganisatör Annika Brattström höll ordförande i versform och överlämnade blommor och presentkort.



Nu serverades den goda smörgåstårten och kaffet, medan vi fick möjlighet att berätta för Jenny och Annika våra egna upplevelser i vården. Studieorganisatören Eva Heistola presenterade studiematerial, för möjliga cirklar och tematräffar med Riksförbundets material som grund. Vi kommer igång med en KOL cirkel och HLR kurs i oktober.

Därutöver finns Diagnosdukar / bordsaffisch med fakta och diskussionsfrågor, för diagnosbaserade cirklar om benartärsjukdom BAS, flimmer, hjärtsvikt och nu också högt blodtryck att använda. Tematräffar om stresshantering, sömn och ensamhet berör alla.

Medlemmarna uppmanades att anmäla intresse att fler cirklar och träffar kan anordnas.



Göran Bryntessons känner redan många i föreningen, han är författare och skapare av underfundiga verser och varma melodiska visor. Hans goda känsla för rytm, rim och ordens klang och ton är mycket påtaglig. Han beskriver själv sina alster som betraktelseballader, berättelsesånger, känslvisor, tankeverser och passionspoem och skriver både på dialekt och på riksmål.

Tack till alla som deltog och de som hjälpte till att vi fick detta minnesvärda möte!

# Lite info vad vi diskuterade på

Kaffe med prat, 12 september 2023 på Resurscentrum



Efter att vi har presenterat oss, ledde Kerstin samtalet om krisberedskap MSB:s broschyren

”Om krisen eller kriget kommer” var utgångspunkten.

Vi diskuterade hur vi skulle förbereda oss och agera vid samhällskris, men även mycket annat kom på tal.

Vi avslutade med en god fika.

Vi ses på nästa träff!

## KOL cirkeln



Första mötet hölls i ABF:s trevliga lokaler en onsdag mitt på dagen.

Cirkelledarna Kerstin Rådström och Marianne Skeppstedt läste upp fakta och frågor från Diagnosduken som vi samlades kring.

Det blev livliga diskussioner om diagnostiseringen, behandlingen av KOL, vad vi kan göra för att må bättre.

Vi fortsatte med att titta på Riksförbundets ”En film om att leva med KOL” som handlar om att leva med kroniskt obstruktiv lungsjukdom, KOL.

Med professor Kjell Larsson och HjärtLungs förra ordförande Inger Ros och två personer som lever med KOL.

Efter fikat testade vi HjärtLungs sittgymna med Kerstins ledning.

Vi träffas ytterligare två gånger till den 11 och 18 oktober.

Anmäl ditt intresse för att delta på nästa kurs!

Nu kan betalning till föreningen göras med mobiltelefon till vårt Swishkonto



## TÄNK MED HJÄRTAT



*Istället för blommor...  
stöd vår minnesfond  
Vi arbetar och hjälper lokalt*

**Plusgiro: 38 41 38-4**



# Kommande aktiviteter

## Föreläsning

### Öppen föreläsning om KOL och hjärtsvikt

Riksförbundet HjärtLung Värmland och lokalföreningen i Karlstad hälsar allmänhet och medlemmar hjärtligt välkomna till

**Resurscentrum**, Rosenbadsgatan 2, Karlstad.

**Måndagen den 27 november 2023 klockan 18.00**

Läkare Maaike Giezeman föreläser om KOL och sambandet med hjärtsjukdom.

**Fri entré, välkomna!**

## Medlemsmöte

**Tisdag 31 oktober kl 18.00 på Seniorernas hus, Brunnsgratan 9 !**

Inbjudna gäster: Biståndshandläggare från kommunen som informerar om bistånd till patienter med hjärt, lung och kärlsjukdomar. Inbjudan kommer även via SMS!

**Hjärtligt välkomna!**

## Studiebesök



Wermland Operans tillverkande verkstäder.

**Plats: Spinneriet, Älvgatan 49, Karlstad**

**Tid: måndag 4 december kl. 14.00**

**Anmälan till kansliet** senast 23/11, tisdag/torsdag kl. 10.00-12.00 tel. 054- 21 84 92 eller mejl [info@karlstad.hjart-lung.se](mailto:info@karlstad.hjart-lung.se).

**Hjärtligt välkomna!**

# Vi var på Öppet hus hos ABF 5 oktober 2023

ABF är det största studieförbundet i Sverige och finns i alla kommuner. Förbundet är partipolitiskt obundet, men värderingarna sammanfaller med arbetarrörelsens.

Grundarna är Socialdemokraterna, LO och Konsumentkooperationen. Riksförbundet HjärtLung är nationell medlem i ABF och samarbetar kring studie- och kulturverksamhet.

Arbetarnas Bildnings Förbund bildades för över 100 år sedan, den 16 november 1912.

De erbjuder studiecirklar, kurser, föreläsningar och kulturarrangemang. Studiecirkeln är grunden i ABF:s verksamhet. I en studiecirkel träffas man regelbundet för att studera, diskutera eller öva sig på något tillsammans. Studiecirkeln kan handla om nästan vad som helst. Man kan till exempel studera engelska och diskutera miljöfrågor. Lära sig spela gitarr eller göra film.

På dagens Öppet Hus har verksamhetsutvecklare berättat om cirklar och kurser och besvarade besökarnas frågor.



I cirkeln Skapande återbruk syddes förkläden av gamla gardiner.

Projekt Vänner för livet tar utgångspunkt i att social samvaro skyddar vår hälsa, ensamhet är en hög riskfaktor för psykisk och fysisk ohälsa.

Möjligheter till ett aktivt deltagande i samhällslivet är viktigt för alla människor. Det hälsofrämjande arvsfondsprojektet drivs av Studieförbundet ABF Värmland i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan och Suicide Zero.

De håller till i Våxnäs centrums Fritidsgård på tisdagar mellan 10–12.

Projektledaren Rani bjöd in oss för att prata om vår förening till deras deltagare.



I den här studion mötte jag Henrik som hjälper föreningar med studioinspelningar, reklamfilm, poddar m m.

På kreativa skaparrummet fanns Mira som håller kurser och workshop i olika tekniker, hon visade upp fina kort som gjordes med Scrapbook-teknik.

Emma Lindh leder kurser i akvarellmålning.

Vi fick information hur cirkelledare administrerar verksamheten i ABF:s datasystem