



Hjärtbladet



Månadsträff

Tisdagen den 5 november - 2013
kl: 17.30 på Solhöjden, Öckerö



*Bengt Sköld med sonen Jakob
föreläser och sjunger*



Ordförande har ordet
*Från månadsmöte
den 1 oktober*

Ordförande René Ahlberg hälsade alla välkomna och uttryckte sin glädje över att så många, 92 medlemmar hade tillfälle att närvara. René berättade från lokalföreningsträffen i Mölndal den 23 september. Dom inbjudna föreningarna var Kungsbacka, Kungälv och Göteborg för träffas och lära känna varandra, informera om sina föreningar. Mötet syftade också till att hitta gemensamma frågor för eventuell samverkan bl.a. i KOL-månaden i nov. och HJÄRT-månaden i feb, studier/utbildning

och hjärt och lungräddning.

Ordföranden från dom närvarande föreningarna presenterade sin verksamhet och nämnde bl.a. antalet medlemmar. En berättade att dom hade väldigt bra och aktiv förening med 685 medlemmar av 71.000 kommuninnevånare. ”Jaa, tänkte René, då skall ni få höra hur vi har det i Öckerö kommun”. Vår förening är också väldigt aktiv och av ca.12.500 kommuninnevånare är vi hela 297 medlemmar, är inte det fantastiskt? Dom övriga tystnade!!

Den inbjudna föreläsaren överläkaren Göran Dellgren fick tyvärr bakjour och hade inte möjlighet att komma.

”Nu var goda råd dyra” - med andra ord, nu var det mycket brådskande att hitta en lösning på problemet. Som René nämnde har vi många intressanta människor i kommunen och några av dom är

Heinz Roegner

Miriam Roegner.



Med 30 minuter kvar tills mötet skulle börja ringde René paret och frågade om dom kunde ställa upp och berätta om sin andra jorden runtsegling. Visst det skulle gå bra med reservation att dom inte var förberedda på det och dom närvarande fick ta det som det blev.

forts. sid 2

Tänk gärna på Gåvo- och minnesfonden i Hjärt- och Lungsjukas förening i Öckerö kommun



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS FÖRENING
ÖCKERÖ

Ge oss ditt stöd
Gåvo- och minnesfondens Bankgiro är 741-0236

Heinz började med att säga ”Jag är helt oskyldig till detta” och så var fallet.

Han fortsatte med att berätta att tillsammans med hustrun Miriam har dom gjort två jordenruntseglingar och efter deras första seglast kontaktades dom av SVT som ville göra ett program om deras andra jordenruntsegling med S/Y Shenandoah.

Sagt och gjort!

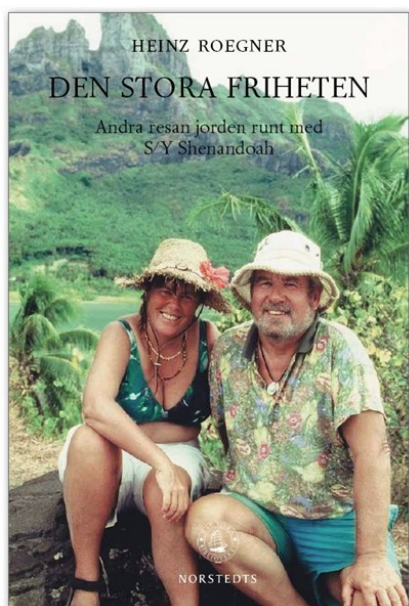
SVT skulle sponsra med kamera och utrustning, Miriam fick utbildning i hur man hantera en kameran så att resultatet skulle bli bra. Filmen skulle bli jättestor! Folk från SVT skulle komma och besöka dom på olika platser i världen, man skulle hyra ett flygplan för att filma när Heinz och Miriam rundade Sydafrika.

Vad hände? Jo av det storslagna projektet blev det bara en ”tumme kvar” som Heinz uttryckte sig. Pga en omorganisation på SVT fick även projektledaren sluta och då rann dom storslagna planerna ut i sanden.

Men, det slutade inte där! Heinz och Miriam blev kontaktade av f.d. projektledaren och han föreslog att dom kunde ändå filma fast nu på en mera realistisk nivå och så blev det och i kväll fick vi ta del av den första delen på deras äventyr.

Heinz och Miriam Roegner tillhör några av Sveriges mest kända jordenruntseglare. De är populära föredragshållare, har deltagit i flera TV-intervjuer och filmen om deras äventyr har visats i TV.

Om ni vill veta mera om deras äventyr, läs nedanstående bok eller gå in på www.heinzroegner.se



Hjärtligt tack för att ni ställde upp!

Kvällens lotteri var väldigt lyckat för en del i församlingen i alla fall, fyra vinster blev det till en och samma person. Inga namn nämns men ett stort grattis till turgumman!

Vinnarna på föreningens kalenderlotteri, ett presentkort på 250 sek var gick till följande personer:

Pernilla Hermansson på nr: 41

Linn & Emil Johansson på nr: 104

Ove Eliasson på nr: 57



Gratulerar !

Så vill vi tacka dom härliga ”Glädjeflickorna” som med sin fina sång och entusiasm fick hela publiken att sjunga med. Ni är toppen och ni är alltid välkomna tillbaka!



Ett nytt kryssningsäventyr

Danmark - Norge - Skottland - Nordirland - Island - Grönland - Kanada - New York



Vår medlem och researrangör Stellan Eliasson är en hängiven kryssningsresenär och här låter han oss följa med på sin och Rigmor Arvidssons senaste resa till New York.

Från Stellans dagboksanteckningar.

Tisdagen den 10 september, 2013

Kl:08.45 avgick buss 290 från Hälsö till centralen där ett tåg mot Köpenhamn väntade med ankomst Köpenhamn kl:14.20. Det första jag brukar göra när jag kommer till Danmark är att köpa en röd Pölse (dansk korv).

Sedan en taxi till båten **EMERALD PRINCESS** som låg och väntade i Frihamnen. Incheckningen gick smidigt och efter en timme var vi i vår hytt där våra väskorna väntade och sedan var det bara att gå och äta en god lunch.



Onsdagen den 11 september

Vi vaknade kl:08.00, när vi drog bort gardinerna låg båten mitt i Oslo och efter frukost tog vi en promenad i Oslo och en öl på Akers Brygga.



Båten lämnade Oslo kl:20.30 och vi gick och åt en god middag och sedan till teatern och såg en show.



Torsdagen den 12 september

Anlände kl:07.00 till Kristiansand där vi intog vår frukost, tog en promenad till centrum, en promenad på 15 minuter. Vi blev mäktat imponerade av staden och alla dessa blommor. Båten avgick kl:15.30 för att kryssa till Glasgow.

Fredagen den 13 september

När vi vaknade kl:07.00 såg vi spetsen av Skottland. Vi var hela dagen på havet med olika aktiviteter.

Lördagen den 14 september

Kl:07.00 anlände vi till Greenock, hamnen i Glasgow. Kaptenen meddelade att på grund av en kraftig storm kunde vi inte gå till Belfast utan i stället skulle vi gå till York i södra Irland.

Söndagen den 15 september

Anländer York kl:08.00, dimma och regn. Senare på dagen sol, så det blir "Hop on buss". Kaptenen meddelar oss senare på dagen att vi skall ligga kvar i York över natten för att avvakta stormen. Fin och proffsig show på kvällen!

Måndagen den 16 september

En fin dag i York. Efter lunch meddelade kaptenen att vi inte kan gå till Reykjavik och Grönland på grund av 10-15 meter höga vågor. En stor besvikelse bland alla passagerare. Så det blev söder ut norr om Azorerna och sedan mot Halifax och St John i Canada, så det blev sex dagar på havet.

Tisdagen den 17 september -

söndagen den 22 september

Grått och regnigt! Men med god mat, en bra bok, underhållning och andra aktiviteter så som ett dopp i poolen går dagarna fort.



forts sidan 4

Måndag den 23 september

Kl:07:30 lägger båten till i Halifax. Underbart väder, så det blir en rundtur och en promenad, en trevlig stad.



Hamnpromenaden i Halifax

Tisdagen den 24 september

Kl:08.30, båten lägger till i **St John**. Lite tråkigt väder men vi besökte ett köpcentrum, det största jag har varit i.

Onsdagen den 25 september

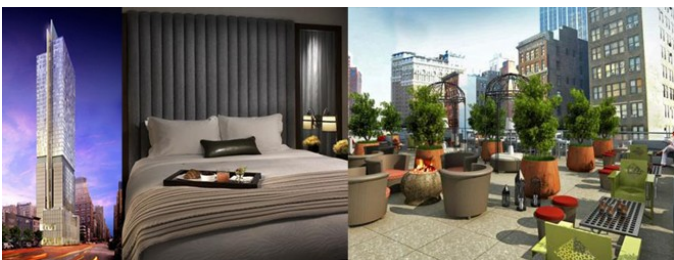
På havet mot **New York** och havet ligger som en spegel. Kl:11.00 skall vi gå på ett **"Come together party"** med alla skandinaver och senare blir det **"Captains diner"**.

Torsdagen den 26 september

Uppe kl:05.30. En stor upplevelse att stå på balkongen när vi seglar in till **New York** med frihetsgudinnan och alla dom höga husen.



Vi tog en taxi till Hotell Park 79 för fyra dagars vistelse i New York innan vi flög hem.



Så här var det tänkt att resan skulle genomföras men i verkligheten blev det en annan rutt som framgår av Stellans berättelse.

Datum	Hamn	Ank	Avresa
10-sep	Köpenhamn, Danmark		18.00
11-sep	Oslo, Norge	10.00	22.00
12-sep	Kristiansand, Norge	07.00	16.00
13-sep	Till havs		
14-sep	Glasgow (Greenock), Skottland, UK	07.00	19.00
15-sep	Belfast, Nordirland, UK	08.00	18.00
16-sep	Till havs		
17-sep	Reykjavik, Island	12.00	23.00
18-sep	Till havs		
19-sep	Till havs		
20-sep	Qaqortoq, Grönland	07.00	17.00
21-sep	Till havs		
22-sep	Till havs		
23-sep	Halifax, Nova Scotia, Kanada	10.00	20.00
24-sep	Till havs		
25-sep	Till havs		
26-sep	New York City, USA	07.15	



Gå in på nedanstående länk för mer information

http://www.seascanner.com/schiff.php?schiff=Emerald+Princess&sch_bild=760#rlogo

Tack Stellan och Rigmor för att ni delade med er av era upplevelser !

Forskning räddar liv och ger fler friska år

Tack vare forskningen lär vi oss mer om riskfaktorer samt hur vi bättre ska diagnostisera och behandla sjukdomar i hjärta, kärl och lungor.

Svenska forskare samarbetar allt mer över specialist- och landgränser. På så sätt får man en klarare bild över mekanismer som samverkar och vilka insatser som krävs för att en sjuk människa ska må bättre. I dag finns bevis för att flera till synes skilda sjukdomstillstånd har klara samband, som exempel kan nämnas att diabetes är en riskfaktor för sjukdomar i hjärta och kärl, hjärtrytmrubbningar som förmaksflimmer kan orsaka stroke. Dessutom har en ny upptäckt visat att personer med glutenintolerans, celiaki, tycks vara mer benägna att drabbas av kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL).

Upptäckter som dessa gör att det som tidigare var forskningsresultat kan omvandlas till förebyggande arbete i mötet mellan patient och läkare. Forskningen fokuserar också på studier av människans allra minsta beståndsdelar, det vill säga våra gener, celler, proteiner och molekyler. Med förfinade metoder försöker forskarna påverka och hämma de ämnen som är skadliga, utveckla tester som av-slöjar sjukdom och därtill stärka det som håller oss friska – vårt eget immunförsvar.

150 000 räddade liv på 30 år

Enbart inom hjärtområdet har medicinsk forskning och utveckling räddat 154 000 liv under de senaste 30 åren. Det visar en studie som Institutet för Hälso och Sjukvårdsekonomi, IHE, tagit fram på uppdrag av Hjärt-Lungfonden.

IHE-studien visar att över 400 000 dödsfall i hjärtinfarkt och annan ischemisk hjärtsjukdom har förhindrats eller skjutits upp sedan 1980 tack vare ny medicinsk teknologi och livsstilsförändringar.

Alla hälsovinster kan inte direkt kopplas till medicinsk forskning och implementering av ny teknologi. Men forskningen leder också till ökad kunskap hos allmänheten om riskfaktorer som kan påverka individernas beteenden och minska riskerna för hjärtkärlsjukdom. Forskning ligger också bakom mediciner mot exempelvis högt blodtryck och blodfetsrubbningsmedel.

Forskarna uppskattar att fler än 150 000 liv har räddats som en direkt följd av forskningen om hjärt-

och kärlsjukdomar. Många män i 65-årsåldern som 1980 skulle ha avlidit i hjärtinfarkt överlever i dag och får cirka tolv extra levnadsår. I studien har forskarna också beräknat värdet av dessa sparade liv under perioden till 811 miljarder kronor.

Framsteg inom hjärt-kärlforskningen

Under hela 1900-talet gjordes många genombrott i hjärtforskningen i Sverige. Tack vare dessa framsteg har också världens metoder utvecklats.

- 1903 EKG-apparaten, som mäter hjärtfrekvensen, uppträder.
- 1947 Hjärtkateterisering, att i undersökningssyfte föra in ett rör eller en slang i hjärtat, införs i Sverige.
- 1953 Svenska forskare utför världens första ultraljudsundersökning av hjärtat.
- 1954 Hjärt-lungmaskinen tas i bruk för första gången.
- 1958 Världens första pacemaker, en svensk uppfinning av Rune Elmqvist, opereras in i en patient i Sverige.
- 1962 Den första betablockeraren för blodtrycks-sänkning utvecklas.
- 1970 Den första by-passoperationen i Sverige genomförs.
- 1977 Sveriges första ballongvidgning av förträngda kranskärl genomförs.
- 1984 Den första svenska hjärttransplantation genomförs.
- 1994 Svenska forskare presenterar tillsammans med skandinaviska kollegor den viktiga 4S-studien, den första som visar att blodfett-sänkande statiner minskar risken för hjärtinfarkt.
- 1999 En ny studie, FRISC-2, förändrar i ett slag vården för akut kranskärlsjukdom, och fler kan räddas med ny kateterteknik.
- 2008 Det första klaffbytet via ljumsken eller halsen och utan att öppna upp bröstskogen, genomförs i Sverige.

Fakta hämtad från Hjärt-Lungfonden

Ugnsäpplen med valnötter

En enkel och lättlagad dessert som passar bra att servera med vaniljvisp eller glass.

Antal portioner: 4

Ingredienser

2 st äpplen, skurna i tunna skivor

1/2 dl valnötter, hackade

2 tsk kanel

60 g smör

olja till formen

vaniljvisp



Gör så här

Värm ugnen till 225°. Skär äpplena i tunna skivor och lägg i botten på en smord ugnsäker form. Strö över kanel och hackade nötter.

Hyvla över smöret med hjälp av en osthyvel. Baka äpplena i ugnen i 10-15 minuter eller tills smöret smält och grynen fått lite färg.

Äpplena ska vara ganska mjuka. Låt rätten svalna lite och servera ljummen med vaniljvisp.

						8	5
7		6		8			1
			1	5	6		
2	8		9				7
	3	7				9	5
4					3	1	6
			7	3	2		
8				4		2	9
5	4						

SUDOKUREGLER

Varje rad, vågrätt och lodrätt, skall innehålla siffrorna 1-9.

Varje liten markerad "låda" på 3 x 3 rutor måste också innehålla siffrorna 1-9.

Lösning på Nr 6 2013

1	7	2	5	4	9	8	3	6
3	9	4	6	8	2	1	7	5
5	8	6	1	3	7	4	9	2
8	6	1	9	2	4	3	5	7
7	4	5	3	1	6	2	8	9
2	3	9	7	5	8	6	4	1
6	1	3	4	7	5	9	2	8
4	2	7	8	9	1	5	6	3
9	5	8	2	6	3	7	1	4

Upprop !

Vi önskar fler deltagare i vår Lunggrupp på onsdagar kl 15.00 - 17.00 på Solhöjden. Vi har lätt lunggymnastik, samt diskussion om hur man kan göra för att leva gott trots lungproblem.

Kontakta gärna:

Barbro Karlsson tel. 966363

Margareta Bengtsson tel. 968435



Vi samarbetar med (SV) vid våra aktiviteter.

Ansvarig: Elisabeth Bryngelsson, tel:966045



Ansvarig utgivare:

Christina Quick, (chq) tel:967997

e-mail: christina@quick.nu - Foto:chq

Manusstopp den 10 nov

<http://www.hjart-lung.se/LocalAssociation.asp?nodeid=31226>