

Hjärtbladet



Medlemstidning för Föreningen Öckerö HjärtLung

Jul- och Luciafest

*Tisdagen den 2 december, 2014
kl: 17.30 på Solhöjden, Öckerö*

Välkomna till vår traditionella julfest. Föreningen bjuder på julglögg och peppar-kakor, till förtäring blir det jultallrik, öl eller läsk och slutligen kaffe och kaka.

Knut Persson spelar julmusik.

Herrarna med lottringarna är på plats.

Glädjeflickorna lussar och bjuder på underhållning.

Tomten har vägarna förbi!

Monica Nyström läser något stämningsfullt.

Kostnad: 100 kr/person som Du lägger i ett kuvert med Ditt namn på och lämnar när Du kommer.

Vi måste sätta en gräns på 120 personer, alltså " först till kvarn " gäller.

Anmälan gör Du till:

**Elisabeth Bryngelsson tel: 966045
senast den 20 november 2014**

Hjärtligt välkomna !

Styrelsen



Ordförande har ordet

Ordförande René Ahlberg hälsade alla välkomna och tackade för hjälpen med dukning, kaffekokning etc. 66 personer deltog på mötet.

René påminde även om årets julfest som arrangeras på Solhöjden.

Din hälsa och ditt välbefinnande.



Anki Jansson som driver Vitalboden Hönö AB var kvällens föreläsare.

Förutom att hon driver Vitalboden så arbetar hon också som massage- och näringsterapeut.

Anki har studerat basmedicin och näringslära och kvällens ämne handlade om "Hjälp till självhjälp" som också är hennes ledord i verksamheten.

Maten har stor betydelse för vår hälsa och prestationsförmåga, både på kort och lång sikt.

Tänk gärna på Gåvo- och minnesfonden i Föreningen Öckerö HjärtLung



Föreningen Öckerö

HjärtLung

Ge oss ditt stöd

Gåvofondens Bankgiro är 741-0236

Ljuv musik

När man blir äldre är det extra viktigt att tänka på vitaminer och mineraler. Äldre kan behöva extra kalcium och D-vitamin för att bibehålla normal benstomme. Med åldern kan kroppen också få svårare att ta upp vitaminer, exempelvis B6, B12 och folsyra. Ohälsosamma matvanor och ett stillasittande liv bidrar till att vi blir sjuka och dör för tidigt, i Sverige liksom i övriga världen. Världshälsoorganisationen, WHO, bedömer att bättre matvanor, rökstopp och tillräckligt med fysisk aktivitet kan minska risken för övervikt/fetma, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och vissa cancersjukdomar.

Matvanor för bättre hälsa

Mer fiber och mindre salt, socker och mättat fett är de ändringar i kosten som skulle betyda mest för att minska risken för fetma, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar. I det flesta fall skulle alla må bra av att:

Äta dubbelt så mycket frukt och grönt, gärna 500 gram per dag, vilket motsvarar tre frukter och två rejäla nävar grönsaker. Äta mer fisk, gärna tre gånger i veckan använd flytande margarin eller olja i matlagningen.

I första hand välj fullkornsvarianter av bröd, flingor, gryn, pasta och ris. Tänk på att lightdrycker är sötat med syntetiska sötningsmedlet aspartam och för mycket av medlet kan ge en laxerande effekt.

Kosttillskott

Vitaminer och mineraler i koncentrerad form kallas kosttillskott och är tänkta att komplettera den vanliga kosten. Trots att det finns många brister i våra matvanor visar kostundersökningar att de allra flesta får i sig tillräckligt med vitaminer och mineraler genom den vanliga maten. För de flesta finns det alltså inget behov av extra kosttillskott. Personer som inte äter alla sorters livsmedel eller har någon sjukdom som leder till ökat behov kan behöva ta kosttillskott. Detta gäller särskilt de som väljer bort flera livsmedelsgrupper.

Anki var väldigt tydlig med att man alltid skall göra förändringar i samråd med sin läkare.

Tack Anki för ett intressant föredrag!



Erik Kratsz



Ingela Frenell

För musikunderhålningen vid mötet svarade Ingela Frenell och Erik Kratsz.

För tredje mötet i följd fick Solhöjdens piano bekäna färg hanterat av Eriks träffsäkra fingrar.

Han ackompanjerade Ingela som visade att en cello kan frambringa toner som går rakt in i hjärtat på oss människor.

Vi bjöds på en rad fina franska cellostycken bl.a. Svanen av Camille Saint-Saëns och avslutade musikstunden med Leonard Cohens Hallelujah samt en stämningsfull version av Jul, Jul Strålande Jul.

Ett stort tack till er!

En resa i kungligt sällskap

Höstens bussresa med föreningens medlemmar tog oss med på en såväl historisk som geografisk tur i det goda höstvädret. Med start från Varholmen i det milda gryningsljuset susade vi snabbt fram på glest trafikerade vardagsvägar till det första etappmålet, conditori Nordpolen i Vara

Nordpolsdikten

*Över isberg till Nordpolen ville de fara,
Strindberg, Fraenkel och August Andrée,
Men vinden tog Svea och förde de tre
till platsen där senare blev ett Café,
uti Vara!*



Conditori Nordpolen är ett klassiskt conditori med anor från 1903 då systrarna Alma och Alvida Jansson startade conditoriet.

*Av allt det goda, som man förtär,
bland alla jordiska drycker,
ju kaffetåren den bästa är.*



Nästa anhalt var ett besök i Skara Domkyrka.

Den första kända domkyrkan i Skara invigdes omkring år 1150, men nya fynd visar att det fanns en kyrka på platsen redan på 1000-talet.

1200-talet var en dynamisk period i stiftsstadens, med omfattande byggnadsarbeten. Under detta sekel lades den romanska kryptan, som fanns under koret i domkyrkan igen och hela katedralen började byggas om i gotisk stil av finhuggen sandsten.

Biskop Brynolf Algotsson var drivande i projektet. Höga fria ribbvalv och stora fönsterytor är två tydliga kännetecken för den gotiska byggnadsstilen och det är något som fortfarande utmärker Skara domkyrka. Medeltidskryptan i Skara är unik. Efter att ha varit begravd i stenmassor sedan 1200-talet upptäcktes den 1949. Under renoveringen 1999 fann man dessutom stenrester som är äldre än 1100-talets kyrka. Med andra ord är det stenar från den första stenkyrkan på platsen som hittats. Kanske var detta biskop Adalvards kyrka.



I kryptan fann man även en grav från 1100-talet med ett skelett i. I samma grav fanns också ett nattvardskärl i silver: en kalk och en patén. Kalken kallas Sunekalken eftersom det står "Sune gjorde mig" på latin på dess nedre del.

Ikonen i kryptan

Ikonen är målad i kloster Alexander Nevskij utanför S:t Petersburg.

Boken i Jesus vänstra hand har texten:

"Kom till mig, alla ni som är tyngda av bördor; jag ska skänka er vila." (Matt 11:28)



"Nog finns det mål och mening i vår färd men det är vägen, som är mödan värd".

Jaa, det finns mål och så finns det MÅL! Det vi fick uppleva denna eftermiddag var något helt fantastiskt!

Efter besöket i Skara åkte vi den korta biten till Skövde och letade oss på smala småvägar fram genom ett vidsträckt sommarstugeområde till en samling mycket ålderdomliga hus vid stranden av Simsjön.



Det var visthus, logar och soldattorp och snart stod vi framför ett ryttmästarboställe av modell 1687. Det var byggt i kraftigt liggande timmer med små blyinfattade fönster och med ett tjockt lager torv och gräs på taket.



Hukande under den låga dörröppningen stiger en ståtlig man iförd blå karo-linerkappa, höga kragstövlar och med en trekantig hatt på huvudet. Han hälsar oss välkomna och presenterar sig som Bernhard Englund,

En pensionerad major från kavalleriregementet K3 i Skövde och föreståndare för Ryttmästarbostället.

Stående på trappan berättar han inledningsvis om anläggningen och om hur vår kung invigde det hela för några år sedan genom att avfyra en kanon hitforslad av en artilleri-omgång från Göteborg. Vad han inte berättat för kungen var att han tillsammans med några officerskollegor apterat en sprängladdning i en grantopp vid sjöstranden en bit bort. Resultatet blev att Hans Majestät till sin förskräckelse trott sig ha avfyrat ett skarpt skott med stor förödelse som följd!

Snart blev vi inbjudna in i det låga rytartorpet där en vämande stockeldsbrasa brann. Bernhard berättade inlevelsefullt om torpet, samlingarna av gamla föremål och om sin strävan att få ihop allt till en levande miljö med historiska rötter.



Vi var ju utlovade en god måltid i samband med besöket och en och annan sneglade snart över axeln var denna skulle tänkas serveras i det redan belamrade utrymmet. Bernhard rörde sig diskret runt rummet och någonstans tryckte han på en hemlig knapp och till tonerna av Marcia Carolus Rex rullade bakre väggen plötsligt upp och avslöjade en väl dold matsal där en dignande buffé redan stod framdukad! Häpna steg vi in i salen som visade sig också vara ett museum med väggarna fulla med kavallerisvärd, mynt och medaljer samt åtskilliga porträtt och byster föreställande Karl XII.



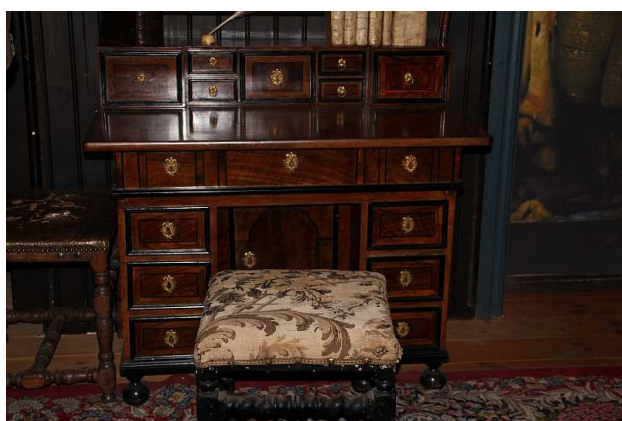
Vi lät oss väl smaka av alla läckerheterna och för den hågade fanns även en snaps kryddad efter ett 300-årigt recept att tillgå.

Till kaffet fortsatte Bernhard berättelsen om forna kungar och soldater men även mus-tiga anekdoter om sentida besökare till anläggningen, inte minst kändisar från Antik-rundan. Ett lömskt grinande vildsvinshuvud hängde högt uppe på väggen och under det fanns en målning av Karl XII i naturlig storlek som hela tiden haft ett vakande öga på oss.

Nu tryckte Bernhard på en ny hemlig knapp och upp rullade porträttet på majestätet medan kavalleriets attack-signal strömmade ur en dold högtalare. En ny dörr öppnades och ledde in till en rymlig officersmäss fylld med röda sammetssoffor och med mängder av jakttroféer på väggarna.



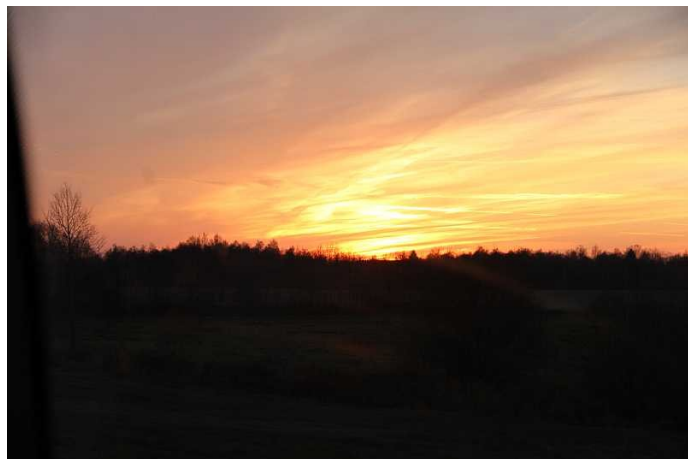
Gruppens överraskning och förtjusning var påtaglig. I detta rum fanns en av de verkliga klenoderna, Karl XII 's skrivbord, tillverkat i Stockholm 1693.



Rundvandringen fortsatte, nya rum öppnades hela tiden, alla fyllda med historiska föremål, bl.a en lekvagn som Gustav III kört omkring med förspänd av två getter! Ja, denna eftermiddag var så fylld av överraskningar och upplevelser att det tar lång tid att smälta.

Allting har dock en ände och det blev tid att fortsätta färden till Falköping och Osterian som redan var julskyltad och klar att ta emot delikatess sugna besökare.

Medan solen började sjunka i väster styrde bussen mot Vårgårda och ett sista stopp på kafé Må Gott.



Lagom till färjan med avgång 19.00 nådde vi Varholmen och kunde konstatera att det varit en sällsynt givande resan och att de medlemmar som inte åkt med faktisk får skylla sig själva!

Stort TACK Stellan för en oförglömlig resa !

Vill ni läsa mera om Ryttnästorbostället gå in på:

<http://www.ryttmastarbostallet.nu>



När hjärtstartaren kom med i "Tillgänglighetsdatabasen"

- Höstmöte i Hälso- och sjukvårdsnämnd 4 -

Två gånger om året bjuder ledningen för HSN 4, d.v.s. Hälso- och sjukvårdsnämnd 4 – omfattande Tjörn, Öckerö, Kungälv, Stenungsund och Ale – in till dialogmöte. "Nämnden har ett samlat ansvar för befolkningens hälsa och tillgång till primärvård, sjukhusvård, tandvård, folkhälsoinsatser och handikappverksamhet och därmed för en samlad beställning inom respektive område. Detta sker genom överenskommelser med regionens utförare och avtal med externa vårdgivare." Citatet – hämtat från inbjudan – visar vilken oerhört komplex uppgift nämnden har. Nämnderna ska bli färre nästa år, informerade Jan-Åke Simonsson, de kommer nämligen att slås ihop med påföljd att varje nämnd kommer att få ett större upptagningsområde. Hur kommer det att gå? frågar man sig.

Det program som mötesdeltagarna hade samlats kring den här gången, gällde dels "Information från Rättighetskommittén" dels "Information från Sjukresor". Utöver detta hade patient- och handikappföreningarna möjlighet att yttra sig.

Åsa Olsson från Rättighetskommittén, tidigare Handikappkommittén, berättade att kommittén består av nio ledamöter som sammanträder tre gånger om året. Utöver det så har man två "samråd" varje år. Kommittén har ett kansli till sin hjälp.

Rättighetskommittén arbetar med mänskliga rättigheter i Västra Götaland. Speciellt fokuserar man på områdena jämställdhet/HBT, etnicitet/trosuppfattningar, ålder och funktionshinder – med specifikt stöd åt den sistnämnda gruppen.

Normer och icke-diskriminering är nyckelbegrepp. Vilka normer är det som råder, hur görs de synliga och hur ifrågasätter man dem? Vilka är det som har privilegier i samhället och hur synliggör man detta förhållande? Kommitténs arbete grundar sig på Diskrimineringslag 2008:567. De arbetsformer som man använder sig mest av är: samråd med olika invånargrupper, utbildningar och konferenser, pilotverksamhet inom rättighetsbaserat arbete, TD d.v.s.

"Tillgänglighetsdatabasen", riktlinjer för remisser, organisationsstöd och projekt.

Tillgänglighetsdatabasen kan vara av särskilt intresse för oss. I den kan man se t.ex. om en lokal är fysiskt tillgänglig i olika avseenden.

En rullstolsbunden som ska till en viss möteslokal kan förbereda sig inför besöket. Genom att ta fram www.vgregion.se/riktlinjer-tillganglighet så går det att kontrollera t.ex. om lokalen har tillräckligt breda dörrar, om det finns trappor eller för höga trösklar. Alla vårdcentraler är inventerade vad gäller tillgängligheten liksom 68 konferensanläggningar...

När föreläsaren hade kommit så långt i sitt program räckte vår alltid lika alerte ordförande René Ahlberg upp handen och frågade var man kan se att det finns en hjärtstartare på platsen.

Stor tablå, ingen hade ens tänkt på detta, uppgifterna fanns helt enkelt inte med! Nu blev det ett skrivande och sedan gav man ett löfte om att bristen kommer att avhjälpas snarast. Vi får hoppas på det och att hjärtstartarna verkligen markeras i Tillgänglighetsdatabasen.

Sedan var det dags för Susanne Bengtsson att tala om Sjukresor. Resorna är faktiskt en del av vårdprocessen. De som arbetar med dem är Sjukreseheten, som har fyra kontor. Dessa ligger i Borås, Göteborg, Mariestad och Vänersborg.

Sjukresor är en kostsam affär, patienter i Västra Götaland reser för 300 miljoner kronor årligen. Resorna företas med bil, taxi, kollektivtrafik eller med "sjukreselinjer". Det vanligaste färd sättet – och det dyraste, 220 miljoner kr – är taxi. Ett exempel på en sjukreselinje är "Ronden". Det är en särskilt anpassad buss för sjukresor som går efter en fastställd turlista.

Det här med sjukresor omges av ett omfattande regelsystem som man inte lär sig så där alldeles enkelt. Det bästa sättet är nog att skaffa sig ett litet gult häfte "SJUKRESOR Patientinformation" som Västra Götalandsregionen har ställt samman. I häftet finns det mesta som man behöver ha reda på. Skulle det vara så att svaret på ens egen specifika fråga inte finns med så har häftet en liten förteckning med telefonnummer som är lämpliga att ringa. – Vi ska försöka rekommendera häftet SJUKRESOR till föreningen för att dela ut.

fort. sidan 8

Efter de här omfattande genomgångarna fick ett par patientföreningar möjlighet att ta upp en del missförhållanden på olika ställen, t.ex. vid sjukhus och vårdcentraler. – Dialogmötet var därmed slut, förhoppningsvis blir det ett nytt till våren!

Monica Nyström

KOL en folksjukdom

Kol är så allvarlig sjukdom, och så vanligt förekommande att den klassas som folksjukdom. Man beräknar att en halv miljon svenskar lider av KOL.

I Västra Götaland har 70 000 KOL utan att veta om det. Jämfört med studier som gjorts på andra håll i Sverige, Västra Götaland utmärker sig med att under-diagnostiken och feldiagnosen ofta är större än i övriga landet. Det skapar lidande för patienter och ökade vårdkostnader.

I en ny studie har professor Bo Lundbäck konstaterat att omkring 100 000 personer i Västra Götaland har KOL, varav 40 000 bedöms ha medelsvår eller svår form av sjukdomen. Men bara 30 000 finns i dag registrerade för sjukdomen.

Begreppet KOL har använts inom svenska sjukvården sedan 80--talet och numer kan man enkelt och snabbt diagnostisera sjukdomen. Men trots det tar många rökare med symptomen, slem i bröstet och långvarig hosta, kontakt med sjukvården utan att få veta att de har KOL. Nästan alla som drabbas är rökare. Sjukdomen är lömsk. Den smyger sig på och symtomen kan länge förväxlas med sämre kondition eller envis hosta. Många som röker kan därför ha KOL utan att veta om det.

Sjukdomen kan i nuläget inte botas, men med en korrekt diagnos i ett tidigt skede kan den lindras och bromsas. Det stora problemet är att vårdcentralerna inte tillräcklig ofta genomför den spirometriundersökning, där man mäter lungfunktionen för att konstatera KOL. Det har också lett till att många felaktigt diagnostiserats för KOL.

Ofta får patienten hostmedicin eller antibiotika vid första mötet och får gå hem. Men då missar man många fall. Läkarna prioriterar inte undersökningen för att de har för mycket att göra, eller har en klumpig organisation. Men en spirometri tar 5–10 minuter och utrustningen finns på nästan alla vårdcentraler.

Föreningen HjärtLung i xxxxxxxxxxxxxxxx verkar för att KOL-sjuka ska få bättre vård. Länsföreningen Västra Götaland har ett hälsoteam som kostnadsfritt genomför spirometri. Riksförbundet HjärtLung har utsett november månad till KOL-månad och 19 november är det internationella KOL-dagen.

Vården måste bli bättre på att finna de personer som har utvecklat KOL så de får behandling och hjälp att sluta röka. Vi kräver bland annat att alla rökare över 40 år ska erbjudas spirometritest, det vill säga ett lungfunktionstest när de uppsöker sjukvården. Det skulle vara lika obligatoriskt som att man mäter blodtryck. Detta är ett effektivt sätt att snabbt hitta de som ännu inte fått en diagnos. Mycket personligt lidande skulle sannolikt sparas. Om inget görs kommer KOL i framtiden drabba ännu fler.

Andra bidragande orsaker är, -enligt Bo Lundbäck, ekonomiska styrmedel, och att läkarutbildningen i Göteborg tidigare lärde ut att man inte ska göra spirometri när en patient söker akut.

Om en person över 40 år söker vård för förkylning och är rökare, då ska läkaren reagera. Och är du rökare och har slem i bröstet eller hosta bör du kolla upp dig och kräva en spirometri. Slutar man röka försämras inte läget och de får inte den svårare varianten. Så det lönar sig att diagnostisera tidigt.

Personer med lindrig och medelsvår KOL kan uppfatta symtomen, men inte uppleva det som ett större problem. Men utan rätt diagnos riskerar sjukdomen att förvärras. Och kostnaderna för en patient med allvarlig KOL är 40 gånger större än för en patient med lindrig KOL. I dag beräknas KOL kosta samhället omkring 14 miljarder kronor per år.

Bengt Hagstedt/ Ordf.
Länsföreningen HjärtLung Västra Götaland

Riktlinjer för Vattengympan – Föreningen Öckerö HjärtLung

Vårterminen 2015.

Antal deltagare	20
Anmälan	Anmälan för vårterminen 2015 sker genom att du betalar in terminsavgiften enligt nedan (se "Betaling") <u>senast 2015-01-02</u>.
Avgift	Terminsavgiften är 400 kronor (gäller vårterminen 2015) vid 20 deltagare. Blir antalet deltagare färre än 20 så blir avgiften högre och i så fall får du besked om att en extra inbetalning måste göras. Alla deltagare med ordinarie plats betalar hel terminsavgift.
Betaling	Terminsavgiften 400 kronor för vårterminen 2015 skall finnas på föreningens Bankgiro nr 266-8606, senast 2015-01-02 . Om betaling av terminsavgiften för våren 2015 inte har kommit föreningen tillhanda enligt ovan, så går den ordinarie platsen i stället till den första på kö-listan. OBSERVERA - Vi skickar ingen påminnelse om betalingen !
Kö-lista	En kö-lista finns sedan tidigare och om betaling inte kommer in från någon/några av de 20 som varit med i vattengympan under hösten, så kontaktas de på kö-listan i tur och ordning och erbjuds en ordinarie plats. Då meddelas också när betaling senast skall göras för att garantera den ordinarie platsen.
Tillfällig plats	När terminen börjar får de, som fått en ordinarie plats, en förteckning med namn och telefonnummer till dem som då står på kö-listan. Vid eventuell frånvaro finns då möjlighet, att tillfälligt upplåta sin plats genom att kontakta någon på kö-listan. Tillfällig upplåtelse av ordinarie plats regleras direkt mellan parterna med 20 kronor per gång. Detta är frivilligt.
Kontakt	Ulla Käll tar emot anmälningar till kö-listan på telefon 070-792 69 10, eller via mail till ullakall@comhem.se
Övrigt	Du måste vara medlem i Föreningen Öckerö HjärtLung för att delta i vattengympan.

Skink- och broccolipaj - 4 pers

Ingredienser:

250 g kyld pajdeg
 250 g broccoli
 1 rödlök
 1 tsk olja
 3 ägg
 2 1/2 dl mjölk
 2 msk tomatpuré
 1 dl riven ost
 salt och peppar
 180 g strimlad rökt skinka
 2 tomater
 65 g babyspenat
 1 msk vitvinsvinäger
 1 msk olivolja



Gör så här:

Plocka broccolin i buketter och koka i saltat vatten i 5 min. Låt rinna av ordentligt. Skala och hacka löken. Fräs den i oljan. Vispa ihop ägg, mjölk och tomatpuré. Blanda i hälften av osten. Krydda med salt och peppar.
 Rulla ut pajdegen i en pajform, ca 25 cm i diameter.
 Nagga botten och täck kanterna med folie. Förgrädda pajdegen mitt i ugnen ca 10 min. Fördela skinkan, löken och broccolin i pajskalet och håll över äggblandningen. Toppa med resten av osten.
 Grädda mitt i ugnen i 200°C, ca 20 minuter. Skär tomaterna i bitar och blanda med spenaten, vinäger och olivolja. Smaka av med salt och peppar.

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

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 7 2014

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

Medlemsnytt

Nya medlemmar:

Medlemsnytt

Vi hedrar minnet av:

Vi samarbetar med (SV) vid våra aktiviteter.
Ansvarig: Egon Helgeson, tel:967076



Ansvarig utgivare: Christina Quick (chq)
 tel: 967997, e-mail: christina@quick.nu
 Foto: chq

Manusstopp den 10 dec