



Föreningen Örnsköldsvik
HjärtLung

Kontaktpersoner

För mera information eller frågor, ring någon av våra
Eftervårdsombud:

Hjärtsjuk:

Britt-Inger Hellström	070-286 01 03
Brittlis Nordin	070-555 58 37

Lungsjuk:

Barbro Wallin	070-537 27 28
Agneta Strömberg	070-561 04 61

Som medlem är du försäkrad när du deltar i föreningens
aktiviteter.

Vår förening har en lokal hjälpfond

Hjälpfondens ändamål är att stödja medicinsk och kirurgisk
Forskning i Norrland inom hjärt-, kärl- och lungsjukdomar
samt att lämna bidrag till medicinska hjälpmedel och reha-
biliteringsverksamhet.

Hjälpfondens bankgiro är 5695-7277 eller Swish 123 173 10 25

För gåvor och minnesblad, ring 073-038 09 62 Carin Färnlöf
eller 072-722 49 49 Helén Östmar-Rosdahl



Föreningen Örnsköldsvik
HjärtLung

Hjärt- eller lungsjuk – välkommen till oss

Föreningen HjärtLung Örnsköldsvik har som sin yttersta
uppgift att på uppdrag av och genom sina medlemmar bidra
till optimala villkor för hjärtsjuka, lungsjuka och anhöriga.
Vår verksamhet bygger på de erfarenheter vi samlat på oss
under mer än 50 år från personer som själva varit eller är
hjärt- eller lungsjuk.

Vi arbetar aktivt för att se till att våra medlemmar kan känna
trygghet i och en förvissning om att få ett bra omhänder-
tagande, en bra vård och goda möjligheter till ett innehållsrikt liv.

Vår kärnverksamhet går att sammanfatta i tre begrepp:

- Opinionsbildning
- Livsstilsförändring
- Trygghet, stöd och gemenskap

Livsstilsförändring

Erfarenheten visar att det är mycket svårt att förändra sitt beteende på ett bestående sätt.

Vi har olika gruppaktiviteter. Gemensamt för dessa är att de bidrar till att öka kunskapen om den egna situationen och om att förändra sin livsstil. De olika aktiviteterna är:

Motionsverksamhet

Vi bedriver motionsverksamhet på många plan:

- Motionsgymnastik
- Lättare gymnastik
- Lunggymnastik
- Gymnastik hjärtsvikt (1 grupp)
- Vattengymnastik
- Boule
- Yoga
- KOL-skola

KOL-skola

Vid 6 tillfällen får du råd och hjälp av läkare, sjuksköterska, fysioterapeut, arbetsterapeut, dietist samt kurator.

Hjärt-lungräddning

Kursen tar 2,5 timmar. Kursen innehåller både teoretiska och praktiska inslag.

Föreläsningar

För att kunna ge medlemmar och andra information om hjärt- och lungsjukdom och dess konsekvenser arrangeras föreläsningar i olika ämnen. Personal från sjukhuset ställer välvilligt upp med intressanta föredrag.

Trygghet, stöd och gemenskap

Med en fin gemenskap försöker vi stödja varandra att må bra. Det är det viktigaste inslaget i föreningen och vi har alltid det för ögonen då vi arrangerar något. Vi ordnar föreningsmöten, fester och resor.

Genom alla våra aktiviteter uppstår en varm och gemytlig tillvaro som för väldigt många medlemmar upplevs som oerhört betydelsefullt.

Föreningen har ca 500 medlemmar (2024).

Vår ordförande är Sonia Seidevall, mobil 070-235 63 62

Mail: sonia.seidevall@gmail.com