

INFORMATIONSBLAD Nr 5/2021

September 2021

I slutet av augusti tillbringade hustrun och jag 14 dagar i en stuga i södra Dalarna. Det blev en bra semester trots mycket regn. På ett dygn kom det 90 mm! Det fanns å andra sidan väldigt mycket svamp i skogarna runt stugan.

Under augusti ringde Peggy Rohdin, Bertil Alm och undertecknad till alla medlemmar som vi kunde komma i kontakt med. Positivt är att alla är vaccinerade med två doser och bara några få tyckte att isoleringen varit riktigt jobbig. Det var också roligt för oss som ringde upp att alla vi pratade med tyckte det var bra att vi hörde av oss från föreningen. Vi ställde ett antal frågor som ni besvarade. En sammanställning av resultatet är bifogat detta medlemsblad. Vi har också skickat resultatet av rundringningen till Riksförbundet så att de kan ta del av era tips.

Nu i slutet av september kommer corona-restriktionerna att tas bort. Att kunna umgås normalt med familj och vänner är bra för både kropp och själ, men ta inga onödiga risker utan fortsätta att hålla avstånd när ni är ute ”på stan”.

Promenader utefter Hälsans Stig i Östhammar

Tag gärna med en kompis, maka eller make för en promenad utefter Hälsans Stig. Det är inget som går upp mot en skön promenad, nu när det inte finns några pollen i luften och lövträden är som vackrast.

Planerade aktiviteter

Senare i höst kommer vi att anordna kurser i hjärtlungräddning. Det första kurstillfället blir 28 oktober, klockan 17, i fritidslokalen Vinkelboda i Östhammar. Vi kommer att annonsera kurstillfället i Annonsnytt. Ett krav för att delta är att man är vaccinerad.

Ny logga – Starkt Riksförbund

Som framgår ovan har vi nu fått vår nya logga. Vårt ”tilltalsnamn” är **Riksförbundet Hjärtlung Östhammar**. Skälet till att byta tilltalsnamn och logga för föreningarna är att tydliggöra att vi alla är medlemmar i ett Riksförbund. Genom att Riksförbundet har många medlemmar kan man vara en stark aktör och föra vår talan, bland annat när det gäller vårdfrågor för hjärt- och lungsjuka.

Olle Andersson, ordförande

Olle Andersson (ordförande) har telefon: 070-6309315 Till Olle kan du också skicka E-post på adressen: olleandersson.oas@gmail.com

Bertil Alm (kassör) har telefon 070-9228447

Peggy Rohdin (sekreterare) har telefon 070-5688675

Resultat av vår rundringning till medlemmarna sommaren 2021

Under augusti har styrelsen kontaktat eller försökt kontakta alla medlemmar i föreningen. Föreningen hade 31 medlemmar 2021-09-01. Under sommaren har en medlem avlidit. 28 personer har besvarat frågorna. Tre personer har inte gått att nå. Alla har varit positiva till att bli uppringda och till att svara på frågorna,

1. Hur är hälsoläget?
Bra: 21
Tillfredställande eller dåligt: 7
Nyopererad för lungcancer, väntar på el-konvertering, dåligt hjärta, bruten lårbenshals.
2. Är du vaccinerad?
Ja, två doser: 28 (alla!)
3. Om ja, känner du dig trygg ute bland folk? (Trygg avseende risken för att bli smittad)
Ja: 13
Ja, men tillämpar restriktioner: 13
Nej: 2
4. Hur har du klarat isoleringen?
Bra: 21 (Bra, men tråkigt!)
Det har varit tungt: 7 (varav en inte pga. covid)
Medlemsinformationsbladet är uppskattat!
5. Finns det något vi som förening kan göra?
Inget speciellt: 19
Fortsätt informera och hålla kontakt: 1
Starta aktiviteter när pandemin är över: 7 (Trivselträffar, utflykter, HLR-kurser, information om föreningen)
Ordna med möjlighet till bassängbad: 1
6. Har du använt dig av något av Riksförbundets digitala funktioner? (Tillsammans i höst, tillsammans i vinter eller tillsammans i sommar)
Ja: 0
Nej: 28 (Flera känner dock till funktionerna)
7. Har du använt någon annan digital funktion för motion eller samtal i grupp, tex. Telefonfika med hälsocoachen eller andra coaching-program?
Ja: 0
Nej: 28 (Flera känner dock till funktionerna)

8. Har du någon annan synpunkt du vill framföra till Riksförbundet eller Lokalföreningen?

Flera hade inga särskilda synpunkter men några tyckte så här:

- Bra initiativ med alla web-aktiviteter även om man inte använt dem.
- Fortsätt trycka på vikten av försiktighet och att alla ska vaccinera sig.
- Inrätta hjälptelefon för stöd att använda web-baserade funktioner.
- Var tydlig med att man ska vara vaccinerad vid fysiska möten
- Verka för bättre allmänna kommunikationer i kommunen.