



KONTAKT

Telefon: 08-88 71 00
Telefontid: vardagar
klockan 10.00–12.00
E-post: fhls-stockholm@telia.com
Hemsida:
www.hjart-lung.se/stockholm



Monica
Strömblad,
kanslist.

Bilaga som följer med Riksförbundet HjärtLungs medlemstidning Status.

Styrelsen har ordet

Nya motions- aktiviteter på olika ställen

Hej igen! Dags för inlägga nr 5 där vi presenterar lite nytt och inbjuder till ...

Jag vill orda lite om vår motionsverksamhet som är så viktig. Nya aktiviteter i olika stadsdelar är på gång vilket är viktigt för deltagandet. Med Farsta har vi redan ett samarbete med stadsdelsnämnden och i Skärholmen har vi påbörjat ett resonemang kring någon lämplig och önskvärd aktivitet. Inget blir ju till utav sig själv som ni vet och en bra samverkan är en förutsättning för en bra verksamhet och ofta tar det lite tid för att allt ska fungera till belåtenhet. Men skam den som ger sig. Sorgligt nog har vi förlorat en tid för vattengympa i Beckomberga simhall under hösten men en ny grupp kommer att starta i Åkeshov eller Vällingby troligen under våren 2018.

Vi får ofta inbjudningar till att delta i projekt med nya tekniker som alla vill sträva till en bättre koll av hälsan. Styrelsen har efter presentation vid ett styrelsemöte valt att gå vidare med Myindicators i ett pilotprojekt för att ta fram ett webbaserat verktyg bland annat för hjärtpatienter. Projektet pågår under hösten 2017.

Birgitta Nilsson
ordförande



Friskvårdsterapeuten Karin Wiik berättade på föreläsningen om vikten av fysisk aktivitet.

Föreläsning om friskare hjärtan

Friskvårdsterapeut Karin Wiik berättade om den senaste forskningen vad gäller livsstils betydelse för vår hälsa. Inledningsvis presenterades en lång lista på hur vår kropp påverkas positivt av fysisk aktivitet och förebygger våra vanligaste folksjukdomar. Därefter inriktade hon sig på lite om kost men främst träning vid hjärtkärlsjukdom. Karin gick igenom ett rehabiliteringsprogram framtaget av sjukgymnast, "Hjärt & Lung," där man tränar med fjädrande gästavar och berättade också om fördelarna generellt att träna med dessa stavar.



Lennart Danielsson, Margareta Sandberg och Greta Eriksson tog intresserat del av föreläsningen.

NYTT EVO-PROJEKT PÅ GÅNG

Riksförbundet inbjuder till försöksverksamhet med nya samverkansformer som ska bidra till viktiga erfarenheter för hela organisationen och som är tänkta att presenteras vid nästa kongress. Vi har diskuterat detta intressanta förslag i styrelsen och kommit så långt att vi vill samverka i ett projekt inom EVO-området. Vi har kommit överens om att göra detta i samverkan med Uppsala och Gotland och det ligger just nu i en inledningsfas.

Projektet innebär att vi vill titta lite närmare på hur vi bättre kan förstå vad som tilltalar nydebuterade patienter inom hjärt- och lungområdet att besluta sig att gå med i våra föreningar.

Följfrågan är ju då hur vi kan använda denna kunskap för medlemsvärvning? Spännande eller hur? Vi återkommer med löpande information.

Birgitta Nilsson

På gång

- **Visning:** Folksamhuset
31 oktober kl. 16.45
- **Föreläsning:** Ny vårdmodell vid hjärtinfarkt
FHLIS kansli 13 november kl. 18.00
- **Visning:** Hallwylska museet
16 november kl. 12.50
- **Hjärt-Lungräddning:**
FHLIS kansli 22 november kl. 18.00
- **Julfest:** Tanto seniorlokal
4 december kl. 17.30
- **Föreläsning:** Diabetes
FHLIS kansli 11 december kl. 18.00.



HjärtCafé

Torsdag 9 november, kl. 14.00 träffas vi i vår möteslokal. Vi fikar och delar tankar med varandra, stora som små. Anmäl dig till kansliet tfn 08-8871 00. Mycket välkomna.

RÄTTELSE

Medicinsk yoga i Fagersjö.

Rätt adress till medicinsk yoga i Fagersjö är Havsörnsgränd 6-8.

Ledare: Mikael Wennberg

Tid: torsdagar kl. 17.00-18.00

Välkommen att prova på. Anmäl dig till kansliet tfn 08-8871 00, e-post fhlis-stockholm@telia.com



Med på kickoffen var bland andra Birgitta Kihlberg och Hillevi Vennström.

Höststart med mingel

Varje höst inbjuder styrelsen till en kickoff där vi presenterar höstens program och tar tillfället i akt att träffa FHLIS medlemmar. Idéer och önskemål framförs. Så skedde även denna gång.

En livlig och intressant debatt uppstod kring föreläsningar och önskemål om att lyfta fram mer kunskap kring lungproblematiken. Det är inte bara kol som ska belysas! Vi i styrelsen tycker

det är så viktigt att få veta vad ni önskar för att kunna erbjuda intressanta aktiviteter! Allt för att vår förening ska utvecklas på bästa sätt!

Birgitta Nilsson

ETT VERKTYG FÖR SJÄLVHJÄLP EFTER UTSKRIVNING

Myndicators Health är ett verktyg som fokuserar på egenvård via självmontering och verksamheter med stort behov av individuella vårdplaner med ett helhetsperspektiv som till exempel hjärtrehabiliteringscenter. Vårdgivaren erbjuder sina patienter en eller flera indikatorer

till att samla in och analysera sin egen information för att uppnå önskvärda mål. Samarbetet består i att testa produkten under hösten vid två tillfällen av 1-2 timmar per gång. Kontakta gärna Malene Schmidt på tel 073-55 11 583 för mer information.

FÖRENINGEN STOCKHOLM HJÄRTLUNGS STYRELSE



Birgitta Nilsson
ordförande
E-post: birgitta.berndt@gmail.com



Klaus Dürhagen
ledamot
E-post: klaus_durhagen@hotmail.com



Anita Ödman
kassör
E-post: odman.anita@telia.com



Sture Svensson
EVO hjärta
E-post: sturesvensson@outlook.com



Hjördis Almgren
Gärdesmon
EVO lunga
Telefon: 08-99 79 69



Lena Holmbeck
ledamot
E-post: lenaholmbeck@gmail.com



Olle Bohlers
ledamot
E-post: bohlers@live.se



Eva Lundqvist
ledamot
E-post: eva.lundqvist44@gmail.com



Hans Caroll
ledamot
E-post: hans@caroll.se