



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
Kempe,
kanslist.

Bilaga som följer med Riksförbundet HjärtLungs medlemstidning Status.

Styrelsen har ordet

Längtar hjärnan efter stimulans?

Till dig som tycker att fysiken sviktar men hjärnan längtar efter stimulans vill FHLIS nu i denna inlaga sätta fokus på kulturupplevelser som skapar gemenskap och därmed glädje. Jag vill lyfta fram musei-, teater- och studiebesök. Meningen är att det ska stimulera dig att komma iväg under trevliga former. Som ny aktivitet har vi i höstprogrammet inbjudit till en bokcirkel och den lockar ett flertal deltagare.

I styrelsen funderar vi på att starta en teatergrupp som du kan läsa mer om i denna inlaga. Missa inte möjligheten att vara med och bygga upp en föreställning kring vår historia. Det kan bli riktigt intressant!

Då denna inlaga är årets sista vill jag passa på att blicka tillbaka lite på året som gått. Jag vill tacka styrelsen som lagt ner ett otroligt arbete på att vi både förnyar oss och på bästa sätt tagit hand om alla aktiviteter. Ett tidsödande arbete är kontakterna med sjukvården för att påminna om våra medlemmars behov men ack så viktigt! Som enskild aktivitet vill jag nämna Gotlandsresan som blev så lyckad och som ger mersmak till fler resor.

Vi ses!

God Jul och ett Gott Nytt År 2018!

Birgitta Nilsson
ordförande



Foto: SHUTTERSTOCK

Välkommen till FHLIS teatergrupp



Livet är ett äventyr och varje människa har en intressant historia. Så har också du! Tänk... du är med i något som kanske är första steget till framtida möten då fysiken sviker men hjärnan längtar efter stimulans.

Sören Kierkegaard som myntat – att våga är att förlora sig själv ett ögonblick och att inte våga är att förlora sig själv – dyker upp när jag nu ska beskriva vår tanke att bilda en teatergrupp. Det

första vi gör är att bygga upp en ram till en föreställning där våra livsöden sammanflätas och det får ta tid. Vi kanske bestämmer oss för att träffas en gång i månaden under en termin där fantasin och tankar kring just din historia tar plats.

Förhoppningen är att det växer fram en spännande och oväntad pjäs!

Anmäl intresse till kansliet så hör vi av oss.

Christa Braniff

TACK LENA – VI SAKNAR DIG!

Vår styrelsemedlem och programansvarige Lena Holmbeck har lämnat oss.

Lena ledde programgruppen fram till nya verksamhetsprogram varje vår och höst – med osviklig flit och idoghet växte nya besöksmål och aktiviteter för medlemmarna fram under Lenas ledning. Lena var konstnär – väverska och chef för ateljén på Handarbets Vänner på Djurgården under 50 år. Hennes egna och andras arbeten kunde vibeskåda vid besök



bland annat på Kungliga Slottet, Stadshuset och Konserthuset.

Lena var kunnig och inspirerande – samtidigt opretentiös och anspråklös- lätt att samarbeta med. Vi saknar Lena – hennes goda kamratskap och arbetsdisciplin. Vi minns henne med stor tacksamhet för hennes fina insatser för föreningen HjärtLung Stockholm. Tack Lena!

Kristina Sandin

På gång

Vårens program är inte riktigt klart ännu men vi kommer bli att besöka Waldemarsudde, gå på Stadsteatern och se Mina drömmars stad, besöka Konserthuset för en lunchsoppskonsert, få lyssna till en föreläsning om Handarbetets vänner samt lära oss hjärt-lungräddning.

- **Höstens program** kommer till dig under vecka 1 2018.
- **Motionsaktiviteterna startar vecka tre.** För närmare information läs på vår hemsida www.hjart-lung.se/stockholm eller kontakta kansliet.
- **Årsmöte:** FHLIS kansli 27 februari kl. 18.00

VI VILL KUNNA NÅ DIG!

Vi uppdaterar medlemsregistret och behöver din aktuella e-postadress och telefonnummer som snarast lämnas till kansliet.



God Jul!

Styrketräning är en bra fysisk aktivitet.

Foto: SHUTTERSTOCK



En givande KOL-föreläsning

Sara Gripenbrand från ALERIS föreläste om vikten av fysisk aktivitet vid KOL. Den innehållsrika föreläsningen kom att handla om tre moment.

● Betydelsen av fysisk aktivitet vid KOL.

Till exempel konditionsträning, styrketräning och framförallt minska stillasittandet.

● Betydelsen av att minska stillasittande – aktiv i vardagen.

Några exempel: Ställ dig upp varje timme, gör tåhävningar, stå upp och jobba i köket, ta trapporna.

● Vad man bör tänka på kring träning/träningsupplägg vid KOL.

Till exempel använda inhalationsmediciner före träning, lång uppvärmning, ta pauser, prata inte under träning, träna i intervaller, använd andningstekniker.

Sara betonade vikten av att sköta sin medicinering.

Detta är liten del av vad Sara hann med under den dryga timme föreläsningen pågick.

Sammanfattningsvis vill jag säga att det var en mycket givande föreläsning av en mycket duktig föreläsare.

Olle Bohlars

HÖR GÄRNA AV DIG OM EVO-PROJEKTET

Du som eftervårdsombud kanske har det viktigaste uppdraget i föreningen? Är det därför enligt stadgarna ombuden ska väljas av årsmötet? Vi har just påbörjat ett projekt tillsammans med Uppsala länsförening, Gotlands läns/lokal-förening där vi kommer att undersöka viktiga aspekter för hur vi i organisationen ska möta patienter som vi träffar, när de lämnar vården.

Hur förbereder vårdsidan en utskrivning? Riksförbundet har utformat en modell som vi kommer att följa upp. Vidare kommer vi att titta över den forskning som finns och vi kommer att fundera över det sociala sammanhanget. Invol-

verade i projektet är de som idag är eftervårdsombud. Vi har ställt en rad frågor som vi vill få svar på och hoppas bland annat att kunna hitta några tips på hur bra processer för att rekrytera personer som EVO-ombud kan se ut? Du som har synpunkter från ditt första möte med ett ombud är välkommen att ta kontakt med oss. Det berikar projektet! Du når mig på tfn 070-606 6 69 eller på e-post birgitta.berndt@gmail.com, Allan Larsson Uppsala på tfn 070-471 22 47 och Britt Frendin Gotland på tfn 0498-26 48 90.

Välkommen att höra av dig!

Birgitta Nilsson

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



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



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



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



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