



Föreningen Uppsala
HjärtLung

MEDLEMSBLAD 1 2015

*Innehåller denna gång bl.a. info om Årsmötet,
rapporter, alla våra aktivitets- och motionsprogram samt
"lite av varje"*

Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF

INNEHÅLL

Sid 1	
Sid 2	
Sid 3	Årsmöte
Sid 4	Ordförande har ordet
Sid 5	Telefonnummer till styrelsen
Sid 6	Rapporter
Sid 7	Forts. rapporter och kalendarium
Sid 8	HLR – Hjärt Lungräddning
Sid 9	Aktiviteter
Sid 10	Motionsgrupper
Sid 11	Forts. motionsgrupper
Sid 12	"Lite av varje"
Sid 13	Forts. "Lite av varje"
Sid 14	Tävling
Sid 15	Adresser

Alla medlemmar hälsas välkomna till



ÅRSMÖTE

*Den 22 februari kl. 14.00
på Träffpunkten, Storgatan 11*

*Förutom de vanliga mötesförhandlingarna
kommer Göran Engman att underhålla oss.*

Motioner till Årsmötet skall underskrivna vara oss tillhanda på expeditionen senast 25 januari 2015

Förslag till dagordning, verksamhets- och revisionsberättelse för det gångna året, av styrelsen behandlade motioner, valberedningens förslag samt övriga handlingar finns tillgängliga på expeditionen 10 dagar före Årsmötet.

Handlingarna kommer även att finnas på Årsmötet.

Efter sedvanliga förhandlingar serveras en enklare förtäring.

Allt är givetvis gratis, men för att underlätta beställningen ber vi dig anmäla dig senast 15 februari till Margareta tel 018-301014

Styrelsen hälsar alla varmt välkomna

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Kära medlem!

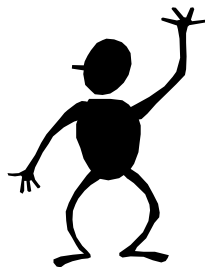
När du nu läser detta medlemsblad har vi passerat både jul- och nyårshelgerna. Nu går vi mot ljusare tider, i alla fall enligt kalendern, men även i övrigt hoppas jag detta.

Under året som gått har vi bl.a. ändrat utförandet på vårt medlemsblad för att lättare kunna distribuera det men även ur total kostnads synpunkt. Jag och styrelsen hoppas att du finner medlemsbladet såväl läsvärt som hanterbart. Hör gärna av dig till någon i styrelsen om du har synpunkter om vad som skrivs eller inte skrivs.

Inför ett nytt år finns ofta i ens tankar det där om - "nyårslöften"- vad ska jag lova eller inte lova inför det nya året? Personligen tänker jag ofta - "i år ska jag minsann gå ner i vikt och motionera regelbundet"- jag ska verkligen hålla mig i form. Hur blir det då? Med handen på "hjärtat" så blir det nog detta organ som får mest tack vare vår förenings gympa program.

Åter riskerar jag att bli lite tjatig - men av omsorg för dig som medlem i föreningen HjärtLung – tar jag risken - för vi har plats för dig. Välj ut och delta i en aktivitet eller gympa grupp som passar dig så får du både gemenskap, roligt och bättre hälsa.

God fortsättning på det nya året.



Ordförande	Lars Nordström	018-36 66 00	070-86 03 590
Vice ordförande	Nils Rönnbäck	018 22 25 97	070-35 34 272
Sekreterare	Brittmarie Nilsson	018-40 00 05	0730-84 18 10
Kassör	Olavi Lång	018-35 25 15	070-535 59 88
Ledamöter	Allan Larsson	018-30 27 35	070-471 22 47
	Eva Eriksson	018-32 25 03	0730-96 21 81
	Lena Persson		070-566 35 12
Ersättare	Alf Hultberg	018-25 60 80	0703-90 89 73
	Tommy Lantz	018-39 60 63	0703-69 57 85
	Margaretha Lindgren	018-30 10 14	
	Nils Olov Ersson		070-57 20 942
	Uno Lund	018-301539	070-79 61 286
EVO Hjärta	Allan Larsson		
EVO Lunga	Eva Eriksson		
Studieorganisatör	Alf Hultberg		
Redaktör	Lena Persson		
Medlemsansvarig	Ulla-Britt Engelhart	070-4336767	

RAPPORTER

❖ LOKALFÖRENINGEN



Julfesten gick av stapeln på Ultuna restaurangen d. 6 december. Vi bjöds på mycket och god mat och trevlig underhållning av Bengt Jansson.

Till denna gemytliga samvaro kom 53 medlemmar.

På senaste styrelsemötet diskuterades hur vi ska nå vara kolsjuka medlemmar, då de ofta har svårigheter att orka delta på aktiviteter. Har du som har lungproblem något förslag så snälla hör av dig.

Medlemsavgiften höjs fr.om i år till 200 kr enl. beslut på förra årets Årsmöte. Styrelsen har även tvingats höja avgifterna på de flesta av våra motions- och aktivitetsprogram. Detta på grund av förhöjda lokalkostnader.

❖ LÄNSFÖRENINGEN

Kol dagens konferens på BMC lockade 55 åhörare.

En hel del bra och intressant information gavs.

Det uppmärksammades även i Status.

Länsföreningen anordnar en föreläsning om hjärtflimmer

Och hearing med politiker den 10/2 kl16-18 Grönwallsalen,

Akademiska Sjukhuset ing.70

Länsföreningen har Årsmöte 12/3 kl. 13 på Kungsvägen 62, 5 tr.

RIKSFÖRBUNDET

En ny studie från Vårdanalys visar att Sverige ligger i botten vad gäller patienters delaktighet i vården. Endast 40% av personer med kronisk sjukdom i vårt land har en behandlingsplan. I USA är andelen 80%.

Inger Ros, vår ordförande i HjärtLung, säger till DN:

”Jag hoppas att den nya patientlagen som nu träder i kraft ska bli ett avstamp för en mer patientfokuserad vård i Sverige”

Vi förstår att alla medlemmar inte har tillgång eller möjlighet att själva kolla hemsidan.

Är du intresserad av något, så hör av dig till Lena 070 566 35 12, så hjälper jag dig efter bästa förmåga.

Vår kassör Olavi vill informera om” medlemstappet”.

Vi måste alla hjälpas åt att skaffa nya medlemmar bland familj, släkt och vänner, hälsar han

Vecka 3	De flesta aktiviteter startar (yogan 12 febr.)
10 februari	HLR, se sid 9
11 februari	Föreläsning hjärtflimmer, se sid 6
22 februari	Årsmöte, lokalföreningen, se sid 3
	Årsmöte, länsföreningen, se sid 6
14 april	HLR, se sid 9

HLR HjärtLung Räddning



Om personen inte visar några livstecken:

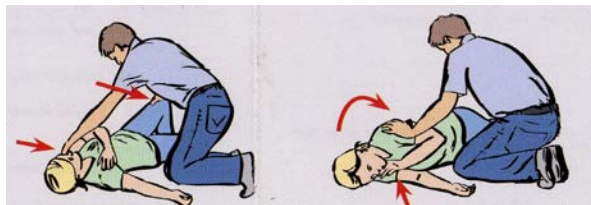
Ropa på hjälp

Ring 112

Försök få tag på en defibrillator

Starta *genast* HLR med bröstkompressioner och inblåsning av luft

Fortsätt med HLR tills ambulans kommer!



Om den medvetslöse har andning och puls:

Vänd då över till stabilt sidoläge

Ring 112 och berätta att en medvetslös person finns där



Finns defibrillator:

Följ de instruktioner som ges av apparaten!

OBS !!!

Vi erbjuder alla våra medlemmar gratis utbildning i HjärtLung räddning
Vi håller till på Kungsgatan 62, 5 tr.

10 februari kl. 14-16 14 april kl. 18-20

Välkommen

Ledare Eva Eriksson och Olavi Lång.
Max. 12 pers/gång

Anmälan till Eva tel 018-32 25 03

Ta nu chansen att lära eller repetera denna så livsviktiga kunskap

Beklagar att sidan med HLR är oskarp. Ska försöka få det bättre
till nästa nummer

❖ Konstigt nog så är det väldigt få som anmält sig till Hjärt-
Lungräddningen.

Du vet väl att du inte behöver öva på dockan på golvet. Vi har även
bordsdockor.

Är det tiden som är fel? Lokalen? Hör av dig, så vi vet.

Det här är något vi månar om!



AKTIVITETER

❖ HJÄRT- OCH LUNGGRUPPEN.

Som väl alla vet nu, så har Hjärtgruppen och Lungpionjärerna slagits ihop till Hjärt- och Lunggruppen.

Vi träffas varannan onsdag (jämna veckor) kl 13.00-15.00 i Handikappföreningens lokal, Kungsgatan 62, 5 tr, Uppsala

Vi har olika aktiviteter som föredrag, underhållning, utflykter, studiebesök mm.

Vill du vara med i denna trevliga grupp och träffa likasinnade så är det bara att komma.

Vill du veta mer så ring gärna Kerstin Jansson 018 – 22 79 69

Välkomna!

❖ QIGONG

En lugn och stilla stund varje tisdag kl 11, träffas en grupp för lite avslappning enligt

Biyun-metoden som är en medicinsk form av Qigong. Plats:

Kungsgatan 64.

Agneta ser gärna fler deltagare, så passa på nu !!!!

Vill du veta mer, så ring gärna Agneta Lindgren 018-32 00 07

Välkomna!

❖ MEDICINSK YOGA

Medicinsk yoga är vetenskapligt prövad i olika forskningsprojekt på bla. Karolinska institutet och på Danderyds sjukhus. Grunden är långa djupa andetag med enkla kraftfulla rörelser utförda antingen på golvet eller sittandes på stol samt kan utföras av alla.

Kursen är i första hand tänkt som förebyggande hälsovård, men används av bla. Danderyds sjukhus som sedan 2010 erbjuder yoga som en permanent efterbehandling vid hjärtinfarkt.

Goda effekter har även påvisats hos personer med sömnsvårigheter, stress, ryggbesvär, utbrändhet mm.

Vi håller till på Kålsängsgränd 10 A på torsdagar kl 10 – 11.15

Instruktör är Susanne Ekroth, dipl. Instruktör i medicinsk yoga.

Anmälan och mer information: Brittmarie Nilsson tel 018 – 40 00 05

NYHET!!!!!! (Vi gör ett nytt försök)

SAMTALSGRUPP FÖR ANHÖRIGA TILL HJÄRT- OCH LUNGSJUKA

Vi startar under våren en studiecirkel för våra anhöriga.

Den kommer att hållas i samtalsform och tar bl.a. upp kunskap och erfarenhet, glädje och sorg o rätten till eget liv.

Ledare Eva Eriksson och Nils Rönnbäck

För mer info ring Alf Hultberg 018-256080

eller mailaahul@hotmail.se

VÅRA MOTIONSGRUPPER

Programmen är specialanpassade för hjärt- och lungsjuka och organiseras i samarbete med Korpen.

Alla medlemmar är välkomna och deltar efter egen ork och förmåga.

Information och förfrågan till respektive ledare eller till exp.

(tel.nr på sidan 15)

MOTIONSGYMPA

Måndagar kl.18.00	Korskyrkan, Väktargatan 2	medelgrupp
----------------------	---------------------------	------------

Tisdagar kl.08.00	Missionskyrka	medelgrupp
----------------------	---------------	------------

Onsdagar kl.18.00	Akademiska ing 85	medelgrupp
----------------------	-------------------	------------

Torsdagar kl.17.00	Korskyrkan, Väktargatan	lättgrupp
-----------------------	-------------------------	-----------

Torsdagar kl.19.00	Missionskyrkan	medelgrupp
-----------------------	----------------	------------

Förfrågan angående tisdag kl 08.00 : Nils Rönnbäck

tel. 018 – 22 25 97

Övriga grupper : Allan Larsson tel. 018- 30 27 35

VATTENGYMPA (främst för dig med lungsjukdom)

Onsdagar Akademiska ing 85

kl.18.00 – 18.45

Lättgrupp

kl.18.45 – 19.30

Medelgrupp

Torsdagar

Akademiska ing 85

kl . 18.00 – 18.45



OBS ! Anmälan till Brittmarie Nilsson tel. 018 - 400005

PASSANDE ALLA

Tisdagar kl.16– 17 Akademiska sjukhuset ing.
40

Cykling
+ styrketräning

Torsdagar kl 16-17 Akademiska sjukhuset ing.
40

Cykling
+ styrketräning

Anmälan till Eva Eriksson 018 – 32 25 03

TERMINSAVGIFTER OCH KURSSTARTER

Motion på golvet	1 gång / vecka	400 kr / termin
---- " ----	2 gånger / vecka	750 kr / termin
Motion i bassäng	1 gång/vecka	600 kr / termin
Qigong	1 gång / vecka	150 kr / termin
Cykling +styrketräning	1 gång / vecka	400 kr / termin
Medicinsk yoga	1 gång/vecka	1000 kr / termin

Betald medlemsavgift i Hjärt- och Lungsjukas förening i Uppsala är ett krav för att delta i våra motionsgrupper.

Alla med betald medlemsavgift är försäkrade under alla våra aktiviteter och resan från och till hemmet.

Motionsavgiften skall betalas senast 31 januari 2015.

Notera på inbetalningskortet när du motionerar, tex. gym ons 18.00

Detta underlättar mycket för oss när vi ska föra av att du betalt.

Tack på förhand POSTGIRONUMMER 17 87 09 – 2

VÅRENS AKTIVITETER STARTAR VECKA 3

YOGAN 12 februari

Hjärtskolan på Kardiologkliniken

För alla patienter och anhöriga till dem som haft
hjärtinfarkt eller kärlkramp

Välkomna att delta vid enstaka eller alla tillfällen. Ingen föranmälan
Förändringar av schemat kan ske och står då noterat på dörren

Lokal: Enghoffsalen ingång 50 bv

Ämne	Hjärtskola 1	Hjärtskola 2	Hjärtskola 3
Vad är kärlkramp och hjärtinfarkt? Vilka läkemedel ges? <i>Kranskärslssjuksköterska</i>	Torsdag 15/1 16 - 17	Torsdag 26/2 16 - 17	Torsdag 16/4 16 - 17
Psykologiska reaktioner vid hjärtinfarkt och stress som riskfaktor <i>Psykolog</i>	Torsdag 22/1 16 - 17	Torsdag 5/3 16 - 17	Torsdag 23/4 16 - 17
Kostens betydelse <i>Dietist</i>	Torsdag 29/1 16 - 17	Torsdag 12/3 16 - 17	Torsdag 7/5 16 - 17
Samtal om tankar och känslor om en förändrad livssituation. <i>Samtalsledare, sjukhuspräst</i>	Torsdag 5/2 16 - 17	Torsdag 19/3 16 - 17	Torsdag 21/5 16 - 17
Motion efter kranskärslssjukdom <i>Sjukgymnast</i> Information om hjärt-lungsjukas förening <i>Representant från föreningen</i>	Torsdag 12/2 16.30-17.30	Torsdag 26/3 16.30-17.30	Torsdag 28/5 16.30-17.30
Svar på frågor samt diskussionsstund <i>Läkare/sjuksköterska</i>	Torsdag 19/2 15.30-16.30	Torsdag 9/4 15.30-16.30	Torsdag 4/6 15.30-16.30



LITE AV VARJE !!!

Vill du rosa någon ??? Vill du fira någon ???

Vill du vädra en åsikt om föreningen eller annat ???

Vill du dela med dig av en rolig historia, dikt eller annat ???

Ideér och förslag – allt är välkommet !!

När nyårsklockor ringer det gamla året ut, då har jag redan tagit en hel del nya beslut

För jag ska inte stressa, jag ska inte vara lat utan jag ska motionera och äta mindre mat.

Jag måste ha en hobby, jag måste komma igång, jag får nog leta efter nån slags qigong

Jag ska börja dansa och svänga mina ben, men stopp nu är jag tillbaka i stressen igen.

Nej, när nyårsklockor ringer det nya året in, då gläntar man på dörren med nyfikenhet i sinn

Man ser en ny värld öppnas utan måsten och besvär, man tittar och man lovar fullt på allvar och man svär

Att jag ska fånga dagen som bara dyker upp, ta vara på det som kommer i stort men även smått.

Jag ska prova att bara vara och ta emot det som jag får

Och jag önskarer alla ett riktigt Gott Nytt År

Copyright /Susanne Bergstedt

Inger har ringt in en liten rolig historia:

Det var en liten pojke som gick i klass 1.

Han räckte upp handen och frågade fröken hur man vet att Gud är en han. En liten flicka räckte då upp handen och sa: Det fattar du väl, hade det varit en flicka så hade hon ju hetat Gudrun.



*Vänner är som stjärnor, man ser
dom inte alltid
men man vet att dom finns där*

Skicka gärna in förslag till nya tävlingar, roliga historier, dikter, kloka ord, gratulationer, förslag av olika slag, tankar och idéer, synpunkter, boktips, berättelser.....m.m

Det var många som deltog i förra tävlingen. Roligt !!!

Rätta svar var: Ingenjör, svetsare, författare, regissör, kokerska, snickare, direktör, tiggare, försäljare och vinprovare.

Stort grattis säger vi denna gång till Erik Norberg,
Monica Thunberg och Inger Johansson



Detta var tydligen en rolig frågeform, så här

kommer resten av Ulla Löneborns klurigheter. Tack för hjälpen Ulla.

TÄVLING

Här följer lite extra syssetsättning för den som vill ha lite huvudbry.....

Om du vill, så kan du skicka svaren till :

Lena Persson Bredgränd 3, 753 20 Uppsala, dock senast den 31 mars

Dom tre först öppna rätta svaren vinner förutom äran, varsin trisslott –
och vad det kan resultera i det vet man aldrig.

Vilka titlar/yrken gömmer sig bakom namnen?

- 1 Hasse Parritör
- 2 Arne Kälbar
- 3 Sofi Flagger
- 4 Erik Pilot
- 5 Dag Skirsman
- 6 Dora Rötek
- 7 Pelle Larsbofots
- 8 Ted Brenar
- 9 Palle Staråg
- 10 Kurre Ama

Lycka till !!!

Hjärt- och Lungsjukas förening i Uppsala
Kungsgatan 64, 753 18 Uppsala
Telefon 018 – 56 09 00
Expeditionstider: onsdagar kl. 11.00 – 13.00

Webbadress: www.hjart-lung.se/upsala

E-post: info@upsala.hjart-lung.se

Minnesadress

Vår minnesgåva är ett gott alternativ till blommor.

Den kan hjälpa andra och sprida glädje under lång tid.

När ditt bidrag kommer in, sänder vi en minnesadress till de anhöriga

Har du frågor, ring gärna

Eva Eriksson telefon 018 – 32 25 03 eller

Ulla-Britt Engelhart telefon 070-4336767



Pg 17 87 09 – 2

Ange på talongen:

Till minne av – Anhörig adress – Givare.



JULFEST 2014

Foto Kenneth Eriksson

