

Pumpen

nr 5. 2024

Info från Riksförbundet HjärtLung Karlstad, Kyrkogårdsallén 4, 654 66 Karlstad 054-21 84 92.
Kansliet öppet helgfri tisdag och torsdag 10.00-12.00.

E-post: info@karlstad.hjart-lung.se. Hemsida: www.hjart-lung.se/karlstad

Vattengympan igång igen - i nya lokaler



Med Regionens bidrag återstartades vattengympan på Klarälvsbadet i Deje. När beslutet kom fick styrelsen handla väldigt snabbt. Transporten fick deltagarna själv ordna. Tidigare badgruppen och deltagare i de andra motionsgrupperna tillfrågades. Resten fyllde vi efter principen först till kvarn.

Klarälvsbadet är nybyggt och har flera omklädningsrum med bås där du kan byta om enskilt. Dessutom finns ett omklädningsrum för den som har behov att byta om tillsammans med en

assistent. I det sistnämnda omklädningsrummet finns brits, lyft och stol. I alla omklädningsrum finns toaletter anpassade för rullstol. Vi tränar i den lite mindre multibassängen där vattentemperaturen är runt 32–34 grader. Maxantalet i bassängen är 25 personer och vi tränar i 130 cm vattendjup. Vid bassängens badtrappa finns en hiss som hjälpmedel för att ta sig ner i vattnet. Deltagaravgiften för denna termin blev 300 kronor och vi förhandlar med badet för nästa termin.

Höstkonferensen för styrelseledamöter

Riksförbundet HjärtLung Värmlands lokalföreningar träffades på länskonferens som hölls den 25 september på Hotell Gustav Fröding i Karlstad

Agneta Pettersson ordförande i Riksförbundet HjärtLung Hässleholm och Skåne län ledde konferensen. Först berättade hon om Riksförbundets 85 åriga historia. Hon delade också med sig erfarenheter inom medlemsvärvning, EVO/egenvårdsombud/- arbete och samverkan med vården. Därefter delades vi upp i arbetsgrupper där vi tipsade varandra om våra egna rutiner och diskuterade lokalföreningarnas framtid.

Dagens inbjudna gäst var regiondirektören Peter Bäckstrand som först gav oss en orientering inom regionens arbetsuppgifter. Sedan rapporterade han om uppbyggnaden av den framtida vården i Region Värmland. Vi fick information om byggnadsplanerna i CSK.

Efteråt diskuterade vi hur vi kan få en bättre samverkan mellan våra lokalföreningar och vården i Region Värmland.

Sittyoga



Den tredje terminen med sittyogagruppen startades redan den 7 augusti i ABF Värmlands lokaler i Gräsdalen. Denna höst träffas vi sex gånger. För det mesta tränar vi först sittyoga och avslutar med sittyoga efter fiket.

Nytt för i år är att vi var med på Riksförbundets digitala liveträning den 11 september. Lättgympapasset leddes av instruktören Anita Svensson från Gemla. Vi var över 90 deltagare från föreningar runt om i landet. Det är väldigt bra om vi lär oss den digitala tekniken, ifall vi inte kan vara med på träningen rent fysiskt.

Kaffe med prat

Under söndagen den 28 augusti samlades vi på Resurscentrums bibliotek för att dricka kaffe och umgås. Dagens tema var Riksförbundets digitala verksamhet men SO berättade också vad lokalföreningen har för verksamhet på hösten. Cirkeln ingår i föreningens arbete för att stärka gemenskapen bland patienter med hjärt-kärlsjukdomar.

Efteråt bjöds det på en skön promenad i Stadsparken i det fina vädret.

Välkomna till nästa möte den 30 oktober kl 14 på Resurscentrum tema: krisberedskap!

Studiebesöket på Stadsbiblioteket 23 september

På denna vackra soliga septemberdag besökte vi Stadsbiblioteket.

Bibliotekarien Anna Nilsson tog emot oss och visade de fina ombyggda fräscha lokalerna. Vi lärde oss vad biblioteket erbjuder, hur man hittar och vilka verksamheter som finns. Några av frågorna som Anna berättade om är material för bokcirklar, hur man hyr studierum, letar i Tidningsdatabasen, hyr blodtrycksmätare eller gitarr. En timme förflöt väldigt fort.

Vi avslutade med trevlig fika på Bibliotekshusets kafeteria.

Nu kan betalning till föreningen göras med mobiltelefon till vårt Swishkonto



Öppen informationsträff om sjukdomen KOL

Välkommen på hälsofrämjande mingel med information om KOL, tisdagen den 15 oktober 14.30–16.30 på Vårdcentralen Gripen i Karlstad.

Hej!

Region Värmland och Karlstads kommun bjuder in till ett öppet möte om sjukdomen KOL. Mötet är till för dig som bor i Karlstad och är patient med KOL eller KOL-symtom och för dina närstående.

Medverkar gör Riksförbundet Hjärt-Lung Karlstad, farmaceut och välfärdsrådgivare Alexander Pettersson.

På mötet får du information om KOL och vad du själv kan göra. Du får tips om inhalationsteknik och välfärdsrådgivaren berättar om vilket tidigt stöd du erbjuds.

Vi samlas i receptionen på Vårdcentralen Gripen i Karlstad, lokal Alfa. Du behöver inte anmäla dig, det är bara att dyka upp.

Varmt välkommen!

Har du frågor?

Malin Lundgren Kullgren, enhetschef vid vårdcentralen Gripen,
malin.kullgren@regionvarmland.se

Alexander Pettersson, välfärdsrådgivare, alexander.pettersson@karlstad.se

[Karlstads kommun](#) | [Region Värmland](#)

När KOL kom till Värmland – vad händer imorgon?

Dr Mikael Hasselgren föreläser om historik, aktuell forskning, gamla och nya mediciner mm.

Riksförbundet HjärtLung Värmland och lokalföreningen i Karlstad hälsar medlemmar och allmänhet välkomna till **Funktionsrätts lokal, Södra Kyrkogatan 11, Karlstad.**

Onsdagen den 20 november 2024 klockan 18.00.

Fri entré! Välkomna!



Vi vill slå ett slag för våra studiecirklar. Tyvärr fick vi ställa in cirkeln om Karlstads historia och originaler samt lättgympa på grund av få anmälningar.

OBS ändrad tid! för stresshanteringskursen 29 okt-19 nov med sista anmälningdag 15 okt. Ändrad tid också för KOL-cirkeln 6 nov-27 nov med sista anmälningdag 29 okt.

Hör gärna av er till studieorganisatören med idéer. Vad vill ni lära er mer om?



Riksförbundet HjärtLung fyller 85 år!

Några viktiga årtal i Riksförbundet HjärtLungs historia

1901

Sanatoriet Österåsen utanför Sollefteå invigs. För att få en dräglig situation bildade patienterna kamratgrupper, efterhand utvecklades lokala föreningar.

1938

Det första numret ges ut av medlemstidningen Status - Ett organ för de lungsjukas eftervårdskommitté.

1939

De lungsjukas riksförbund bildades.

1943

Förbundet presenterar sin första stora undersökning om levnadsförhållandena för personer med lungsjukdom. Den visade på stora problem, som utanförskap och dålig ekonomi.

1961

Kongressen beslutade att ansluta personer med hjärtsjukdom till förbundet.

2016

Förbundet bytte namn till Riksförbundet HjärtLung.

2019

Kärlsjukdom införs som en ny diagnos att fokusera på. Personer med kärlsjukdom välkomnas i förbundet.

2024

Riksförbundet HjärtLung har närmare 35 000 medlemmar i 170 föreningar.

TÄNK MED HJÄRTAT



Istället för blommor....

stöd vår minnesfond

Vi arbetar och hjälper lokalt

Plusgiro: 38 41 38-4

