

Hjärtbladet



Medlemstidning för Föreningen Öckerö HjärtLung

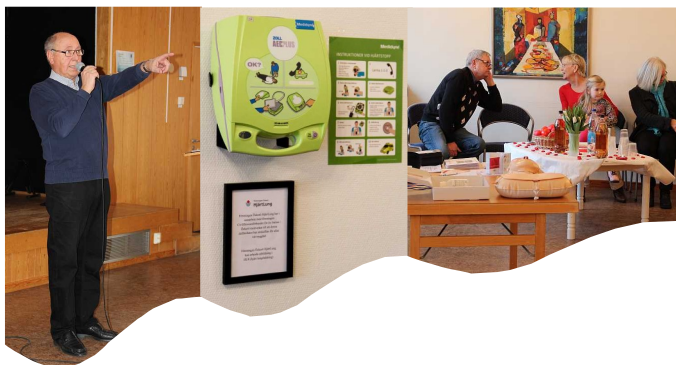
Månadsträff

Tisdagen den 1 april, 2014
kl.17.30 på Solhöjden, Öckerö

Kvällens underhållare Klas Westerdahl bjuder på stor repertoar av goa låtar på sin synthesizer. Han berättar också om sitt liv som synskadad.

Välkomna!

Invigning på Solhöjden



Den nya hjärtstartaren som är placerad i samlings salen på Solhöjden invigdes på Alla Hjärtans dag den 14 februari av ordförande René Ahlberg.

Ordförande har ordet



René Ahlberg

Från medlemsmötet.

René Ahlberg började med att hälsa alla välkomna till mötet och framförde ett stort tack till alla som alltid är villiga att hjälpa till att ställa fram bord och dukar och "kaffeflickorna" som ser till att termosarna är fyllda med gott kaffe.

Efter det att redaktionen har fått motta många synpunkter på den nerbantade versionen av Hjärtbladet så har styrelsen därför beslutat att ta kostnaden och återställa tidningen till det ursprungliga formatet.

Den 14 maj kommer vi att göra "En hemlig resa". Ordförande bad vår reseledare Stellan Eliasson att berätta något om resan. Ja, det kan jag göra, sa Stellan: "Den är hemlig"!

Vi kommer att informera i nästa Hjärtblad som kommer ut den 16 april om detaljer såsom, kostnad, tid, anmälningsdatum etc. Men inga frågor om resmålet besvaras, ni får vänta och se!

Av erfarenhet när vår reseledare Stellan ordnar resor så kan ordförande garantera att det kommer att bli en bra resa även denna gång.

Tänk gärna på Gåvo- och minnesfonden i Föreningen Öckerö HjärtLung



Föreningen Öckerö

HjärtLung

Ge oss ditt stöd

Gåvofondens Bankgiro är 741-0236

Kvällens föreläsare var Lars Klintberg, överläkare på Mölndals sjukhus och en av grundarna av vår förening och, som ordförande René Ahlberg uttryckte det, "vår hjärtläkare". Ämnet var Pacemakern - en svensk uppfinning.

Den första pacemakern konstruerades 1958 av uppfinnaren Rune Elmquist och opererades in på en patient av hjärtkirurgen Åke Senning. Sedan dess har den räddat liv på miljontals hjärtsjuka över hela världen. Dess uppgift är att förhindra att hjärtat slår för långsamt eller helt stannar.



Lars Klintberg lät oss ta del av sin stora och djupa kunskap om hjärtats retledningssystem och om orsakerna till de störningar som kan leda fram till att man får en pacemaker inopererad. De vanligaste diagnoserna är sjukdom i sinusknutan, atrioventrikulärt block ("AV-block") och förmaksflimmer. Många av våra medlemmar har egna erfarenheter av att leva med pacemaker.

Under årens lopp har pacemakern förstås utvecklats. De första vägde uppåt 150 g för att nu vara nere under en tiondedel av den vikten. Även batterierna livslängd har förbättrats och de varar nu minst 10 år. De senaste modellerna kommunicerar även med datornätet så övervakning av patienterna kan ske på distans.

De vanligaste patienterna är män mellan 70-90 år och man räknar i Sverige med att c:a 700 människor per en miljon innevånare varje år får en pacemaker. Inopereringen har nu blivit ett rutiningrepp som tar c:a 45 minuter och utförs med lokalbedövning.

Vi tackar Lars Klintberg för en initierad guidning i hjärtats olika labyrinter av förmak och kamrar, en värld som många av våra medlemmar har en påtaglig kunskap om. Lars frågade slutligen om vi visste vem som snart (12 mars) skulle fyllt 124 år. Ingen gissade på Evert Taube, ett kunskapsområde som också ligger Lars "varmt om hjärtat" (!)

"Red Mill Jazzmen"



Övre v: Jan Asplund, Jack Hagström,
Thomas Andersson, Håkan Wikström
Lennart Bengtsson
Undre v: Jan Plantoft, Eva Bengtsson,
Stig Strähle, Peter Schuberg

Red Mill Jazzmen grundades hösten 2011. De första medlemmarna var - Peter, Thomas och Willy.

Peter säger - det låg i luften att vi ville göra något musikaliskt tillsammans. Vi blev en trio. Eftersom jag och Thomas bor nedanför den röda kvarnen på Hönö Heden fick bandet heta Red Mill Jazzband.

Bandets första sättning blev Willy på tenorsax, Peter på gitarr och Thomas på tenorbanjo. Den första låten vi spelade tillsammans var Red Mill Blues, en låt som vi själva komponerat.

Red Mill Jazzmens medlemmar ville bli mer än en trio. Snart var vi nio medlemmar.

Tillkommande instrument blev trumpet, trombon, klarinett, bas, piano och trummor. Bland de nio har vi en egen vokalist - Eva. Sommaren 2012 hade vi vårt första framträdande. Det var på kvarnens dag på Hönö Heden, framför den kvarn som gett oss vårt namn.

Vår spelstil är glad tradjazz, med i några låtar ett litet inslag av kabaré - för att få lite variation på scenen.

Medlemmarna har traditioner från sextiotals pop, storbandsjazz, körsång och tradjazz, alltså en grupp med varierade bakgrund. Dessutom - vi är inte purunga, medelåldern är 70+.

Framträdande den senaste tiden har varit inför mogen publik på pubaftnar på äldreboenden, pensionärsföreningar och patientföreningar.

Vårt motto är att ha roligt när vi spelar, vilket brukar smitta av sig på publiken. Vi ser vårt musicerande, som ett sätt att umgås och hålla kropp och själ i trim och, som "grädde på moset" glädja andra.

Peter Schuberg

Att leva med KOL och Lungemfysem



Foto: René Ahlberg

Legitimerade Lungsköterskan Pernilla Hermansson vi Hönö vårdcentral höll en mycket intressant föreläsning om hur det kan vara med ovan nämnda besvär. Vi var 16 personer närvarande.

Hur upptäcker man besvär?

Symtom vid KOL (*Kronisk obstruktiv lungsjukdom*) som uppkommer genom att man andas in ämnen som ger upphov till inflammationer och skador i luftvägarna och så småningom i hela kroppen. Bl.a kan det leda till benskörhet och urkalkning av skelettet. Pernilla betonade att kosten är en mycket viktig detalj samt att göra sig uppmärksam på sin vikt.

Flera av de närvarande ställde mycket intressanta frågor om utredning av tidig KOL, hur vanligt är KOL, samt vilka är riskfaktorerna.

Pernilla påpekade att Ni ska inte dröja för länge med att söka läkare vid symtom i luftvägarna som ger andnöd och försämrad kondition. Pernilla tipsade om att en arbetsterapeut kunde vara en tillgång vid lunggympa/skola på Solhöjden.

Vidare informerade Pernilla hur man kan skydda sig mot luftvägsinfektioner. Näst efter virus är pneumokocker den vanligaste luftvägsinfektioner- både bland barn och vuxna.

Att begränsa kontakten med smittbärare verkar logiskt men det är i praktiken svårt att genomföra. Handtvätt med sprit har i undersökningar visat sig kunna minska sjukfrånvaron något. Sedan 20 år tillbaka har vi haft tillgång till ett vaccin mot pneumokocker i Sverige.

Tacka Pernilla för en utomordentlig föreläsning, som avslutades med en kopp gott kaffe med dopp.



Foto: René Ahlberg

Vid pennan René Ahlberg

Styrelsemedlemmar 2014



Främre raden från vänster

Christina Quick - redaktör, Hjärtbladet
Elisabeth Bryngelsson - kassör
René Ahlberg - ordförande
Lillemor Landekrans - styrelsemedlem
Monica Nyström - sekreterare

Bakre raden från vänster

Kenneth Quick - medlemsregistrator
Egon Helgesson - studieorganisatör
Rune Gustafsson - styrelseledamot
Lillemor Ahlberg - verksamhetskoordinator
Stellan Eliasson - researrangör

En historia om gamla tiders vidskepelse

Detta har min far Folke berättat från sin barndom från Hamna på Hönö, under sent – tial eller början på tjugotalet. En gumma som hette Lovida, kom ibland på besök till min farmor Lovisa på Hamna.



Hamna Hönö

Lovida var väldigt vidskeplig och trodde på allsorts trolltyg. Hon kom oftast på besök strax före skymningen, hon knackade inte på dörren, utan klev rakt in i köket neg djupt och satte sig tillrätta på kökssoffan.

Barnen i huset visste att när Lovida kommer får dom höra på spännande saker, så dom kröp ner bakom symaskinen som stod i ett hörn i köket och var alldeles dödysta.

Så började hon berätta: Klara på Hamna och Anna på Hamna hade vart ude sent en kwäll, å då hade dom mött två levannes Tomtenissa. – Åjanadå: -sejer Farmor Lovisa -de mennar du la inte. – Jojomän: två stöcken rektit vanlia små Tomta mä röa luver på seg. Å både Anna å Klara ble rektit ifrå seg åver va dom hade sett.

Vid denna tid fanns det ingen elekticitet på våra öar så när mörkret kom så var det beksvart överallt. I husen hade man fotogenlampor att lysa sig med, men när Lovida berättade var det ingen som ville tända några lampor, för ju mörkare det blev dess mer spännande blev det.

Lovida fortsätter sin berättelse: En aan gang hade Anna å Klara vart på Öckerö å när dom kom te Kandalslia så mötte dom den store swarte hunn, som de ä så manga andra som har sett åck. "Hunn" bråggjar komma mä brännfart å el står ur käften på han, så en bler ju dörädd när en ser söddet.

När Lovida kommit så här långt med sina berättelser hade det mörknat rejält ute och nu var barna riktigt mörkrädda, dom tänkte på den stora hunden som elden stod ur käften på så nu måste man tända fotogen lampor i varje rum.



Hult och Klova

En berättelse av Sven Bryngelsson

Kommande aktiviteter

Föredrag

Onsdagen den 19 mars 2014, kl:09.00-09.30 kommer f.d. gymnastikläraren vid Öckerö grundskola Werner Ottahal till Solhöjden, Öckerö för att prata om "vikten av rörelse och motion för äldre personer".

Alla är hjärtligt välkomna!

Hjärt & Lungräddning

Utbildningen den 20 mars är fulltecknad, men för er som fortfarande vill lära er grundläggande HLR kan vi erbjuda ytterligare två tillfällen att delta.

Torsdagen den 10 april och 24 april på Solhöjden, Öckerö.

För er som är medlem i Föreningen Öckerö HjärtLung är det gratis. Vill ni ta med en vän som inte är medlem kostar det 200 kr/person.

Kursen pågår i ca tre timmar med början kl:17.00, antal deltagare/kurs är mellan 6-10 personer.

**Ring och anmäl dig till:
René Ahlberg, mobil 0706048228**



Nordisk kost och grötfrukost kan motverka hjärt-kärlrisk

Det har redan tidigare slagits fast att en kost baserad på nordiska livsmedel har flera positiva effekter, bland annat sänkt kolesterol, blodtryck och förbättrad insulinkänslighet.

Vissa av de kolesterolsänkande effekterna är relaterade till den förbättrade fettkvaliteten i den nordiska kosten, och vår nordiska grötfrukost kan ha oväntade positiva effekter. Det framgår av en ny avhandling från Uppsala universitet.

Medelhavskost på nordiska

Debatten kring vilken kost som är bäst för att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar har pågått länge, men det har på senare år framkommit att en så kallad medelhavskost har flera positiva effekter när det gäller att förebygga och behandla hjärt- och kärlsjukdomar.

Viola Adamsson, doktorand vid institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap, visar i sin avhandling att medelhavskosten kan "översättas" till nordiska förhållanden, och ge positiva effekter som sänkt kolesterol och blodtryck, minskad kroppsvikt och förbättrad insulinkänslighet. En delstudie har tidigare publicerats i Journal of Internal Medicine.

Gröten minskar bukfettet

Vissa av de kolesterolsänkande effekterna av en nordisk kost kan härledas till ett minskat intag av mättat fett, samt ett ökat intag av omättat fett. Det vill säga ett lägre intag av mejeri- och köttprodukter med hög fetthalt och ett högre intag av motsvarande lågfettprodukter, samt vegetabiliska oljor och fet fisk.

I ett annat av delarbetena i avhandlingen studeras effekterna av förändrade frukostvanor. Att gå över till en nordisk fiberrik grötfrukost, utan andra ändringar i kosten, förbättrar inte kolesterolvärdet eller insulinkänsligheten så som författarna trott, däremot sågs minskat bukfett och reducerad inflammationsaktivitet

Ökad insulinkänslighet

– Studien indikerar att en liten förändring som att gå över till en hälsosam grötfrukost kan ge positiva effekter på bukfett och inflammation.

Det är däremot inte tillräckligt om man även vill uppnå effekter som sänkt blodtryck och ökad insulinkänslighet. Då bör man i stället se över hela kosten, säger Viola Adamsson. Effekterna på bukfett och inflammation behöver dock bekräftas i fler studier.

Rapsolja och fet fisk

En nordisk kost har en gynnsam fettkvalitet med låga halter av mättat fett och transfetter, samt en hög andel omättat fett från till exempel rapsolja och fet fisk. Kosten har även en fördelaktig kolhydratkvalitet och är rik på fullkorn, kostfiber, frukt, bär, grönsaker, rotfrukter, potatis och baljväxter. Den nordiska kosten har dessutom en låg salt-halt, lågt innehåll av feta kött- och mejeriprodukter, godis, efterätter och alkoholhaltiga drycker jämfört med den genomsnittliga svenska kosten. Vid tillagning av en hälsosam nordisk kost används matlagningsmetoder som lågtemperaturstekning och kokning.

En dag med en nordisk hälsosam kost kan till exempel de ut så här:

Frukost: Fullkornsbröd (minst 50 procent fullkorn), smörgåsmargarin med hög andel omättat fett, kalkon (det vill säga magert köttpålägg) eller makrill som pålägg, havrekli-gröt med färska blåbär eller lingon eller sylt därav, lättmjölk

Lunch: Ugnstekt kyckling- eller fiskrätt med mathavre eller matkorn med kokta grönsaker eller rotfrukter, vitkålssallad med dressing av rapsolja och vinäger.

Middag: Ärtsoppa, fullkornsbröd, smörgåsmargarin med hög andel omättat fett, magert köttpålägg.

Mellanmål/fika: 3 frukter per dag till exempel äpple, päron eller plommon, mandel eller andra nötter som snacks.

Dryck: Kranvatten, lättmjölk, lättöl

Övrigt: Fullkornsbröd, smörgåsmargarin med hög andel omättat fett.

Källa: Uppsala Universitet

Fisksoppa med apelsin och stjärnanis (4 portioner)

Ingredienser

500 g torsk och laxfilé
 2 st purjolök
 2 msk vetemjöl
 8 dl vatten
 4 msk konc hummerfond
 2 dl Arla vispgrädde
 3 st stjärnanis
 1 tsk sambal oelek
 rivet skal av 1 st apelsin

Topping:

100 g räkor utan skal
 2 msk hackad färsk timjan
 1 st finhackad vitlöksklyfta



Gör så här:

Strimla purjolöken grovt och skär fisken i bitar. Vispa ihop mjöl och vatten i en kastrull. Koka upp under omrörning. Tillsätt fond, grädde, stjärnanis, sambal oelek och apelsinskal. Lägg i fisk och purjolök. Låt soppan sjuda 3–5 min. Grovhacka räkorna och blanda med timjan och vitlök. Toppa med räkblandningen vid servering.

7	9		5					
	4	8						6
	2		7	9				
		7		2		9	8	
	6	1				4	7	
	3	2		8		5		
				3	1		4	
3						1	2	
					2		5	7

SUDOKUREGLER

Varje rad, vågrätt och lodrätt, skall innehålla siffrorna 1–9.

Varje liten markerad "låda" på 3 x 3 rutor måste också innehålla siffrorna 1-9.

Lösning på Nr 9 2013

2	3	9	8	5	7	1	4	6
8	6	5	1	9	4	7	3	2
7	4	1	2	3	6	8	9	5
1	8	4	9	7	5	6	2	3
9	2	6	3	1	8	4	5	7
3	5	7	6	4	2	9	1	8
6	9	8	5	2	1	3	7	4
4	1	2	7	8	3	5	6	9
5	7	3	4	6	9	2	8	1

Medlemsnytt

Nya medlemmar:

Osborne Wendesten Öckerö
 Mikko Jokiranta Hönö

Vi hedrar minnet av:

Gurli Abrahamsson Källö-Knippla

Information

Hjärtbladet - vår/sommar 2014

Manusstopp

Utgivningsdag

Torsdagen 10 April	Onsdagen 16 april
Lördagen 10 maj	Onsdagen 14 maj
Söndagen 10 aug	Onsdagen 13 aug

Vi samarbetar med (SV) vid våra aktiviteter.
Ansvarig: Egon Helgeson, tel:967067



Ansvarig utgivare: Christina Quick (chq)
 tel: 967997, e-mail: christina@quick.nu
 Foto: chq

<http://www.hjart-lung.se/LocalAssociation.asp?nodeid=31227>