NOVA VITA

HJERTEFORENINGEN

HJERTE- OG LUNGETRANSPLANTATIONSKLUBBEN

Elektronisk Nyhedsbrev
Nr. 3, august 2016

Se kalender for kommende aktiviteter

Inspiration til spændende læsning

Indhold

Formanden har ordet — **Side 2**
Formanden ser tilbage på sommerens begivenheder

EHLTF Sports Championships 2016 i Vantaa — **Side 4**
Reportage fra årets store sportsevent i Finland

Foredrag i Lyngby — **Side 14**
Læs hvordan flere medlemmer fik tips til at få det bedste ud af hvert åndedrag

Challenge Fredericia — **Side 15**
Om en hyggelig dag i Fredericia, hvor der blev heppet på livet løs

Fra bestyrelsen — **Side 17**

Formanden har ordet

Kære medlemmer.

Jeg håber, at I alle har haft en dejlig sommer. Inden vi i bestyrelsen gik på sommerferie, fik vi sendt invitationen til årets generalforsamling og årsmøde ud med gammeldags post, og vi glæder os til at se rigtig mange af jer den første weekend i oktober. Der er stadig få pladser tilbage, så hvis du endnu ikke har tilmeldt dig, så er det nu, du skal slå til.

På trods af sommerferie, er der masser at berette om i dette nummer af Nova Vita. Sommeren har nemlig budt på flere arrangementer, som fortjener omtale i vores blad.

I juli måned drog 22 af vores medlemmer afsted mod Finland for at repræsentere Danmark ved årets helt store arrangement - *EHLTF Championships for Hjerte- og Lungetransplanterede*. Vanen tro blev det til uforglemmelige oplevelser for den enkelte deltager, og de hundredevis af transplanterede atleter fik for sekstende gang vist værtslandets befolkning, at organdonation betaler sig. I dette nummer af Nova Vita kan du læse om baggrunden for legene, om nogle af deltagernes personlige oplevelser og ikke mindst se den imponerende optegnelse af den danske medaljehøst.

Også i august måned havde en gruppe transplanterede sat sig for at udfordre sig selv og samtidig demonstrere, at man kan få et aktivt liv efter en livgivende organtransplantation. Ved triathlonstævnet *Challenge Fredericia* stod 4 stafethold bestående af lunge-, hjerte-, nyre- og levertransplanterede klar til start. *Team Recycled Organs* kaldte de sig, og de var SÅ seje og fik masser af positiv omtale. En gruppe medlemmer havde taget turen til Fredericia for at bakke op om *Team Recycled Organs*, og her i bladet kan du læse lidt om vores oplevelser.

Nu ser vi frem mod et spændende efterår, som bl.a. kommer til at byde på årsmøde, Danmarks første nationale organdonationsdag og et hyggeligt julearrangement. Vi håber, at du er med. Ellers må du nøjes med at læse om det i næste nummer af Nova Vita.

Dorthe Skov Larsen.

Tilbage til forsiden

Skriv til nyhedsbrevet Nova Vita

Nyhedsbrevet Nova Vita udkommer fire gange årligt. Bladet bygger på frivilligt arbejde og er derfor afhængig af, at medlemmerne bidrager med indlæg o.l.
Skriv til Nyhedsbrevet Nova Vita om f.eks.:

- Dit frivillige arbejde, og hvorfor du gør det.
- Den sport/motion du dyrker, og hvorfor du synes, at den er god og netop passer til dig.
- Din sygdoms-/helbredelseshistorie, specielt til gavn for nye transplanterede.
- Dine rejser og hvorfor du vil anbefale dem til andre.
- Hvordan det er at være ung og ny i klubben, og hvilke ideer du har, der kunne tænkes at trække flere til klubben.
- Den første gang du kom til årsmøde/generalforsamling i klubben, og hvordan det var/føltes.

Eller – hører du om et nyt projekt for hjerte- eller lungetransplanterede, som kunne have interesse for klubbens medlemmer, så send os en mail.

Har du været til et interessant foredrag, læst en relevant bog, artikel eller lignende, så skriv et indlæg. På den måde får alle klubbens medlemmer glæde af din oplevelse.

Du kan kontakte redaktionen på mail:
dorthe@hjertelunge.dk
trineklarinet@gmail.com
pelle@hjertelunge.dk

Sender du os en artikel så vedhæft dokumentet i mailen, og skriv kort hvem du er og medsend gerne et foto af dig selv.

Tilbage til forsiden

EHLTF Sports Championships 2016 i Vantaa

Om de Europæiske Championships for hjerte- og lungetransplanterede og European Heart and Lung Transplant Federation

I 1989 startede de første europæiske Sportsgames for Hjerte- og Lungetransplanterede.

Frankrig, Holland, Belgien og England var med. Deltagerne boede i en campinglejr med telte og campingvogne, dyrkede forskellige former for sport og hyggede sig. Man ville vise nytten af hjertetransplantation, promovere organdonation og ære donorerne og deres pårørende. Det gik over al forventning.

Ved legene i Helsinki i 1994 var der kommet mange flere lande og deltagere med, og man stiftede formelt European Heart Transplant Federation http://www.ehltf.org/ehltf

Da lungetransplantation blev mere almindeligt, kom de også med, og man justerede navnet til: European Heart and Lung Transplant Federation (EHLTF).

De enkelte medlemslandes hjerte- og lungetransplantationsforeninger og klubber udgør generalforsamlingen i EHLTF (http://www.ehltf.org/ehltf/list-of-members). Den daglige drift ledes af en bestyrelse på 7 personer valgt blandt landenes repræsentanter (http://www.ehltf.org/ehltf/our-structure).

I de sidste ca. 10 år har EHLTF arbejdet på at få de nye medlemslande af EU til at danne foreninger for hjerte- og lungetransplanterede, med det formål at få dem med som medlemmer. Det er i betydelig grad lykkedes, og vi har kunnet glæde os over af at kunne byde velkommen til Rumænien, Slovenien, Slovakiet, Kroatien og Litauen.

Samlet har EHLTF i dag i alt 20 medlemslande og repræsenterer ca. 12.000 hjerte- og lungetransplanterede i Europa. Bulgarien er i dag provisoriske medlemmer.

I flere lande er hjerte- og lungetransplantation endnu ikke standardbehandling. EHLTF forsøger at påvirke til en bedre udvikling via sit medlemskab af European Patient Forum. Der arbejdes for at få skabt de bedste vilkår og standarder for organdonation og transplantation i hele Europa. Trods krisetider er der ”rimelig” lydhørhed i EU.

Sportslegene, eller *Championships* som de hedder, arrangeres af et medlemsland, som afgiver et bud til EHLTFs bestyrelse. Buddet skal opfylde visse krav.

I år var det den finske hjerte- og lungetransplantationsforening *Syke RY*, der var ansvarlige for afviklingen af de Europæiske Championships for hjerte- og lungetransplanterede i Vantaa. Formanden for arrangørerne var Ilkka Vass, der også var medstifter af EHLTF og formand for Helsinki Games 1994.

Danmark har deltaget i alle Championships siden Sandefjord, Norge i 2000. Det danske deltagerantal har været stigende. Første gang var der 3 deltagere. I år var vi 22. Heraf var 3 unge hjerte- og lungetransplanterede inviteret med, med ekstraordinær og velvillig støtte fra

Hjerteforeningen og klubben. Det var simpelthen et scoop, at de repræsenterede Danmark - for de trak alle medaljer hjem til Danmark.

Championships har aldrig været afholdt i Danmark. For få år siden nedsatte vi en Lokal Organisations Komité, der skulle prøve at skaffe sportslegene til Danmark, men det lykkedes desværre ikke at overbevise Hjerteforeningen og andre om at støtte projektet økonomisk.

Samlet vandt deltagerne fra Hjerteforeningens Hjerte- og Lungetransplantationsklub ikke færre end 16 guld -, 7 sølv - og 2 bronzemedaljer i Vantaa 2016.

I 2018 finder sportslegene sted i Lignano i Italien. Arrangører er

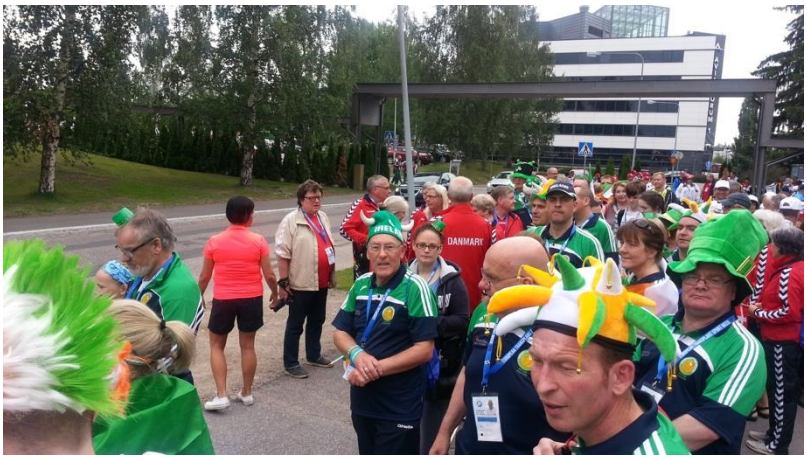
ASSOCIAZIONE
CARDIO
TRAPIANTATI
ITALIANI

Vi glæder os allerede.

Pelle Christiansen

Tilbage til forsiden

Collage fra nogle dejlige dage i Finland



Mine første European Games

af Annelise Buhl Staunstrup

”*Et minut til start”.* Selv om jeg har besluttet mig for, at det ikke betyder noget at løbe de der 4 km, så er der lige fornemmelsen i maven alligevel: hvor ku’ det være fantastisk at vinde….Sidst jeg stod i en lignende situation var til Eventyrløbet i Odense i 2008, og på det tidspunkt havde jeg ingen anelse om, at der var noget galt med mit hjerte.

Så lyder skuddet, og vi er ca 50 løbere, der sætter i gang. Kan jeg følge med?? Der er nogle, der virkelig løber til - nå, der er også en del bag mig.

Jeg deltager i de europæiske lege for hjerte-og lungetransplanterede. I år var det i Vantaa, som ligger ca. 50 km. nord for Helsinki i Finland. Jeg har været meget spændt på at skulle afsted - jeg blev hjertetransplanteret for 2 ½ år siden, og jeg synes jeg har det så godt, at det skal prøves. Jeg har hørt mange historier om legene, og alle har anbefalet, at det skal man bare gøre. Min mand og jeg flyver til Helsinki dagen før, og bliver vist nok lidt tilfældigt modtaget i lufthavnen af en lille gruppe danskere, som er kommet tidligere. Hyggeligt med en personlig modtagelse! Og faktisk starten på en overordentlig hyggelig uge sammen med sjove og fornøjelige mennesker i alle aldre.

Som til det rigtige OL er der selvfølgelig en åbningsceremoni. Den bestod af fælles indmarch af alle nationer i deres nationale sportstøj med fanebærere og flag. Det var sjovt at være med til, og der var selvfølgelig både musik og taler. Desværre druknede det hele lidt i 2 timers silende regn, så de fleste forsøgte at stå i læ under et ret lille udhæng. Men man får etableret den gode atmosfære - og det er jo lidt både tankevækkende og enestående, at de der ca. 200 atleter alle er transplanterede!

Han løber godt nok meget jævnt, ham den noget ældre mand der foran. Men mon ikke jeg kan ”snuppe” ham inden mål?

Jeg var lidt usikker på det sportslige niveau. Er det sådan nogen som Casper Palmvig, som laver ironmen og løber marathon? Eller handler det mere om at være med - så betyder resultaterne mindre? Alle havde på forhånd beroliget mig med, at det mest handlede om at være med, og løb man så ind i nogle medaljer, var det jo fint. Jeg deltog i 4 km løb og 20 km cykling, og min erfaring er, at der både var meget seriøse atleter, men de fleste var med for at være med. Især i cykling blev jeg noget overrasket over, at der var SÅ meget udstyr - nogle, især yngre mænd! - havde det helt store grej med: træningshjul og konkurrencehjul, en værktøjskasse med alle mulige dimser i , meget dyre cykler fragtet igennem hele Europa i store kasser…Jeg havde lejet en cykel, som viste sig at være en ”rigtig” racercykel, og lånte en cykelhjelm af en sød, ung frivillig. Det var en meget

grøn ishockeyhjelm, så jeg skilte mig en anelse ud…… Men den dag var jeg den eneste, der deltog i min aldersgruppe, så jeg kom hjem med en guldmedalje.

Så er de 2 km overstået - det går ok, synes jeg, og de folk der står langs ruten hepper ihærdigt. Halvvejs - så mangler der kun 2 km….

Den ene del af arrangement er selvfølgelig de sportslige discipliner, man deltager i - den anden del, som jeg vil sige er mindst lige så væsentlig, er det sammenhold og den opbakning, der er på holdet. Vi var 22 danskere, og det var virkelig hyggeligt at mødes til morgenmad eller aftensmad, og få en sludder om, hvordan det var gået, og hvad der havde været af sjove historier i løbet af dagen. Desuden mødtes vi efter aftensmaden for at blive briefet om den følgende dag, så det endte jævnt hen med en enkelt øl i baren inden sengetid.

I år blev der for første gang afholdt 2 arrangementer under et: det arrangement, vi deltog i for hjerte og lungetransplanterede, og et arrangement for nyre- og alle andre typer transplanterede. Selv om vi ikke var de samme steder på de samme tidspunkter, betød det selvfølgelig, at der var rigtig mange mennesker over alt. Det gik i det store og hele fint - og man fik indimellem sludret med nogle, man ikke lige kendte…

Puh ha - de sagde en lille stigning på ruten! Den er altså ikke lille, når man er dansker…. Jeg bliver lige nødt til at gå! Øv - den noget ældre herre løber sådan set fra mig nu… (det viste sig senere, at han er 80!!).

Desværre kunne vi ikke nå at se alle de forskellige discipliner, især ikke da de lå så langt væk, at vi skulle fragtes med bus. Men den sidste disciplin kunne alle nå, nemlig atletikken, hvor der også skulle afholdes the Circle of Life. Det havde jeg set meget frem til, da jeg havde hørt rørende historier om det. Dagen før var vi blevet advaret om, at vi skulle tage regntøj med - der kunne komme byger. Det var så ikke lige byger, men vedholdende silende regn fra ca. 12 tiden. Ca. kl. 13.00 blev det annonceret, at vi alle skulle gå ud på græsset og tage hinanden i hånden. Eftersom det stod ned var folk en smule tilbageholdende, men til sidst var vi et par hundrede mennesker i en stor kreds, som bevægede sig mod midten, hvorefter der blev delt krammere ud til de nærmeststående. I et andet vejr kan jeg forestille mig, at det er en stor oplevelse, men regnen var så voldsom, at de fleste tænkte mest på at komme i læ. Umiddelbart efter blev resten af atletikkonkurrencerne aflyst p.g.a regnen.

Yes - jeg kan høre målområdet nu! Mon nogen af de andre 3 deltagere i min aldersgruppe er kommet i mål?

Den sidste aften var der gallamiddag. Der blev holdt (takke)taler, og der blev uddelt særlige priser til de bedste atleter. Den vigtigste begivenhed var meddelelsen om, hvor legene skulle afholdes i 2018. Der tror jeg, vejrguderne vil være mere med os, for det bliver i Lignano i det nordlige Italien i et sportsområde ved havet, som ser meget, meget lækkert ud! Måske bliver det ligefrem varmt (!), selv om det allerede er fra den 10.6.

Der er målet. Du **skal** *løbe det sidste stykke!!!*

Hvad får man så ud af at være med? Faktisk kan jeg ikke komme i tanke om noget negativt, det skulle lige være, at maden var usædvanlig dårlig, men det har jo ikke noget med legene at gøre. Sportsligt er det dybt bekræftende at være med - vi har alle været et sted, hvor vi ikke havde troet det muligt, at vi nogensinde ville kunne være aktive igen. Det er fantastisk at se folk kaste sig ud i disciplinerne på alle niveauer, og opleve den glæde, der stråler ud af folk der har fuldført! Der er lige stort bifald til elitefolkene som til dem, der kommer sidst og har gået løberuten. Man oplever en medleven og omsorg, som jeg ikke kan huske, jeg har oplevet før. Personligt har jeg fået blod på tanden, og er begyndt at løbe et par gange om ugen…

Socialt er det lige så bekræftende: der bliver snakket, hygget og smådrillet - der blev grinet en hel del den uge! Sammenholdet mellem alle - ældre og yngre er virkelig opløftende. Og man møder selvfølgelig også folk fra andre lande, som man lige slår en snak af med, og som man kan huske til næste gang.

The gold medal goes to: Annelise Staunstrup from Denmark.

Måske skulle jeg prøve Eventyrløbet igen?

Bowling som ny disciplin?

af Holger Erichsen

I år var nyheden ved EHLTC-stævnet i Vantaa, Finland, disciplinen 10-pins-Bowling i singleversion - altså, hvor alle kæmper mod alle på opnåede point i tre sæt, kun adskilt af aldersgrænserne, som i næsten alle de andre sportsgrene ved legene.

Hvorfor den nye disciplin lige blev bowling, ved jeg ikke - måske fordi banerne/forholdene pludselig viste sig (blev sponsoreret) for arrangørerne, måske fordi finnerne vist er rimelig gode bowlere på verdensplan, og de derfor håbede at hjemtage nogle "lette" medaljer, eller måske bare fordi bowling kan være en særdeles social sport.

Derfor mødte vi op på banerne i BowlCenterFlamingo for et par hyggelige timer. Luften var lidt tung, som den ofte kan være i små bowling-lokaler, men banerne og omgivelserne (baren!) var i fin stand, så vi overlevede.

Vores egen Josefine (Godtfredsen) lagde ud i forrygende stil, og så vidt jeg husker, var hun fint i front efter første sæt. Banen var spækket med danske supportere, og det var måske lige det, der gjorde det. Hun var dog udfordret af to græske og en belgisk pige, som kom stærkt igen i andet sæt, hvor det af én eller anden grund pludselig gik helt galt for Josefine. Ingen af kuglerne ville hendes vej, og man overvejede, om banen var skæv. Tredje sæt blev vel det, man kalder OK, og forskellene udlignede sig.

Til slut adskilte kun 10 point nummer 1 og 4: scorerne blev hhv. 243-241-234-233. Desværre for os danskere tilhørte de 233 point vores Josefine, som derfor endte på den mindst ærefulde plads - nemlig lige udenfor medaljerne med kun 1 point. Vi håber ikke, at det har slået Josefine ud, og at hun er med igen næste gang, for det er vigtigere at deltage end at vinde, selv om det sidste måske er lidt sjovere.

I en anden aldersgruppe var der også drama. Af startlisten for gruppen 60-64 år fremgik 6 deltagere: hold 1: en brite John og vores danske teamleder Pelle (Christiansen), hold 2: "superdanskerne" Johnny (Madsen) og Holger (undertegnede) og hold 3: svenskeren Jan og nordmanden Sverre. Briten, der ankom med sin egen kugle, tog hurtigt têten, mens Pelle lavede det ene "miss" efter det andet og sluttede 1. sæt med 8 (skriver otte!) point. Sverige og Norge stak også lidt af, og nybegynderne Johnny og Holger haltede efter.

Sådan fortsatte det i 2. og 3. sæt undtagen for Pelle, der på én eller anden måde fik varmet den stive krop op og bl.a. fik scoret to strikes i træk, hvilket som bekendt giver pænt rent pointmæssigt. Slutresultatet blev, at nordmanden og briten vandt stort over svenskeren, og derefter fulgte tre meget nedtrykte danskere på 4., 5. og 6. pladsen. Én ting havde vi dog på vores side.....en hyggelig eftermiddag.

Vi pakkede sammen, og Johnny tog cyklen på tur ud i området.

M E N .....

Ved medaljehøjtideligheden kaldtes pludselig Pelle til podiet for overrækkelse af en

bronzemedalje, og herefter blev Johnny kaldt til en sølvmedalje (han var bare taget hjem, så

højtideligheden og billedet gik han glip af), før man som vinder kaldte briten. Bo (vores dygtige fotograf) fik travlt, da han allerede havde pakket alt udstyret sammen for dagen. Der var sket en fejl i administrationen, som vi alle havde overset. Normanden og svenskeren hørte slet ikke til i vores gruppe, men derimod i gruppen 65-70 år, så de skulle bare kæmpe mod hinanden, mens vi 3 danskere kunne have koncentreret os om den "halv-proffe" brite - et forehavende som ikke lykkedes, men at have 3 danske blandt de første 4 må vel være OK, så vi forsøger nok igen, hvis muligheden byder sig.

To af vores unge deltagere Michael (Olesen) og Casper (Pedersen) var også i kamp i gruppen 18-34 år, og vi havde da alle set frem til et resultat af de gode. Jo, Michael tog guldet med godt 50 point til stor ærgelse for briten, der mente guldet burde tilhøre ham (han mente, Michael var for gammel til gruppen), mens Casper efter et fint 1. sæt, hvor han var blandt de førende, pga. en akut opstået skade måtte se sig henvist til 5. pladsen.

Bowlingen var muligvis en éngangsforteelse, men i forhold til den måde, det blev afviklet på, håber jeg selv på en gentagelse. Det kræver så også, at man kommer i gang med lidt træning, som jo bare ikke kan gennemføres uden en tilhørende middag, da det jo er en social sport - tihi - og tak for kampen.

.

Tilbage til forsiden

Medaljevindere 2016 i Vantaa

Guldmedaljer:
Chris Young: Svømning: 50 m bryst: 1 guldmedalje
Chris Young: Svømning: 100 m bryst: 1 guldmedalje
Chris Young: Ball Throw: 1 guldmedalje
Michael Olesen: Badminton: double: 1 guldmedalje
Michael Olesen: Bowling: 1 guldmedalje
Casper Niclas Pedersen: Badminton: double: 1 guldmedalje
Finn Hansen: Tennis: double: 1 guldmedalje
Finn Hansen: Badminton: single: 1 guldmedalje
Finn Hansen: Badminton: double: 1 guldmedalje
Finn Hansen: Bordtennis: single: 1 guldmedalje
Helmer Baadsgaard: Tennis: double: 1 guldmedalje
Helmer Baadsgaard: Tennis: single: 1 guldmedalje
Helmer Baadsgaard: Badminton: double: 1 guldmedalje
Helmer Baadsgaard: Badminton: single: 1 guldmedalje
Annelise Buhl Staunstrup: 4 km Cross Country: 1 guldmedalje
Annelise Buhl Staunstrup: 20 km cykling: 1 guldmedalje

Sølvmedaljer:
Per Garsdal: 100 m løb: 1 sølvmedalje
Chris Young: Svømning: 4 x 50 m Free Style Stafet: 1 sølvmedalje
Chris Young: Svømning: 50 m Free Style: 1 sølvmedalje
Finn Hansen: Tennis: single: 1 sølvmedalje
Josefine Godtfredsen: Bordtennis: single: 1 sølvmedalje
Casper Niclas Pedersen: Badminton: single: 1 sølvmedalje
Johnny Madsen: Bowling: 1 sølvmedalje

Bronzemedaljer:
Per Garsdal: 20 km cykling: 1 bronzemedalje
Pelle Christiansen: Bowling: 1 bronzemedalje

Stort tillykke til alle deltagerne ved EHLTC Vantaa 2016

Mange varme hilsner og fortsat god sommer

Michelle Baadsgaard
Supporter.

Her modtager Josefine Godtfredsen sin sølvmedalje i badminton

Tilbage til forsiden

Generalforsamling

European Heart and Lung Transplant Federation d. 14.7 16

Der bliver altid afholdt en generalforsamling under legene, og således også i år. Imidlertid blev den i første omgang aflyst, men eftersom der var 2 presserende punkter, blev der afholdt et minimøde.

Det første punkt var, at årsregnskabet skulle godkendes, og at Ernst and Young skulle fortsætte med at lave regnskabet. Det blev vedtaget uden problemer.

Det andet punkt var, at Italien skulle godkendes til at afholde de næste lege i 2018. Italien har arbejdet på det i lang tid, og allerede til sidste års generalforsamling i Leiden i Holland præsenterede de deres bud. I mellemtiden har formanden for EHLTF, Brendan Gilligan, været på besøg i Italien for at se på faciliteterne, og han var mildest talt begejstret.

Byen hedder Lignano, og den ligger mellem Udine og Trieste i det nordlige Italien. Stedet hedder Lignano Sabbiadoro - Getur Sports Complex, hvor alle sportsfaciliterne ligger inden for området, undtaget golf og cross country løbet, som ligger hhv. 7 og 1,5 km fra Centret. Hotellerne ligger også i centret, som i øvrigt ligger ved havet, så de kalder selv legene The Games at the Seaside. Til disse lege vil det kun være hjerte- og lungetransplanterede, som deltager. Legene vil blive afholdt tidligere end i år, fra den 10.6 til den 17.6.18 - der er en smule usikkerhed om sluttidspunktet, men det vil selvfølgelig ligge klart senere.

Det var lidt svært at komme med seriøse indvendinger, så det blev enstemmigt vedtaget.

Måske bliver der indkaldt til en generalforsamling i Leiden i 2017 - det er endnu ikke fastlagt.

Annelise Buhl Staunstrup

Repræsentant for Danmark ved generalforsamlingen

Tilbage til forsiden

"Brug det åndedræt lungerne kan trække"

af Holger Erichsen

Vi var en 10 stykker, der d. 11. juni samledes i Kgs. Lyngby hos Anette Garsdal efter invitation af Klubben.

Et lidt blandet selskab bestående af LTX, HTX, HTX-venteliste, en enkelt KOL og et par pårørende, der alle skulle høre lidt om det at trække vejret og bevæge sig så "dovent" som muligt. Begge emner for at bruge kroppen så "økonomisk" som muligt, så der bliver overskud til andre ting end sygdom og alderdom.

Anette (som selv er pårørende til HTX) kalder det selv for "Rationel Konditionstræning". Alle ved i dag, at man kan gøre underværker for kroppen ved at trække vejret ordentligt - så det lærte vi.

Det er måske også så småt ved at være kendt, at bare ét minuts hård fysisk træning pr. dag (f.eks. ved hurtige step på stedet) forbedrer den almene fysiske tilstand væsentligt. Men at træning af fodleddene forbedrer balance og reflekser og dermed sammen med den forbedrede kondition gør hverdagen væsentlig bedre, kunne flere måske have godt af at tænke lidt over.

Efter to-vejs-foredrag med demonstrationer, forklaringer, øvelser, lidt videnskab og en kaffepause med Lenes og Anettes hjemmebag, sluttedes med fællessang for lungernes skyld. De fleste var dog nu så "forpustede", at det mest var Anettes stemme, der trængte igennem (stort smil).

Det var godt nok meningen, at vi til slut skulle have været ud i det dejlige vejr på en gåtur i omgivelserne, men tiden var løbet fra os, og det blev overladt til selvtræning - hvor man så passende kunne afprøve de nye teknikker.

Som billederne viser, er en af hemmelighederne ved vejrtrækning at benytte HELE BUGEN - og det er da nogle flotte maver, vi kan vise frem, når de er fyldt med luft ;-D

Tilbage til forsiden

Challenge Fredericia

af Trine D. Larsen

Lørdag d. 6. August var dagen, hvor 4 særlige stafetter i forbindelse med Challenge Fredericia løb af stablen. Der var 2 hold på den lange distance (900 m svømning, 90 km cykling, 21,1 km løb): Hold A: Monique Palmvig (pårørende), Jimmi Bennett (LTX) og Casper Palmvig (HTX). Hold B: Laila Ladefoged (pårørende), Mette Kruse (nyretransplanteret), Tobias Alkærsig Nielsen (HTX).

Der var ligeledes to hold på den kort distance (450 m svømning, 45 km Cykling, 10, 5 km løb): Hold C: Casper Palmvig (HTX), Casper Lehn Andersen (nyretransplanteret), Marie Koefod-Toft (HTX). Og hold D: Allan Stenbæk (HTX), Kenth Lindgaard (HTX), Rene Jørgensen (nyretransplanteret).

Holdene var baseret på deltagenes ønsker om disciplin og distance, og derefter sammensat af Casper Palmvig. Casper havde barslet med ideen et godt stykke tid inden, men vidste ikke, om der var interesserede nok, inden han søgte efter deltagere på de sociale medier, men det må vi sige, at der var. Desværre måtte enkelte deltagere melde fra kort tid inden, men så kunne det heldigvis lade sig gøre at finde pårørende til at tage deres pladser.

Klubben ville naturligvis gerne markere vores støtte til et så godt formål; at sætte fokus på organdonation og vigtigheden af motion for transplanterede. Klubben arrangerede derfor, at alle interesserede kunne mødes og heppe på deltagerne sammen. Hepperne skulle mødes på Fredericia banegård kl. 12, men mange var mødt ind før tid, så vi fandt hver især ned på Café Mums, hvor frokosten skulle indtages kl. 13.

Der hygges under den lækre frokost

Caféen var placeret stratetisk godt ville nogle sige, da den lå med udsigt til opløbstrækningen for cykling og løb, så inden vi skulle spise, kunne vi lige nå at hilse på deltagerne, der var ved at gøre sig klar til den første disciplin, svømning. Efter en lækker og hyggelig frokost begav hepperne sig ud på den svære færd at finde det sted, hvor svømningen skulle starte. Vi fandt det og kunne nyde de energiske svømmere Monique og Laila starte stafetten for holdene på den lange distance. Det foregår alt sammen meget komprimeret, så mellem hver disciplin er der masser af tid til at man kunne snakke med hinanden. Efter at have heppet svømmerne ud i havnen gik vi ned mod stedet, hvor svømmerne kom ind og skulle aflevere stafetten videre til dem, der skulle cykle.

Da Jimmi, som var den sidste cyklist på den lange distance var sendt godt på vej, løb vi ned mod havnen igen, da det nu var Casper og Allans tur til at starte den korte distance med svømning. Den korte distance opererede med rullende start. Rullende start vil sige, at stopuret registrerer hver enkelt deltager, så det kun tæller fra du svømmer, til du kommer op igen, da der kan være meget stor forskel på folks færdigheder inden for den korte distance.

Først kom de professionelle, så de rigtig gode …..og til sidst kom stafetterne Det er nok ikke nogen overraskelse for nogen, at Casper er ret erfaren indenfor sporten, så ham fik vi hurtigt heppet videre. Vores kærlighed faldt klart på Allan, der ikke lod sig gå på af, at han hurtigt blev den bagerste i bassinet. Han valgte den eneste rigtige løsning, at tage et svømmetag af gangen indtil man er i mål, når man nu er nytransplanteret (2015) og endnu ikke helt kender sin krop. Da Casper kom op af vandet og løb videre med stafetten mod sin cykel partner, brugte speakerne en del tid på at forklare om organdonation, og hvorfor teamet havde det navn, så publikum kunne få en idé om, hvad det at donere et organ kan betyde for et andet menneske og dets pårørende. Meget af det blev gentaget, da Allan stolt kunne stige op af vandet og give stafetten videre til Kenth.

Allan svømmer

Desværre måtte jeg tage hjem herefter, så jeg kan ikke berette meget fra, da løberne blev sendt afsted, og cyklisterne samt løberne kom tilbage til præmieoverrækkelsen.

Jeg har dog efterfølgende hørt at både hepperne, der fulgte deltagerne til dørs og deltagerne, havde en så dejlig dag, at det måske ikke er sidste gang at ***Team Recycled Organs*** stiller op.

Team foto – Challenge Fredericia 2016

Tilbage til forsiden

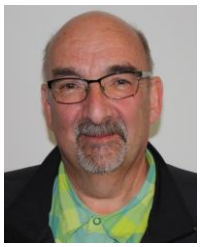
Fra bestyrelsen

Bestyrelsen 2015 - 2016

Formand
Dorthe Skov Larsen (HTX)
Gilbjerggade 1 st. tv.
2200 København N
Tlf: 2625 8131
dorthe@hjertelunge.dk

Næstformand
Trine Larsen (HTX)
Hundslevvej 62
5350 Rynkeby
Tlf: 2065 5707
trineklarinet@gmail.com

Sekretær
Annelise Buhl Staunstrup (HTX)
Carl Baggers Allé 6
5250 Odense SV
Tlf: 3023231



Kasserer
Pelle Christiansen (HTX)
Mørkager 51
2620 Albertslund
Tlf.: 61308992
pelle@hjertelunge.dk

Best.medlem
Lene Kjær (HTX)
Gondolvej 12
4040 Jyllinge
Tlf.: 40758600
lenekjaer123@gmail.com

Best.medlem
Jørgen Bjørnestad (LTX)
Højby Allé 1
5260 Odense S
Tlf: 2280 2746
joergen@hjertelunge.dk

Best.medlem
Leif Kløve Sørensen (HTX)
Plateauet 1, 1. tv.
9000 Aalborg
Tlf.: 41661111
leif@klove-sorensen.dk

Tilbage til forsiden

Kalender

1.-2. oktober 2016: Generalforsamling og årsmøde i Ringsted

7. september 2016: Bestyrelsesmøde

8. oktober 2016: National organdonationsdag

Inspiration til spændende læsning

Nyt samarbejde, der skal forebygge infektioner. Læs mere her.

Artikel om, hvordan Immunsupprimerende medicin har forhindret udvikling af Alzheimers.

Indlæg i debatten om at om at bibeholde transplantationscenter i Aarhus.

Engelsk video om transport af organer i maskiner, som efterligner kroppens funktion – og som dermed tredobler det tilladte tidsrum mellem udtagelse og transplantation.

Artikel om lungesyge, der skal synge lungerne bedre.

Lungeforeningen har Lungekor rundt om i landet. Klik her for at se hvor.

Flere fynboer vil give organer væk. Læs mere her.

Tilbage til forsiden

Impressum
Nova Vita 2016-3
ISSN: 2246-4832

Redaktion: Trine Larsen, Pelle Christiansen og Dorthe Skov Larsen.
Ansvarshavende redaktør: Dorthe Skov Larsen.
Klubbens websted: www.hjertelunge.dk
Hjerteforeningens websted: www.hjerteforeningen.dk
Danmarks Lungeforenings websted: www.lunge.dk
Læserindlæg: Indholdet er ikke nødvendigvis et udtryk for redaktionens holdning.

Tilbage til forsiden