



En stunds fika och avkoppling för medlemmarna i HjärtLung Bergslagen. Foto: Camilla Lagerman

Uppskattad avkoppling för hjärtsjuka i badhusets relax

Publicerad: 22 april 2024

Författare: Camilla Lagerman

Under fredagseftermiddagen samlades medlemmar från Riksförbundet HjärtLung Bergslagen på Energikällans relaxavdelning i Lindesberg, för några timmars avkoppling och omvårdnad. Medlemsträffarna fyller många funktioner, bland annat försöker man motverka ensamheten. - Människor som är hjärtsjuka och lite äldre är ofta ensamma, då ville vi göra något gemensamt som alla kunde vara med på, berättar ordförande Gun Ehnvik.

Det puttrar för fullt i de varma bubbelpoolerna på Energikällans relaxavdelning, där ett 20-tal medlemmar från Riksförbundet HjärtLung Bergslagen samlats. Två gånger om

året har man dessa medlemsträffar, där man sätter lite extra guldkant på tillvaron.

- Det här är något av det bästa vi gjort, så välbehövligt, att man får de här möjligheterna och blir lite ompysslad. Att bry sig om sig själv när man blir gammal är svårt, och alla här har någon form av hjärtsjukdom. Jag själv har en pacemaker, utan den hade jag inte stått här idag, berättar ordförande Gun Ehnvik.



En stunds avkoppling. Foto: Camilla Lagerman

På en solsäng ligger Margareta Andersson utsträckt, där hon avnjuter en stunds ansiktsbehandling av hudterapeuten Iris Adolfsson.

- Idag gör vi en hudbehandling, där jag först rengör och sedan peelar huden, innan jag avslutar med en holistisk massage, berättar Iris som också är ledamot i styrelsen.

I den andra änden av rummet sitter Kerstin Johansson, som får mjuka och lina fötter med hjälp av fotvårdaren Gunilla Fröding.

- Att vi får vara ensamma här, får fotvård och hembakat fika, det är underbart, säger Kerstin med ett leende.



Ordförande Gun Ehnvik. Foto: Camilla Lagerman

Att medlemsträffarna fyller en viktig social funktion är det ingen tvekan om, men det finns också en annan del som är minst lika viktig.

– En av förmånerna med det här är att jag kan tala om hur jag mår, och kan få höra att andra har det likadant, berättar Birgitte Tellefsen.

– Rädslan efter ett besked eller operation är jätteviktig att prata om, för på sjukhuset är det ingen som talar om hur man kan må psykiskt, men det kan man få veta här. Man har ju andra som har gått igenom samma sak och som vet hur det är, avslutar Gun.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/uppskattad-avkoppling-for-hjartsjuka-i-badhusets-relax/>