



Riksförbundet
HjärtLung

Ystad-Sjöbo-Skurup

nr 2
juni 2021

Info På Gång



Marsvinsholm juni -21

Ordförande har ordet

Kära medlemmar!

Nu är den här, den vackraste tiden på året precis mellan hägg och syren. Hela naturen står i blom och bjuder in oss till en magisk scen med sprakande färgupplevelser och ljuvliga dofter från nyklippta gräsmattor och nyutslagna äpple/päronträd. Solen värmer behagligt skönt och kanske en och annan porlande bäck som man kan lyssna till ljudet av. Kaffekorgen med något litet gott i som av någon anledning alltid smakar så mycket godare när vi sätter oss ner i gröngräset och tar in allt från smakupplevelser till vad omgivningen skänker oss. Njut och ta vara på dygnets ljusa timmar, var rädda om varandra och glöm inte att känna tacksamhet över det som är gott och positivt.

Hösten är fortfarande lite vacklande vad det gäller aktiviteter, föreläsningar, studiebesök eller annat. Försiktighet, avstånd och begränsningar i antal personer kommer nog fortsätta ett tag till med tanke på att allt inte är hundra procent tryggt och att inte alla fått vaccination mot viruset. Vi får avvakta!

Men redan nu i detta nummer av På Gång finns inbjudan till Bellmandagen och en tips/grilldag ute i Sandskogen som jag önskar er alla välkomna till och hopp om att vi då ses.

Med vänliga och somriga hälsningar

Anitha Andersson

Ordförande



Kansliet semesterstängt

vecka 29 - 33

Telefon nr till styrelsen finns på sidan 11

Trevlig sommar!

Bellmandagen 26 juli klockan 17



Den 26 juli är det dags igen!

Vi träffas i Norra Promenaden i Ystad och firar Bellmandagen.

medtag fika och kanske något att sitta på.

Ta med Sånghäfte om du har, annars finns de att köpa



Från tipsrundan i Svaneholm den 12 maj



Den 12 maj när skogen var som vackrast och i strålande väder kunde vi genomföra tipsrundan i Svaneholm. En del hade tagit sig från Ystad för att njuta av den vackra naturen. I trädgården var grillen tänd. Där är flera sittgrupper så det gick bra att hålla avstånd.

Efter promenaden och korvgrillning och kaffe med hembakta co-coskakor var alla redo för att rätta frågor. Ingen hade alla rätt. Alla var glada ändå. En trevlig och gemytlig kväll.

Bilder: Kerstin Bräck





Bild: Börje

När det blev lite varmare och solen visade sig, började man längta till Svaneholm. Den 12 maj var det åter tid för tipsrunda runt den fina sjön, och vi var ett gäng från Ystad som tog chansen.

Vi klädde oss varmt, sen gick vi Siv Lindskogs kluriga tipsrunda och njöt av den vackra naturen. Så skönt att få vara ute och träffas, det blir ju inte så mycket nu i Coronatider.

När vi till slut kom i mål hade Siv tänt grillen, inget är så gott som grillad korv utombus. Vissa hade glömt korven hemma, så det blev en extra tur till Skurup.

Nu var det tid att rätta tipset och hoppas att man har något rätt.

Sen åkte alla hem, glada över att vi fått träffas och pratat en stund. Och Siv hade än en gång ordnat en härlig Svaneholmsträff.

Ystagänget

Förmaksflimmer

Riksförbundet HjärtLung vill i sin senaste rapport sätta ljuset på förmaksflimmer, en folksjukdom som innebär att hjärtat inte fungerar som det ska. Om flimret upptäcks finns det goda möjligheter till behandling men oupptäckt är den en av de vanligaste anledningarna till att man drabbas av stroke.

Rapporten handlar om upptäckt och vård av förmaksflimmer. I dag lever ungefär 430 000 svenskar med förmaksflimmer. Av dem har runt 330 000 fått sin diagnos medan uppskattningen drygt 100 000 fortfarande är oupptäckta.

När stroke är ett faktum har det ofta förödande konsekvenser för individen och anhöriga. Förmaksflimmerrelaterad stroke går att förebygga och förmaksflimmer är enkelt att upptäcka, om man letar. Många strokeanfall kan förebyggas, stora kostnader kan sparas och mänskligt lidande kan minskas. Allt som krävs är ett fokuserat arbete med satsningar på att upptäcka fler, ökad diagnostik, och ett strukturerat omhändertagande i vården. Rapporten visar att det är fullt möjligt, att det finns platser där man lyckats väl men också att flera regioner har mycket kvar att göra.

Ibland är den smygande och dold, ibland påverkar den livet i stort. Risken att drabbas ökar tydligt med stigande ålder men den finns i alla åldersgrupper. Förmaksflimmer är en allvarlig men behandlingsbar sjukdom.

Bättre förebyggande behandling av personer med förmaksflimmer är en viktig förklaring till att antalet personer som

drabbats av stroke har minskat med drygt 40 procent de senaste åren. Det är samtidigt en sjukdom där det finns mycket kvar att göra. Det är ingen tvekan om vad som behövs. Det är bara besluten som saknas.

Förmaksflimmer, också kallat hjärtflimmer, är en rubbning av hjärtrytmen som ger en oregelbunden puls. Flimret i sig är inte livshotande men ger en kraftig ökad risk för stroke. Det finns behandlingar, både för att minska risken för följsjukdomar och för att behandla flimret i sig. Det som krävs är att symtomen upptäcks i tid och att den drabbade får tillgång till rätt behandling. Symtom på förmaksflimmer kan vara hjärtklappning som är snabb och oregelbunden. Andra symtom kan vara försämrad fysisk ork, svårt att andas, yrsel eller ont i bröstet. Hur sjukdomen uppträder varierar från person till person. Flimmer kan leda till alltifrån milda symtom till svåra och allvarliga besvär som begränsar hälsa och livskvalitet

Ett frisk hjärta pumpar ut blodet i en jämn takt. Vid förmaksflimmer slår hjärtat oregelbundet och ofta även snabbare. Flimret gör att blodet strömmar sämre genom hjärtat vilket ger olika symtom och kan leda till följsjukdomar. Obehandlat förmaksflimmer ökar risken att blodproppar bildas i förmaken. Om en blodpropp når hjärnan kan det leda till en stroke.

Det första steget är det viktigaste, att upptäcka flimret i hjärtat. Det enklaste sättet är att ta pulsen genom att lägga två fingrar på handleden, precis nedanför tummen. Här sitter pulså-

dern. Det tar bara trettio sekunder. Idag finns det också flera tekniska hjälpmedel. Pulslockor med lysdioder som läser av blodflödet i handleden, appar till mobiltelefonen som mäter pulsen i pek-fingerspetsen genom telefonens kamera eller sms-påminnelser som uppmanar användaren att ta pulsen.

Riksförbundet kräver nu vikten av en personcentrerad vård. Som det är nu är det alldeles för få som får tillgång till en bra patientutbildning. Det räcker inte att enskilda eldsjälur driver utvecklingen, hur viktiga och välkomna de än är.

/ Anitha

Midsommar

Tiden då dag och natt är lika långa innan det vänder och sommarnatten är som ljusast då infaller midsommar, midsommar en tradition med musik, dans, jordgubbar, sill och försommarprakt. I vår del av världen har vi på något sätt högtidlighållit sommarsolståndet sen långt tillbaka och fortfarande gör. Det var/är viktigt att markera vändningen från ljus till mörker och tvärtom.

Johannes döparens födelsedag tror man har infallit runt den 24 juni så år 1953 beslutades att midsommaraftonen alltid skulle falla på fredagen närmast i anslutning till den 24 juni, för att skapa en längre helgledighet.

På 1400-talet kom majstängerna till Sverige, att de kallades för majstänger var att när naturen började grönska igen efter vintern ville man börja ”maja” som betyder att smycka grönt. Det mest troliga är att det fanns mer löv att använda i juni än i maj, därför har traditionen med majstänger senarelagts här i Norden jämfört med nere på kontinenten. Detta är inte en urgammal svensk tradition som vi gärna vill tro. Lövandet var inte bara till prydnad utan hade förr en rituellt innebörd tex skyddade man grödorna mot dåligt väder om man ställde lövruskor vid åkerkanten.

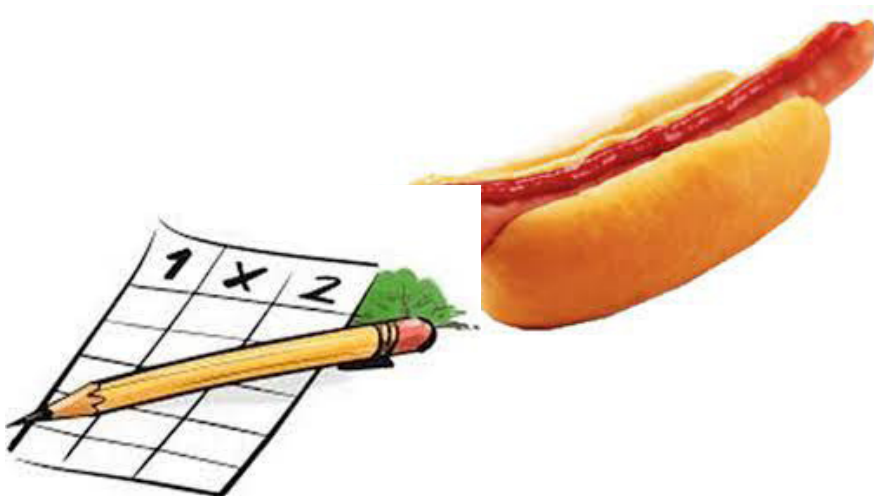
Traditioner som att under tystnad plocka sju sorters blommor, kloka gummor och gubbar plockade örter som de sparade i brännvin för att använda som medicin, plocka blommor som man torkade i kransar som sen kunde användas tex slänga kransen i julfadet för att få vara frisk och stark eller elda upp kransen och ställa den sjuka i röken för tillfrisknande är några exempel på magi.

Magiskt var till och med daggen, man kunde rulla sig i den för att bli frisk och stark eller så la man ett lakan på grannens åker för att samla in dennes dag och vred ut det på sin egen för att få grannens växtkraft.

Midsommarens meny är självskriven, det ska vara sill och svensk nypotatis, ost och bröd, öl och kanske en nubbe, helst en egenkryddad sådan. Till efterrätt är färska jordgubbar ett måste. Sen börjar kanske dansen till långt in på natten, en natt, full av magi och ett nästan övernaturligt ljus.

Glad midsommar!

Inbjudan till Skytteföreningens stuga i Sandskogen Tipspromenad med korvgrillning söndagen den 5 september klockan 12



Gymnaster i Skurup.

Förhoppningsvis ska gymnastiken komma igång till hösten. Östergårdsskolan ska renoveras, men vi är erbjudna lokal i Skurupshallen eller Mackleanhallen. Tiden blir ändrad till 16.00-17.00. För att jag ska veta hur många som kommer vill jag att ALLA som vill vara med på gymnastiken anmäler sig antingen till Birgitta på exp eller till mig senast d. 15 aug. Gymnastiken startar d.2 sept kl 16.00.

HjärtLung exp 0411-73066 eller Siv Lindskog 070-3642575

Gymnastiken i Skivarp startar d.7 sept kl 17.30-18.30 på Mölleskolan Skivarp.

Skivarp

Mölleskolan
Sten Wemmert
tisdagar
7 sept / 14 dec
17.30 - 18.30

Skurup

Mackleanskolan
Siv Lindskog
torsdagar
2 sept / 16 dec
16.00 - 17.00

Ystad

Backaskolan
Janeric Sundberg
tisdagar
14 sept / 14 dec
16.30 - 17.30
Undantagsdatum 2/11



Gun Eriksson leder utegympa i Norra Promenaden, Ystad

Maj`s goda skorpor

4 ägg

2 ¾ dl socker

2 tsk bakpulver

Ca 5 dl vetemjöl

2-3 dl grahamsmjöl

2 dl sötmandel



Gör så här!

- *Sätt ugnen först på 200 grader för att sen sänkas till 175 grader när plåten ställs i ugnen!*
- *Börja sen med att hacka mandeln ganska så grovt.*
- *Vispa ägg och socker.*
- *Blanda ihop mjöl, bakpulver och den hackade mandeln som sedan blandas med det uppvispade ägget/sockret. Blanda till en behändig och medgörlig deg och dela degen i 4 delar och rulla 2 cm tjocka längder. Läggs på bakpappsklädd plåt.*
- *Grädda mitt i ugnen ca 20 minuter.*

Efter gräddningen skär längderna i sneda bitar och tillbaka i ugnen för att torkas i 50 grader tills de känns torra.

Låt skorpora gärna svalna lite (svårt) innan de avnjutes till en kopp kaffe/te eller varför inte nyponsoppa.

Riksförbundet HjärtLung Ystad-Sjöbo-Skurup

Styrelse

ordförande, ansvarig utgivare	Anitha Andersson	070 347 40 89
vice ordförande	Ronny Nielsen	070 840 09 75
kassör	Rune Mårtensson	070 685 41 43
sekreterare	Eva Setréus	070 491 81 29

Ledamöter

vice kassör	Bo Andersson	070 540 64 68
	Kjell-Arne Jönsson	0411-440 49
	Arne Silfver	070 643 48 54
	May-Britt Vesanto	070 748 05 12
ersättare	Sandy Heinmark	070 213 01 72
	Kerstin Jacobson	076 185 49 32

Revisorer

	Erland Grauers	0411-55 94 60
	Rolf Tenggren	0411-441 64
ersättare	Lars Heinrich	070 882 06 09

Valberedning

ordförande	Siv Lindskog	070 364 25 75
	Karin Persson	070 932 53 05
ersättare	Bengt Nilsson	070 225 67 77

Studieorganisatör

Bo Andersson	070 540 64 68
--------------	---------------

Kansliet är öppet
helgfri måndag–torsdag 9.30–13.30
kanslist Birgitta Lundgren

0411-730 66

Adress

B

**Porto
Betalt**

Vad händer i föreningen?

Nästa nummer utkommer september 2021

Senaste informationen finns på hemsidan

www.hjartlungystad.se



**Riksförbundet
HjärtLung**

Ystad-Sjöbo-Skurup

**Riksförbundet HjärtLung Ystad-Sjöbo-Skurup
Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad**

*Telefon 0411-730 66
info@ystad.hjart-lung.se*

*Bankgiro 5483-4262
Org.nummer 848000-7304*