
Info På Gång

Föreningen HjärtLung Ystad-Sjöbo-Skurup



Trevlig sommar!



Styrelse

Ordförande,
ansv utgivare
v ordf
kassör
sekreterare

Anitha Andersson	072 238 26 26
Arne Silfver	070 643 48 54
Rolf Tenggren	073 964 81 60
May-Britt Vesanto	070 748 05 12

Ord. ledamöter
Vice kassör

Bo Andersson	070 540 64 68
Kjell-Arne Jönsson	070 344 09 58

Ersättare

Sandy Heinmark	070 213 01 72
Kerstin Jacobson	076 185 49 32

Revisorer

Ersättare

Ann-Kristin Svensson	
Lars Heinrich	070 882 06 09

Valberedning

Ordförande

Siv Lindskog	070 364 25 75
Anki Saedén	070 512 43 01

Ersättare

Bengt Nilsson	070 225 67 77
---------------	---------------

Studieorganisatör

Vakant

Redaktör
Medlemsblad/
hemsida

Börje Jönsson	070 547 18 65
---------------	---------------



Riksförbundet
HjärtLung

Ystad-Sjöbo-Skurup

Ordförande har ordet----

Det är något särskilt med att leva i ett land med fyra årstider och en av årstiderna har vi just nu, sommaren.

Äntligen är den här, tiden som de allra flesta av oss längtar mest av allt till. Strålände sol, värme, bad, kaffe i bersån eller där vi tycker det smakar som allra godast. Att få tända en brasa vid stranden eller grilla korv över en eld i en skogsglänta eller på den egna hemmagrillen ger en känsla av lugn och avkoppling. Elden hjälper oss att få avstånd till stress och ger oss frid i själen. Ljus och värme från en sprakande eld fyller ett hjärta med värme och ljus eller som den varma sommarsolen , som ett eldklot.

Det är dock lätt att vi planerar in för mycket och då är det lätt att det leder till tanken att man blir lite besviken och då kanhända kommer stress och ångest vilket det absolut inte är hälsosamt för vårt hjärta.

Tänk om vi kunde släppa alla måsten och krav och bara slappna av lite och ibland försöka att bara ”vara”. Varje dag kanske inte behöver planeras utan dagen får bli som den blir. Och även om alla dagar är soliga och utomhusvänliga är sommaren inte sämre för det. Ibland har vi alldeles för höga förväntningar på allt att man glömmer bort att ta vad dagen har att erbjuda. Fast sommaren är den härligaste tiden på året då man ska njuta kan man tillåta sig ha oplanerade dagar då man ger sig lite återhämtning.

Ta en dag åt gången, njut, blunda, lyssna in allt som annars inte får din uppmärksamhet.

Ta hand om sig själv, lyssna till sitt hjärta , prioritera sig själv, det är balsam för var och en av oss.

Önskar er alla en glad och var vänlig mot dig själv sommar.

Anitha Andersson

Trevlig sommar
önskar styrelsen o redaktörn!



Hej alla från Fredagsträffen

Nu har vi avslutat ännu en termin av våra träffar och därför tackar vi alla som deltagit på träffarna under våren.

Vårt motto är Träffas-Lära-Lyssna

Vad står det för, jo som följer.

Träffas är den Sociala biten för att slippa sitta ensam och inte ha något att se fram emot under veckorna

Lära är att man aldrig blir fullärd och i det ingår att någon har något att berätta om eller visa bilder, historia m. m. för vi har högt till tak. Det enda takhöjden inte räcker till är politik men sjukdomar går bra om det är nya rön och behandlingar.

Några exempel under våren har varit resor, FN tjänst, mat, frågor och prat om diverse.

En annan uppskattad grej var Sparbanken Syd som skickade Ola som mycket ingående och trevligt (trots ämnet) berättade om bedrägerier och hur man ska undvika att bli utsatt för det, samt vad banken respektive man själv får stå för.

Lyssna vet alla vad det betyder men ett exempel var när Kommunens Fixar Magnus kom och berättade om sin tjänst och vad han får hjälpa till med. Mycket bra upplysningar och trevlig kille. Hans telefonnummer finns på kommunens hemsida, glöm inte utnyttja tjänsten för används den för lite kanske ser kommunen en tjänst att spara på.

Våren avslutade vi 12 maj med lite fest till självkostnadspris där majoriteten bestämmer innehållet.



*Kansliet har semesterstängt
vecka 29 - 32 / 17 juli - 13 augusti
TREVLIG SOMMAR*

Lite om hösten 2023 på Fredagsträffen

Vi startar hösten 2023 den 1/9 och det är som vanligt öppet hus för alla medlemmar och Skulle man inte vara det så fixar vi det lätt så välkomna alla.

Träffarna är som vanligt 14 - 16 varannan fredag i lokalen på Trädgårdsgatan i Ystad

Vissa har frågat efter ett höstprogram men det är svårt eftersom vi är flexibla

Vi har några punkter bestämda i år men det kan ändras p. g. a sjukdom eller annat.

Punkterna som följer är bara delar av dagen i övrigt är det som vanligt frågor, historia, historier, berättelser och allt som ingår i den sociala biten.

- 1/9 Startträff för hösten 2023 i lokalen på Trädgårdsgatan
- 15/9 Bilder och berättelser om Ystads f. d. pärla Revhusen
Birger Persson berättar
- 29/9 Glimtar från framtidskonferensen i Höllviken Irene Winqvist
- 13/10. Guidad visning i Mariakyrkan i Ystad Anitha Andersson
OBS! Denna gång träffas vi utanför entrén till Maria i Ystad
klockan 14.00
- 27/10 Vanlig träff, flexibla ämnen
- 10/11 Vanlig träff, flexibla ämnen
- 24/11 Bilder och berättelser från en resa m. m. Sen närmar sig
höstträffarna sitt slut och då pratar vi lite om det praktiska
för avslutningen av 2023. Kom med förslag.
- 8/12 Detta är avslutningsfest och av praktiska själ krävs
anmälning denna [gång](#).

Kjell

Trevlig och God sommar från fredagsträffen

Skurup

Tipsrundan i Svaneholm gick bra, solen sken och lagom varmt för att promenera. Det blåste och vinden var lite kall men det märktes inte i skogen. Ca 25 personer löste frågorna, ingen lyckades få 12 rätt men några hade 11-10-9 rätt, alla klarade de flesta så det var rätt lyckat. Vi samlades i trädgården och grillade och fikade från medhavd fikakorg och delade ut vinster. En trevlig eftermiddag.

Siv



Bilder: Irene



Lottförsäljning på Skurups marknad

*Siv och hennes med-
hjälpare gjorde en
fantastisk insats, och
sålde lotter till
”Hela Skurup”*



Bild: Siv

Gymnastik i Skurup

*Är det någon som är
intresserad av lättare
gymnastik, anmäl er
då till expeditionen.
Blir vi några stycken
så går det att hitta
lokal att vara i.*

Promenaderna i Svaneholm startar torsdag 29-6 kl 16.

*Vill man kan man ta
med kaffekorg så går
vi in i trädgården för
social samvaro.
Vi träffas vid parke-
ringen kl 16.00.*

*Alla kan vara med. Vi ses!
Siv*

Gymnastikavslutning

Hej!
Jag har i många år
varit ledare för golvgymnastik
på Läsartid i Ystad
Det har varit en tid med
mycket glädje o inspiration
inte minst den sociala
fruktstunden vi har haft
efter gympan med många
samtalsämnen att diskutera
Men alla blir vi äldre och
gruppen minskar så där för
slutar denna aktivitet efter
vår termin.
Så tack till alla deltagare
jag har fått lära känna.
Kram till er alla/
Gunn
Eriksson



Gun´s gymnastik avslutades med en landgång, sång och något att dricka samt en blomma till avgående ledaren.

FRAMTIDSKONFERENSEN 12-13 Maj 2023 i Höllviken

Det var en mycket välordnad och trivsamt konferens där Riksförbundets HjärtLungföreningar från hela Skåne samlats för att höra intressanta föredrag och arbeta i grupper för att diskutera hur föreningarna ska arbeta i framtiden för att behålla och locka nya medlemmar. Vi vill gärna delge er medlemmar några utdrag ur de intressanta föredrag som vi fick ta del av på konferensen.

VAD ÄR ISCHEMISK HJÄRTSJUKDOM?

Kardiolog Peter Kozak

Ischemisk hjärtsjukdom är en kranskärslssjukdom där blodförsörjningen till hjärtmuskeln är otillräcklig, vilket kan orsaka syrebrist i den del av hjärtmuskeln som aktuellt kärl försörjer.

Hjärtinfarkt orsakas av akut syrebrist som uppstår när en blodpropp bildas i något av hjärtats kranskärl. Blodet koagulerar till en klump som växer till en propp och täpper till blodkärlet så att blodets genomströmning avbryts och smärta uppstår.

Ca 80% av hjärtinfakterna börjar med tryck i bröstet, svettningar och illamående.

Kvinnor får ofta ont i vänster sida i ryggen, strålande smärta i käken, nacke, hals samt illamående, yrsel och ångest. Vid dessa symptom ska 112 ringas omgående!

Riskfaktorer: Ålder – Höga blodfetter – Rökning – Bukfetma – Kosten – Stress – Högt blodtryck – Ärflighet – Diabetes 2.

Grundsymptomerna har varit desamma i nästan 30 år.

Plötsligt hjärtstopp

Ett plötsligt hjärtstopp innebär att hjärtat plötsligt slutar att pumpa blod. Den drabbade faller omedelbart ihop medvetslös utan normal andning. Ibland kan den drabbade ha förkänningar som tryck över bröstkorgen, smärta, kraftig andnöd precis innan, men ofta sker hjärtstoppet helt utan förvarning. Vanlig orsak hos vuxna är underliggande hjärtsjukdom.

Den enda behandling som är bevisat effektiv vid hjärtstopp är Hjärtlungräddning (HLR) och en strömstöt från hjärtstartare.

RÅD FÖR ATT INTE DRABBAS ELLER DRABBAS IGEN

Viktigt att förändra sin livsstil:

Sluta röka - Motionera - Tänka på vad man äter - Inte stressa - Kolla blodtryck.

LITE HISTORIK ÖVER BEHANDLING

- 1980-talet – Sängläge efter By pass-operation
- 1990-talet - Medicinering med Trombolys för att ta bort proppen
- 1995-2000- Ballongvidgning – man blåste bort proppen
- 2000 och framåt – Ballongvidgning (PCI) genom att sätta in stent, man blir utskriven på 3-4:e dagen, ibland tidigare.

Från början gick man upp via ljumsken till hjärtat, senare tid försöker man gå via handleden. Ballongvidgning används för att vidga allvarliga förträngningar i hjärtats kranskärl och vid akut hjärtinfarkt för att öppna blodkärl som täppts till av blodpropp.

Har man mer än 50% eller mer förträngning görs en ballongvidgning, mindre förträngning behandlas medicinskt. 80% av patienterna mår bra efter behandlingen.

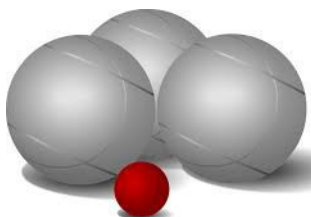
5% risk att det bildas propp i stenten.

*Min diagnos
är Ischemisk
hjärtsjukdom*

och har för fyra
veckor sen varit i
Kristianstad där
man tagit bort
stopp i kärl som
sattes dit vid
Bypassoperation
för 35 år sedan och
nu vidgat och satt
in stentar.

Vid röntgen såg
man två områden
som hade syrebrist
på grund av dessa
stopp.

Redaktörn.



*Boule och promenader i
Sandskogen kör vi hela
sommaren.*

*Varje måndag och ons-
dag.*

Kom och var med!

VAD ÄR STROKE OCH HUR KAN VI FÖREBYGGA STROKE?

Överläkare och specialist inom neurologi Eva Ask

Stroke är ett samlingsnamn på det tillstånd med plötsliga symptom som uppstår när en del av hjärnans nervvävnad påverkas av hämmad syretillförsel. Syrebristen kan uppkomma till följd av blodpropp i något blodkärl, så kallad hjärninfarkt eller ischemisk stroke. Detta kan hända som en blixtnär från klar himmel. Då måste man in snabbt för akut hjärnvård, hjärnan måste få syre. Det kan även vara en blödning. Vad hjärnan drabbats av syns på röntgen, vilket är viktigt för rätt behandling. Man gör datortomografi redan i ambulansen. Gå inte och lägg dig vid symptom och hoppas att det går över, ring 112 och be om ambulans! Ju fortare behandlingen sätts in, desto mindre blir skadorna.

Vanligaste strokesymptomen:

- Halvsida förlamning
- Halvsida känselbortfall
- Afasi – oförmåga att tala och förstå
- Synfältsbortfall och yrsel

I regel drabbar stroke ena hjärnhalvan då bara ena kroppshalvan berörs, men på motsatt sida av strokeens lokalisation. Förklaringen är att viktiga nervbanor korsas när de går från hjärnan ut i kroppen.

Som anhörig på plats: Gör **AKUT**-testet

- **A** = Ansikte Be personen le. Vid stroke hänger ena munvipan inte med.
- **K** = Kropp Be personen hålla armarna rakt fram. Vid stroke faller ena armen ned.
- **U** = Uttal Be personen säga en enkel mening typ ”Det är vackert väder idag”. Vid stroke blir talet sluddrigt.
- **T** = Tid Varje minut räknas för att rädda liv.
-

Misslyckas personen med något av ovanstående rör det sig om misstänkt stroke.

Insjuknandet är i regel smärtfritt utom vid blödning under den mjuka hjärnhalvan, då man får en sprängande akut huvudvärk ofta i kombination med kräkningar och påverkan på medvetandet. Man blir nackstyv och har svårt att sätta hakan mot bröstet.

BEHANDLING VID PROPP:

Propp i hjärnan kan bildas då allt blod inte töms vid varje hjärtslag. Man löser upp proppen med Trombolys, som ska sättas in senast 4,5 tim. efter insjuknandet eller drar ut den med kateter, Trombektomi.

Inget av detta gör ont, hjärnan har inga känselceller.

Förebyggande behandling görs med Waran, Pradexa, Karelta, Eliquis.

Riskfaktorer: 90% av alla stroke beror på en eller flera riskfaktorer.

Hög ålder – Kön (53,5% är kvinnor) - Rökning – Ärflighet (Hälften under 75 år,

20% i arbetsför ålder)

Ohälsosam kost - Diabetes – Övervikt - Högt blodtryck – Inaktivitet

RÅD FÖR ATT FÖREBYGGA OCH HÅLLA KOLL PÅ BLODTRYCKET

- Sök läkare vid hjärklappning
- Kolla blodtryck
- Kolla blodsocker
- Rökstopp
- Lagom med motion, 30 min. promenad/dag räcker

Viktreduktion med rätt sorts kost

Förebyggande behandling ges medicinskt med Waran, Pradexa, Karelta, Eliquis.

Vill man försöka minska blodtrycket utan medicin gäller följande:

Viktnedgång – Motion - Minska alkoholintag – Minska saltintag (mindre än 5 gram/dag) – Rökstopp Minska kolesterolet - Behandla sömnapné

HÄLSOSAM KOST – några tips

- ✕ Frukt och grönsaker – Polyfenoler bra som finns i bär, grapefrukt, apelsiner.
Polyfenoler finns märk väl även i kaffe, te och kakao – det tackar vi för!
- Mycket fibrer
- Kost med Kalium
- Ägg - 1/dag
- Ljust kött
- Fet fisk
- Omega 3

PERSONCENTRERAT OCH SAMMANHÅLLET VÅRDFÖRLOPP VIDKRONISKT OBSTRUKTIV LUNGSJUKDOM, KOL.

Kerstin Ramirez, patientrepresentant i Regionens projekt för individuell och sammanhängande KOL-VÅRD i primärvården

Vårdförloppet inleds vid misstanke om KOL eller tidigare verifierad KOL, en skriftlig behandlingsplan ska upprättas tillsammans med patienten och ett första uppföljningsbesök genomförs. Projektet är godkänt av Styrgruppen för Nationellt system för kunskapsstyrning hälso- och sjukvård, SKS.

Vårdförloppets mål är att:

- Minska den omfattande under- och feldiagnostiken av KOL.
- Fler personer med KOL ska få sin sjukdoms svårighetsgrad och därmed risken för allvarligt sjukdomsförlopp bedömd.
- Fler personer med KOL ska få tillgång till personcentrerade insatser för att bromsa sjukdomsförloppet.
- Förhindra exacerbationer (försämringsperiod) och förbättra prognosen
- Öka patienternas delaktighet i vård och behandling

Man vill på detta sätt öka jämlikheten och kvalitén i vården, att patienterna ska uppleva en mer organiserad och helhetsorienterad process utan onödig väntetid i samband med utredning och behandling.

Strukturerad vårddokumentation ska utgöra grunden. Tillgång till data och uppföljningsmöjligheter sökes i nationella kvalitetsregistret Luftvägsregistret, Primärvårdskvalitet och Swedevox.

Diagnosen KOL bekräftas med spirometri, då man i en spirometer mäter hur mycket luft man kan blåsa ut genom ett munstycke och hur snabbt. Man får då en gradering på luftvägsnedsättningen bestående av fyra steg: GOLD 1=lindrig, GOLD 2=måttlig, GOLD 3=svår och GOLD 4=mycket svår.

Utmaningar i nuläget ur ett patientperspektiv:

- Sen kontakt med vården
- Dynamisk spirometri genomförs inte alltid
- Rökavvänjning erbjuds sent i vårdförloppet
- Patientutbildning och rehabilitering sällan på ett strukturerat sätt
- Sällan skriftlig behandlingsplan.

Viktigaste åtgärdsförslagen:

- Uppmuntra fler mottagningar att uppnå strukturerad Astma/KOL-mottagning
- Informera om nyttan av att patienten får utbildning kring diagnosen, individuellt och/eller i grupp
- Ta fram enklare behandlingsplan
- Underlätta för patienten att ha kontakt med sin Astma/KOL-sjuksköterska
- Information om Luftvägsregistret (LVR)

Många vårdcentraler är inte längre certifierade KOL-mottagningar och KOL-sjuksköterskor arbetar med andra arbetsuppgifter.

Önskemålet är att det etableras liknande mottagningar som diabetikerna har på vårdcentralerna.

Ovanstående utdrag är i huvudsak hämtade ur Framtidskonferensens sekreterare Agneta Perssons texter från föredragen.

Sammanställning av Irène Winqvist

Tåliga penséer

Nyinköpta blev de bortglömda i växthus och ovattnade i två veckor. Lyckades rädda en del. På hösten glömdes dom bort igen och fick övervintra utomhus i korgen. Nästa sommar piggnas dom till och såg ut såhär

Redaktörn



ANTECKNINGAR VID DISKUSSIONER GRUPPVIS

Hur kommer våra aktiviteter, möten, cirklar och andra aktiviteter att se ut i framtiden? Viktigt att:

- Skapa gemenskap - ”Ska vara trevligt att vara med i föreningen”
- Fokusera på friskvård
- Betona vikten av HjärtLungräddning
- Ha möten ofta med teman i tiden – sociala medier, data, mobiler
- Föredrag – ny forskning
- Lyfta ensamheten – individuella möten, ”bara prata” en stund
- Fånga upp yngre – jobba på olika nivåer
- Information – föreningens program i sin helhet i olika media

Hur får vi våra medlemmar och nya medlemmar intresserade att bli mer aktiva i våra föreningar?

- Hjärt –Lung-skola
- Må Bra-grupper
- Aktiviteter utöver de vanliga
- Enkät vad medlemmarna vill ha
- Gamla/Unga – mix av aktiviteter
- Presentera oss bättre i olika sammanhang

Hur utvecklar vi vårt samarbete med akutsjukvården och primärvården?

- Samarbete - kontaktpersoner hos Primärvård och Sjukhus
- Som patientorganisation underlätta för akutsjukvården – fråga vad vi kan tillföra
- Påverka utvidgandet av Astma-KOL-mottagningar inom Primärvården
- Uppbyggnad av flimtermottagningar och liknande
- Gemensamt datasystem

Marknadsföring: Facebook, Hemsida, Vårdcentraler och sjukhus, inbjudna nyblivna pensionärer, seniormässor, sammankomster för allmänheten, Öppet Hus

Erland vår gode vän har hastigt avlidit.

Du fattas oss alla.

Under många år åtog du dig många sysslor och uppdrag i Föreningen HjärtLung Ystad-Sjöbo-Skurup.

Du föddes i Malmö 1941, kom till Göteborg 1953 och sen till Sundsvall där du träffade din Britt-Marie. Så blev det 20 år i Stockholm innan det blev Ystad omkring år 2000.

Du var vid din bortgång fortfarande revisor och där jobbade vi tillsammans ett 15-tal år.

Du har varit en klippa genom att i många år hjälpt till med tidningen På Gång. Här gjorde vi tillsammans ett nätverk för utdelning till medlemmarna och som sparade mycket pengar åt föreningen. Du var en stor ledare för hjärt och lungräddningen där många fått gedigen utbildning i såväl klassisk hjärtlungräddning som hjärtstartare.

Du har haft ett stort intresse av att lära andra om vin. Vi har tillsammans i många år gått genom världens vinländer, till alla deltagares glädje.

Välförtjänt blev du årets hjärtevän år 2010.

Jag, föreningen och många vänner saknar dig.

Sven W Nilsson



Min mamma lever med MS.

Mamma är 58 år och fick diagnos år 2004 men har levt med det längre än så. Mamma berättar att hon alltid hade det svårt att hänga med resten av familjen när vi var iväg.

Men det hela börja med att hennes balans blev sämre och samma ork fanns inte längre. Då tog hon kontakt med sin läkare. De gjorde undersökning och hon fick remiss till en MR-röntgen och kallelse till att ta ett ryggmärgs prov. Proverna visade plack i hjärnan och mycket vita blodproppar i ryggmärgen.

Allt rullade på som vanligt med jobb, träning och barnen. Till en dag i februari 2004 då hon skulle åka och träna och kunde knappt lyfta sin vänstra fot. Hennes sjukgymnast bad henne komma och vila på hans kontor. Efter en stund kommer han in och de pratar och han säger då "Birgitta jag tror du har fått ett skov." och hennes tårarna började spruta.

De pratade om vad för alternativ som fanns och de kom fram till att mamma skulle åka till Neurologen på Lunds sjukhus. När hon kom in till Lund berättar de att det inte fanns någon bromsmedicin till den sortens MS hon har. De föreslog att hon skulle börja med kortison

i dropp alternativt cellgift. De tog beslut att hon skulle få remiss till Ystad för att få dropp 3 dagar på rad. Resultatet blev bra. Först var det var 4:e vecka i många år. De senaste åren har hennes neurolog velat att de skulle prova att korta ner användningen till var 6:e vecka och det har hennes kropp tagit emot bra. Nu går mamma och får kortison var 6:e vecka, tre dagar i rad, får dropp i ca en timme varje gång och får Soulmedrol.

Mamma fick i början lite anpassningar gjorda i hemmet för att underlätta för henne. Till exempel att ta bort trösklar och fick en så kallad ramp ut på framsidan och ut i trädgården. Som tur hade vi redan en stor dusch hemma utan några höga trösklar. I början hade även mamma en duschpall hon satt på.

Jag själv minns inte mycket av den tiden i mitt liv. När mamma hade det som svårast. Jag var ca 7 år när hon fick diagnosen. Det jag kan minnas är att jag skämdes för min mamma då hon efter ett tag fick börja använda krycka/rullator. För det gjorde inte andras föräldrar. Hon var ju alldeles för ung för att använda det, det var inte normalt. Jag var inte så gammal så svårt för någon så ung att förstå vad som hände. Nu är jag 26 år och inser att behöva anpassa sig efter en vardag med MS med två barn i ålder 7 och 9 kan jag tänka

mig var svårt. Att till exempel inte alltid kunna orka springa runt som vanligt med sina barn. Kan minnas att när mamma gjorde för mycket och inte vilade så blev jag upprörd på henne. För jag tyckte det var lite läskigt att hon hade så svårt att gå och för benen hängde inte riktigt med och jag visste inte vad som skulle hända.

I nuläget jobbar hon 50% på ett kontor. Använder rullator och ibland krycka vid korta sträckor. Men kan även klippa gräsmattan, sköter hemmet och kan köra bil - automat och handlar. Hon tycker allt går bra och är nöjd. Hon har i stort sätt en lika vanlig vardag som alla andra.

*Sanna Lundgren
Dotter, blivande undrsköterska.*

Vad är MS?

I det centrala nervsystemet finns nervtrådar som leder impulser mellan hjärnan och olika delar av kroppen. För att impulserna ska kunna överföras snabbt och smidigt är en del nervtrådar omgivna av ett isolerande fett, så kallat myelin.

Vid MS angrips och skadas myelinet av det egna immunförsvaret. När myelinet skadas påverkas nervimpulserna och de kan inte längre ledas fram på rätt sätt. När myelinet skadas uppstår också en inflammation av nervtråden. De inflammatoriska förändringarna gör att ärrvävnad bildas vilket också har givit sjukdomen dess namn, multipel skleros dvs. många ärrhårdar. Beroende av var i hjärnan eller ryggmärgen som de här inflammatoriska förändringarna sitter, får man olika symptom.

VÅR VÄRDEGRUND

De medlemmar som drabbats av hjärt- eller lungproblem skall kunna återgå till ett normalt liv och förrebygga att på nytt bli drabbade.

De som inte drabbats skall få hjälp att förebygga hjärt- och lungproblem.

Modevisning - Lindri



Birgitta och Karin
visar årets mode



BELLMANDAGEN DEN 26 JULI

Eivor och Ingvar Donath tyckte som hitkomna stockholmare att vi även i Ystad kunde fira den dagen.

Firas på Bellmansro just till minne av Carl M. Bellman. Nu har det blivit lite av en tradition här hos oss också och ha en mysig och trevlig eftermiddag med sång och fika. I år kommer Sjung med hjärt och lung kören vara med och hjälpa till och också sjunga några låtar. Och med är också vår duktige dragspelare Nils-Ove från Vollsjö. Kom och hör, han är verkligen värd att lyssna på. Och allsång blir det också. Alltså vi ses i Norra Promenaden 26 juli klockan 1600.

Plats nära restaurangen mot gamla kyrkogården

Medtag fika av något slag och gärna stol att sitta på.

Har ni sånghäftet från senaste åren ta med det. Annars finns det att köpa - 20 kronor

Vi ses Sven W. Nilsson



Promenader med start i Norra promenaden

Hej alla!

Kom till Norra Promenaden och prova på våra promenader som går på många olika håll i Ystad.

Vi startar kl 10.00 och går i ca 60 till 75 minuter måndag och torsdag.

Kom och prova på.

Ring Agne om du har frågor.

tel. 073 405 88 40



*Inbjudan till Skytteföreningens
stuga/ grillplats i Sandskogen
söndagen den 10 september kl. 12.00.*

*Vi börjar dagen med tipspromenad och avslutar med
korvgrillning.*

Välkomna!



Motionsgymnastik

Skivarp	Mölleskolan		
	Lennart Svensson/		
	Sten Wemert	tisdagar	17.30-18.30

Hjärtsvikt/Lunggymnastik

Grupp 4	Bo Andersson	onsdagar	17.15-18.15
Grupp 5	Kristina Ling	onsdagar	16.15-17.15
Grupp 6	Sandy Heinmark	måndagar	16.15-17.15
Grupp 7	Uno Hansson/		
	Stig Olsson	måndagar	17.15-18.15
Grupp 8	Agne Persson/		
	Lena Persson	tisdagar	17.15-18.15

Vattengymnastik lasarettets bassäng

VC1	Gunnel Larsson	tisdagar	13.00-14.00
VC2	Aili Jönsson	onsdagar	10.00-11.00
VC3	Gunnel Larsson	fredagar	11.00-12.00
VC4	Karin Persson	tisdagar	11.00-12.00

Stavgång Norra Promenaden

Agne Persson månd/torsd 10.00-11.30

Stavgång/promenad i Sandskogen

Gun Ersson månd/onsd 13.30-15.30

Boul Sandskogen

Göran Davidsson månd/onsd 13.30-15.30

Bowling i badhuset

Rolf Ademark torsdagar 12.20-

Det händer i föreningen!

- 29/6 Vi startar promenader i Svaneholm
- 26/7 Bellmanafton
- 10/9 Tipsrunda vid skytteföreningen
- 1/9 Fredagsträffen Startträff för hösten 2023
- 15/9 Fredagsträffen Bilder och berättelser om Revhusen
- 29/9 Fredagsträffen Glimtar från framtidskonferensen i Höllviken
- 13/10 Fredagsträffen Guidad visning i Mariakyrkan i Ystad
- 27/10 Fredagsträffen Vanlig träff, flexibla ämnen
- 10/11 Fredagsträffen Vanlig träff, flexibla ämnen
- 24/11 Fredagsträffen Bilder och berättelser från en resa .
- 8/12 Fredagsträffen Detta är avslutningsfest

Nästa medlemsblad utkommer september 2023



Riksförbundet
HjärtLung

Ystad-Sjöbo-Skurup

Föreningen HjärtLung Ystad-Sjöbo-Skurup

Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad

0411-730 66

info@hjartlungystad.se

www.hjartlungystad.se

orgnr. 848000-7304

Bankgiro: 5483-4262