
Info På Gång

Föreningen HjärtLung Ystad-Sjöbo-Skurup



I trygga händer



Bild: Börje Jönsson

Styrelse

Ordförande,		
ansv utgivare	Anitha Andersson	072 238 26 26
v ordf	Arne Silfver	070 643 48 54
kassör	Rolf Tenggren	073 964 81 60
sekreterare	May-Britt Vesanto	070 748 05 12

Ord. ledamöter		
Vice kassör	Bo Andersson	070 540 64 68
	Kjell-Arne Jönsson	070 344 09 58
	Irene Winqvist	070 958 00 80
	Karin Persson	070 932 53 05

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

Revisorer		
	Ann-Kristin Svensson	
	Lars Heinrich	070 882 06 09
Ersättare	Kent Olsson	070 649 53 99

Valberedning		
Ordförande	Eva Olsson	070 649 53 99
	Bengt Nilsson	070 225 67 77
Ersättare	Anki Saedén	070 512 43 01

Studieorganisatör	Karin Persson	070 932 53 05
-------------------	---------------	---------------

Redaktör		
Medlemsblad/ hemsida	Börje Jönsson	070 547 18 65

Ordförande har ordet----



Det är någonting mer än annat som vi längtar efter.

Våren!

Dagarna runt vintertid känns mörka och kalla och vi alla kämpar på, var och en på sitt sätt när saknaden av den ack så viktiga gemenskapen som hålls lite mer tillbaka i vintermånaderna.

Men så kommer något smygande, lite oanat, den bara plötsligt upptäcks när vi får uppleva naturens förmåga att börja om igen. Snödroppar, vintergäck och krokus som legat i en behövlig vintervila säger med försiktighet till oss "våren är på ingång". Och vårens solstrålar som värmer en frusen kind känns välkomnande.

Vi har orkat med vintern och ljuset börjar så smått återvända och vi som åskådare får ta del av naturen och följa den dag för dag tills den kommer att bli som praktfullast.

Anitha

Fritidens Dag

anordnas av Ystads Kommun

söndagen den 25 augusti.

Vi i HjärtLung finns på plats och berättar om får verksamhet.

Har ni möjlighet att vara behjälpliga vore det tacksamt!

Anitha

Framtidskonferensen i Höllviken

20-21 oktober 2023.

*Anitha , Karin och jag representerade
HjärtLung Ystad-Sjöbo-Skurup.*

Första dagen blev vi hjärtligt välkomna av ordförande i Länsföreningen Björn Carlqvist. Sen diskuterade vi vår framtid, hur ser vi ut om 5 år. Vi diskuterade i grupper, finns mycket att tänka på. Vi behöver locka nya medlemmar, yngre medlemmar. Efter lunch fick vi besök av Thomas Larsson, Funktionsrätt Skåne och David Sparv, Region Skåne.

Thomas inledde med att berätta om Funktionsrätt Skåne som är en paraplyorganisation med grunden i mänskliga rättigheter. De driver våra medlemmars rätt att fungera i samhället. Funktionsrätt Skåne kan hjälpa de 39 olika organisationer som ingår i Funktionsrätt Skåne. Region Skåne är Funktionsrätts främsta samarbetspartner. Det finns ett samarbetsprojekt som kallas "Pelaren" där det förs en dialog och kommunikation inom projektet "Pelaren". Ett annat projekt var hur man kan betala med ansiktet. Mycket intressant eftersom det är många som inte kan hantera en mobiltelefon t ex köpa biljett eller betala på bussen. Genom att tekniskt bevisa att detta är möjligt kan vi som patient- och intresseorganisation ställa krav.

Nu var det dax för David Sparv som är chefssjuksköterska vid (SUS). Vi fick se hur en vanlig dag på SUS ser ut. Patientsamverkan - en överlevnadsstrategi en kamp för personcentrerad, säker och jämlik sjukvård. Är det en kamp???? Ja, det är en kamp. Det viktigaste är att patienterna får känna trygghet - vill vi inte alla samma sak? Hur ser det ut i Sverige, när det gäller vårdplatser så ligger inte Sverige bra till. Vi ligger på sjunde plats bakifrån och bäst är Japan och Korea, vad det gäller intensivvårdsplatser för vuxna så är Sverige på fjärde plats bakifrån och i topp ligger Tjeckien och Korea, studien är basera på 1000 personer. Det är ju ingen myt att färre behöver vårda fler. Kan vi styra kompetensutvecklingen för att stötta de övergripande affärsmålen. Här har man satt upp Attrahera, rekrytera och utbilda Behålla och utveckla Avveckla KASAM - känsla av sammanhang är nyckeln till en god arbetsmiljö. Patientsamverkan som skapas gemensamt med hälso och sjukvården.

Nu är det Lördag och vi träffade Wolfgang Reinhardt, Överläkare vid SUS i Malmö, nu ska det handla om

hjärtsvikt. Vad är hjärtsvikt? Hjärtat pumpar inte ut tillräckligt med blod i kroppen för att ge syre och näring till cellerna. Vad krävs för att få en diagnos? Symtom på hjärtsvikt nedsatt hjärtfunktion, andfåddhet, trötthet ben- eller buksvullnad. Vanligaste orsakerna till hjärtsvikt är högt blodtryck, kranskärslssjukdom. Det du själv kan påverka är måttligt

saltintag, måttligt vätskeintag, rökstopp, sparsamt alkoholintag, ev viktnedgång, fysiskt aktivitet. Farmakologisk behandling som vården tillhandahåller är att man får mycket piller. Fler piller tillsammans minskar sjuklighet och dödlighet och ökar livskvaliteten. Mycket intressanta föreläsningar.

May-Britt Vesanto

Detta är på gång i Skurup.



Promenader i Svaneholm varje torsdag kl 14. Efteråt samlas vi i trädgården och vilar lite och dricker e.m kaffe.

Tipsrundan i Svaneholm

Onsdagen d. 8 maj kl 15.00 startar tipsrundan runt Svaneholmsjön.

Tipslappar delas ut på parkeringen. De som inte kan eller orkar gå hela rundan, kan man gå i slottsträdgården och sen lösa frågorna som finns även i trädgården.

Grillen är på gång så tag med fikakorgen med vad ni vill grilla.

Vi avslutar med att rätta frågorna och dela på ev. vinster.

Vi ses kanske där.

Siv

ÅRSMÖTE

Så var det dags igen för föreningens årsmöte.

Ett år går fort! Årets årsmöte hölls i Sjöbo församlingshem söndagen den 25 februari kl.14.00. En solig, vindstilla söndag, med en liten känsla av vår i luften.

Uppslutningen var god med tanke på att de flesta av våra medlemmar finns i Ystad och Skurup med omnejd.

Allteftersom medlemmarna kom och registrerade sig, intog en utvald plats kunde årsmötet ta sin början efter att alla hälsats välkomna.

Därefter som sedvanlig parentation med tänt ljus till minne av de i föreningen som lämnat oss under föregående verksamhetsår. Därpå följde vacker, stämningsfull sång från föreningens kör.

Därefter enligt dagordningen, genomfördes årsmötet punkt för punkt. Verksamhetsberättelse, verksamhetsplan och budget godkändes och revisionsberättelsen likaså. Styrelsen beviljades ansvarsfrihet.

Efter avslutat årsmöte avtackades Gun Eriksson för förtjänstfullt, troget och tacksamt uppdrag som gymnastikledare i flera år och fick dessutom mottaga den fina utmärkelsen som Årets Hjärtevän med diplom, blommor och present.

En god landgång, en härlig semla, sorl, skratt från borden, sång till dragspelsmusik av kören och ett stort TACK till alla närvarande avslutades HjärtLungs årsmöte.

Anitha





Sjung med HjärtLung



Alla Hjärtans Dag



Vilken dag, fylld av vänlighet, omtänksamhet, oändlighet av affärs och annons knep för att påminna oss om denna dag eller numera, kommersiella dag.

Egentligen önskar man sig att det skulle vara en självklarhet att inte behöva påminnas om viktigheten av vänlighet, kärlek och ett leende under årets alla dagar utan en större kostnad.

Föreningen hade öppet hus Alla Hjärtans Dag en stund på eftermiddagen då vi underhöll varandra till en god kopp kaffe och en lika god kaka. Ett litet sällskap som bidrog till en härlig gemenskap.

Anitha



Kansliet semesterstängt vecka 29 till 32

Välkomna våren!



"Gökåtta", vad är det för något?

Jo, det är en tidig sillafrukost med valfri dryck som var och en tar med sig själv.

Det låter ju trevligt.

När gör vi detta tillsammans?

Jo, det gör vi kl. 8.00 den 1 maj ute vid Soldattorpet.

VÄLKOMNA

Bellmandagen

Det är en tradition i vår förening att fira Bellmandagen och det gör vi *den 26 juli i Norra Promenaden kl. 16.00*

tillsammans med vår kör "Sjung med HjärtLung".

Packa med en liten fikakorg och något att sitta på.

Välkomna!



Vandring kring Karlssons dammar

Den 21 maj och 25 juni klockan 14.00 träffas vi vid parkeringen, Karlssons dammar.

Medtag egen kaffekorg!

Vi går därefter tillsammans till fikaplatsen och ställer våra grejer för att sedan i egen takt promenera runt på de olika stråken kring dammarna, med eller utan stavar.

När vi känner oss klara återvänder vi till fikaplatsen för en gemensam kaffestund i det gröna.

Parkeringen når man via ringleden. Tag av vid Saltgatan och kör sedan under ringleden för att komma dit.

Med hopp om en härlig vår- och sommardag!

Väl mött!



Dag Hammarskjölds park är ett stadsnära grönområde med varierad natur. Promenera bland exempelvis dammar, öppna ängsmarker och skogsdungar av lövträd. Största delen av området är kuperat och på vintern åker många pulka på backen vid Karlssons dammar i öst. Ta dig smidigt fram på den grusade stigen eller följ någon av alla upptrampade gångar.



Karlssons dammar



Bilder: Börje Jönsson

HLR-utbildning

Vår förening fick en förfrågan från Skurups Sparbank om att hålla i en HLR- utbildning för inbjudna sparbankskunder/ företag/ föreningar den 14 februari. Åldern på de inbjudna varierade från 25 år och uppåt.

Det ville vi naturligtvis, det är ju just detta vi kan, vill och ska göra när intresserade av vår kunskap i HLR kontaktar HjärtLung föreningen.

Det blev en mycket bra och lyckad kväll med gripande erfarenheter eller berättelser från hur nära livet kunde slutat om inte någon i närheten kunnat eller känt sig trygg i att ingripa och agera snabbt.

Allt för många känner sig osäkra, tvekar, springer vidare, eller väntar, när de ser någon ramla omkull. Den väntan kan kosta liv eller komplikationer för hjärtat hos den som drabbats av denna många gånger oförutsedda dramatiska händelse.

- Varje dag slutar 25 hjärtan att slå
- Var sjätte timme räddas en person till livet genom hjärt-lungräddning i Sverige

- - Ett plötsligt hjärtstopp kan drabba vem som hels, när som helst
- - Av de som drabbas utanför sjukhus överlever endast cirka var elfte person
- - Forskning visar att upptill 70%

fler liv skulle kunna räddas om hjärt-lungräddning startats direkt och en hjärtstartare används inom 3 minuter

Därför är det en av våra viktigaste uppgifter att så många som möjligt ska lära sig HLR för att kunna rädda liv.

Det som behövs är inte en hjältes mod utan kunskap.

Jag kan rädda ditt liv! Kan Du rädda mitt?

Vi pratade också om hur stroke lika snabbt och oväntat, precis som med ett hjärtstopp kan drabba vem som helst och när som helst. Kanske den som Du sitter och för ett samtal med, utan förvarning, får en förändring i ansikte, kropp, uttal, då är det inte mycket i tid som gäller. AKUT

- A-förändring i ansikte
- K- svårt med kroppsrorelser
- U- svårt med uttal
- T- ring 112 omedelbart

Alla närvarande fick naturligtvis prova på HLR och det var några som inte tidigare gjort detta, så de var väldigt nöjda och glada över att de tackat ja till inbjudan.

När alla fått tagit del av vad vi i HjärtLung kunnat visa och förmedla, tackades vi varmt av både bank och inbjudna. Kvällen var lyckad. Och vi själva var belåtna med kvällen.

Anitha

Hur står det till med balansen?

Finns det intresse att träna tillsammans med lätta övningar för att förbättra balansen?

Kom isåfall till föreningslokalen onsdagen den 3 april kl 10.30.

Ingen speciell utrustning behövs och du kan komma precis som du är.

Hoppas vi ses!

Kom och mingla med oss hos Lindri i Ystad!

Måndagen den 8 april är ni välkomna på mingelkväll bland vårens nyheter hos Lindri i Ystad.

Klockan 18.30 slår portarna upp. Denna gång blir det ingen mannekängvisning utan ni erbjuds i stället att strosa runt och titta, prova och handla i lugn och ro.

Då Lindri även bjuder på lite tilltugg måste anmälan ske senast den 1 april.

Anmälan görs till: info@ystad.hjart-lung.se eller till telefon 0411-730 66.

Vi önskar er varmt välkomna och hoppas att så många som möjligt vill komma och hänga med oss.

Väl mött!



Tipspromenad

Inbjudan till tipspromenad och korvgrillning vid

Skytteföreningens stuga i Sandskogen

söndagen den 8 september kl.12.00.

Ni tar med er egen kaffekorg.

Korv med tillbehör ser föreningen till att det finns att bjudas på.

Välkomna!



I backspegeln!

Tipsrunda 2006 på Brasakallt

Berit Andersson, Gunni Lundborg, ordf Stig Andersson och Åke Lundborg



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 Eriksson	månd/onsd	13.30-15.30
--------------	-----------	-------------

Boul Sandskogen

Göran Davidsson	månd/onsd	13.30-15.30
-----------------	-----------	-------------

Bowling i badhuset

Rolf Ademark	torsdagar	12.20-
--------------	-----------	--------

Vid senaste styrelsemötet beslöts att vårt medlemsblad ***Info På Gång*** under 2024 kommer att ges ut 2 gånger, mars och september. Styrelsen

Det händer i föreningen!

3 april	Balansträning Föreningslokalen	sid 13
8 april	Lindri	sid 13
1 maj	Gökåtta	sid 9
8 maj	Tipsrunda Svaneholm	sid 5
21 maj	Karlssons dammar	sid 10
25 juni	Karlssons dammar	sid 10
26 juli	Bellmanafton	sid 9
25 augusti	Fritidens dag	sid 3
8 september	Tipsrunda Sandskogen	sid 14

Nästa medlemsblad utkommer september 2024



Riksförbundet
HjärtLung

Ystad-Sjöbo-Skurup

Föreningen HjärtLung Ystad-Sjöbo-Skurup

Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad

0411-730 66

info@ystad.hjart-lung.se

www.hjartlungystad.se

orgnr. 848000-7304

Bankgiro: 5483-4262