

Nr 2 - december 2013



Rösta på Årets Hjärtevän !!

Skurups Sparbank delar ut ur "Miljonen" till Föreningen HjärtLung



Foto: Erland Grauers



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung



Medlemstidning för
HjärtLung
Ystad-Sjöbo-Skurup
Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad
Telefon 0411-730 66

e-post: info@ystad.hjart-lung.se

Hemsida: www.hjart-lung.se/ystad-sjobo-skurup

Bankgiro 5483-4262

Org. nr. 848000-7304

Ansvarig utgivare: Torsten Bengtsson

Redaktör: Margot Johannesson

Layout: Arne Larsson,

Annonsansvarig: Nils-Arne Knutsson

Utkommer med två nummer per år

styrelse

ordförande

Torsten Bengtsson 0411-148 54

v. ordförande

Anitha Andersson 0411-55 53 77

kassör

Rune Mårtensson 0411-441 43

v. kassör

Agne Persson 0411-149 55

sekreterare

Jan Tellbo 0411-733 83

ledamöter

Margot Johannesson 0411-171 98

Arne Larsson 0411-153 54

Thommy Skog 0411-301 77

Anita Farquhar 0411-52 27 73

ersättare

Arne Silfver 0417-212 74

Kerstin Dagner 0416-173 74

Birger Persson 0411-133 72

revisorer

Sven W. Nilsson 0411-125 58

Erland Grauers 0411-55 94 60

ersättare

Bengt Dagner 0416-173 74

Rolf Tenggren 0411-441 64

valberedning

Åke Billing ordf 0702-165732

ledamöter

Siv Lindskog 0411-425 67

Bengt Dagner 0416-173 74

studieorganisatör

Janeric Sundberg 0411-176 56

v. studieorganisatör

Irene Winqvist 0411-704 70

Kansliet är öppet

helgfria måndagar till torsdagar 09.30-13.30

kanslist Birgitta Lundgren

v. sekreterare i styrelsen

Aktivitetsledare och styrelseledamöter. Läs Detta!

Som aktivitetsledare respektive styrelseledamot skall Du genomgå en grundkurs i HLR (hjärt-lungräddning). Inom ett år efter grundutbildningen skall Du genomgå en repetitionsutbildning och därefter varje år. **Styrelsen har beslutat att alla styrelseledamöter och aktivitetsledare måste vara HLR-utbildade för att få leda en cirkel.**

Våra medlemmar tillhör en högriskgrupp vad gäller risken att få **"plötsligt hjärtstopp"** eller hjärtinfarkt.

Anmälan till Kaj Hansson,

0411-179 62, mobil 0706-34 96 45

e-post: kaj.hansson@comhem.se

Kaj Hansson, HLR-planeringsansvarig

Förkortningen EVO/EVA.

Vad är detta?

Riksförbundet har bestämt att E i de båda förkortningarna skall ändras från EFTER till EGEN. Alltså är EVO förkortningen på våra **EgenVårdsOmbud** och EVA-gruppen blir föreningens **EgenVårdsArbets-grupp**. Denna ändring beror på att inriktningen på våra aktiviteter styrs av samhället mot egenvård och preventivt arbete med sin egen egenvård.

SO Janeric Sundberg, SO ers Irene Winqvist, Hjärt-EVO Maj-Britt Larsson, Lung-EVO Jan Tellbo

Så här skrivs alltid dessa ord!!

"Hjärt<Lung"

"Hjärt & Lungskolan"

"KOL", "HLR"

"Hjärt-lungräddning"

"Hjärt-lungräddare".

HLR är också en gängse förkortning på

Riksförbundet, liksom

HLL för Länsföreningen och

HLF för lokalförening.

Erland Grauers

Nästa nummer utkommer i maj 2014

Manusstopp 1 april

Inkom med manus i god tid!

Ordförandens spalt

Hej alla medlemmar!

Hösten har gjort entré och det med besked. Höststormar och regnskuror avlöser varandra..

Varje årstid har sin tjusning sägs det, men jag har svårt att finna tjusningen just där vi befinner oss i skrivande stund i början av november. Men det kommer förhoppningsvis att kännas bättre, när man fått rätt på de nerfallna löven och de avbrutna kvistarna, som för tillfället täcker sambons stugtomt. Vintermörkret är i antågande, men nu får det vara nog med klagolåten. Livet har också sina ljusa sidor. Slut på morfintabletterna, slut på det höftfönd, ny höftled och kryckorna är ett minne blott.

Solen fortsätter att skina över vår förening. Aktiviteterna drar mycket folk. Styrelsemöten och medlemsmöten är välbesökta. Hjärtgymnagrupperna på lasarettet har tredubblats på ett år. Referensgruppen på Lasarettet i Ystad har blivit en fullträff. En plump i protokollet blev uppstarten av en ny vattengymnagrupp. Inte så att medlemmarna svek, utan bristen på ledare för vattengympan. Den tilltänkta ledaren fick ändrade privata förhållanden och arbetet måste ju gå i första hand. Vattengympan är mycket efterfrågad så vi behöver fler ledare. Är det någon som hittar någon kandidat så ring kansliet snarast.

Nytt namn.

Kongressen i juni månad fastställde att förbundet nu heter Riksförbundet HjärtLung och vi heter analogt med detta Föreningen HjärtLung Ystad-Sjöbo-Skurup. Exakt utformning av vår nya logotype är i antågande och förhoppningsvis hinner redaktionen få in en bild av denna i detta nummer.

2014

Planeringen av nästa år är i full gång och huvudtemat kommer att läggas på marknadsföringen av vår förening, att tala om för allmänheten hur vi kan



ge dem hjälp att inte bli hjärt- eller lungsjuka, att inte drabbas igen eller inte drabbas i framtiden om man inte varit sjuk.

HjärtLungdagar.

Tre HjärtLungdagar kommer att genomföras, den 17 maj på torget i Sjöbo, den 5 juli på Österportstorg i Ystad och den 30 augusti på torget i Skurup, allt under förutsättning att polistillstånd för arrangemangen beviljas. Specialisten på KOL, Diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar doktor Per Olsson. Sjöbo kommer att leda en estraddebatt. I debatten ingår lungläkare, hjärtsjuksköterska och sjukgymnast från Lasarettet i Ystad. I Sjöbo inledningstalar kommunalrådet Stefan Lundgren, som sedan är med i debatten. Begäran har insänts till kommunalråden i Ystad och Skurup att delta på samma sätt.

Sjumannaorkestern "Blandfärs" från Sjöbo kommer att spela vid alla tre HjärtLungdagarna, före och efter paneldebatten.

Provtagning.

Allmänheten kommer att ges tillfälle att kolla blodsocker, blodtryck och spirometri (KOL). Kollen görs av kvalificerad personal från vården.

HLR Hjärt-Lungräddning

Våra mycket kvalificerade HLR-instruktörer kommer att visa HLR och uppmana allmänheten att gå HLR utbildning. Styrelse och aktivitetsledare kommer att visa upp hur vi kan uppfylla våra löften enligt vår värdegrund.

Folkfester.

Mina vänner, detta kommer att bli

folkfester i ordets rätta bemärkelse, folkfester där Du också kommer att få nytta av dess efterverkningar.

Ekonomi och arbete.

Allt detta kostar naturligtvis pengar. Vi har sökt bidrag på olika sätt. Föreningen sökte bidrag från Skurups Sparbank för att kunna genomföra bl a HjärtLungdagen i Skurup men också bestående saker i utvecklingen av vårt arbete enligt vår värdegrund och vi har mycket glädjande tilldelats trettio tusen kronor av Skurups Sparbanks stora satsning Miljonen. Jag är oerhört tacksam som föreningsordförande att ha fått detta förtroende av Skurups Sparbank. Se bilden på framsidan av överlämningen, som skedde den 16 november på Svaneholms slott.

Förhoppningsvis kommer vi att få bidrag även på andra sätt. När det gäller arbete så är vi naturligtvis mycket glada att vi har ett utomordenligt samarbete med doktor Per Olsson från Sjöbo och med referensgruppen från Lasarettet i Ystad och förhoppningsvis kommer samarbetet med vården i övrigt att trappas upp bland annat genom ovan framförda.

Vi hoppas på bistånd från våra medlemmar med att hjälpa till i genomförandet. Har Du tid och lust att ta ett handtag så anmäl Dig till våra kontaktmän som är ansvariga för dessa HjärtLungdagar. Sjöbo Bengt Dagner tel 0416-17374, Ystad Åke Billing 0702- 165732, Skurup Siv Lindskog 0411-42567.

Torsten Bengtsson/

Värdegrund

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

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

Julstängning

Föreningens kansli är
julstängt
f o m fredag 20 dec
Öppnar åter tisdag 7 jan
2014
Lämna meddelande per
telefon 0411-73066
I brådska fall ring ordf
0411-14854



Välkomna till
”*Alla Hjärtans Dag*”
fredag 14 februari
kl 13-15 i
föreningslokalen
Vi bjuder på kaffe och
kaka
Styrelsen

Vårdruset

Se särskild artikel och inbjudan
på sid. 23 till denna fantastiska
musikaliska satir innehållande



Årsmöte



Torsdagen 27 februari 2014 kl 18.30 i
Surbrunnsparken i Ystad
Sedvanliga årsmötesförhandlingar
Ställ frågor och lär Dig om KOL
Två specialister från Lasarettet i Ystad
besvarar Dina funderingar om KOL.
Landgång öl o kaffe - föreningen bjuder!

Obligatorisk anmälan om deltagande till
kansliet 0411-730 66 (telefonsvarare finns)
eller e-post till info@ystad.hjart-lung.se
Senast den 15 februari 2014

OBS! Motioner till årsmötet skall vara skrift-
liga och vara styrelsen tillhanda senast den
10 januari 2014.

Utnyttja din rösträtt - kom till Årsmötet!
Hjärtligt välkommen!
Styrelsen

Avsägelse

Nu närmar sig ett nytt årsmöte. Det innebär att vi behöver se över
vårt behov av funktionärer. Därför ber vi Er som har någon kandidat
att nominera till en post i föreningen att höra av sig till oss, eller Ni
kanske själva vill vara med. Kontakta oss.

De som inte önskar ställa upp till omval ber vi lämna in skriftlig
avsägelse senast den 15 december 2013.

Valberedningen.

pjäsen ”Sjuka pengar” och
en vårfest där vi hoppas att
såväl våra medlemmar som

anhöriga, vänner, vårdpersonal
och politiker deltar.

Torsten Bengtsson



Hjärt & Lungskolan



Vårt viktigaste uppdrag är Hjärt & Lungskolan

I Hjärt & Lungskolan ingår Motion

olika motionsgrupper

Livsstilsgrupper

samtalsgrupp

Leva med KOL

samtalsgrupp

Vän med ditt hjärta

Kostcirklar

anpassade kostvanor

Stresshantering

ta kontroll över din stress

Föreläsningar

olika medicinska

föreläsningar

Mer info får du genom

På Gång och vår hemsida:

www.hjart-lung.se/

ystad-sjobo-skurup

Hjärtligt välkommen till

Hjärt & Lungskolan

EVA-gruppen

EgenVårdsArbetsgruppen

Motionsgrupper

Syftet med motionsverksamheten är att ge regelbunden motion.

Träningsprogrammen är utformade av erfaren sjukgymnast. På så sätt är du alltid i trygga händer. Vi erbjuder:

- **Motionsgymnastik**
- **Vattengymnastik**
- **KOL-och hjärtsvikts-gymnastik**
- **Sittgymnastik**

Kostcirklar

Anpassade kostvanor är något som de flesta mår bättre av. För våra medlemmar är de extra välgörande.

I våra kostcirklar får Du lära Dig att laga mat på rätt sätt i både teori och praktik.

I rätt mängd är alla ingredienser tillåtna.

Menyerna komponeras i samverkan med dietister och vid passets slut väntar alltid en smaklig belöning. Anmäl Din partner också!

Vi kan erbjuda kostcirkel i Skurup. Se vidare sid 27.

Cirkel i tecken som stöd

Tecken som stöd för avläsning (TSS) används främst av vuxendöva för att underlätta kommunikationen där den ena parten förlorat hörseln i vuxen ålder. För att underlätta avläsningen (läppavläsningen) används enstaka tecken från det svenska teckenspråket. Till skillnad från detta språk, följer emellertid TSS helt den svenska grammatiken och endast de ord vars avläsebild vållar den avläsande svårigheter tecknas. Den hörselnedsatta parten tecknar inte, eftersom han/hon kan prata som vanligt trots hörselnedsättningen. Ann-Britt Mårtensson kommer att under ett antal gånger leda en cirkel med detta innehåll. Cirkeln startar när vi fått tillräckligt antal deltagare. Välkomna!

Janeric Sundberg SO

**Kan Du rädda livet
på Din kompis?
Om inte -
Vi kan utbilda dig!**



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

0411-730 66.

Vi samarbetar med ABF.



Rökavvänjning

Att sluta röka är som att skiljas från en kär gammal vän, att sluta i grupp känns lättare.

Tillsammans sporrar och uppmuntar vi varandra till ett bestående rökstopp. Ett rökstopp kan leda till ett längre och friskare liv.

Cirkel erbjödes i Ystad.

Stresshantering

Att hantera stress till en positiv sak diskuteras i en samtalsgrupp.

Cirkel erbjuds i Ystad tisdag 09.00 - 12.00 och startar i februari. Se artikel sid 7.

Samtalsgrupper

När sjukhuskontakterna blir allt glesare, börjar frågorna hopa sig samtidigt som det är lätt att känna sig övergiven.

Detta inträffar inte bara när du är ny-sjuk utan är ofta en förekommande känsla Du har då något händer. Våra samtalsgrupper blir ofta en positiv vändpunkt för våra medlemmar. Vi erbjuder:

Att leva med KOL, se sid 6

Vän med ditt hjärta, se sid 6

Vad är KOL?

KOL är samlingsnamnet för en sjukdom i luftvägar och lungor som bl.a beror på rökning. Sjukdomen försvårar luftflödet till och från lungorna. Den drabbade känner sig andfädd och upplever sig ha dålig ork, vilket blir en begränsning i vardagen. Hosta tillhör också sjukdomsbilden. Svår KOL kan även få andra medicinska konsekvenser såsom undernäring, muskelsvaghet, benskörhet och ökad benägenhet för luftvägsinfektioner. Se vidare referat på sid 15.
Minst en halv miljon personer beräknas ha KOL i Sverige. KOL är den enda av de stora dödliga sjukdomarna i Sverige som ökar.

Hjärt-Lungfonden

Nytt info-material för KOL-sjuka

Inom ramen för projektet Lugna Lungor och synpunkter från de KOL-sjuka att våra föreningar inte har mycket att erbjuda, har resulterat i framtagningen av ett antal informationsskrifter/kurslitteratur som:

Tips och råd om mat för lungsjuka

Tips och råd om rättigheter för lungsjuka (hanteras som färskvara)

Tips om råd för livet för lungsjuka
Att vara anhörig till en lungsjuk (tänkt att användas vid möte med anhöriga).

Dessutom har framtagits en DVD med träningsprogram för lungsjuka. Videon finns på föreningen.

Kontakta vårt lung-EVO
Jan Tellbo för mer info.

Vi har nog med tid bara vi använder den rätt.

Goethe

Att leva med KOL

Samtalsgrupp startar i början av februari i föreningslokalen.

Cirkelledare: Jan Tellbo.

Kontakta kansliet för info och anmälan.

Cirkeln kommer att behandla tips och råd om mat, rättigheter och råd för livet för lungsjuka (se separat artikel)

KOL-dagen firades

Den 20 november är den internationella KOL-dagen, men redan den 14 november bjöd föreningen in till denna dag. Janeric Sundberg, SO och Jan Tellbo, EVO Lunga, stod för värdskapet. Janeric visade igen sina färdigheter på kocksidan och bjöd de alldeles för få deltagarna på en alldeles utsökt linsoppa. Från Lasarettet i Ystad infann sig lungöverläkaren Kerstin Andersson som är med i vår referensgrupp och Martina från KOL teamet som besvarade frågor ställda av våra närvarande medlemmar om KOL på ett mycket enkelt och förklarande sätt. Eftersom vi och länsföreningen är överens att prioritera KOL, bjöd vår ordförande in dem eller två representanter till vårt årsmöte att besvarar frågor från våra medlemmar. Det är som Kerstin Andersson sa och trodde när frågan ställdes till henne, ett bra sätt att sprida kunskaper till alla medlemmar. Därför skall vi redan nu förbereda frågor till ett 40 minuter samtal efter vårt årsmöte.

/Jan Tellbo/

Vän med ditt hjärta

Efter att ha legat nere några år på grund av för få deltagare, startade i våras cirkeln "Vän med ditt Hjärta" i ny tappning. Den ursprungliga omfattningen var 10 kurstillfällen, men detta bantade vi till 5 träffar. Det väsentliga tyckte vi var att cirkeldeltagarna fick ta upp de frågor angående sin sjukdom man hade. I höst kommer en ny cirkel att starta med samma upplägg.

Varje träff inleds med ett tema t.ex. hjärt- och kärlsystemet, bröstsmärta, behov av motion, sociala frågor och kostfrågor.

Vi är två ansvariga ledare Jan Tellbo och undertecknad. Vid varje träff är vi alltid två ledare. Vi har också möjlighet att bjuda in sakkunniga.

Vi har styrkts i vår uppfattning att en sådan cirkel är till stor hjälp för många. Därför gör vi nu ett nytt försök genom att starta cirkel under förutsättning att vi får tillräckligt antal deltagare.

Tid: Torsdagar kl 13-15.

Åke Billing

Har du fått KOL?

Kontrollera med kansliet att du är registrerad som KOL-sjuk. Vi når dig lättare när nya rön om KOL kommer upp. Anmäl även din e-postadress till kansliet.

Värdegrund

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

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

Anmälan om deltagande i cirklar och gymnastik

Anmälan om deltagande cirklar och aktiviteter gör Du till kansliet via i På Gång bifogade anmälningsblankett. För Er som tidigare deltagit i gymnastik- och/eller vattengymnastikgrupper gäller att om Du vill fortsätta nästa termin så blir Du automatiskt överförd till nästa termins lista. Glöm inte att avanmäla Dig till Din ledare om Du INTE vill fortsätta nästa termin.

Ny medlemmar och deltagare som vill byta grupp SKALL anmäla detta till kansliet. Medlemmar som vill delta i övriga aktiviteter MÅSTE anmäla sig till kansliet.

Vi har ordnat en kölista för varje aktivitet för att bättre utnyttja lokalerna maximalt, och ha rätt antal ledare och inte minst ersättare till våra duktiga ledare. När någon deltagare inte längre kan delta är det viktigt att kunna låta någon annan få delta i aktiviteten. Glöm därför inte att avanmäla Dig om Du inte vill fortsätta nästa termin i våra gymnastik- och vattengymnastikgrupper.

Tack för Din förståelse.

Styrelsen

EVA-gruppen – Egenvårdsarbetsgrupp

EVA-gruppen består fr o m årsmötet i februari 2013 av:

Janeric Sundberg studieorganisatör, ordförande

Irene Winqvist v. studieorganisatör

Gunnel Larsson representant för motion

Agne Persson hjärt-lungräddning

Sven-Åke Yngve hjärt-lungräddning

Jan Tellbo EVO, lunga

Ulla Kristersson EVO, hjärta

Maj-Britt Larsson EVO, hjärta

EVA-gruppens huvudsakliga uppdrag är:

- att utveckla verksamheten genom att anordna cirkelverksamhet inom Hjärt & Lungskolan,
- att sprida kunskap om och skapa opinion rörande hjärt- och lungsjukdomar,
- att medverka till att anhöriga får kunskap om hjärt- och lungsjukdomar,
- att erbjuda föreningens medlemmar medicinska föreläsningar,
- att utveckla samarbetet med Lasarettet i Ystad och vårdcentralerna.

Gruppens ambition är att varje termin anordna en hjärt- resp lungföreläsning. För att lyckas i våra ambitioner att åstadkomma ett så bra egenvårdsarbete som möjligt behövs stöd och hjälp genom att föreningens medlemmar aktivt deltar i Hjärt & Lungskolans verksamheter och arbete. Alla behövs och alla insatser är välkomna.

Tveka inte! Kom och hjälp till!

Janeric Sundberg SO

Cirkel i stresshantering Stress



Vad är stress? Känner Du igen Dig på ovanstående bild? Känner Du Dig lite orolig deppig? Du är inte ensam om detta.

Anmäl Dig till en samtalsgrupp i stresshantering. Vi räknar med fem samtalstillfällen med tre timmar varje gång. Vi träffas tisdagar 9.00 – 12.00 och räknar med att börja i slutet av februari.

Anmäl Dig till kansliet

tel 0411-730 66

Torsten Bengtsson



Välkomna till
”**LUCIA**”
fredag 13 december
kl 13-15 i
föreningslokalen
Vi bjuder på glögg
och pepparkaka
Styrelsen

Här finns föreningens samlade utbud av kurser, cirklar, aktiviteter etc.

Hjärt & Lungskolan med
följande innehåll:

- *Motionsgymnastik:
vanlig men anpassad golv-
gymnastik
vattengymnastik
KOL- och hjärtsvikts-
gymnastik
sittgymnastik
- *Kostlära för hjärt- resp
lungsjuka
- *Samtalsgrupper (livsstils
grupper) hjärta resp lunga
- *Stresshantering
- *Hjälp till rökavvänjning
- *Föreläsningar

Hjärt-lungräddningsut-
bildning och
hjärtstartarutbildning

Övriga motionsaktiviteter
(ej inom Hjärt & Lungskolan)

- *Stavgång
- *Boule
- *Bowling
- *Tipspromenader

Övriga cirklar:

- * Data
- *Mänskliga relationer
- *Språk –
tysk konversation
- *Fredagsträffen
- *Vinkunskap

Övriga aktiviteter:

- *Medlemsmöten
- *Fester
- *Lotteriverksamhet
- *Resor
- *Riksförbundets tidning
Status – 8 nr/år
- *Tidningen På Gång –
2-3 nr/år

*Riksförbundets hemsida :

www.hjart-lung.se

*Föreningens hemsida

[www.hjart-lung.se/](http://www.hjart-lung.se/ystad-sjobo-skurup)

[ystad-sjobo-skurup](http://www.hjart-lung.se/ystad-sjobo-skurup)

med aktuell information

Thommy Skog

Du som vet med dig...

...att Du skall/vill/måste sluta i en
gymnastikgrupp/cirkel eller inte
orkar längre. **Glöm inte** att meddela
din ledare eller kansliet.

Varför?

Vi har ett kösystem till
gymnastikgrupperna/cirkelarna för
att utnyttja lokaler och ledare bättre.
Om Du vet med Dig att Du inte
tänker delta mer än halva säsongen
får en annan medlem i kön Din plats
– antagligen behöver hon/han den.
Ledare – anmäl till kansliet hur
många du kan ha i din grupp.

Janeric Sundberg, SO

Aktivitetsledare ! Se Hit

Notera redan nu mån-
dagen 10 mars 2014 kl
18.30 då är du inbjuden
till **aktivitetsledareträff**
i Odd Fellows matsal,
Missunnavägen 5, Ystad
Som vanligt finns chan-
sen till en frågestund.
Mer information kommer
med e-post.

**Avanmälan till kansliet
senast 4 mars 2014.**

Välkomna!

Janeric Sundberg SO

**PS. Höstens deltagarlis-
tor i gymnastik/cirklar
lämnas in till kansliet
SNARAST efter aktivi-
tetens slut. Tack! DS.**

Påminnelse Nominering av årets hjärtevän.

Jag påminner medlemmarna att nominera "Årets Hjärtevän"
Nomineringen måste vara nomineringskommittén tillhanda
senast den 31/12 2013.

Skriv namn och adress samt ange motivering varför Du nomi-
nerar just den personen till årets hjärtevän.

Skicka nomineringen till Nomineringskommittén HjärtLung
Trädgårdsgatan 26 27134 Ystad.

Kuvertet överlämnas sen till Nomineringskommitténs ordfö-
rande Britt-Marie Grauers.

Nomineringskommittén utser Årets Hjärtevän och meddelar
resultatet till Styrelsen.

Resultatet kungöres sedan vid årsmötet och utdelning sker
under årsmötet.

Torsten Bengtsson

Övriga cirklar

2014

Fredagsträffen

Tillsammans träffas vi fredagar kl 14.00 i föreningslokalen. Varje fredag har ett eget tema. Se under "Vad händer idag" i Ystads Allehanda och Skånska Dagbladet.

Start: februari

Datorcirkel

Varannan måndag kl 9.00-12.00 i föreningslokalen.

Medtag egen dator.

Frågor? Kontakta Börje Jönsson 0411-155 04 / 070 5471865

Anmälan till kansliet.

Start: Måndag

Berika ditt liv

Före en nytta med nöje och anmäl dig till vår cirkel "tysk konversation". Vi pratar tyska och svenska om vartannat för att väcka liv i det vi en gång i tiden har lärt oss. Bemoäter man tyskar med deras eget språk blir samvaron genast trevligare. Fingerspråket i all ära, men man klarar sig faktiskt bättre om man använder munnen. Det är det vi övar oss på. Diskussionsämnen kan variera från vardagliga händelser till egna upplevelser och åsikter. Att lätta sitt hjärta verbalt är t.o.m. nyttigt för hälsan speciellt för oss som är utsatta. Så det är bara att ringa Birgitta på kansliet och anmäla sitt deltagande. Tid: Onsdagar 13-15 i föreningslokalen.

Rune Nissen

Lediga platser

På tisdagar kl 17.00 träffas ett antal medlemmar för gymnastik i Backaskolans gymnastiksal. Det är en fantastiskt fin stämning i gruppen. Vi har platser över, så känner Du för att delta i denna enastående trevliga gymnastikgrupp tveka inte att anmäla Dig.

Janeric Sundberg SO

Övriga aktiviteter

2014

Stavgång

Stavgång är en motion som kan utövas i grupp eller i egen takt. Stavgång erbjuds i Ystad och Sjöbo.

Boule i Ystad/Sjöbo

Elsie i Ystad och Birgitta i Sjöbo hälsar såväl nya som gamla medlemmar välkomna till boulebanan. Båda säger att detta är en aktivitet som alla kan deltaga i och i alla väder.

Bowling

Rolf Ademark ansvarar för vårt härliga bowlinglag. Vi tävlar mot andra föreningar och är allmänt sociala. Plats finns för fler medlemmar.

Tipspromenader

Tipspromenader anordnas för det mesta i Sjöbo och Skurup. Ledare sökes till Ystad..

Resor

Se sidan 12

Vi vill bli fler i Oran i Sjöbo!

Vi är en liten grupp som går stavgång varje onsdag kl 10.00 i Oran vid campingen.

Det tar bara en timme men ger så mycket för kroppen.

Du får frisk luft, kondition, välbefinnande och inte minst den sociala samvaron.

Välkommen att prova stavgång med eller utan stavar.

För mer information ring

Lars Larsson, 0416-51 18 69

OBS! Vi behöver... medlemmar som vill utbilda sig för att kunna leda verksamheter inom Hjärt & Lungskolan.

Föreningen är ständigt i behov av ledare inom

golvgymnastik,

vattengymnastik,

stress,

kostlära

rökavvänjning

Tveka inte! Anmäl er snarast!

Kontakta gärna

Janeric Sundberg, 0411-176 56

"Vårdruset 2014"

HjärtLungs traditionella vårfest kommer 2014 inte att bli så värst traditionell. Den kommer att bli något alldeles extra, kanske rent oförglömlig. Vi kallar hela arrangemanget för Vårdruset. En pjäs kommer att framföras, vilken redan på manusstadiet har väckt berättigad uppmärksamhet. Pjäsen namn ger en omedelbart kalla kårar. Det hela blir inte sämre av att det mesta görs av föreningens egna medlemmar. När det blir premiär kommer det att ha lagts ner ett stort arbete, vilket vi alla som kommer att njuta av festen sätter ett stort värde på. Festlig mat och dryck liksom gott festhumör kommer att tillhandahållas. Detta är ett tillfälle som ingen i föreningen får missa. Ta också med släkt och vänner! Styrelsen riktar ett stort tack till alla som medverkar till att Vårdruset blir en succé värd att gå i repris. I nedanstående artikel presenterar Rune Petersson Vårdruset på sin härliga prosa.

Thommy Skog

Se affich sid 22

På Gång och andra nyheter finner Du på hemsidan! Börje uppdaterar.

www.hjart-lung.se/ystad-sjobo-skurup

Ämne i rödvin tycks bromsa Alzheimer

I rödvin finns ett ämne som tycks bromsa uppkomsten av Alzheimer. Omkring två tredjedelar av dem som drabbas av demenssjukdomen föds med en viss variant av ett speciellt protein, ApoE4.

På vilket sätt detta protein är inblandat i sjukdomsprocessen har dock hittills varit okänt. Men i senaste numret av Pnas beskriver forskare vid Buck Institute, USA, hur detta protein samverkar med ett annat protein, SirT1, som i sin tur aktiveras av resveratrol som finns i rödvin. (TT)

Stockholm 22 oktober
2013-10-26

Vinet öppnar hjärtat!

Sven W Nilsson, Ystad

Vattengymnastik och Hjärtgymnastik

Ytterligare en vattengymnastiktimme torsdagar kl 2000 -2100 i Lasarettet i Ystads varmbassäng så snart ledare ordnats.

Ny hjärt- och KOL- gymnastiktimme måndag kl 1600 -1700 i sjukhusets gymnastiksal planeras (samma program som sjukgymnasterna genomför)

Anmälan till kansliet 0411-73066 eller

Epost info@ystad.hjart-lung.se

Antagningsbesked och starttid lämnas senare

Torsten Bengtsson

Hemsidan

Börje Jönsson administrerar hemsidan. Ta för vana att regelbundet surfa in för att läsa ny information när den är aktuell. På hemsidan finns "På Gång", aktiviteter, bildgalleri och mycket annat! Har du som läser På Gång något som Du tycker bör finnas på hemsidan. Kontakta gärna

Börje Jönsson, 0411-155 04

Till alla medlemmar i våra medlemsföreningar.

YTR-HSO har slutit ett samarbetsavtal med Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup **HjärtLung** om att arbeta tillsammans med olika cirklar. YTR-HSO erbjuder våra medlemmar att delta i Hjärt&Lungs cirklar i "Hjälp till rökavvänjning" och "Kostlära".

Skribenter - se hit!

Du som har ansvar för att information/artikel ska införas i På Gång och/eller du som vill skriva till/i På Gång - följande gäller:

Nästa nummer utkommer i maj 2014. Manusstopp 1 april Inkom med manus i god tid. Text och ev bild bifogas var för sig - gärna som Word-fil resp högupplöst image-fil. Om redaktionen ska skanna ett foto måste man räkna med en viss försämring mot originalet.

Alster lämnas till kansliet gärna på en CD-skiva eller helst som "bifogade filer" via e-post till info@ystad.hjart-lung.se

Margot Johannesson, redaktör för På Gång

PS. Redaktionen vet inte alltid vilka artiklar som var tänkta att införas eller ibland återinföras. **Planerar Du Ditt arbete kan vi undvika förseningar med utgivningen av På Gång.**

Redaktionenens arbete är stressigt p g a korta ledtider - sättning/redigering, tryckning, plockning/falsning/häftning, etikettering och distribution tar ca 14 hektiska dagar. Då är det lätt att räkna ut den korta tiden redaktionen har till sitt förfogande. Tack för Din medverkan. DS.

Redaktionen

Ystad handikappråd -HSO heter numera Ystad Tillgänglighetsråd-HSO (YTR-HSO).

Behov av tandvård?

Ystad Tillgänglighetsråd-HSO har tecknat ett avtal för medlemsföreningarna med **Ystad Tand & Implantatcenter**, Liregatan 2, 271 22 Ystad, tel 0411-166 70.

Som medlem erbjuds Du 15% rabatt på bastandvård. Inga rabatter lämnas på material, konsultering tandläkare eller estetisk tandvård. När du ringer för att beställa tid, uppge vilken förening du tillhör. När du kommer dit första gången uppvisar du ditt medlemskort.

Medlemskort i Hjärt- och Lungsjukas förening fås endast på begäran. Kontakta kansliet.

Sjöbosidan

Gymnastiken i Sjöbo

Gymnastiken på Kärnan Sjöbo startar efter helgen tisdagen den 14. Januari kl.17.00 och slutar tisd den 6,maj.

Välkomna hälsar

Birgitta och Lars

Stavgång i Sjöbo

Stavgång i Sjöbo onsdagar kl 10.00. Samling i Oran vid Punkten. Vid fint väder tar vi fram kaffekorgen och fikar vid Kungastenen.

Sjöbogruppen

Björkadammen 13 maj

Vi träffas vid Björkadammen kl. 17.00 för en trevlig kväll tillsammans. Då blir det tipsrunda, lotteri, grillning och allsång. Medtag picknickkorg och ett glatt humör.

Gympagruppen.

Julmys på Kärnan.

Tisdag 3 december OBS. datum kl.18.30. Vi bjuder på glögg, pepparkakor samt kaffe och lussebullar. Thage spelar julmusik och vi stämmer upp med allsång. Anmälan till kansliet. 0411-730 66 senast onsdag 27. nov.

Gympagruppen.

Skurupssidan

Gymnastik

Skivarpgruppen slutar höstterminen 10 dec och börjar vårterminen 7 jan 2014 kl 17.30 i Mölleskolans gymnastiksal i Skivarp.

Bertil Thomasson

Skurupsgruppen slutar höstterminen 12 dec och vårterminen börjar 9 jan 2014 kl 17.00 på Östergårdsskolan i Skurup.

Vi har plats för fler deltagare, så kom och prova på.

Siv och Bertil

Anmäl er till kansliet tel 0411-730 66

Vi vill gärna visa upp vår förening och vad vi står för, därför försöker vi vara med på de arrangemang som finns här i Skurupstrakten. Vi medverkar på nationaldagen i Svaneholm vår- och höstmarknader i Skurup och skördedagen i Stubbarp, där vi säljer lotter och värvar nya medlemmar till föreningen och även till hjärt-lungräddnings utbildningen. Ett stort tack till de HLR utbildarna som ställer upp och hjälper oss med detta.

Siv Lindskog

SO/EVO konfererade i Höör

Länsföreningen bjöd in till konferens den 22 november under ledning av Länets SO Pia Persson samt Mikael Nissen EVO Hjärta Kristianstad. Riksförbundets nya film visades som inledning. Tyvärr hade vi inte med vår egen film. Enligt förbundet är 35 % av vår verksamhet koncentrerad till Hjärt- och Lungskolan och planeringen 2014 omfattar följande kurser: samtal hjärta. samtal lunga, kost, vattengympa, gymnastik, qigong, medicinsk yoga samt stresshantering. Genom samarbetet med ABF erbjuds vi utbildningar hos dem inom områdena styrelseutbildningar som ordförande, sekreterare, kassör, studieorganisatör, revisorer, valberedning och mötesteknik. Dessutom kan vi erhålla datautbildning samt utbildning av cirkelledare. Diskuterades sjukhusenkäten och värvning av nya

medlemmar via information till de sjukskrivna patienterna. Vår indirekta kontakt via vårdpersonalen verkade unik.

En inventering av föreningarnas behov av cirkelledare gjordes med ambitionen att förelägga länsstyrelsen dessa önskemål.

I konferensen deltog från föreningen Janeric Sundberg, SO, Irene Winqvist, SO ers, Agne Persson, HLR, samt Jan Tellbo, EVO Lunga.

I samband med avslutningen tog valberedningens ordförande olämpligt till orda med information om sitt arbete. Därvid attackerade hon föreningens ordförande och indirekt också den sittande styrelsen. Detta föranledde invändningar från konferensdeltagarna speciellt när hon som valberedningens ordförande oblygt talade för en egen kandidat till ny länsordförande.

Jan Tellbo

Några nya programpunkter för 2014.

En sensommardag mötte jag, på Stortorget i Ystad, Rune Nissen. Vi pratade lite allmänt ett tag, men vi kom sedan in på resor, speciellt korta. Jag berättade att vi och ett par andra medlemmar hade förslag att komma med. Rune föreslog att vi skulle träffas och prata om saken. Dag bestämdes och en onsdagseftermiddag träffades vi i lokalen

Vi är Rune Nissen, Thom Persson, Jan Wollin och Eivor och Ingvar Donath. Första träffen gav snart resultat och vi fick olika uppgifter att utföra till nästa träff. Redovisningen av uppgifterna kom på träff nummer två. På en timme var vi klara med programmet och det ser ut som följer:

Vi besöker Frälsningsarmén

Handen på hjärtat, har du inte "tjusats" av takten i Frälsningsarméns sånger? Nu får du en möjlighet att lyssna och sjunga med i sångerna. Vi besöker Frälsningsarmén **onsdagen den 19 mars kl. 14.00**. Förutom sång och musik får vi en berättelse om dagens arbete. Vi får soppa med bröd och kaffe. Allt detta för endast 30:-. Vi träffas i deras lokal på Regementsgatan. **Anmälan senast onsdagen den 12 mars.**



EN RESA I EDVARD PERSSONS SPÅR 1 DAG



Bussen hämtar i Sjöbo, Ystad och Skurup och färden går till Malmö där vi gör en rundtur till olika platser där Edvard verkat. Förmiddagskaffet avnjuter vi på restaurang Hanö innan vi lämnar Malmö. Därefter fortsätter vi mot Sireköpinge och besöker Katarina Gustafsson på Sireköpinge Stengods. Katarina tillverkar handdrejade och skulpterade bruks- och prydnadsföremål i stengodslera och hon har ett mycket brett sortiment av sina föremål. Här finns otroligt unika och vackra saker och vi får även se hur hon tillverkar dem.

Vidare går färden genom det skånska landskapet till Kalle på Spången. Här äter vi lunch och tittar även på utställningen om Edvard Persson. Vår guide kommer att berätta om Edvard i denna miljö, som också är präglad av just Edvard.

Vi fortsätter till Kullabygden för att besöka ett cirkusmuseum i Ingelstråde. Här bjuds vi på underhållning, musik och trollkonster, av familjen Max Carling.

Sedan går färden till Albertsgården där vi skall avnjuta eftermiddagskaffet. Sedan är det hemfärd.

Allt detta ingår i priset, som är 610:-/person.

Avresa fredagen den 23 maj 2014, anmälan senast den 2 maj.

EN DAG I KÖPENHAMN MED BESÖK PÅ OPERAN & BAKKEN



Efter upphämtning i Sjöbo, Ystad och Skurup går färden vidare över Öresundsbron. Vi stannar på lämplig plats för bussfrukost innan vi når Operan i Köpenhamn. Vi får en guidad rundtur i det stora operahuset, 41 000 kvadratmeter, 14 våningar varav fem under jord.

När vi sett färdigt i operahuset går färden vidare till Charlottenlund och Dyrehavsbakken. Här väntar en stor dansk lunchbuffé på Restaurang Lille-Peter. Buffén innehåller fläskstek, sill, räkor, rostbiff m.m. Öl, vin, vatten och kaffe ingår.

Efter lunch blir det litet tid för var och en att flanera i parken, innan hemfärden som går över Helsingör. Här gör vi ett kort shoppingstopp vid någon lämplig butik. (Max 25 kg shoppingvaror per person.)

Avresa fredagen den 29 augusti. Pris 620:-/person, anmälan senast 9 augusti

Rebuspromenad i Ystads innerstad

Vi startar promenaden där Ystads och Sveriges första biograf låg. Som hjälp på traven får du veta att grannhuset till biografen kallades i folkmun för "Riddarhuset". När vi startar promenaden skall du få lättareuppgifter om startplatsen. Du kommer att få en lista över samtliga platser och vilken "uppgift", bokstav, du skall anteckna. Målet kommer att vara ett bättre konditori i staden. **Onsdagen den 17 september.**

Klockslag, upphämtningsplatser och annat av intresse meddelas i nästa På Gång och på vår hemsida.

Eivor och Ingvar Donath

Debatt – Min åsikt

Hjälp oss att bli bättre.

Vi har fantastiskt positiva medlemmar, de som jag har pratat med. Vi har otroligt positiva medhjälpare i alla olika roller. Vårt mål är att hjälpa medlemmarna att bli bättre men gör vi rätt? Framför Din åsikt. Skriv en debattartikel i På Gång!

Vad vill Du ha ut av Din medlemsavgift?

Vad vill Du ha ut av På Gång?

Vad vill Du ha för föreläsningar?

Vi är lyhörda för synpunkter.

Vi vill ha en förening som alla sluter upp kring.

Åstadkom gärna själv artiklar att sätta in i På Gång.

Berätta vad Du varit med om.

Det kan hjälpa oss övriga.

Torsten Bengtsson

Bli HLR-instruktör!

Vi är tio HLR-instruktörer just nu som trivs mycket bra och har trevligt tillsammans. Vi träffar många medlemmar som inser vikten av att kunna rädda liv. Företagens anställda utbildas i stor utsträckning. Det är ett intressant, trivsamt och utvecklande "uppdrag". Vi behöver alltid bli fler instruktörer och söker Dig som tycker om att utbilda. Vi utbildar själva nya instruktörer.

Erland Grauers

HLR-huvudinstruktör

Misstänkt Stroke

A K U T

Upptäck

Var 17:e minut får någon i Sverige stroke, som är en propp eller blödning i hjärnan. Är du beredd om det händer någon nära dig? Lär dig upptäcka symtomen på stroke i tid.

Ansikte

Kan personen le och visa tänderna? Om ena mungipan hänger - ring 112!

Kroppsdelen Arm/Ben

Kan personen lyfta armarna och hålla kvar dem i 10 sekunder? Om en arm faller - ring 112!

Uttal

Kan personen upprepa en enkel mening som "Det är vackert väder idag"? Om personen sluddrar eller inte hittar rätt ord - ring 112!

Tid

Varje sekund räknas. Tveka aldrig. Ring 112



För en generation sedan behövde människor vila efter avslutad arbetsdag. Nu behöver de motion.

Har du e-postadress?

I förra numret av På Gång uppmanade vi medlemmarna att skicka in sina e-postadresser. Jo, det kom in en del men jag tror det finns fler.

Föreningen hade vid årsskiftet 625 medlemmar varav 202 har lämnat sin e-postadress 423 saknas.

Det finns 477 hushåll varav 162 har e-postadress och 315 saknar.

Finns det fler medlemmar med e-postadress? Då vill vi gärna ha in dem!

Skicka till: jynsen@live.se

HLR

hjärt-lungräddning

Bara i vårt område finns det ca 60 "registrerade hjärtstartare" i Sveriges Hjärtstartarregister fördelade på ca 40 i Ystad, 10 i Skurup resp Sjöbo med omnejd.

www.hjartstartarregistret.se/

Alla hjärtstartare är inte tillgängliga alltid. Kontrollera gärna när de är tillgängliga!

För att utnyttja en hjärtstartare måste du kunna HLR.

Vid ett konstaterat hjärtstopp måste du **alltid** starta med att :

1 ringa 1-1-2 (även om du har tillgång till hjärtstartare)

2 påbörja HLR "30:2 mitt på" inom 1 min och

3 använda hjärtstartaren inom 3 min.

Detta är optimalt men så ser inte verkligheten ut.

Men ju bättre man är i HLR-teknik desto större chans har man att rädda livet på en medmänniska.

VIKTIGT

Anmäl dig omgående till våra HLR-kurser och tänk på att du behöver repetera varje år för att bli en säker och duktig livräddare.

Ring Kaj Hansson 0411-179 62, mobil 0706-34 96 45

e-post:

kaj.hansson@comhem.se

Erland Grauers

KOL-konferens på Backagården i Höör den 26 september 2013

Ett sextiototal deltagare från hela Skåne deltog i den av Länsföreningen anordnade KOL-konferensen. Backagården i Höör är en gedigen konferensgård med utmärkta faciliteter.

Länsordföranden Jan Lundgren inledde med att deklarera att länsföreningen ska bilda en speciell grupp för att fokusera KOL-frågorna, så att en bättre balans erhålls mellan hjärt- och lungfrågorna från dagens 90-10% till ett framtida 50-50%.



Dagens föreläsare och estradör var överläkaren och forskaren Beata Olejnicka som är verksam i Trelleborg och Lund. Hon kom direkt från en KOL-konferens i Barcelona och hade bjudit med två representanter från läkemedelsindustrin med specialistområde KOL-medicin. Mikael Schreiber – Takeda Pharma AB, Solna och Hugo Andersson, Almirall Nordic, Hellerup, Danmark. Båda med information om nya och relativt nya läkemedel. Bolagen har aktivt bidragit till att konferensen kunde genomföras.

Dagens bakgrundsbild av ett isberg säger att antalet diagnosticerade KOL-patienter bara är toppen av isberget.

Åtta procent av vår befolkning över 45 år har någon form av KOL, vilket betyder att sjukdomen är ett mycket stort problem. Man räknar med att endast en av tio patienter kommer till vården och behandlas. KOL är betydligt svårare för kvinnor än män, eftersom de har trängre

lufttrör, mindre lungvolym och är känsligare för rök och föroreningar. Faktorer som starkt påverkar KOL är rökning, yrkesexponering, luftföroreningar, infektioner, ärftlighet, socioekonomisk status och kön.

Vardagsnära föroreningar som ett tätt stearinljus ska inte förbises, då ett sådant på tio minuter genererar 300.000 mikropartiklar- lika mycket som från en högstaförväg. Välluktande tvättmedelsrester i nylutvättade kläder avger ett fint stoft som vi andas in med välbehag.

Symptom

Vanliga KOL-symptom är andfäddhet, hosta och slembildning som kan bli kronisk. Andra är inflammation, bronkiolit och emfysem. Vid allvarlig KOL känns det som att andas genom ett sugrör eller ännu värre att nästa andetag kanske inte går att ta, dvs. drunkningskänsla.

Det är viktigt att få en tidig diagnos innan sjukdomen utvecklats för långt.

Diagnostik

Lungornas kapacitet mäts genom spirometri, där både lungvolym och flöde mäts. Lungornas status kan kontrolleras genom röntgen och tunnskiktströntgen och arbetsprov. Hjärta och lungor hör ihop, varför oftast hjärtat och kontrolleras genom EKG och ultraljud.

Behandling

Grundläggande för all behandling är att patienten slutar röka!

Behandlingens mål är att reducera symptomen och minska riskerna för fortsatt sjukdomsutveckling samt att minska risken för exacerbationer (försämringsperiod). Det sägs sällan eller aldrig att sjukdomen går att bota.

Farmakologisk behandling av KOL görs med olika typer av lufttrörsvidgande mediciner med kort- eller

långtidsverkan, kortison, kombinationsterapi av dessa samt antikolinergika och PDE-4-hämmare.

Exempel på inhalerade lufttrörsvidgande mediciner baserade på beta-2-stimulerare är Ventoline och Bricanyl och mera långtidsverkande Serevent och Oxis.

Inhalationssteroider syftar till att minska den inflammatoriska processen i lungorna. De kan dels tas enskilt, men ofta i kombination med lufttrörsvidgande läkemedel.

Senare forskning har visat att man får bättre effekt om man först inhalerar lufttrörsvidgande medel och sedan efter c:a ½ timme inhalerar kortison. Detta gäller för de KOL-patienter, som både använder lufttrörsvidgande medel och kortison. Den troliga förklaringen är att när man fått effekt av sitt lufttrörsvidgande medel kommer kortisonet ”djupare” ner i lungan och därigenom får man en bättre effekt på inflammationen.

Antikolinergika hämmar verkan av parasympatiska stimuli. Förenklat kan det sägas att det parasympatiska nervsystemet aktiveras när kroppen är i vila, och inte stressad.

En aktivering av det parasympatiska nervsystemet innebär att:

- Hjärtverksamheten minskar
- Blodtrycket sjunker
- Nivån av stresshormoner sjunker och ”må-bra”-hormonet
- oxytocin ökar
- Matspjälkningsapparaten stimuleras
- Kroppens läkningsprocesser förbättras

Det parasympatiska systemet slås bäst på vid sömn och ger ökad hjärtfrekvens.

Antikolinergika, som alltså hämmar de parasympatiska nervsystemet, ger nedsatt sekretion i mun- och bronkslemhinnor, avslappning av glatt muskulatur med mera. Läke-

medlen används bland annat vid vissa ögonsjukdomar, astma, KOL, Parkinsons sjukdom och för hämning av slembildning. Exempel på ett sådant läkemedel är Eklira.

Andra preparat som kan förekomma vid KOL är speciella antiinflammatoriska läkemedel. Ett exempel på sådant läkemedel är Daxas. Det är en s.k. PDE4-hämmare. Genom att blockera PDE4, slappnar den glatta muskulaturen i luftvägarna av, vilket ger en förbättrad lungfunktion. En annan gynnsam effekt är en förbättrad flimmerhårfunktion samt en hämning av delar av inflammationen man ser vid KOL.

Vid exacerbationer måste intensiv terapi ske. Ofta blir då patienten inlagd och behandlingen går ut på att häva det akuta tillståndet. Exempel på sådan behandling är systemisk steroidbehandling, ge en steroider peroralt (genom munnen).

Antibiotika, dvs. penicillin.

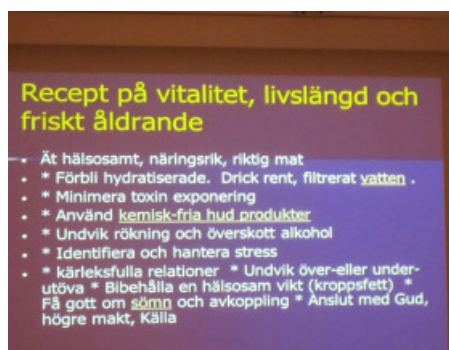
Teofyllin finns som spårämne i te. Ger utvidgning av luftrör. Vid bristfälligt svar på bronkvidgande inhalatorbehandling provas intra-venös injektion av teofyllin.

Beta-2-stimulerare, om patienten inte orkar inhalera kan beta-2-stimulerar ges subkutant (under huden).

Diuretika, dvs. vätskedrivande medel.

Behandling med luftrörsvidgande medel, kortison, antikolinergika samt PDE4-hämmare syftar till att minska risken för exacerbationer samt ge patienten lindring. Förutom farmakologisk behandling så är icke-farmakologisk behandling mycket viktig. Icke farmakologisk behandling inkluderar fysisk aktivitet, rökavvänjning, slemmobilisering, andning (diafragmahandtering), syrgasbehandling, energibesparing och utbildning. Doktor Beata Olejnicka har i sin forskning visat att "bara" delar av lungan är

angripen vid KOL (ser ut som små öar på röntgen). Det är därför ytterst viktigt att KOL-patienterna "tränar" de friska delarna av sin lunga. Det sker genom normal fysisk aktivitet. Exempel på sådana aktiviteter är promenader, gymnastik, sittgymnastik mm. Genom att fysiskt aktivera sig så förbättras de friska delarna av lungan och patienten får ett bättre liv och minskar risken för



exacerbationer. Fysisk aktivitet kan sedan en tid fås på recept (FaR). En sund kost är i detta sammanhang också av stor betydelse.

En KOL-patient får bara ca tre timmars kontakt per år med vården. Därför är egenvården enormt viktig. Träning av andningsvägar och relaterade muskler kan göras på egen hand t.o.m. framför TV. Olika träningsredskap har utvecklats för andningsträning. Flera visades.

Den psykosociala rehabiliteringen är viktig, eftersom en KOL-patient lätt blir sittande i ensamhet. Med svårigheter att röra sig och därmed svårt att delta i normala sociala aktiviteter är det lätt för den KOL-sjuka att hamna utanför det normala sociala nätverket. Här får vi som inte drabbats av KOL tänka efter för att hjälpa till.

Framtiden

Flera företag bedriver avancerad forskning inom området och vi hoppas att få ta del av några av de forskningsrön som nu görs vid nästa KOL-konferens.

Slutord

Beata avslutade konferensen med

att säga att vi inte får glömma bort



att Ett gott skratt förlänger livet. Det gäller alla, även KOL-patienter. Beata lyckades under konferensen locka fram åtminstone ett tjug goda skratt trots dagens allvarliga ämne. Det tyder på synnerligen goda kunskaper både om ämnet och estradtekniken.

Thommy Skog/ Janeric Sundgren/

Jan Tellbo/ Arne Larsson

Upprop

Några medlemmar har hört av sig och är intresserade att bilda en revygrupp i föreningen. Det skulle vara trevligt om vi kunde få igång en sådan som kanske kunde framföra några olika nummer vid våra medlemsmöten.

Hör av Er till undertecknad så kanske vi kan få igång en grupp inför medlemsmötet nästa höst i Skurup.

Torsten Bengtsson

Tingsgatan 6 27142 Ystad

Tel 0411-14854

torsten-bengtsson@hotmail.com

Upprop 2

Får Du föreningens e-post.

Om inte så skicka in Din e-postadress till kansliet info@ystad.hjart-lung.se

Styrelsen i länsföreningen

Den 23 mars avhöll länsföreningen sitt årsmöte på Örums Nygård. Vård för årsmötet var föreningen i Österlen, som hade ordnat ett trevligt program, som inramning till årsmötet. Vid styrelsemötet den 17 april konstituerade styrelsen sig som följer:

Jan Lundgren	ordförande
Thommy Skog	v.ordförande
Göran Nordqvist	kassör
Ann-Marie Jacobson	Sekreterare
Krister Klemmedsson	ledamot, v.sekreterare
Torsten Bengtsson	ledamot
Pia Persson	studieorganisatör
Janeric Sundberg	ersättare
Mikael Nissen	ersättare
Jan Tellbo	v.kassör ersättare
Bertil Bröddén	revisor
Jan Jönsson	ersättare

Valberedning

Astrid Strömblad, sammankallande
Jan Jönsson ledamot

Läns HLR-ansvarig

Birgit Löfvall

Svanholmen

Svanholmen, som medlemmarna ibland hör nämnas, heter egentligen Stiftelsen Svanholmen och finansierar vår hjärt & lungskola. Ändamålet är att dels främja möjligheter till förebyggande vård, rehabilitering och eftervård åt medlemmar i före detta Malmöhus län inom sjukhusgrupper som Länsföreningen Skåne län HjärtLung omfattar, dels främja eftervård som kommer medlemmar till godo genom Länsföreningen Skåne län HjärtLung och dess lokalföreningar inom före detta Malmöhus län.

LOTTERI-NYTT

Sverigelotten – vår mest inkomstbringande skraplott

NYTT UTFÖRANDE MED MER VINSTER – OFÖRÄNDRAT PRIS

Föreningslivets egen mest spännande skraplott, Sverigelotten kan göra detta till verklighet. Men inte nog med detta - bilar och exotiska drömmesor finns på menyn.

Lotten kostar oförändrat 25 kronor och finns att köpa på vårt kansli under ordinarie öppettid.

Dessutom säljer vi lotter vid våra egna arrangemang.

Vinst på var fjärde lott.

Vinn 125 000 kronor i månaden i 5 år

Vinn bilar direkt på skrapet

Vinn drömmesor direkt på skrapet

Ytterligare vinstchans på nitlotter

Allt överskott tillfaller föreningen

Naturligtvis har vi också Bingolotto i vårt utbud.

Den kostar 50 kronor

Vill du hjälpa till att sälja lotter kontakta lotteriansvarig



Julkalendern 2013 finns till försäljning på kansliet och hos våra lotteriombud.



Bakom var och en de 24 skrapluckorna gäller det att skrapa fram tre lika symboler och du ser direkt om du har vunnit. I väntan på tomten finns bland annat chansen att vinna en ny Volkswagen varje dag. Förutom en trevlig och annorlunda ge bort present tillför du föreningskassan 25 kronor per lott. Julkalender säljs t o m 2013-12-19 på kansliet, som därefter stänger för julleddighet. Förutom kansliet säljer undertecknade lotter:

Jan Tellbo – Tfn.: 0411-733 83

e-post: jan.tellbo@telia.com

Siv Lindskog – Tfn.: 0411-425 67

e-post: siv.lindskog@telia.com

Arne Silfver - Tfn.: 0417-212 74

e-post: arnesilfver@telia.com

Jan Tellbo, lotteriansvarig

Förutom stiftelsen finns en förening Svanholmen med syfte att utse styrelsen i stiftelsen som förvaltar och administrerar utdelning av medel till de lokala föreningarna.

Föreningen Svanholmen håller årsmöte **12 februari 2014 kl 18.00** i lokal hos Länsföreningen Skåne, län HjärtLung, Kronetorpsgatan 104 i Malmö.

Jan Tellbo

Hyllningssång till Hjärtlungs medlemmar vid 25-årsjubileet.

Nu för er jag vill berätta
om vår Hjärtförenings id,
med den dagliga vendetta
för varenda individ,
som har förts se'n 90-talet,
med en kraft som är solid,
med att hjälpa till i valet
mellan hjärt-oro och frid.

Många män och många kvinnor
har ställt upp i denna kamp,
både hjältar och hjältinnor
långt från offentlighetens ramp.
Man har jobbat i det tysta
utan nå'n uppmärksamhet
aldrig klagat eller knystat
alltid haft integritet.

Så när vi nu jubilerar
skall vi hylla alla som
aldrig någonsin fallerar
när dom kallas, kommer dom.
Ställer upp i alla väder
vad som än kan komma på
pliktens väg dom jämt beträder
vill till stacken dra sitt strå.

Här finns gymnastik och cirklar
hjärt- och lungskolan minsann
har väl alltid varit flinka
att ge stötta till varann.
Nå'n lär ut hur man skall äta,
nå'n hur man undviker stroke
man vill gemenskapen förtäta
vi lär oss faktiskt också språk.

Vi gör resor i Europa
vi har cirklar för kultur
vi kan också återopa
att vi lärt om litteratur.
En del går på vattengympa
några lär sig dricka vin
vi lär den som vill magen krympa;
att skippa smör, åt margarin!

Om ni kanske börjar undra
över syftet med min sång
jo, alla här vi bör beundra

och skryta om på samma gång.
Vi skall hurra för varandra
och strö kring oss blomsterfång
tack vare oss kan många vandra
länge än på livets spång.

Rune Petersson

HjärtLung-visan

Melodi:

Kom med i Hjärt&Lung
här blir varenda medlem ung
här blir du frisk och sund
har trevligt var sekund.
Kom med i våran kår
vi hjälper till med hjärtats sår
här kan du rent utav bli 100 år

Rune Petersson

**Kan Du rädda livet
på Din fru/man/
sambo?**

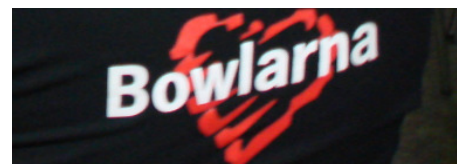
**Om inte, kan vi
utbilda Dig
på onsdagkvällar.
Välkommen med
Din anmälan
till kansliet.**

Ring 0411-730 66

***Nyheter finner Du på
hemsidan!***

**[www.hjart-lung.se/
ystad-sjobo-skurup](http://www.hjart-lung.se/ystad-sjobo-skurup)**

**Människor kan indelas i två
grupper, en som går före och
uträttar något och en som
kommer efter och kritiserar.
(Seneca)**



Bowlingen under hösten 2013
var väldigt lyckosam för oss på
ett sätt. Vi utmanades endast av
Kristianstad. Vår systerförening
Tomelilla/Österlen har inte önskat
möta oss i höst och Kristianstad slog
vi med många hundra poäng trots att
undertecknad inte kunde spela pga
skada. Kävlinge/Lund ska vi möta
17 december i Lund. Det kan bli
svårt då många av våra bästa spelare
inte kan delta.

Vi har haft många skador – Bengt
har opererat ena knäet och ska snart
operera andra knäet. Lars N skadade
höften i våras i boulespel! – boule
är ett farligt spel – tänk att få ett
stålklot i huvudet!! Undertecknad
skadade axeln i en singelolycka på
cykel! 82% av alla cykelolyckor är
singelolyckor!!

Den enda bowlingolycka som
drabbat våra spelare drabbade
undertecknad genom att spränga
höger bicepsmuskel i utkastet – den
är bara halv nu.

Många av oss har också andra
krämpor och därför har vi sällan haft
full besättning. Mattis är tillbaka i
gammal god form.

Thom och Nisse började spela för
knappt två år sedan och båda har
noterat resultat över 600 men Nisse
var väldigt nära 700 för en månad
sedan. Det blev 691 !!

Välkommen till Suxxesshallen
i Tomelilla för att spela och ha
trevligt – vi är på plats 12,30 på
torsdagar och börjar spela 13,00.

Vårterminen startar torsdag 9 januari
kl 12,30.

Erland Grauers för bowlarna

"30:2 -mitt på"

Nya riktlinjer för

HLR 18/10 2010, 2011 och 2012.

De nya riktlinjerna för HLR- utbildning är en bra anledning att fräscha upp Dina kunskaper.

De nya rönen och den nya utbildningen skall leda till att fler överlever ett hjärtstopp.

Vad "30:2 - mitt på" och de nya riktlinjerna från HLR-rådet innebär får Du veta när Du infin-
ner Dig till utbildningen.

Anmäl Dig nu! Avgiften för HLR-utbildningen är numera 50 kr för alla medlemmar och anhöriga.

Det beror på ökade kostnader för materiel bl. a.

För privatpersoner (ej medlemmar i HLF) är priset 150 kr.

Billigare livförsäkring finns inte!

Erland Grauers, för HLR-instruktörerna

Hjälp oss!

Vi är många medlemmar som alla ställer upp helt ideellt för vår förening. Tack alla Ni men vi behöver bli fler!!

Vill Du hjälpa till? Det kan vara t ex Korrekturläsning av På Gång, skriva artiklar i På Gång, eller

- sätta på etiketter
- bli aktivitetsledare (leda gymnastik mm)
- sälja annonser
- ordna tipspromenader
- ordna någon cirkel eller kurs

Ring, skriv eller maila vad Du kan tänka Dig att hjälpa till med till kansliet 0411-73066 eller per post Trädgårdsgatan 26, 27138 Ystad" eller per e-post: "info@ystad.hjart-lung.se"

Birgitta vidarbefordrar till undertecknad

Torsten Bengtsson



Hedra minnet av någon nära!

Skänk en minnesgåva till vår förening. De anhöriga får en personlig hälsning från Dig, föreningen får ett välkommet bidrag till våra verksamheter. Tack för Ditt bidrag.

Bankgiro 5483-4262

Alster till På Gång

Redaktionen förbehåller sig rätten att ändra, stryka och refusera text och ansvarar ej för beställt material. Detta beror bl a på att vi har begränsat utrymme i På Gång.

Redaktionen för På Gång

På förekommen anledning

OBS. Styrelsen vill påminna medlemmarna att Ni måste avanmäla Er till sådana aktiviteter, t ex föreläsningar med förplägnad där föreningen får betala till arrangören.

Avanmälan måste ske senast **två dygn** innan arrangemanget.

Detta gäller även sammankomster där det anges att föreningen svarar för förplägnaden. Gör man icke detta måste föreningen debitera anmäld medlem i efterhand. Skulle Du bli allvarligt sjuk debiteras Du inga avgifter i efterhand.

Styrelsen

Information

Vill Du ha information från HjärtLung om nyheter i föreningen, om sammanträden och föreläsningar mm? Anmäl då Din e-postadress till föreningen snarast om Du inte gjort detta innan eller om Du vet med Dig att vi har fel e-postadress.

Skicka e-postadressen per mail till

info@ystad.hjart-lung.se

Torsten Bengtsson

Visdomsord

”Lite vin varje dag är bra för hjärtat. Lämplig dos: 2 glas för män och 1 glas för kvinnor.

Så här skrivs alltid dessa ord!!

”HjärtLung”

”Hjärt & Lungskolan”

”KOL”, ”HLR”

”Hjärt-lungräddning”

”Hjärt-lungräddare”.

HLR är också en gängse förkortning på Riksförbundet,

liksom HLL för Länsföreingen

och HLF för lokalförening.

Erland Grauers

Skurups Sparbank
Miljonen



Lycka till!

Föreningen HjärtLung, Ystad, Skurup
Sjöbo

Projekt:

Förebyggande arbete

Beskrivning:

Föreningen HjärtLung vill genomföra ett stort antal provtagningar i Skurups kommun för att på ett aktivt sätt fånga upp personer med potentiella hjärt- eller lungproblem. Bidraget 30 000 kr går till nya tält, marknadsföring och tillstånd.

Tilldelning:

30.000:-

Ingrid Persson

VD Skurups Sparbank

HLR-utbildning

Kontakta Kaj Hansson, 0411-179 62, för att planera HLR-utbildningen i Sjöbo och Skurup. Ta upp namn på något kvartalsmöte. Ni bör helst vara min 8 eller max 12 deltagare.

Blir ni fler än 12 kommer vi till Sjöbo och Skurup ännu en gång. Anmälan till Kaj Hansson - 0411-179 62. Pris 50 kronor för medlemmar och 150 kronor för ickemedlemmar. Anmälan är bindande.

Erland Grauers, för HLR-instruktörerna

Minnesgåva

Du kan visa aktning och deltagande på många sätt när en nära anhörig eller vän går bort. Ett sätt är att stödja verksamheten genom att donera en minnesgåva till



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

Bankgiro 5483-4262

Vi har förtryckta inbetalningskort som kan erhållas från kansliet på Trädgårdsgatan 26 i Ystad och från begravningsbyråerna.

*Vi ombesörjer även
Tack- och minnesadress.*



Gör din vilja känd!
Ta loss och fyll i ditt donationskort.

Donationsrådet

Ta ställning Du också! Då slipper Dina anhöriga göra det. **Anmäl Dig till Donationsrådet, socialstyrelsens donationsregister.** Då är Du säker på att Din vilja respekteras.

Ring 020-77 11 77

Erland Grauers, Organdonationsansvarig

Layout-/datakunnig?

Vill du medverka till på gång?

Kan och vill Du producera vår tidning På Gång? Vi använder dator i produktionen med hjälp av programmen Word, Excel och InDesign. Skribenterna använder Word och artiklarna överförs sedan till Indesign för redigering. Tidningen ges ut två-tre gånger per år.

Redaktionen består av en grupp på tre - fyra personer. Du behöver inte nödvändigtvis ha en egen avancerad dator eftersom all utrustning finns på kansliet.

Ytterligare korrekturläsare behövs också. Ingen av oss är alltid garanterat frisk och därför behöver vi **minst en ny kraft** till layout-jobbet i InDesign för att dela upp arbetet och vara backup.

info@ystad.hjart-lung.se

Arne Larsson, 0411-153 54 eller

Erland Grauers 0411-55 94 60 eller

Jan Tellbo 0411-733 83

Redaktion för På Gång

Se upp!

Fysisk aktivitet på recept (FaR).

Behöver jag läsa detta? Att avstå kan vara jämförbart med självmordsförsök.

Modern medicinsk forskning har med pinsam klarhet visat att stillasittande, dvs brist på motion är den dominerande orsaken till flera av våra folksjukdomar och till att vårt allmänna hälsotillstånd ofta är långt ifrån vad det borde vara.

Modern medicinsk forskning har också med glädjande klarhet visat att motion i stället för medicin har lika stor effekt på botandet av flera ohälsotillstånd. Den förbättring av hälsotillståndet som motionsalternativet givit har dessutom positiv inverkan på många av de kroppsparametrar som inte direkt har med den aktuella sjukdomen att göra. En ren bonus alltså.

Hälsovården har sedan några år i ökande omfattning börjat förskriva motion i stället för medicin för många olika sjukdomar. Detta kallas fysisk aktivitet på recept (FaR).

Skåneidrotten tillsammans med hälsovården i Skåne är i full färd med att stimulera olika motionsföreningar, patientföreningar m.fl. att medverka i verksamheten. Vår förening har gått in i detta och har nu flera personer som genomgått den utbildning som krävs för att delta i FaR.

Ni som redan är med i våra motionsgrupper ska alltså inte bli förvånade om vi får nya deltagare med recept i handen. Ni som ännu inte har haft kurage nog att bättra Er livsstil på denna punkt är naturligtvis mer än välkomna Ni också utan recept. Väntar Ni tillräckligt länge är dock sannolikheten rätt stor att Ni tvingas gå receptvägen och då kommer Ni inte att må lika bra.

Vad gäller ekonomisk ersättning till föreningen för en FaRmotionär så är den kostnadsneutral, dvs han/hon får själv betala detsamma som övriga föreningsmedlemmar. Det är därför inte heller någon ekonomisk förtjänst att vänta ytterligare med motionen och skaffa sig ett recept.

Väl mött i våra motionsgrupper!

Thommy Skog

Viktigt, viktigt viktigt, viktigt!

HLR/AED

Hjärt-lungräddning med hjärtstartardemonstration.

HLR-utbildningen har de senaste åren utvecklats liksom sättet att rädda liv!

Har du inte utbildat eller fortbildat dig i HLR det senaste året är det dags nu.

Det är alltid dags att utbilda sig!

Kaj Hansson har ringt till många av er och fått tråkiga svar som "vill inte", "kan inte", "ingen mening" eller "fel dag". Du själv har ansvar för att anmäla dig till utbildningen.

Frågan är: "vill du bli räddad vid ett plötsligt hjärtstopp?"

Och få ytterligare några/många goda år?

Vill du leva och överleva kontakter du Kaj Hansson och bokar utbildningstid.

Vi har utökat utbildningsdagarna med tisdagkvällar under våren - för de som har andra aktiviteter på onsdagarna.

De som utbildat sig kanske inte alltid kan rädda liv fysiskt. men du kan informera någon medmänniska att utföra livräddningen.

ANMÄL DIG NU till Kaj Hansson 0411-179 62, 0706-34 96 45 eller eposta till

kaj.hansson@comhem.se



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

VårdRuset

"Sjuka pengar"

"Musikalisk, satirisk komedi som gisslar vårdpolitikerna - inte vårdpersonalen"

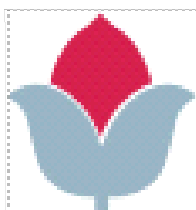
Manus o regi: *Rune Peterson*

**Tre-rätters middag och
"Sjuka Pengar" för 200:-!!**

Tid och plats:
Fredag 11 april
kl 19.00
i Surbrunnsparken

Anmälan till HjärtLungs kansli
Trädgårdsgatan 26, Ystad 0411-730 66.
E-post: info@ystad.hjart-lung.se
www.hjart-lung.se/ystad-sjobo-skurup

Vi har bytt namn!



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

Fd Hjärt- och Lungsjukas förening i Ystad-Sjöbo-Skurup

Hänt i föreningen

Skagenresan 2013

I soluppgången den 29/8 begav sig ett glatt gäng på 47 passagerare därav 20 medlemmar från HjärtLung sig över Öresund, slutdestination Jylland, Dronninglund, med Lars från Kiviks Buss som driver och Vesta som reseledare.

Under resans 4 dagar besöktes 600-årsjubilerande Skagen med bussrundtur och lokalguiden Jonna som lotsa oss runt i staden och visade dess sevärdheter.

Det blev även besök vid den sjunkna kyrkan S:t Laurentius, där Jonna samla de oss där ko-

ret finns under mark och berättade om kyrkan. När vi kom åter till bussen var kyrkkaffet framdukat med danska wienerbröd.

Efter lunch besöktes Skagens Museum med vackra målningar och Anchers Hus - Michael o Anna Anchers orörda hem från 1800-talet och Saxilds hus.

Vidare med buss ut till Jyllands yttersta spets där Sandormen tog oss ut till Grenen där Skagerak och Kattegatt möts, ett jättestort fotbad. På väg till hotellet blev det



ökenbesök, nordens enda vandrandede klittren Råbjer Mile, mycket fin-kornig och vit sand, bara kamelerna som fattades.

Mycket vackert att se längs vägen, kargt land med låga tallar, sanddy-



ner, molninformationer, hav, hamnar, kyrkor, vackra hus (annorlunda hus-tak).

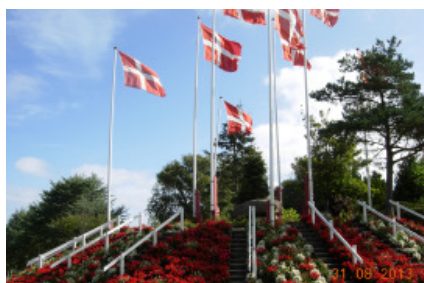
Nu står middagen och väntar på hotellet.

Dag 3 åker vi mot Jespershus vid



Limfjorden en fantastisk vackert grön och utsmyckad samt blommande trädgård med olika teman. Det gick rundturståg så man fick en överblick av denna stora blomsterpark på 8 hektar. Det fanns även fjärilshus, terrarium, fågelzoo med papegojträning, lekland för barn, restauranger samt försäljning av olika sorters trädgårdsprodukter och utsmyckningar.

En fröjd för både öga och sinne och



många vackra aha- upplevelser.

När vi nu kommer åter har vi åkt runt Limfjorden och middag väntas på hotellet.

Nu återstår hemfärden som går via

H C Andersens födelsestad Odense,



där vi tittade på hans födelsehus och gjorde lunchstopp där Jensens Bøf-hus rekommenderades och där en del av passagerarna intog sin måltid. Vädret har varit bästa möjliga för



uteaktiviteter det regnade på natten och när vi satt i bussen på transportsträckorna, mest sol en del blåst.

HjärtLung-medlemmarna framför ett stort tack till Lars för en mjuk och fin framfart och Vesta för en kunnig och påläst reseguidning, samt en uppskattad och väl genomförd resa.



Anna Nilsson

Hänt i föreningen

Till minne av Birgit Engwall.

Torsdagen den 31 oktober 2013 begravdes vår vän Birgit Engwall i Mariakyrkan i Ystad. Den ceremonin betydde att en epok inom vår förening faktiskt också gick i graven. För Birgit hade under många år arbetat med vårdfrågor i sin roll som föreningens eftervårdsombud. Hennes uppgift var att fortsätta rehabiliteringen för dem som drabbats av hjärt- och lungproblem, sådana som sjukvården, ur ett medicinskt perspektiv, ansåg vara färdigbehandlade. Rent fysiskt hade säkert inte sjukhuset mer att tillföra, men då trädde vår förening in, med Birgit i spetsen, och gav mental stötta. Birgit jobbade intensivt med den här uppgiften. Hon organiserade gymnastik- och andra typer av motionsgrupper, allt i syfte att ge våra medlemmar bättre kondition och motståndskraft mot återfall. Hon initierade också kostcirklar, medlemsträffar med läkare och sköterskor som föreläsare och även samtalsgrupper för att de som drabbats av t.ex. infarkter skulle kunna diskutera sina eventuella problem med människor som drabbats av liknande öde.

Tillsammans med Maj Svensson etablerade hon ett utomordentligt tätt och givande samarbete med nyckelpersoner på Ystads lasarett och på vårdcentralerna i Ystad, Sjöbo och Skurup, ett samarbete som vår förening hade stor nytta och glädje av. Vi vill gärna tro att vår förenings samarbete medverkade lite grann till att Ystads lasarett under några år ansågs tillhöra de tre bästa hjärtsjukhusen i landet. Rent privat var Birgit väldigt glad och positiv. Vi i vår familj umgicks ganska intensivt på vår fritid, besökte varandra, reste tillsammans mm mm. Birgit och den som skrivit det här, satt också tillsammans i vår styrelse under Maj Svenssons ordförandeperiod. Under de åren expanderade föreningen ordentligt och alla ljus lyste grönt. Med dessa rader vill jag, dels å föreningens, men också å min och min frus vägnar, tacka dig Birgit för att du var en riktig kompis! Till sist sänder jag en tanke till Birger, Birgits bästa vän sedan ganska många år, som trofast och lojalt stod vid hennes sida under hennes sista, svåra år. Tack Birger!!

Rune Petersson

Hänt i sommar i Skurup.

Tipsrunda i Svaneholm med korvgrillning med ca 30 deltagare som svarade på frågor och promenerade runt sjön under glatt samspråk.

En grupp trogna gångare har varje torsdag kväll promenerat runt Svaneholmssjön. Torsdag 29 aug var det avslutning med korvgrillning.

Vi har deltagit på både vår- och höstmärnad i Skurup, Nationaldagen i Svaneholm och skördedagen i Stubbarp. Där säljer vi lotter och försöker värva nya medlemmar till föreningen och även till att gå på hjärt-lungräddning.

En kurs i hjärt-lungräddning hölls början av okt med 10 deltagare och ännu en kurs är inplanerad till torsdagen 21 nov med 12-14 deltagare.

Siv Lindskog

BJÖRKADAMMEN

7 augusti träffades vi vid den vackra fiskedammen vid grillstugan. Vi hade tur med vädret som vanligt. Tipsrundan gick runt dammen, därefter grillade vi våra medhavda korvar. Prisutdelning, lotteri. Vi avslutade med allsång efter Thages gitar.

Gympagruppen tackar för medverkan.

Samarbetet med Lasarettet i Ystad

Den första oktober träffades representanter från vår förening representanter från Lasarettet i Ystad i vår samverkansgrupp. Vi började med att tillsammans se vår "reklamfilm". Vi kom sedan att diskutera den och sjukvårdens representanter ansåg att den på ett fint sätt speglar vad vår förening

står för och vad vi kan erbjuda våra medlemmar. Vi informerade sedan om våra aktiviteter för nästa år och representanterna från sjukvården lovade att de gärna ställer upp och medverkar vid våra informationsträffar. Vi bestämde även ett datum för vårt nästa sammanträde som blir våren 2014. Vi avslutade

vår gemensamma träff med att tillsammans äta en lunch som undertecknad i all enkelhet tillagat.

Janeric Sundberg SO

Hänt i föreningen

Medlemsmöte i Skurup

Mötet i Skurup var välbesökt och som vanligt mycket bra arrangerat av Siv Lindskog med medhjälpare. Trubaduren Simon Ahlström var en jättefin kille- 27 år, som hade Afzelius och Mikael Wiehe på sin repertoar. Hans sång där Mikael Wiehe sjöng för den cancersjuka Afzelius rörde en in i hjärteroten.

Dessförinnan hade Jaana Nilsson från Axess Medica ett mycket intressant kort föredrag om hur man söker hjärtvård i Danmark och garanteras att bli åtgärdade av specialister inom fyra veckor. Endast reskostnaden behöver Du betala.

Folkparkens goda smörgåstårter med efterföljande kaffe avslutade kvällen.

Välkommen till Axess Medica Kardiologi i Danmark

Du har som svensk medborgare rätt att få sjukvård i Danmark.

Vi på Axess Medica har specialiserat oss på att göra det enkelt för dig som patient att få vård i Danmark och dessutom helt utan kostnad för vården. Vi samarbetar med några av Skandinaviens skickligaste hjärtspecialister och kan erbjuda dig vård av mycket hög kvalitet och utifrån aktuella svenska riktlinjer.

Ett enkelt samtal till vår svensktalande patientvägledare

Axess Medica erbjuder

- Operation:
 - Ablation av förmaksflimmer och andra rytmstörningar i hjärtat
 - Kranskärlsoperation
 - Hjärtklaffoperation
 - Kranskärlsröntgen och PCI (ballongvidgning)
- Mycket erfarna hjärtspecialister och övrig personal
- Moderna och välbeprövade behandlingsmetoder enligt svenska nationella riktlinjer
- Du bestämmer själv när du vill bli opererad
- Hjälp att hitta lämplig resa

Ring 020 12 000 21 så hjälper vi Dig med allt
Måndag - Fredag kl. 09.00 - 16.00
www.kardiologi.axessmedica.se
kontakt@axessmedica.se



Medlemsmöte i Sjöbo

I slutet av oktober samlades medlemmarna till ett möte i Sjöbo. Kerstin och Bengt Dagner med medhjälpare hade ordnat en trivsamt kväll med underhållning av Blandfärs. Sill och kycklingben med "en lille en" utgjorde kvällens förtäring och ett välfyllt lottbord avslutade kvällen.

/Jan Tellbo/



Hänt i föreningen

Miljonen

Skurups Sparbank har satsat en miljon för att stödja utveckling av olika verksamheter inom sitt eget verkansområde. Vår förening fick del av detta vid en ceremoni på Svaneholms slott under julmarknaden. Representanter vid mottagandet var



Publikdragande underhållning vid alla Hjärt-Lungdagarna svarar det professionella bandet Blandfärs för. Detta är en manifestation av föreningens satsning på förebyggande åtgärder för att få ner antalet drabbade av hjärt-lungåkommor. Om vi kan få folk att söka vård i tid innan åkomsten blivit akut kommer livskvaliteten att bli bättre och lidandet mycket mindre



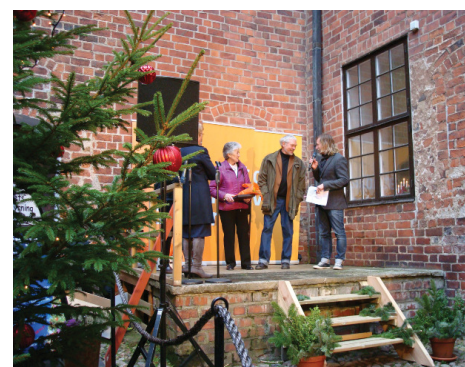
undertecknad liksom föreningens kommunrepresentant Siv Lindskog. Skurups Sparbank har på ett förtjänstfullt sätt med 30.000 kr bidragit till vår förenings satsning på att förbättra livskvaliteten för invånarna i vår region genom att förebygga att de drabbas av hjärt-



lungproblem. I Skurup anordnar vi en HjärtLungdag den 30 augusti på Skurups torg. I Sjöbo blir det den 17 maj och i Ystad den 5

juli. Lokala politiker kommer att inledningstala på respektive ort för att förankra evenemanget bland kommuninvånarna.

Vår förening kommer således under 2014 på alla orterna, Ystad, Sjöbo och Skurup att testa invånarnas hälsa genom provtagning: spirometri, blodtryck och blodsocker. I tre tält kommer provtagning att ske med hjälp av professionell vårdpersonal, som direkt kan ge råd om hur provresultaten ska tolkas och vilka ev. vidare åtgärder som bör vidtas. En paneldebatt kommer att hållas med doktor Per Olsson som ledare och medverkande lungläkare, hjärtsköterska och sjukgymnast. Detta ger åhörarna möjlighet att ställa frågor om sina egna hjärt-lungproblem, vilket kan ge fördjupad förståelse för resp. åkomma.



säger föreningens ordförande Torsten Bengtsson, som hoppas mycket på den stora satsning som föreningen nu gör på förebyggande åtgärder. Vi tackar Skurups Sparbank för att de stödjer vår satsning.

Thommy Skog
Foto: Erland Grauers

Skurups Sparbank



Hänt i föreningen

Mitt i verkligheten!

Ikväll 2013-11-18 deltog jag återigen i en fantastisk cirkel. Jag har lärt mig laga en näringsriktig tre rätters festmåltid för under trettio kronor.



Sven W Nilsson och Nils-Arne Knutsson leder på ett skickligt sätt en kostcirkel som varar tio gånger där man lär sig laga rätt mat och samtidigt varje gång får några minuters hälsosam kostlära. Detta är ju exakt vår värdegrund. Hjärt & Lungskolan med sina fantastiska aktivitetsledare hjälper oss att förändra vår livsstil så att vi inte drabbas av sjukdomar

igen eller om vi inte varit drabbade så skall vi slippa att drabbas. Under den här cirkeln är det maten som är



det viktiga.



Cirkeln går i Skurup och har samlat sexton deltagare. Jag hoppas att

intresset förblir högt och att vi kan samla deltagare till en ny cirkel som startar i september 2014 i Skurup, men att vi också kan få igång en cirkel i Sjöbo.

Jag har gjort vissa sonderingar och jag tror att detta skall vara möjligt.



Anmäl Ditt intresse till kansliet 0411-73066 eller per e-post så tror jag vi kan få i gång två cirklar nästa år.

Den cirkeln jag nu går har fem gånger kvar under vårterminen. Jag ser fram emot dessa tillfällen

Torsten Bengtsson

Hörselsnäckan har ny adress

Vi finns i nya lokaler på Jennygatan 17 och dessutom är vi nu fler som kan hjälpa dig.

Kom till oss för en hörselundersökning, justering eller utprovning av hörapparater. Vi har individuellt formgjutna hörselskydd för musiker och för dig som är jägare.

Kontakta oss för mer information om vad vi kan göra för dig och din hörsel.

Ring för tidsbokning på **0411-149 90!**

Hörselsnäckan AB arbetar med den senaste moderna tekniken för din hörsel och är auktoriserad av Region Skåne. Hörselsnäckan är en mindre privat audiomottagning som ligger mitt i hjärtat av Ystad. Nära till både tåg- och bussförbindelser, med en lagom promenad på knappt fem minuter från stationen.



Hörselsnäckan

Jennygatan 17 • Ystad • 0411-149 90 • www.horselsnackan.se

Adressat

B

FÖRENINGSBREV

Porto
betalt

Hjärt & Lungskolan



Viktigt att kunna!
HLR
Lätt att lära!



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

Post-/besöksadress

Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad

Telefon 0411-730 66

Bankgiro 5483-4262

E-post info@ystad.hjart-lung.se

Hemsida www.hjart-lung.se/ystad-sjobo-skurup