

Nr 2 - april 2011



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS FÖRENING
YSTAD-SJÖBO-SKURUP



Medlemstidning för
Hjärt- och Lungsjukas Förening i
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, Erland Grauers
e-post: margot.johannesson@tele2.se
Annonsansvarig: Nils-Arne Knutsson
Utkommer med två nummer per år

Styrelse Ordförande

Torsten Bengtsson 0411-148 54
Vice ordförande
Anitha Andersson 0411-55 53 77

Kassör

Rune Mårtensson 0411-441 43
V.kassör

Sekreterare

Agne Persson 0411-149 55
Jan Tellbo 0411-733 83
V.sekreterare

Maj-Lis Holm 0411-166 91
Ledamöter

Margot Johannesson 0411-171 98
Nils-Arne Knutsson 0411-129 80
Thommy Skog 0411-301 77
Anita Farquhar 0411-52 27 73

Ersättare

Arne Silfver 0417-212 74
Arne Larsson 0411-153 54

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

Ordförande

Åke Billing 0411-182 52

Ledamöter

Siv Lindskog 0411-425 67
Bengt Dagner 0416-173 74

Ersättare

Vakant

Studieorganisatör

Britt-Marie Grauers 0411-55 94 60

Kansliet är öppet

helgfria måndagar till torsdagar 09.30-13.30
Kanslist Birgitta Lundgren

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 69 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.

SOt Britt-Marie och EVOna Ulla ,Ingrid, Maj-Britt, Elsa och Sven

Så här skrivs alltid dessa ord!!

"Hjärt & Lungskolan",

"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 november

Manusstopp 25 september.

Inkom med manus i god tid!

Ordföranden har ordet

Hej medlemmar!

*Nu äntligen vårens vind
den boja spränger
som länge fängslat berg o dal.
O blåa himmelen den hä-
ner över jordens festesal.
Välkomna blomsterrika ängar
som grönskar fram
ur torva varm.*

*Välkomna ljudfrån harposträng-
ar, som tysta frusit vid min barm.*
Ja, kära vänner. Visst har det varit en besvärlig vinter på alla sätt, men låt oss nu glädjas över den blomstertid som kommer och må den gälla Er och oss alla i det som komma skall. Föreningen har nyss haft sitt årsmöte och noterat att ekonomiskt sett hade vi ett positivt år som innebär att vi nu skall försöka uppfylla de visioner och idéer som kan göra vårt dagliga liv rikare. Mitt största mål är att vi skall försöka bli en förening utan några kommungränser eller andra gränser som sätter stopp för detta. Den första gemensamma "kommunträffen" ägde rum i Sjöbo, den 23 mars, med Per Olsson som dragplåster men där också styrelsen informerade om olika saker. I läsande stund har förhoppningsvis många varit med och kan delge sina erfarenheter. Vårfesten den 19 april i Sjöbo är också ett led i denna strävan om enighet. Vill Du ta några vänner



med Dig till vårfesten, så gör det! Det är kanske blivande medlemmar i vår förening. Till hösten skall vi ha ett höstmöte i Skurup, den 12 oktober i Folkets Hus, se bifogad annons. Vår länsordförande Jan Linné inbjuds att tala. Han bestämmer själv vad han skall tala om men det skall vara något som intresserar våra medlemmar "hälsorikt och lärorikt", han må gärna betitla det så. Kanske kan vi ha någon annan underhållningspunkt men framförallt skall styrelsen orientera medlemmarna. Den andre september kommer vi att samla alla aktivitetsledare och de som på olika sätt har arbetat helt ideellt för föreningen och ge dem den morot som Färs & Frostas Sparbank har hjälpt oss till. Höstfesten kommer under hösten men annonseras först i nästa nummer av På Gång. Medlemmar, alla Ni som kan och har dator och internet, glöm inte att gå in på vår hemsida som uppdateras av Börje Jönsson. Tack Börje! Logga in på www.hjart-lung.se gå in under fliken hitta Din förening på Ystad-Sjöbo-Skurup och läs om vår förening., Gå gärna in också om Du har internet på www.minhjartskola.se och Du hittar fyra stycken utomordentliga moduler, där Du klickar Dig fram

Modul 1 "Hjärt-och kärlsjukdomar."

Modul 2 "Vikten av livsstilsförändringar"

Modul 3 "Behandling" och

Modul 4 "För Dig som är anhörig".

Det är ett nytt program framtaget i samråd med läkemedelsindustrin.

Astra Zeneca och Länsföreningen kommer att anordna ett cykelprojekt förmodligen under september månad i Malmö, Ystad, Helsingborg och Kristianstad, där man på någon central plats inom resp stad anordnar visning av vår verksamhet.

En sak till som jag vill orientera om är den satsning som är påbörjad i ett projekt som vi kallar "Hjärtsäkra kommuner". Detta initierades för drygt ett år sedan av dåvarande ordförande KG Leufstedt och Erland Grauers och styrelsen. Det är en utomordentlig idé som redan från början mottogs väl av de tre kommunerna och de alla kommunalråd. Det innebär i stort att de tre kommunerna vill se till att tillräcklig kunskap och utbildning samt hjärtstartare finns. Projektarbetet bedrivs i samverkan med vår förening.

Torsten Bengtsson

***För en generation
sedan behövde män-
niskor vila efter av-
slutad arbetsdag. Nu
behöver de motion.***



Hjärt & Lungskolan



Vårt viktigaste uppdrag är Hjärt & Lungskolan.

I Hjärt & Lungskolan ingår Motion

- olika motionsgrupper
- Livsstilsgrupper***
- samtalsgrupp Nya andetag
- samtalsgrupp Vän med ditt hjärta

Kostcirklar

- anpassade kostvanor
- Rökavvänjning***
- 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 tillåtna ingredienser okej.

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

Vi kan erbjuda kostcirkel i Ystad och eventuellt Sjöbo. Se vidare sid 5.

Stresshantering

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

Cirkel erbjuds i Ystad

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 nysjuk utan är ofta en förekommande känsla Du har då något händer. Våra samtalsgrupper blir ofta en positiv vändpunkt för våra medlemmar. Vi erbjuder:

Nya andetag

Vän med ditt hjärta

Stresshantering

Rökavvänjning

Föreläsningar

En hjärtföreläsning i oktober och en lungföreläsning på den Internationella KOL-dagen den 16 november är under planering. Annonser i dagspressen och affischering på olika platser kommer att ske, då dessa föreläsningar är öppna för icke-medlemmar. Avslutningsvis vill vi informera att alla våra aktivitetsledare inom vår Hjärt & Lungskola har erfarenhet av hjärt- och/eller lungsjukdomar.

Alla ledare är utbildade i Länsföreningens regi och är hjärt-lungräddningsutbildade enligt Svenska HLR-rådets nya riktlinjer från 2007.

Rökavvänjning

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

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

Cirkel erbjuds i Ystad.

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 utan närvaro av den sjuke)

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

Kontakta våra lung-EVO Ingrid Fält eller Ulla Byström för mer info.

Vad är KOL?

KOL är en sjukdom i luftvägar och lungor som nästan alltid beror på rökning. Sjukdomen försvårar luftflödet till och från lungorna. Den drabbade känner sig andfådd 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.

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

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 och rökavvänjning

Utbildningen äger rum i Höllviken i slutet av augusti.

Tveka inte! Anmäl er snarast!

Kontakta gärna

Britt-Marie Grauers,

0411-55 94 60.

Kostcirkeln

"Mat för liv och lust"

Ditt hjärta, Dina lungor och kosten.

Hur viktigt är det att vara medveten och kunnig om vad och hur jag äter? Många medlemmar har tagit del av och gått vår intressanta cirkel där vi just har boken **"Mat för liv och lust"** som vi lagar mat efter och lär oss. De som har deltagit tidigare har både tyckt det var lärande och trevligt och Du får gärna delta en gång till om plats finns. De som inte deltagit tidigare har förtur.

Onsdagar kl 17.00-20.00.

Anmälan via i **På Gång** bifogade anmälningsblankett.

Har Du frågor ring

Sven W 0411-125 58.

Kostledarna genom Sven W Nilsson

"30:2 -mitt på"

Nya riktlinjer för HLR 18/10 2010

De nya riktlinjerna för HLR-utbildning är en bra anledning att fräscha upp Dina kunskaper. De nya rön 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 infinner 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 100 kr.

Billigare livförsäkring finns inte!

Erland Grauers, HLR-instruktörerna

Vi har nog med tid bara vi använder den rätt.

Goethe

"Hälsa är inte bara frånvaron av sjukdom utan ett fullständigt kroppsligt, själsligt och socialt välbefinnande."

(enligt WHO)



EVA-gruppen – Egenvårdsarbetsgrupp

EVA-gruppen består fr o m årsmötet i februari 2011 av:

Britt-Marie Grauers	Studieorganisatör, ordförande
Gunnel Larsson	Representant för motion
Sven W Nilsson	Representant för motion och kostlära
Inger Svensson	Stf studieorganisatör
Sven-Åke Yngve	Hjärt-lungräddning
Ulla Byström	EVO, lunga
Ingrid Fält	EVO, lunga
Maj-Britt Larsson	EVO, hjärta
Elsa Persson	EVO, hjärta
Sven Persson	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 lung-sjukdomar,
- att medverka till att anhöriga får kunskap om hjärt- och lung-sjukdomar,
- att erbjuda föreningens medlemmar medicinska föreläsningar,
- att utveckla samarbetet med Lasarettet och vårdcentralerna.

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

Britt-Marie Grauers
SO-studieorganisatör



Ny medarbetare

Jag heter Arne Larsson. Jag är född i Ängelholm 1933, är sedan 1955 gift med Maj-Britt och vi har 2 vuxna barn. Jag är utbildad till el-teleingenjör och radartekniker. Jag har varit anställd inom flygvapnet ca 10 år och 36 år inom Ericssonkon-

cernen som utvecklingsingenjör med olika arbetsuppgifter.

Efter pensioneringen har jag varit aktiv i SPF Syd's styrelse, dataansvarig, ordförande i programkommittén, ansvarat för programbladet, hemsidan m.m. 2008 drabbades Maj-Britt av en hjärtinfarkt och året efter fick jag min. Vi blev medlemmar i Hjärt- och Lungsjuk-
kas Förening i Ystad och läser föreningens tidning "På gång" där jag sett att man letar efter medhjälpare med tidningen. När sedan Torsten Bengtsson frågade om jag kunde hjälpa till, så lovade jag att tänka på det, och på den vägen är det. Jag hoppas kunna bidra med något..

Årets Hjärtevän



Foto: Arne Larsson

*Finns det något finare än att bli
Årets hjärtevän i Hjärt- och Lungsjukas förening? Efter inlämnade förslag beslutade ett fullständigt enigt AU och därefter en lika enig styrelse att **Årets hjärtevän 2010** heter **Erland Grauers** och uttagskommitténs motivation tillsammans med förslagsställarna lyder:*

"Ett mångårigt oegennyttigt och helt ideellt arbete till medlemmarnas bästa, parat med humor, kamratskap, glädje och kreativitet."

Anmälan om deltagande i cirklar och gymnastik

Anmälan om deltagande i cirklar och aktiviteter gör Du till kansliet via i På Gång bifogade anmälningsblankett oavsett om Du deltagit föregående termin eller nyanmäl.

Alla ska använda anmälningsblanketten varje termin.

Detta gör Du för att föreningen ska kunna planera
antal deltagare/grupp
antal grupper
antal ledare
antal ersättare
lokaler mm

för att ge så många medlemmar som möjligt tillfälle att delta i våra viktiga verksamheter/aktiviteter.

Vi ska försöka ordna en kölista för varje aktivitet för att bättre utnyttja lokaler 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.

Använd alltså anmälningsblanketten. Tack för Din förståelse.

Styrelsen

Städgruppen

Föreningen söker några medlemmar som kan ställa upp och hjälpa till och städa vår lokal. Städgruppen består nu av sex personer (tidigare 8 personer) som är indelade i tre grupper och som städat i snart tre år. Föreningslokalen städas en gång/vecka så varje grupp städar var tredje vecka. Tar ca 1 ½ timme. (Ej sommartid.) Städgruppen behöver nu avlösning och om Du är intresserad av att bidra med Din insats för föreningen på detta sätt kontakta *Britt-Marie Grauers, 0411-55 94 60, eller på mail britt-marie.grauers@telia.com*

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/cirklarna 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.

*Britt-Marie Grauers
SO-studieorganisatör*

Kan Du rädda livet på Din kompis?

Kan Du inte?

Vi kan utbilda dig!

Hjärt- och Lungsjukas Förening
Ystad-Sjöbo-Skurup
0411-730 66.

Aktivitetsledare !

Se Hit

Notera redan nu måndagen 10 oktober kl 18.30 då är du inbjuden till **aktivitetsledareträff** på Göken. Som vanligt finns chansen till en frågestund. Mer information kommer under hösten med e-post.

Välkomna!

Britt-Marie Grauers, SO

PS. Vårens deltagarlistor i gymnastik/cirklar lämnas in till kansliet snarast efter aktivitetens slut. Tack! DS.

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

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

Övriga cirklar 2011

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.

Livet är Ditt

En studiecirkel som utvecklar grundkunskaper om kost och motion, stress och motivation och stimulerar till eget handlande.

Vinkunskapscirkel

I höst startar vi den sjätte vinkunskapscirkeln för nybörjare. De som inte deltagit tidigare har förtur. Se sidan 10.

Sven W Nilsson, 0411-125 58

Erland Grauers, 0411-55 94 60

Mobiltelefoni

Att hantera mobiltelefon kan vara avgörande i ett akut läge. SMS är också bra att kunna - att skicka ett kort meddelande. Ta chansen!

Tyska - konversation

Här har du den bästa möjligheten att lära dig prata tyska. I alla fall att förstå.

Tv är det ända sömnpiller som man tar genom ögonen.

Källa Vittorio de Sica

Övriga aktiviteter 2011

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 delta 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.

*Arbete befordrar
hälsa och välbefinnande
och minskar möjligheten
till synd!*

*Välkommen att arbeta
med något i och för
föreningen och dess
medlemmar.*

*Se "Kan du hjälpa
till?" på sidan 10.*

Speciella aktiviteter

Årets hjärtemedlem 2011

Börja redan nu att fundera på vem du vill ska bli 2011 års hjärtemedlem. Skicka in ditt förslag i ett förslutet kuvert och märk det med "Årets Hjärtemedlem"

Styrelsen

Anmälan till samtliga cirklar gör du via - anmälningsblanketten i På Gång oavsett du deltagit föregående termin. Ny anmälan varje termin.

Bellmandagen 26 juli

Tisdagen den 26 juli är det åter dags för allsångskväll i Småbåtshamnen i Ystad. Huvudpunkten är naturligtvis Bellman, men vi har utökat med Taube och andra visdiktare. Förutom allsången intager vi och njuter av medhavd förtäring och valfri dryck. Stämningen är mycket hög och vi trivs tillsammans. För ett par år sedan fick vi besök av en fyraårig flicka som sjöng "Imse vimse spindel" för oss. Allt kan hända. Vi träffas klockan 17.00. Välkomna. Ring Eivor eller Ingvar Donath 0411-125 55.

Vinprovning

”Vin fröjdar männisans hjärta”

Psaltaren 104-15

Därför startar vi en ny vinvetar och vinprovarcirkel till hösten 2011

Nya deltagare såväl som de som deltagit i tidigare vincirkel är välkomna, anmäl er snarast till expeditionen. Endast 16 deltagare. Det är en cirkel där alla hjälper till och informerar om vin och även leder en vinprovning.

Vi lär oss om länderna.

Vi smakar dess viner.

Plats: föreningslokalen, Trädgårdsgatan 26

Tid: Söndag 15.30 - ca 19.00

cirka 5 ggr höst och 5 ggr vår.

Vill ni veta mer?

Fråga Erland tel 0411- 55 94 60

eller Sven W. tel 0411-125 58

PS. Vill någon/några leda en ny vincirkel som går parallellt är du välkommen att ringa Sven eller Erland. Det finns många lediga söndagskvällar i föreningslokalen. Fråga de deltagare i gruppen du senast deltog i – de kanske väntar på ett initiativ. DS.

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

Till alla medlemmar i våra medlemsföreningar.

YHR-HSO har slutit ett samarbetsavtal med Hjärt- och Lungsjukas förening i Ystad-Sjöbo-Skurup om att arbeta tillsammans med olika cirklar. Vi erbjuder våra medlemmar att delta i Hjärt- och Lungsjukas förenings cirklar i ”Hjälp till rökavvänjning” och ”Kostlära”.

Hemsidan

Erland och Börje har fått styrelsens uppdrag att administrera hemsidan. Titta gärna in - det ska komma ny information när den är aktuell. Läs På Gång på hemsidan och mycket annat! Har du läsare något som Du tycker bör finnas på hemsidan. Kontakta gärna Erland Grauers, 0411-55 94 60 eller Börje Jönsson, 0411-155 04

Har du e-postadress?

Du som har e-postadress och använder den dagligen och vill få information från föreningen - skicka e-post till:

info@ystad.hjart-lung.se

Skriv att du accepterar information och På Gång via e-post. Detta för att vi ska kunna nå er snabbt och lätt och spara porto! Det är ju miljövänligt också.

*Britt-Marie Grauers,
studieorganisatör*

När man är ute på djupt vatten är det klokt att hålla munnen stängd

Walter Matternau.

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:

Sista manusdag till nr 3-2011 är 25 september och kommer preliminärt i oktober/november 2011.

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 margot.johannesson@tele2.se
Margot Johannesson, redaktör för På Gång

PS. Vi i 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.

Behov av tandvård

Ystad Handikappråd-HSO meddelar oss att ett rabattavtal har tecknades 2010 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, konsultande 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.

Arne Larsson

PS. Medlemskort i Hjärt- och Lungsjukas förening fås endast på begäran. Kontakta expeditionen. DS

Årsmötet i Länsföreningen

Årsmötet med Hjärt- och Lungsjukas Länsförening i Skåne län hölls den 26 mars i Åstorp på danspalatset Tingvalla. 24 ombud för distriktets föreningar hade infunnit sig. Vår förening representerades av ordföranden samt sekreterare. Innan årsmötesförhandlingarna informerade en representant för Prorsum Healthcare AB med verksamheten förlagd till Sahlgrenska Science Park i Göteborg om en intressant produkt Beta-glucare. Detta är en godkänd livsmedelsprodukt för speciella medicinska ändamål. Företaget är sprunget ur läkemedelsindustrin med inriktning evidensbaserad egenvård mot dåligt kolesterol och blodsocker. Produkten kan idag köpas hos samtliga apotekskedjor samt hälsokosthandeln. EU har indelat naturläkemedel i olika grupper som naturläkemedel, kosttillskott, medicintekniska läkemedel. Företagets produkt är kategoriserat som evidensbaserad medical food utan biverkningar. Produktens ingrediens baserad på svensk forskning är en unik löslig havrefiber Oatwell betaglukan. Den intresserade rekommenderas att läsa mer på företagets hemsida www.betaglucare.se eller www.prorsum.se. Årsmötesförhandlingarna avhandlades därefter enligt översänd dagordning. Sedan ordföranden Jan Linné hälsat välkommen valdes v ordföranden Jan Lundgren till mötesordförande, Torsten Bengtsson invaldes som ersättare i styrelsen.

Jan Tellbo

Kan du hjälpa till?

Det är många medlemmar, som på olika sätt hjälper till i föreningens verksamheter men vi behöver bli många, många fler!!

Det kan vara t ex

korrekturläsning av På Gång eller

att skriva och redigera På Gång eller plocka ihop och

häfta På Gång eller sätta på etiketter

eller leda motionsgymnastik

eller ringa till medlemmar och göra enkäter, vara medmänniska

eller sälja annonser

eller arrangera dagsresor

eller långa resor

eller ordna tipspromenader

eller en handarbetscirkel

eller trafikkunskapscirkel

eller aktiekunskapscirkel

eller en digitalfotocirkel

mm mm mm mm mm mm mm mm

Vi behöver många medlemmar som gör "lite" då och

Sjöbosidan

Gymnastiken i Sjöbo

Gymnastiken slutar 10 maj och startar åter i höst tisdag 6 september kl 17.00 på Kärran.

Välkomna hälsar

Birgitta och Lars

Stavgång i Sjöbo

Stavgången pågår onsdagar kl 10.00 fr o m 4 maj. Samling i Oran vid Punkten.

Sjöbogruppen

Boule

Intresserade? Kontakta *Birgitta 0416-651 18 69*

Tipsrunda och grillning

Vid Björkadammen tisdag 17 maj kl 17.00. Medtag kaffekorg, korv och dryck och ett glatt humör.

Birgitta och Lars

Hösttipsrunda 30 augusti

Välkommen tisdag 30 augusti kl 17.00 till Björkadammen för att gå en tipsrunda och grilla. Medtag kaffekorg och något grillbart. Kanske blir det underhållning av något slag - Birgitta och Lasse kanske sjunger duett. Tage kanske ackompanjerar.

Birgitta och Lars

HLR-utbildning

Kontakta Kaj Hansson, 0411-179 62, för att planera HLR-utbildningen i Sjöbo. Ta upp namn på något kvar-talsmöte. Ni bör helst vara min 8 eller max 12 deltagare. Blir ni fler än 12 kommer vi till Sjöbo ännu en gång. Anmälan till Kaj Hansson - 0411-179 62

Pris 50 kronor för medlemmar och 100 kronor för ickemedlemmar. Anmälan är bindande.

Erland Grauers, HLR-instruktör

då för att vi ska kunna ge dig och alla andra medlemmar den service de förtjänar som medlem i vår förening.

Det är inte meningen att ett fåtal ska göra allt - ställ upp!!

Ring och anmäl ditt intresse till expeditionen 0411-730 66 och berätta vad du vill hjälpa till med och vad du är duktig på. Tack!

Styrelsen

Skurupssidan

Gymnastik

Skivarpgruppen slutar 24 maj och startar igen tisdag 30 augusti kl 18.00 i Rutgerskolans gymnastiksal i Skurup.

Bertil Thomasson

Skurupsgruppen avslutas torsdag 26 maj och startar igen torsdag 1 september kl 17.00 i Östergårdsskolan i Skurup.

Det finns plats för fler deltagare! Kom och prova på! Bra för din egenvård och trevlig samvaro.

Grillkväll med tips-runda i Svaneholm
onsdag 11 maj kl 18.00
– se annons.

Siv Lindskog

HLR-utbildning

Kontakta Kaj Hansson, 0411-179 62, för att planera HLR-utbildningen i Skurup. Ta upp namn på något kvartalsmöte. Ni bör helst vara 8 eller max 12 deltagare. Blir det flera deltagare måste vi ha längre framförhållning - för tillfället är vi 9 tillgängliga instruktörer.

Anmälan till Kaj Hansson - 0411-179 62

Pris 50 kronor för medlemmar och 100 kronor för ickemedlemmar.

Anmälan är bindande.

Erland Grauers, HLR-instruktör

Kan Du SMS:a?

Anmäl Dig till cirkeln "Mobiltelefon"! Startar en torsdag i oktober, kl 09.30- 12.00.

Erland Grauers

SIV
Lindskog
bjuder in till
Grillparty
med tipsrunda i
Svaneholm
onsdag 11
maj 18.00.
Medtag
korv eller

oxfilé
öl/vin
och kaffe.

Anmälan till

kansliet 0411-730 66/e-post:

info@ystad.hjart-lung.se

senast 9 maj kl 12.00.

Välkomna i det gröna
önskar

Siv & Co

HÖSTMÖTE

onsdag 12 oktober
kl 18.30 i Skurup på
Folkets Hus.

Styrelsen kallar alla
föreningens medlem-
mar till Förenings-
möte och diskussion.

Länsföreningens
ordf Jan Linné m fl
medverkar.

Viktig information
om HLR.

Smörgåstårter kaffe
o kaka.

Valfri dryck medta-
ges.

Starkt subventione-
rat pris 40 kr.

Anmälan till kansliet
0411-730 66

eller e-post info@
ystad.hjart-lung.se
senast den 5 oktober.

Boka in i din kalen-
der!!

Tag med vänner.
Kontakta kansliet
för samåkning.

Välkomna/Styrelsen
MISSA INTE DET-
TA EVENEMANG!

Debatt - Min åsikt

Föreningens målsättning är att "hjälpa medlemmarna mot en bättre livsstil".

Vad vill Du ha ut av På Gång?

Vad vill Du ha ut av föreningen?

Vad vill Du ha ut av Din medlemsavgift!

Skriv i Din debattartikel vad Du tycker!

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 om vad Du har varit med om.

Det kan hjälpa oss övriga.

Torsten Bengtsson

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

Medlemsregistret

Ansvarig för medlemsregistret i vår förening är Rolf Ademark. Rolf är den ende i föreningen som har rätt att ändra i registret och hjälper oss att få ut listor för olika behov. Expeditionen, ordföranden, Börje Jönsson och undertecknad har tillstånd att "titta i registret". Börje som administratör av fakturering av gymnastikavgifter och undertecknad i egenskap av På Gång-administratör för utskicket.

Erland Grauers

Så här skrivs alltid

"Hjärt & Lungskolan"

"HLR" eller

"hjärt-lungräddning" resp

"hjärt-lungräddare" eller "livräddare".

Erland Grauers

HLR/AED

hjärt-lungräddning m hjärtstartare

Under våren har vi utbildat ca 100 livräddare varav

50 från PMC Hytech

20 från Leny i Sjöbo

30 från medlemmar

samt i D-HLR (att hantera en hjärtstartare)

7 från HSO-föreningar och Folkdansarna

3 medlemmar

Under april/maj kommer vi att utbilda ytterligare

40 livräddare samt 5 personer i D-HLR.

Ann-Britt Mårtensson, Gun Eriksson och Agne Persson utbildades i HLR/AED och är nu aktiva HLR/AED-instruktörer.

Erland Grauers för HLR-instruktörerna

Till minne av

har en gåva överlämnats till
Hjärt- och Lungsjukas förening
i Ystad -Sjöbo-Skurup.

Vårt varma tack



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

Hjärt- och Lungsjukas Förening
i Ystad-Sjöbo-Skurup

På förekommen anledning

Vid anmälan till aktiviteter där medlem accepterat att betala en avgift som föreningen i sin tur ska betala till arrangören och medlemmen då inte avanmäler sig 2 dagar före arrangemanget. Om föreningen drabbas av kostnader pga uteblivna deltagare kommer föreningen att debitera entréavgifter och liknande i efterskott.

Alltså - du måste **avanmäla dig senast 2 dygn före ett evenemang** för att inte drabbas av avgiftsdebitering. Håll reda på de aktiviteter du anmält dig till. Skulle du bli allvarligt sjuk och hamnar på lasarettet debiteras du inga avgifter i efterskott.

Tänk på de ideellt arbetande arrangörerna/medlemmarna som tvingas göra anmälnings-/avprickningslistor och redovisa till kassan och betala till arrangören. Och allt ska stämma.

Datum och tid försöker vi i möjligaste mån att skriva om i På Gång, som gäller i 6 månader.

Skriv in i din almanacka - sista anmälningsdag, evenemangets datum, tid o plats. **Riv ut mittuppslaget** i På Gång - **beställ** bingoletter, **boka** din gymnastik/cirklar och **häng upp** "kalendern" på kylskåpsdörren!!!

Styrelsen

Blixtstart – Resor

Vår "nye man", som skall hålla i våra resor, korta och långa, har blixtstartat. Vår nye man presenteras på annan plats i tidningen. Han tycker att resor och utflykter skall annonseras i god tid så att alla våra medlemmar får veta vad som är på gång. Den första resan kommer i höst, och den går till Polen. Det blir förmodligen två övernattningar med korta utflykter i Polen och till Tyskland.

Den andra resan är en traditionell julresa med en övernattning till någon av de tyska småstäder som har julmarknader.

Detta är ju bara ett litet utkast och har du synpunkter eller förslag till andra resmål är du välkommen. Ring gärna vår kanslist Birgitta, 0411-730 66 och lämna ditt telefonnummer så kontaktar vi dig så du kan lämna dina förslag i lugn och ro.
Ingvar Donath

Resor 2011



Hej medlemmar!

Jag är mycket glad att kunna meddela att vi åter har en reseledare i föreningen

En ganska ny medlem i föreningen som jag träffade i fredags (25/3) på en mycket trevlig fredagsträff på föreningen ledd av vår gamle kämpe Ingvar Donath och hans hustru Eivor. Det är Rune Nissen som jag känner väl sen gammalt och som jag är övertygad kan ta upp manteln att vara vår reseanordnare och reseledare, en mantel, som tidigare innehafts med stor bravur av både Ingvar Donath och senast av Sven W Nilsson. Rune presenterar sig kort här nedan.

Torsten Bengtsson

"Kom med tåget från Malmö till Södra Skåningarna 1947 för en femårig första visit i Ystad. Utbildade mig sedan till folkskollärare och tjänstgjorde som sådan 20 år i Ystad med omnejd. Det hela slutade med några tråkiga år som studie- rektor. Betydligt trevligare



var att jag blev reservofficer och fick tjänstgöra i främmande länder som inte alltid var sams med varandra. Min sista tjänstgöring var på Cypern och där rehabiliterade jag mig alldeles nyss efter min hjärtoperation. 25 år mellan vistelserna! Det sista jag gjorde före pensioneringen var ett tioårigt jobb på Räddningsskolan i Revinge och Länsstyrelsen i Kristianstads län. När den sistnämnda gick upp i Region Skåne fick jag förmånen att göra precis vad jag ville bli att stifta bekantskap med flera av Europas länder och städer. Jag ser fram emot att locka er ut på liknande resor!

Rune Nissen

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 Hjärt- och Lungsjukas Förening i Ystad-Sjöbo-Skurup.

Bankgiro 5483-4262

Vi har förtryckta inbetalningskort som kan erhållas från expeditionen på Trädgårdsgatan 26 i Ystad.

*Vi ombesörjer även
Tack- och minnesadress.*

”Hälsa är inte bara frånvaron av sjukdom utan ett fullständigt kroppsligt, själsligt och socialt välbefinnande.”
(enligt WHO)



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 göra 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 fyra personer. Du behöver inte nödvändigtvis ha en egen avancerad dator eftersom all utrustning finns på expeditionen.

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.

margot.johannesson@tele2.se

Margot Johannesson, 0411-171 98 eller

Erland Grauers 0411-55 94 60

Se upp!

Varför skriver ni inte?

Föreningen har drygt 700 medlemmar och endast fem medlemmar har skrivit artikel under de senaste två åren vilket är fyra nummer. Varför kan ingen erbjuda sig att skriva om hur hjärt-sjukdomen drabbat dig.

Eller hur det är att leva med KOL. Eller skriva en reseskildring eller komma till "fredagsträffen" och berätta och visa bilder.

Eller skriva en insändare eller skriva om ett förslag om hur föreningen ska bli bättre - vad vill du? Skriv nu!!!! Skicka ditt alster till margot.johannesson@tele2.se

Erland Grauers

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

Du som skriver artiklar på din dator till På Gång ...

Skriv gärna artiklar i angelägna ärenden och skicka e-post till Margot Johannesson och bifoga datafilen (helst Microsoft Word 97-2003-format) i e-posten till:

margot.johannesson@tele2.se

Detta underlättar jobbet för oss som producerar tidningen. Tack för hjälpen!

*Margot Johannesson,
redaktör för På Gång*

Nyheter finner Du på hemsidan!

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

Bli HLR-instruktör!

Vi är nio HLR-instruktörer just nu och vi trivs mycket bra och har trevligt och träffar många medlemmar, som inser vikten av att kunna rädda liv. Vi utbildar i stor utsträckning företagens anställda. 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.

Ny instruktörskurs i september/oktober 2010.

Anmäl Ditt intresse.

Ring expeditionen 0411-730 66 (även telefonsvarare dygnet runt) eller Erland 0411-55 94 60.

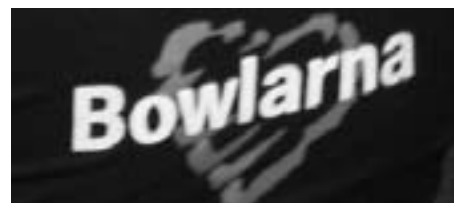
Erland Grauers

HLR-huvudinstruktör

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

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

Ring 0411-730 66



Hösten avslutades med vinst över Tomelilla/Österlen. Vi har fått två intressanta medlemmar att spela bowling – Thom Persson och Nisse Knutsson. Thom vann över mig precis som han sa' före matchen. Det går uppochner. Våren är vår tid för bortamat-cher och vi mötte Tomelilla/Österlen 29 mars och förlorade, Kristianstad 8 april och förlorade även om undertecknad gjorde säsongens bästa resultat - 601 - och avslutar säsongen med bowling och god mat den 27 april kl 18.00. Därefter stänger Bowlinghallen för gott eftersom Österportshallen ska renoveras eller byggas om?

Torsdag 11 augusti kl 13.00 börjar vi spela i Suxxesshallen i Tomelilla som blir vår nya hemmabana. Vi samåker så klart.

Välkomna att stötta oss. Det finns kaffe och mackor och god mat att köpa i Suxxesshallen. Eftersom det finns fler banor i Tomelilla finns det plats för fler bowlare. Vi har mycket trevligt tillsammans. Kom och prova på!

Erland Grauers för bowlarna

***Det finns mediciner som är värre än sjukdomar.
Latinskt ordspråk***

LOTTERINYTT

Sverigelotten - vår mest överraskande skraplott

Vinn 3 miljoner kr på 20 sekunder. Det kan bli verklighet med föreningslivets egen skraplott, Sverigelotten Förutom pengar kan du också vinna bilar och drömräsoer direkt på skrapet. Sverigelotten är föreningslivets mest spännande skraplott, med en massa möjligheter: **Lotten kostar 25 kronor och finns att köpa på vårt kansli under ordinarie expeditionstid!**

Vinst på var fjärde lott

Vinn **3 miljoner** direkt på skrapet

Vinn **bilar** direkt på skrapet

Vinn **drömräsoer** direkt på skrapet

Ytterligare vinstchans på nitlotter (se lott)

Allt överskott tillfaller föreningen (8kr/lott)

Jan Tellbo, lotteriansvarig



Öppet hus på Vårdcentralen

Chefen för Vårdcentralen i Sjöbo, doktor Per Olsson, bjöd in vår förening till "Öppet hus" lördagen 9 april. Det hela började redan kl 8 och pågick till kl 13. Vi fick möjligheten att presentera oss för alla de sjöbobor som antagit erbjudandet att komma och gratis testa lungkapaciteten med spirometri, blodsocker och blodtryck vid olika stationer. Dessutom gavs bra information om kost av dietisten med smakprover. Ett annat erbjudande handlade om att testa och ta bort sina leverfläckar - detta var dock ej gratis. Allt sköttes med vårdcentralens egen personal förutom vi från Hjärt- och Lungsjukas förening i Ystad-Sjöbo-Skurup. Britt-Marie Grauers pratade med besökarna - och dom var många - om våra aktiviteter och vad vi kan erbjuda i form av anpassad gymnastik och samtalsgrupper mm. Undertecknad pratade om och demonstrerade vår hjärtstartare och vikten av att kunna HLR - kanske får vi utbilda ytterligare ett företag i Sjöbo. Bengt Dagner och Gert Göransson hjälpte till med att lotsa folk till rätt plats. Astrid, Brita och Kerstin gjorde tilltugg åt dietisten för glatta livet - ca 400 matnyttiga snittar av tre sorter. Dietisten sa "härligt med självgående assistans".

Ett stort tack från oss till Per Olsson med personal för en ovanligt trevlig dag på vårdcentralen.

Text och bild: Erland Grauers

Bilder från Vårdcentralen i Sjöbo.

T v doktor Tobiassons tjänsterum.



T v Britt-Marie och Bengt i väntan på patienter. I bakgrunden dr Per Olsson.



Ovan studerar Gert både konst och anatomi. Så här ser det ut inne.

Färs & Frostas Sparbank



Det här får du:

- Rådighring varje år
- Koll på pensionen
- Telefon-, Internet- och Mobilbanken
- Snabbtjänst i mobilen
- Kort och kredit
- Värdepappersfjärrtjänst
- Nyhetsbrev

39 kr per månad

Dessutom får du:

- Övervakningen Fjärrbeträning - utvärdering av ditt hälsotillstånd
- Färs & Frostas Sparbank - på PrivatBank och på den som erbjuder sparande i Sjöbo och i Sjöbo.
- 20 % rabatt när du använder din Färs & Frostas Sparbank-kort.
- En av våra erbjudanden på www.fars-frostasparbank.se



Bli Nyckelkund hos oss!

Som Nyckelkund får du allt du behöver för att enkelt sköta din privatkonsumtion. Du får personlig rådgivning, hjälp att bygga upp ett tryggt sparande och tjänster som gör det enkelt för dig att sköta din ekonomi. Det du får det till ett riktigt bra pris.

Den enda bank du behöver.

Föreningens årsmöte 2011

Ekonomin återställd

Hjärt- och lungsjukas förening - Ystad-Sjöbo-Skurup höll sitt årsmöte 2011 på Surbrunnsparken i Ystad den 24 februari. Ca 70 medlemmar deltog i mötet.

Efter parentation över under året avlidna medlemmar öppnade föreningens ordförande Torsten Bengtsson mötet. Föreningens nyanställda kanslist Birgitta Lundgren presenterade sig.

Till mötesordförande valdes förra kommunalrådet Thomas Lantz och till mötessekreterare Jan Tellbo. Anitha Andersson och Britt-Marie Grauers valdes till protokolljusterare. Föreningens ordförande redogjorde för verksamhetsberättelsen och kassören för det ekonomiska utfallet. Detta visade att ekonomin nu var i balans trots nödvändiga investeringar och moderniseringar i audio-visuella hjälpmedel och anställning av en kanslist. Erland Grauers redogjorde för revisorernas berättelse och föreslog stämman att bevilja styrelsen ansvarsfrihet för det gångna verksamhetsåret, vilket stämman biföll. Valberedningen hade i en motion föreslagit en återgång till tidigare antalet styrelseledamöter att öka styrelsens antal ledamöter från 7 till 9. Stämman godkände styrelsens förslag och godtog motionen varefter val förrättades.

Styrelsen fick följande sammansättning:

Torsten Bengtsson, ordförande, Anitha Andersson, v. ordförande, (omval) Rune Mårtensson, kassör (nyval), Jan Tellbo, sekreterare (omval), Anita Farquhar, ledamot, Thommy Skog, ledamot (nyval), Agne Persson, ledamot (nyval), Margot Johannesson, ledamot, Nils-Arne Knutsson, ledamot och Maj-Lis Holm, ledamot. Ersättare blev Arne Silfver (omval) och Arne Larsson, (nyval). Till valberedning valdes Åke Billing, Bengt Dagner och Siv Lindskog. Revisorer blev Erland Grauers, omval, Sven W Nilsson och ersättare Bengt Dagner (omval) och Rolf Tenggren. Studieorganisatör är Britt-Marie Grauers och ersättare Inger Svensson (nyval). Eftervårdsombud för hjärta blev för perioden 2011-2014 Maj-Britt Larsson, Elsa Persson samt fyllnadsval 2011-2013 Sven Persson. Eftervårdsombud för lunga vakanssattes med fullmakt för styrelsen att utse lämplig person. Kontaktpersoner för de olika kommundelarna blev för Ystad Åke Billing, Sjöbo Bengt Dagner samt Skurup Siv Lindskog.

Föreningens hemsida har uppdaterats på ett mycket förtjänstfullt sätt av Börje Jönsson och föreningens ordförande uppmanade medlemmarna att via hemsidan ta del av vad som händer i föreningen. Verksamhetsplan

för 2011 presenterades liksom budget, som godkändes av stämman. Årsavgiften föreslogs oförändrad, vilket stämman biföll.

Föreningens ordförande tackade mötesordföranden för ett väl genomfört sammanträde, som i sin tur förklarade sig imponerad av föreningens arbete. Han lovade att i sin roll som teaterdirektör för Ystads teater verka för anskaffandet av en hjärtstartare till teatern. Efter årsmötet avslutande visade Ingvar Donath bilder från gamla Ystad och en jämförande bild, hur det såg ut idag. Ibland var det svårt även för gamla ystadsbor att känna igen sig. En god räksmörgås, kaffe och kaka avslutade föreningens årsstämma 2011.

Jan Tellbo.

Styrelsens konstituering

Vid sammanträdet den 28 februari 2011 konstituerade styrelsen sig som följer:

Ordförande:	Torsten Bengtsson
V ordförande	Anitha Andersson
Sekreterare	Jan Tellbo
V sekreterare	Maj-Lis Holm
Kassör	Rune Mårtensson
V kassör	Agne Persson

AU - Arbetsutskottet som kallas vid särskilda ärenden består av ordf., v. ordf., sekreterare och kassör.

Valberedningen kallas enligt stadgarna och , ordföranden bestämmer vem som deltar.

Studioorganisatören är ständigt adjungerad.

Revisorerna är adjungerade.

Kontaktpersoner för resp. kommundel adjungeras:

Ystad	Åke Billing
Sjöbo	Bengt Dagner
Skurup	Siv Lindskog

PÅ GÅNG's redaktion:

Redaktör	Margot Johannesson
Ansvarig utgivare	Torsten Bengtsson
Layout	Erland Grauers
Layout	Arne Larsson
Annonsansvarig	Nils-Arne Knutsson
I redaktionen	Jan Tellbo

FÖRSTA INFORMATIONSMÖ- TET I SJÖBO -

2011-03-25

I samband verksamhetsplanen 2011 beslöts att förbättra informationen i föreningens regionala verksamhetsområden. Ett sätt är att anordna informationsmöten i de olika kommundelarna. För att genomföra detta utsågs vid årsstämman en kontaktperson för respektive kommun. Det första mötet ordnades på Solvalla bygdegård i Sjöbo med Bengt Dagner som ansvarig för arrangementet. Ändamålet är att styrelsen visar upp sig och får kontakt med medlemmarna utanför Ystad. Information delges mer direkt som komplement till information som lämnas i PÅ GÅNG samt på föreningens hemsida. Ett 70-tal medlemmar från de olika kommunerna hade hörsammat inbjudan liksom styrelsen som ställde upp nästan mangrant. Sedan Bengt Dagner hade hälsat välkommen till Sjöbo presenterade föreningens ordförande syftet med detta första "utlokaliserade" informationsmöte, som senare följs av ett liknande möte i Skurup. Styrelsemedlemmarna presenterade sig därefter och de olika projekt, som de var involverade i liksom Birgitta Lundgren som den sammanhållande länk hon är på expeditionen. Föreningens ordförande Torsten Bengtsson passade på att avslöja namnet på årets hjärtevän, sedan styrelsen enhälligt beslutat att utse Erland Grauers. En uppvaktning sker i samband med avtackningen av alla engagerade ideellt arbetande medlemmar den 2 september på Surbrunnsparken i Ystad. Erland Grauers meddelade från redaktionen för PÅ GÅNG att nästa nummer beräknas komma ut den 10.4 samt nästa manusstopp är den 20 september. Det påminnes om vårfesten den 19.4 klockan 18.30 på Kärnan. Styrelsens medlemmar redogjorde för sina områden. Kassör Rune Mårtensson presenterade överskådligt den ekono-

miska ställningen. Studieorganisatör Britt-Marie Grauers informerade om pågående aktiviteter inom EVO-området samt uppmärksammade deltagarna på KOL-föreläsningen den 13 april 18.30 på Surbrunnsparken i Ystad. Koordinatör för Riks-KOL Leif Strömberg föreläser samt dessutom gratis spirometri och information från Astrid Jarl om KOL-gymnastikövningar. Erland Grauers informerade om HLR och Jan Tellbo om det nyligen påbörjade projektet Hjärtasäkra kommuner på initiativ av den förre ordföranden KG Leufstedt. Nils-Arne Knutsson informerade om dagsläget för Hälsans Stig i Ystad. Information lämnades om planerade aktivitet i Skurup med tipsrunda den 11.5 samt Sjöbo den 17.5 tipsrunda med picnic vid Björkdammen samt HSO's tillgänglighetsmarsch.

Enligt socialtjänstlagen skall från 1.7.2009 kommunerna erbjuda stöd till anhöriga och närstående. Enligt statistiken hjälper var 4:e person över 55 år äldre eller sjuka. Om-sorgsgivare är 6 % av befolkningen. Ny anhörigkonsulent i Sjöbo är Ulla Sjunnesson som informerade vad detta betydde för invånarna i Sjöbo. Under en paus serverades en läcker laxbakelse med öl/vatten och därefter kaffe med likaledes "himmagjord" kaka. Tack för god lekamlig bespisning. Vår inspiratör inom hjärtsidan Per Olsson, distriktsläkare i Sjöbo, tog efter pausen över mikrofonen, men i stället för föredrag utsåg han alla närvarande till läkare på en vårdcentral. Han presenterade 12 sjukdomsfall med anknytning till hjärtsjukvården. Fyra akuta vård-åtgärder presenterades nämligen "jättebrätt", "brätt", "inte så brätt" eller "egenvård". Varje deltagare skulle föreslå vårdalternativ, men tretton rätt blev det inte. Vid flest rätt anmälde sig två deltagare från Skurup och en från Ystad. Ett presentkort från Coop på 200 kronor blev belöningen till var och en. Ett

mycket uppskattat inslag och Per Olsson avtackades vederbörligen av Torsten Bengtsson.

Matilda Persson som samlat pengar till Hjärt- och Lungfonden som ett examensprojekt genom att ordna promenader tog chansen att göra ett sista upprop att samla in ytterligare några kronor innan projektet avslutades. Hon uppmanade oss att plocka fram plånboken och lägga minst 20 kronor i ett insamlingskuvert. Ett gott initiativ som alla närvarande stöttade. Ett imponerande lottbord hade samlats in och duktiga lottförsäljare Göta Wiberg, Arne Larsson, Anita Farquhar och Maj-Lis Holm sålde lotter och kunde efter avslutat värv till föreningskassan redovisa imponerande 2674 kronor. Ett varmt tack från lotteriansvarig. Härmed avslutades detta första informationsmöte och Torsten Bengtsson tackade framför allt Bengt Dagner och hans medhjälpare för allt arbete att göra denna kväll så lyckad samt alla andra inklusive styrelsen.

Jan Tellbo

Gamle Gunnar hade avlidit och hans familj var nu samlade hos advokaten som läste upp Gunnars testamente: "Till min kära hustru Ester ger jag huset, 50 tunnland mark och en miljon kronor. Min son Bertil får min Lexus och Jaguaren och min dotter Susann får lyxyachten och 250 000 kronor. Till sist: kära svåger Ove, du som alltid har insisterat på att hälsa går före välfärd, du får mitt gamla löpband."

Handi- eller kapp, det är frågan.....

Torsten Bengtsson, bad mig att skriva om handikapp: Jag, Rune Petersson, tycker att jag har minst tre handikapp!

1. Jag har hjärtflimmer!
2. Jag har artros i ett stort antal leder i kroppen!
3. Jag har inte vett att säga nej när någon ber mig skriva sånt här!

Punkt 1. Hjärtflimmer har jag haft i 12-13 år. Jag är inte riktigt säker eftersom jag är väldigt dålig på år och årtal. Trots fem elkonverteringar har flimret alltid kommit tillbaka och när jag för två-tre år sedan skulle göra det för sjätte gången tyckte Region Skåne att det var slöseri med elenergi att ens försöka, eftersom läkaren som skulle göra den bedömde chansen att lyckas till bara 5-10%. Av det skälet släppte man loss mig från britsen jag fjättrats vid och sa åt mig att åka hem igen.

Självfallet är det ett handikapp att ha hjärtflimmer, framför allt när det gäller orken. Jag blir väldigt fort andfädd, men det är klart; man är ju inte 20 år längre.

Eftersom jag har hållit mig i trim och idrottat i hela mitt liv har jag lite svårt att köpa att jag har fått hjärtproblem. Jag tror inte det är genetiskt betingat så troligen beror det på att jag rökte ett antal år. Jag är hur som helst väldigt glad att det inte blev några konsekvenser av mitt möte med en usel läkare när jag, för c:a 15-16 år sedan skulle göra min första höftledsoperation. Före ett sådant ingrepp blir man, som kanske är bekant, sorgfälligt undersökt, och bland många andra prover tas det också EKG på patienten. Efter provtagningarna får man träffa läkaren som ansvarar för det hela, och vid det tillfället frågade han mig om jag hade haft en hjärtinfarkt. Jag svarade nej, eftersom jag aldrig känt några problem med hjärtat, varpå läkaren raskt förklarade att det förstås varit fel på EKG-apparaten när jag testades i den. När mitt hjärta, några år senare, verkligen började krångla upptäcktes snabbt att jag ett par år före den ovan nämnda undersökningen haft en ganska liten, men ganska tydlig infarkt, något som i alla fall får mig att ta mig för pannan. Jag har genom åren haft många samtal med människor med samma fel som jag och ett stort antal av de här personerna har klagat över att flimret gör dem väldigt oroliga när pulsen ibland rusar upp och ner, ofta på nätterna. Jag kan nog inte säga att jag har haft sådana problem över huvud taget, men så tar jag också mitt Waran som en snäll gosse.

Före en av mina höftledsoperationer i Malmö frågade jag narkosläkaren hur pass stor risk det var att utsätta mitt hjärta för en operation som beräknades ta mellan 5 och 6 timmar. Han svarade att det egentligen inte ökade risken alls, och han jämförde hjärtflimret med en bilmotor med turbo, där turbofunktionen inte fungerade. Jag har också tidigare från kardiologer hört att just förmaks-

flimmer anses vara ganska ofarligt. Hoppas dom har rätt!

Punkt 2. Då har jag haft och har betydligt större problem med mina leder. Jag har till exempel blivit höftledsopererad sex gånger, tre gånger i varje höft, något som möjligen kan vara distriktsrekord, och jag har dessutom opererat högra foten i en paus mellan höftoperationerna. Fotingreppet, som beslutades i Ystad, förbereddes med provtagningar och sånt i Malmö, och verkställdes i Trelleborg gick mycket bra, och jag kände mig nästan lite stolt över att vården kopplade in tre stora vårdenheter bara för min högra fot. Problemen kom efteråt då jag underrättades om att jag hade totalförbud att stödja på foten i hela 12 veckor, något som är ganska jobbigt när man som jag bor i ett sluttningshus. På plussidan kan man möjligen anföra att man faktiskt får se sig om en hel del när man är ortopedisk patient inom Region Skåne.

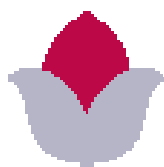
De två första höftledsingreppen gick som på räls och jag blev helt och fullt återställd även när det gällde rörlighet, men olyckligtvis ådrog jag mig förmodligen redan då, i båda höfterna, en typ av stafylokokinfektion som upptäcktes när det var dags att byta ut den första. Man tog ut den "smittade" spiken och jag fick ligga på Ortopeden i Ystad i sex veckor, medan man med antibiotika intravenöst, sakta men säkert fick ner min sänka till acceptabelt värde för ett ingrepp. Då opererades jag igen och nu fick jag en ny spik. Om ni inte vet vad jag menar med "spik" så kan jag berätta att den består av en höftkula och en konisk "spik", allt i rostfritt stål, där spiken är avsedd att slå ner i lårbenet. Det hörs läskigt, men låter nog värre än det är!

Efter dom första fyra, som gjordes i Ystad, var det efter några år dags för den stora renoveringen, nu på MAS i Malmö. Då plockade man in skruvar och plåtar, och till och med bitar av mina höftben för att få mig höftpresentabel igen. Dom här två operationerna tog båda mellan 5-6 timmar medan en normal höftled tar ungefär 2 till 2,5 timmar och dom gjordes av en specialist på just höftrehabilitering. Nu är jag ganska bra i vänstra höften, medan den högra inte är, och förstås aldrig blir, helt okej.

Nu skulle jag kunna avsluta den här lilla artikeln med att säga "Det finns i alla fall dom som har det värre", för det finns det naturligtvis! Nu är det så att just den floskeln tillhör dom som jag avskyr mest, eftersom den varken hjälper mig eller dom som har det värre och dessutom alltid är helt irrelevant.

Tack för mig!

Rune Petersson, Leg. Patient.

Porto
betail

HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS FÖRENING
YSTAD-SJÖBO-SKURUP

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