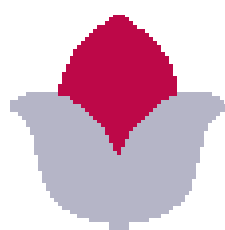


Nr 3 - november 2011



Foto: Arne Larsson



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
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

Agne Persson 0411-149 55
Sekreterare
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

Ersättare
Anita Farquhar 0411-52 27 73
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, hjärt-EVOna Maj-Britt, Elsa och Sven och lung-EVO Ulla

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 april/maj 2012

Manusstopp 16 mars

Inkom med manus i god tid!

Ordföranden har ordet

Hej alla medlemmar! Sommaren är till ända. Eller? I skrivande stund upplever vi några Brittsommardagar. Vissa säger, att det har varit en tråkig sommar med idel dåligt väder. Andra säger, att det har varit bra för dom har fått något gjort hemma och affärslivet har ju verkligen blomstrat med mycket turister.

Hur som helst. Vädret råder vi inte över än så länge i varje fall. Vår förening går från klarhet till klarhet. Medlemsantalet stiger. Vi tangerar nu igen 700 strecket, men vi vill gärna bli fler. Medlemsmöten och styrelsemöten är välbesökta och positiva. Aktivitetsledarna i alla grenar gör ett fantastiskt arbete. Sprid vårt budskap till alla Ni känner. Vi vill och kan hjälpa medlemmarna till en bättre livsstil. Vi har medlemmar som har lärt sig att prata med människor som av olika anledningar befinner sig i kris. Vi är inga läkare eller terapeuter men vi är medmänniskor som kan lyssna o hjälpa Dig om Du behöver.

Var inte rädd att anmäla Dig till en cirkel i Stresshantering eller en cirkel i samtal Hjärta eller samtal Lunga. Vi var fem deltagare från vår förening som gick kurs i Frostavallen 20 – 21 augusti för att kunna leda cirklar i dessa ämnen. Fantastiska kurser



med mycket duktiga lärare. Stresshantering, samtal Hjärta och samtal Lunga. Anmäl Dig till dessa cirklar.

Se särskild artikel om resp cirkel. Vi lovar att hjälpa Dig till ett bra resultat.

Vi har en underbar styrelse, som tillsammans med adjungerade medlemmar ställer upp med minst femton deltagare på varje styrelsemöte.

Alla är diskussionsvilliga och bidrar med positiva och kloka förslag till medlemmarnas bästa.

Till medlemsmötet i Skurup den 12 oktober där Länsordföranden Jan Linné var huvudtalare kom 80 medlemmar.

Våra medlemmar gjorde ett mycket positivt arbete vid Astra Zeneca-dagen den 20 september på Österports Torg. 69 personer passade på att spirometriundersöka sig av KOLsköterska och tyvärr måste 12 av dem remitteras till fortsatt undersökning vid vårdinrättning. Detta stärker ju insikten i att KOL drabbar väldigt många människor. Räcker det med siffran 14 procent? Astra Zeneca hade en läkare från Helsingborg som hade ett fantastiskt bra föredrag om KOL, ett föredrag som alla människor borde höra. Vi skall försöka få denne läkare att hålla samma föredrag vid senare tillfälle i Sur-

brunnsparken. Föredraget varar cirka 30 minuter.

Astra Zeneca-dagen kommer att upprepas den 2 juni 2012, men denna gången helt i egen regi. Platsen som vi har sökt tillstånd till är i första hand Stortorget, i andra hand S:t Petri Kyrkplan och i tredje hand Österports Torg, alla i Ystad. Hjärtläkare, lungläkare och allmänläkare hoppas vi blir ett dragplåster när de tillsammans med Länsordförande Jan Linné kommer att samtala om förebyggande av hjärt och lungsjukdomar och egenvård, samt vikten av den livsstilsförändring som vår förening kan bidra med.

Ett annat dragplåster blir gladjazzorkestern Double O Seven, en sjuannaorkester från Malmö, som underhåller.

Spirometriundersökning kommer att genomföras.

Sist men icke minst kära medlemmar hjälp oss att sälja vår förenings idéer, marknadsför Hjärt och Lung Ystad-Sjöbo-Skurup som en förening för alla människor i förebyggande vård och egenvård i Hjärt- och Lungfrågor.

Vi ses om inte förr så på årsmötet den 23 februari i Surbrunnsparken eller på cirklar och medlemsmöten.

Torsten Bengtsson
Ordförande

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



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
- 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)

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.

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
Se artilel sid 6.

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:

Att leva med KOL, se sid 5

Vän med ditt hjärta, se sid 5

Föreläsningar

Under våren planeras en föreläsning i KBT, den 14 mars. Se artikel sid 6.

En stor Hjärt-Lungdag planeras till den 2 juni.

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.

Vi samarbetar med ABF.

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

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 vår lung-EVO Ulla Byström för mer info.

”Att leva med KOL”

Samtalsgrupp startar torsdagen 9 februari kl 13.00-15.00 i föreningslokalen.

Cirkelledare:

Ulla Byström och Marianne Jönsson.

Cirkeln kommer att behandla tips och råd om mat, rättigheter och råd för livet för lungsjuka.

Kostcirkeln

”Mat för liv och lust”

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. I cirkeln använder vi boken: **”Mat för liv och lust”**. 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.

Har Du frågor ring

Sven W 0411-125 58.

Kostledarna genom Sven W Nilsson

Nystart!

Efter att ha legat nere ett par år, på grund av för få deltagare, startade i våras cirkeln **”Vän med ditt hjärta”** i ny tappning. Den ursprungliga omfattningen var 10 cirkeltillfällen, men detta bantade vi till 5 träffar. Det väsentliga tyckte vi var att kursdeltagarna fick ta upp de frågor angående sin sjukdom och problem man hade.

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

Vi var 3 ansvariga ledare Britt-Marie Grauers, Jan Wollin samt undertecknad. Vid varje träff var vi alltid minst 2 ledare. Det fanns också möjlighet att bjuda in sakkunniga och fick bl.a. hjälp av kranskärlssköterskan Elisabet Persson från lasarettet. Hon hjälpte till att räta ut många frågetecken och vi kunde därför efter avslutad cirkel känna viss belåtenhet.

Vi har styrkts i vår uppfattning att en sådan cirkel är till stor hjälp för många. Därför kommer vi att starta en ny cirkelträff efter jul med max 10 deltagare. Kurs-tid troligen tisdagar kl. 13-15.

Åke Billing

Vi har nog med tid bara vi använder den rätt.

Goethe



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 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.

Använd alltså anmälningsblanketten. Tack för Din förståelse.

Styrelsen

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
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 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!

Britt-Marie Grauers
SO-studieorganisatör

Cirkel i stresshantering

Vad är stress? Man kan känna det som missmod, men man kan känna det ännu värre. Kanske sticker det i armarna. Kanske är jag orolig och depig. Kanske är jag på väg att gå i väggen. Mina tankar upptas av detta för mig hemska. Sömnsvårigheter, kronisk trötthet och irritation över mina närmaste kan vara andra symptom. Det kan i värsta fall resultera i kroppslig sjukdom också.

Gå inte och fundera längre. Gör slag i saken. Anmäl Dig till stresshantering.

Jan Tellbo och undertecknad ingår i samtalsgruppen. Vi har självfallet tystnadsplikt. Vi är inte läkare eller terapeuter men vi är medmänniskor. Vi deltog båda i en ledarkurs för att kunna genomföra denna cirkel i vår förening med medlemmarna. Självt har jag dessutom tidigare erfarenhet av sådana cirklar i mitt konsultskap i "Ledarskap och mänskliga relationer".

Vi räknar med fem cirkeltillfällen, tre timmar vid varje tillfälle. Cirkeln går tisdag förmiddag 09.00 -12.00 och startar tisdagen den 17 januari.

Anmäl Dig till kansliet snarast 0411 -730 66

Torsten Bengtsson

Hur hänger KBT och ICD ihop ?

ICD är en personlig liten hjärtstartare som är inopererad liksom en pacemaker.

Måndagen den 29 augusti var kassören Rune Mårtensson och under-tecknad på en genomgång i Lund om ICD.

Jag hade förväntat mig att få en teknisk genomgång om ICD och möjligen hur den skulle påverka bäraren, en vetskap som jag tyckte att styrelse och medlemmar skulle bibringas.

Men det var så mycket mer. Det var en fantastisk information vi fick ta del av.

Informatören var en ung psykoterapeut och leg psykolog vid namn Jens Knutsson som i november skall doktorera i minnesforskning.

Han gav en alldeles utomordentlig orientering om KBT . Bokstäverna står för **Kognitiv Beteende Terapi**. (Kognitivtanken) alltså hur tankarna påverkar mina känslor och av detta hur vi gör och vilka konsekvenser detta får för oss i livet.

ICD-bäraren som fått vetskap om att han när som helst kan råka ut för en hästspark av den inopererade lilla tingesten i sin kropp kan ofta inte tänka på annat än detta och alla hans känslor går åt i detta hemska som kan inträffa och hans vardag präglas helt av dessa tankar. Han måste få hjälp på något sätt med att komma ifrån sin ångest. Detta gäller i hög grad mycket mer än ICD bäraren. Det gäller den som fått hjärtbesvär och kanske skall eller har blivit ballongsprängd eller bypassopererad. Det gäller den som kanske har fått diagnosen ”Du har KOL”. Det gäller den som fått någon annan allvarlig sjukdom och icke minst gäller det den, som drabbats av en stor sorg, men också den, som är överhopad med arbete och

riskerar gå i väggen. Det gäller också den som sitter ensam och inte har någon att prata med.

Allt detta kan göra att ångesten tar överhanden och tankarna bara sysselsätter sig med problemet och att omvärlden och familjen lämnas helt eller delvis. Beteendet måste på något sätt ändras med någon form av terapi.

Ångestkänslor, depressioner, akuta stressituationer och panik som är de inre reaktionerna måste på något sätt få mig att tänka positivt och icke destruktivt och negativt.

Terapin handlar om att i tid hjälpa **den reflekterande sidan** hos den drabbade på ett ändamålsenligt och bra sätt att åter få fotfäste i tillvaron - Jens Knutsson fick mig att känna igen många saker i min egen tillvaro, så att närstående och alla människor borde därför få denna information.

Rune Mårtensson och jag kom överens om att detta vore en lämplig information för föreningens medlemmar och styrelsen har bestämt att Jens Knutsson skall inbjudas att hålla sitt anförande, vilket tar en och en halv timme, som det sedvanliga vår-föredraget i mars månad. Datum blir onsdagen den 14 mars i Surbrunnsparken.

Det är ett utomordentligt bra föredrag som på olika sätt berör oss alla.

Torsten Bengtsson

Aktivitetsledare !

Se Hit

Notera redan nu måndagen 19 mars 2012 kl 18.30 då är du inbjuden till **aktivitetsledareträff** på Göken. Som vanligt finns chansen till en frågestund. Mer information kommer med e-post. Avanmälan till kansliet senast 14/3. Välkomna!

Britt-Marie Grauers, SO

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

**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

***På Gång och andra nyheter finner Du på
hemsidan! Börje uppdaterar.
www.hjart-lung.se/ystad-sjobo-skurup***

Övriga cirklar 2012

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.

Tyska - konversation

Här har du den bästa möjligheten att lära dig prata tyska. I alla fall att förstå. Onsdagar 13.00-15.00 i föreningslokalen.

Datorcirkel

Inriktning på: "Spara", "Kopiera", "Flytta" samt "Internet". Medtag egen dator. Måndagar 09.00-12.00 i föreningslokalen. Start 23/1 2012. Frågor? Kontakta Börje Jönsson 0411-155 04.

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

Övriga aktiviteter 2012

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.

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.

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

Alla Hjärtans Dag

frås tisdag

14 februari 2012

i föreningslokalen mellan
13.00 och 15.00

Vi bjuder på kaffe och kakor
Välkomna



Vinkunskapscirkel

Vill någon/några leda en ny vincirkel som går parallellt med den nyligen startade 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.

Sven W Nilsson, 0411-125 58

Erland Grauers, 0411-55 94 60

Har du fått KOL?

Kontrollera med Birgitta på kansliet att du är registrerad som KOL-sjuk. Vi kan lättare nå dig när något viktigt och nya rön om KOL kommer upp. Anmäl även din e-postadress till kansliet.

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. YHR-HSO erbjuder våra medlemmar att delta i Hjärt- och Lungsjukas förenings cirklar i "Hjälp till rökav-vänjning" och "Kostlära".

Hemsidan

Börje Jönsson administrerar hemsidan. Ta för vana att regelbundet logga in för att läsa ny information när den är aktuell. På hemsidan finns "På Gång", aktiviteter, bildgalleri 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*

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 1-2012 är 16 mars och kommer preliminärt i april - maj 2012.

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.

Redaktionen arbetar stressigt på 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 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, konsulterande 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 slutar 6 dec och startar åter tisdag 10 januari 2012 kl 17.00 på Kärnan.

Välkomna hälsar

Birgitta och Lars

Stavgång i Sjöbo

Stavgången pågår i mån av väder onsdagar kl 10.00 Samling i Oran vid Punkten.

Sjöbogruppen

Boule

Intresserade? Kontakta Birgitta Johansson

Tel 0416-101 39

Sjöbo Folkets Park

29/8 deltog vi på "Möjligheternas Dag" i Sjöbo. Två hjärt-lungräddare och medlemmar från Sjöbo deltog tillsammans med flera andra föreningar bl.a Röda Korset och SPF.

Konferensen var välbesökt.

Lasse Larsson

Julmys på Kärnan i Sjöbo den 6/12

Kl 18.30 bjuds det på kaffe med dopp, glögg och pepparkakor.

Julsånger med Tage och hans gitarr.

Välkomna

Björkadammen

Vi hade planerat in en träff vid Björkadammen den 29/8. Dagen var regnig, så vi tänkte, kommer det en 5-6 st får vi vara glada. Döm om vår förvåning då det kom 28 st och många kom från Ystad. Vi fick en fin kväll med frågesport, korvgrillning, lotteri och allsång med Tage som kompade på gitarren.

HLR-utbildning

Kontakta Kaj Hansson, 0411-179 62, för att planera HLR-utbildningen i Sjöbo. 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 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, HLR-instruktör

Skurupssidan

Gymnastik

Skivarpsgruppen slutar säsongen 13 december och startar åter tisdag 10 januari kl 18.00 i Mölleskolans gymnastiksal i Skivarp.

Bertil Thomasson

Skurupsgruppen slutar säsongen 15 december och startar åter torsdag 12 januari kl 17.00 i Östergårdsskolan i Skurup.

Siv Lindskog

Det finns fortfarande plats för fler deltagare. Kom och prova på! Gymnastiken är bra för din egenvård och en trevlig gemenskap.

Siv och Bertil

Se bilder sidorna 12 och 23

Boka

11 maj 2012!



*Vårfest i Ystad
med två rätters middag,
kaffe, underhållning,
musik och kanske dans*

*Mer information
i nästa På Gång
och på hemsidan.
Festkommittén*



HÄNT I FÖRENINGEN

Utflykt till Österlen- kryddor

Cirkeln "Livet är Ditt" genomförde 24 maj som vanligt ett studiebesök och denna gång blev det Österlenkryddor i Köpingebro.

Vi guidades runt i kryddträdgården av Eva Olsson, chefen själv.



Hon visade sin nya klosterörtagård med gamla medicinalväxter samt tipsade oss om olika smaksättningar.



Därefter fick vi en underbar soppa med tillbehör - receptet finns i hennes kokbok – se hemsidan - www.osterlenkryddor.se

Det handlades också och för egen del köpte jag flera brännvinskryddor.

Text o bild: Erland Grauers

Fler bilder finns på hemsidan

Vem kunde tro

Ingen i föreningen trodde väl att skåpet med blädderblock och filmduk skulle kunna förflyttas från golvet till en vägg – och med bibehållen och utökad funktion.



Så här såg det ut innan vi började

Börje har gott om idéer och föreslog för en tid sedan att ordna detta under sommaren och Börje och undertecknad kom överens om att ta en dag när det inte var så bra väder, men solen sken.

Börje Jönsson hade just justerat föreningens datorer och fått lite tid över.



Så här blev det ...

Efter nästan ett år har dock detta skett!!



... och här är ingenjören bakom.

Text och bild Erland Grauers

Marschen på Tillgänglighetsdagen



*Foto: Lasse Angantyr,
Skånska Dagbladet*

I regi av HSO-Ystad Handikappsrad "firades" Marschen på Tillgänglighetsdagen med rullstolskörning på Stortorget i Ystad lördagen 4 juni. Passagerare var ystadpolitikerna Ronnie Nielsen (M) och Kent Mårtensson (S) som skjutsades av Erland Grauers, revisor i HSO-Ystad Handikappsrad och Britt-Marie Grauers, studieorganisatör i Hjärt- och Lungsjukas förening i Ystad-Sjöbo-Skurup.

Det visade sig vara betydligt svårare än man tror att köra rullstol på kullerstenstorget. Politikerna föreslog mindre förändringar, som Sven-Åke Yngve, ordförande i YHR/HSO, inte är nöjd med.

Erland Grauers, Revisor i YHR/HSO

Vårfest i Sjöbo.

Sjöboavdelningen ordnade inför vårens ankomst 19 april en uppskattad vårfest. Det bjöds på rikligt med god mat och



underhållning av musikgruppen "Blandfärs". Detta 6-mannaband trakterade bland annat



keyboard, två fioler, tre dragspel och trummor. Ett numera mycket udda instrument och inte så ofta förekommande är såg, som



trakterades med bravur. Samtliga övriga instrument ackompanjerade sångerna. Att det var ett uppskattat musikaliskt framträdande framgår av bilderna från träffen. För att ytterligare förhöja stämningen hade ett fint prisbord samlats ihop för att lottas ut under kvällen.

Text Jan Tellbo



Fler bilder finns på hemsidan

Bilder ur Sivs arkiv

Dom är verkligen värda alla blommor



Siv Lindskog och Bertil Thomasson



Lotteriförsäljning på Skurups marknad



Vad gör han och var är han, Thommy?
Jo, gymnastikavslutning på Saras krog.

Fler bilder finns på sid 23

Bellmandagen 26 juli



Ingvar Donath alias vår egen Bellman

Eivor och Ingvar Donath är ett par fantastiska människor.



Sjövalls och Eivor Donath

Åter en gång hade de ordnat för oss andra i gröngräset i småbåtshamnen på Bellmandagen. Vädergudarna hade dom också talat väl med och de var helt på arrangörernas sida och en strålande sol lyste över alla när Ingvar inledde med att berätta om Bellman och Taube.



Göta och Torsten



Sven W Nilsson



Ljudansvarig

Den duktige allsångsledaren Sven W Nilsson ledde som vanligt allsången under ett par timmars tid och fick de cirka 50 deltagarna att klämma i ordentligt.



Sångglada medlemmar med Bornholmsfärjan i bakgrunden

Snart är det jul igen!

Det är söndag i oktober, grått och trist och inte har man någon tanke på julen. I dagstidningarna finns mängder av annonser om julbord med alla julens läckerheter. En gång för länge sedan var jag bjuden på två julbord samma dag. Jag mådde inte så bra dagen efter, det blev för mycket mat och inget annat. Förlåt mig nu för jag kommer med en pekpinne. Tänk på att det finns dagar efter jul. Ät förstådligt, lite av det mesta går säkert bra. Vi, som har hjärtproblem, måste tänka oss för vid julbordet, men vi ska inte försaka något. Ät av det du tycker om, men bara lite.

Förmodligen följer du mitt råd och nu får du ett till. I juletid och veckor före har våra stadsträdgårdsmästare i våra kommuner prytt gator och många träd med belysning. Ta en promenad och beundra prydnaderna.

Efter julen kommer ett nytt år. Ett nytt arbetsår för våra eldsjälarna som arbetar ideellt för våra medlemmar. Tag dig en fundare på om inte du kan ställa upp med något, det finns mängder av uppgifter. Slå en signal till vårt kansli och säg att du är intresserad så ringer vi upp dig och vi kommer överens om något.

Ingvar Donath

Fler bilder finns på hemsidan

*Torsten Bengtsson
Foto: Börje Jönsson*

Den 2 september tackades alla aktivitetsledare och de som på ett eller annat sätt gjort en ideell insats för föreningen. Färs & Frosta sparbank möjliggjorde att detta kunde ske under festliga former.



Sven W. Nilsson och Erland Grauers informerar de ca 70 deltagarna om kvällens drycker



Lisbeth Nilsson, Bruno Presang och Åke Billing



Anitha Andersson, och Arne Silfver



Lars o Brita Larsson, Lars Ademark, och Astrid Göransson



Göta Wiberg



Elsie Andersson, och Gunnell Larsson

***Erland Gauers blev årets hjärtemedlem
och firades den 2 september.***



Motivationen för Erland var:
***"Ett mångårigt oegennyttigt
och helt ideellt arbete till medlemmarnas bästa förenat med humor, kamratskap, glädje och kreativitet."***
Torsten Bengtsson

Fler bilder finns på hemsidan

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 drömmesor 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 **drömmesor** direkt på skrapet

Ytterligare vinstchans på nitlotter (se lott)

Allt överskott tillfaller föreningen (8kr/lott)



BINGOLOTTO'S JULKALENDER HAR KOMMIT

Vår lottförsäljning ökar med hjälp av insatser från föreningens medlemmar och ger ett betydande bidrag till föreningens ekonomi. Om fler säljer lotter eller köper lotter för egen del bidrar detta till en positiv utveckling av föreningens ekonomi.

Sverigelotten

Vår mest sålda lott kostar 25 kronor och ger föreningen 8 kronor per såld lott. Detta belopp kan stiga till 9 kronor per lott, men det fordrar en försäljning av minst 2000 lotter och den nivån har vi inte riktigt nått.

Bingolotto

Som ni säkert har noterat har det skett förändringar för denna klassiska lott. Ny presentatör, kortare sändningstid utan reklamavbrott samt fler vinster har ökat tempot. Sändningstiden är 19.00 - 20.00. Lotten kostar numera 50 kronor och 15 kronor per såld lott tillfaller föreningen. Vinstchanserna har också ökat.

Julkalendern

Denna säljs fram till den 23 december och för osålda kalendrar **skall antal rapporteras** till Jan Tellbo senast den 13 januari 2012. Sista vinstinlösen från vinnare är den 1 mars 2012. **En kalender kostar 50 kronor och föreningen**

får 25 kronor per såld kalender. Detta är en lämplig julklapp till någon som Du vill komma ihåg men som har det mesta. I jultid är det också en lämplig "gå bort" present vid glöggmottagningar och Lucia.

Alla våra lotter finns att köpa hos Birgitta på kansliet.

Vill du prenumerera för en 4-veckors period går det bra och du får då beställda lotter per post tillsammans med inbetalningsbesked.

Är du intresserad kontaktar Du Birgitta eller Jan Tellbo, 0411-733 83, mobil 070-224 99 43 e-post jan.tellbo@telia.com.

Jan Tellbo, lotteriansvarig

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 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 kansliet 0411-730 66 och berätta vad du vill hjälpa till med och vad du är duktig på. Tack! Styrelsen.

Varför skriver ni inte?

Föreningen har ca 700 medlemmar och endast fem medlemmar har skrivit artiklar under de senaste två åren vilket är fyra nummer. Varför kan ingen erbjuda sig att skriva om hur hjärtsjukdomen 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 info@ystad.hjart-lung.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 kansliet info@ystad.hjart-lung.se och bifoga datafilen (helst Microsoft Word 97-2003-format)

Tack för hjälpen!

Detta underlättar jobbet för oss som producerar tidningen

*Margot Johannesson,
redaktör för På Gång*

***Nyheter finner Du på
hemsidan!***

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

Bowlinggänget besöker Borstbinderiet i Onslunda.

Bowlaren Thom Persson inbjöd bowlarna till ett besök i Borstbinderiet i Onslunda - Thom's hemby.



Här undervisas vi i hur borsttillverkningen går till. Vi får veta att man tillverkar kvalitetsborstar, industriborstar, städborstar, handborstar, dammvippor, databorstar, diskborstar, skidvallaborstar mm.



Och här får vi prova på själva

Foto: Ingvar Czernyson



Vi har nu spelat 4 månader i Tomelilla och det har varit svårt att nå upp till våra tidigare resultat - kanske svårare banor men dock ljus och trevlig lokal. Vi mötte Kävlinge/Lund och förlorade stort men vi vann över Kristianstad och förlorade mot Österlen.. Säsongen avslutas 15 december med en gemensam jultallrik. Vårsäsongen startar torsdag 12 januari kl 13.00. Du bör vara på plats redan kl 12.30. Vi spelar i Suxxesshallen i Tomelilla som är 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***

Fler bilder finns på
hemsidan

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

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

HLR/AED

hjärt-lungräddning m hjärtstartare

Under året 2011 har vi utbildat 195 livräddare varav 140 är från företag och externa föreningar och 55 från vår förening.

Glädjande är däremot att 131 är nyutbildade och 64 repetitionsutbildade - merparten från vår förening. Det blev 34 utbildningstillfällen. Utbildning av livräddare att hantera en hjärtstartare, D-HLR, har avtagit och är endast 12 personer - alla tillhör HSO-Ystad Handikappråds medlemsföreningar. Innan året är slut hinner vi utbilda ytterligare fyra - varav två medlemmar - HLR-instruktörer.

Vi kommer att få ytterligare två nya HLR/AED-instruktörer också.

Kaj Hansson väntar på att Du, medlem, utnyttjar Din föreningsförmån att få en bra HLR/AED-utbildning till ett lågt pris.

En billig livförsäkring för dina anhöriga.

Ring och boka tid med Kaj Hansson på
0411-179 62 eller mobil 0706-34 69 45.

Du kan också e-posta till:

kaj.hansson@comhem.se

Och anmäla Ditt intresse, så ringer Kaj upp Dig och erbjuder en tid som passar Dig.

Erland Grauers, för hjärt-lungräddningsinstruktörerna

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

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

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. Drabbas föreningen av kostnader 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

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

Glögg och Julkaffe

Fredag den 16 december är det "öppet hus" i föreningslokalen kl 13.00-15.00. Vi bjuder på kaffe, glögg och pepparkakor. Välkomna att önska varandra God Jul och Gott Nytt År.

Styrelsen

Resor 2012

OM ATT RESA

Det var med tvekan jag åtog mig uppgiften som reseinspiratör i "Hjärt & Lung". Tiderna hade förändrats och företagen i resebranschen hade blivit fler och duktigare. I Ystads kommun finns flera och i Malmö dessutom några större. Utbudet av prisvärda resor har blivit fler.

Mitt försök med en resa till ett av våra grannländer, Polen, visade sig vara mindre intressant. Jag skall göra ett nytt försök nästa år!

Nu gäller!

På kansliet finns kataloger och broschyrer från Scandorama och Ölvemarks i Malmö, Buss-Persson och Hagestad Touring i närområdet. Det är bara att ta del av och Birgitta och jag hjälper gärna till med råd.

UTFLYKTER

Ett sätt att komma bort från vardagen ett tag är att göra en utflykt. Många av er har egna bilar, men ett gemensamt intresse kan vara att man vill fara tillsammans. Skurupsavdelningens Svaneholmsträff kunde lätt ha börjat med en slottsrunda!

TEMARESOR

Vi har flera intresseområden i föreningen, vilket studieorganisatörens schema vittnar om. En vinresa till något "vinområde" en språkresa är några exempel. Förslag får ni gärna komma med, men vi hjälper till med exempel!

Rune Nissen, reseansvarig

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.*



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 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.

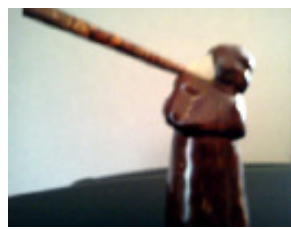
info@ystad.hjart-lung.se

*Margot Johannesson, 0411-171 98 eller
Erland Grauers 0411-55 94 60*

Se upp!



Kallelse till årsmötet 2012



Torsdagen den 23 februari kl 19.00 i
Surbrunnsparken i Ystad
Föredrag om i för vår förening aktuellt ämne
Enkel förtäring - föreningen bjuder!
Obligatorisk anmälan om deltagande till
kansliet 0411-730 66 (telefonsvarare finns)
eller e-posta till info@ystad.hjart-lung.se
Senast den 15 februari

OBS!

Motioner till årsmötet skall vara skriftliga
och vara styrelsen tillhanda senast den
10 januari 2012.

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. Där-
för ber vi Er som har någon kandidat att nominera
till en post i föreningen att höra av sig till oss, el-
ler 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 decem-
ber 2011.

Valberedningen.

Föredrag om KBT

Psychoterapeuten
Jens Knutsson
pratar om KBT
(Kognitiv Beteendeterapi)
14 mars 2012 kl 18.00
i Surbrunnsparken Ystad
Välkommen till detta för oss
alla i Hjärt & Lung viktiga
ämne.

Se särskild artikel i På Gång.
Pris 75 kronor inkl kaffe
Obligatorisk anmälan till
kansliet 0411-730 66
senast 5 mars

Föredraget tar ca 1,5 timme.
Välkomna. Styrelsen

"30:2 -mitt på"

**Nya riktlinjer för
HLR 18/10 2010**

De nya riktlinjerna för HLR-ut-
bildning är en bra anledning att
fräscha upp Dina kunskaper.
De nya rönerna och den nya
utbildningen skall leda till att
fler överlever ett hjärtstopp.
Vad ***"30:2 - mitt på"*** och ***de***
nya riktlinjerna från HLR-rå-
det innebär får Du veta när Du
infinnen Dig till utbildningen.

Anmäl Dig nu!

Avgiften för HLR-utbildning-
en är numera 50 kr för alla
medlemmar och anhöriga. Det
beror på ökade kostnader för
materiel bl. a.

För privatpersoner (ej medlem-
mar i HLF) är priset 150 kr.

***Billigare livförsäkring finns
inte!***

Erland Grauers, HLR-instruktörerna

RiksKOL bygger registret vidare med NAR

Vid årsstämman Nationella KOL-registret som avhölls i Malmö den 8 september 2011 meddelades att de två kvalitetsregistren för obstruktiva sjukdomar RiksKOL samt det nationella astmaregistret (NAR) slagits samman den 7 maj 2010 med det nya namnet Luftvägsregistren. I och med sammanläggningen påbörjades ett arbete att finna en leverantör till astma-modulen och Registercentrum fick uppdraget att bygga en astmamodul till registret. En pilotversion ska sättas i drift under september 2011. Avseende KOL modulen skall den under 2010 färdigställda slutenvårdsmodulen testas på flera enheter i Sverige. Antal anslutna enheter till RiksKOL öppenvårdsmodul var 277 i slutet av 2010 att jämföra med 150 i slutet av 2009. Aktuell siffra vid årsmötet angavs till 295 anslutna enheter med 426 användare och 5250 registrerade patienter. Bland deltagarna noterades att vårt Riksförbund representerades av projektledare Christina Fjellström samt vice ordförande Karin Jeppsson. Från länsföreningen deltog undertecknad. I övrigt deltog KOL-team från flera delar av Sverige med god spridning liksom ett antal läkemedelsföretag. Vid incheckningen fanns Hjärt- och Lungfonden med ett stort bokbord och informatör. Ett liknande bokbord från vår förening med informatör hade varit på sin plats att informera om vårt viktiga eftervårdsarbete och vår verksamhet i övrigt. Förutom årsmötet för Luftvägsregistren hölls under första dagen ett antal intressanta föreläsningar om

KOL. Professorn och DL Folke Nilsson från Kungshamn på västkusten informerade tillsammans med sitt team, hur de hade börjat arbeta med att finna oupptäckta patienter med KOL och hur man på vårdcentralen hanterade lindrig/måttlig försämring av KOL. Ett framgångsrikt projekt med stöd av berörda myndigheter, som hade gett mycket gott utbyte. Överläkare Thomas Gars från Lungmottagningen vid Motala Lasarett berättade sedan om behandling av svår försämring av KOL på sjukhus. Dagens avslutning blev en redovisning, hur patienter med KOL behandlas i Danmark. I motsats till Sverige är KOL-behandlingen i Danmark relativt ny och de har på cirka 8 år gått förbi Sverige. Bakgrunden till denna snabba utveckling är förmodligen sjukvårdens organisation. Regeringen har definierat ett antal kroniska sjukdomsråden vari KOL ingår. Berörda sjukvårdsmyndigheter får därefter ett uppdrag att prioritera detta sjukdomsområde och avsätta nödvändiga resurser. Detta har inneburit att man har kunnat bygga upp en modell för att ta hand om medborgare, som visar tecken på andnöd, hosta, pipande andning, frekventa luftvägsinfektioner. Med dessa symtom drar ett behandlingsprogram igång enligt ett fastlagt schema en "Klinisk vejledning". Förmodligen finns det en del även för oss att hämta från denna danska modell. Dagen efter ägnades åt astma, som har kommit i skymundan vid fokuseringen på KOL. Första versionen av NAR (Nationella astmaregistret) presen-

terades varefter professorn/överläkaren från SUS (Skånes universitetssjukhus) Claes-Göran Löfdahl förde ett resonemang om det finns skillnader mellan försämringsskov av KOL och astma. Specialisten i öron, näsa, hals-sjukdomar Anders Enhage från Karolinska Institutet, Stockholm, talade om polyper och astma. Docenten/överläkaren Bill Hesselmar från Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus, Stockholm, talade över temat "Det är något som piper". Två innehållsrika dagar avslutades med att docenten/överläkaren Alf Tunsäter från SUS i Lund talade över temat "Astma har väl ingen dött av?" hur farligt och hur vanligt är akut astma och vilken behandling skall man ge.

Nyttiga WEB-adresser:

www.rikskol.nu

www.dsam.dk

www.sundhed.dk

Jan Tellbo

**Kan Du rädda livet
på Din kompis?**

Kan Du inte?

**Vi kan utbilda dig!
Hjärt- och Lungsjukas
Förening
Ystad-Sjöbo-Skurup
0411-730 66.**

Andra informationsmötet - nu i Skurup

Det andra informationsmötet i föreningens regionala verksamhetsområden förlades i enlighet med årsstämmans beslut i verksamhetsplanen till Skurup Folkets Park den 12 oktober. Ordföranden Torsten Bengtsson hade glädjen att välkomna drygt 80 medlemmar. Ett speciellt välkommen riktades till kvällens talare länsföreningens ordförande Jan Linné.



Göta Wiberg, Jan Linné, och Torsten Bengtsson

Föreningens styrelse hade liksom vid det första mötet i Sjöbo infunnit sig nästan mangrant.



Gunnel Larsson

Ansvarig för det praktiska var Siv Lindskog, som hade ordnat ett välkomnande möte tillsammans med sina medarbetare i Skurup.

Jan Linné informerade om vad som var aktuellt på förbunds- och länsnivå. Samarbetet med den nya förbundsordföranden Inger Ros utvecklades väl tack vare en lyhörd ordförande. En diskussion om namnbyte till Hjärt- och Lung pågår. Frågan har tidigare diskuterats och kräver ett kongressbeslut. Anledningen till namnbytet är att förbättra rekryteringen. Allmänt anses

ordet "sjuka" i vårt namn begränsa rekryteringen. Medlemmarna är sjuka när de blir medlemmar, men när egenvården tar, vid har de tillfrisknat. Vi kan i avvaktan på ett kongressbeslut kalla oss Hjärt & Lung, Ystad, Sjöbo. Skurup.



Jan Tellbo, Birgitta Lundgren

Birgitta svarar numera i telefon "hjärt & lung Birgitta". Även brev-papper för internt bruk ändras men skriftväxling externt kan ändras först efter ett framtida kongressbeslut.

I övrigt diskuteras ett utbildningsprogram med sikte på marknadsföring samt opinionsbildning för att stärka vår image utåt. Programmet kommer även att omfatta ledarskapsutbildning för att underlätta rekrytering av nya styrelseledamöter. Utbildningen skulle också väsas när det gällde vårt egenvårdsarbete. I Sjöbo har funnits en numera nerlagd förening för personer med sömnapné. Föreningen hade haft 200 medlemmar och diskussioner pågick att starta om denna förening med anslutning till Hjärt & lung. Sömnproblem ökar och har en negativ inverkan på riskgrupper inom kärlsjukdomarna. Ett KOL-seminarium planeras.

Närvarande styrelseledamöter presenterade sig och sina uppgifter i föreningen.

Vår egen ordförande har funderat på övergripande mål för föreningen och hur vi skall uppnå dem. Han redogjorde för dessa funderingar.

Studieorganisatören Britt-Marie Grauers informerade kort om aktiviteterna inom Hjärt-och Lungskolan.



Thommy Skog m.fl.

Thommy Skog informerade om sina uppgifter som ansvarig för marknadsföring och opinion. Vår kassör Rune Mårtensson hälsade välkommen till årsmötet, då han skulle ha ordning på sina siffror och kunna presentera ett resultat för årets arbete. Börje Jönsson slog ett slag för hemsidan. Och vår viktiga spindel i nätet Birgitta presenterades som ansvarig för vår expedition. Rune Nissen, vår researrangör, hade funderat över sitt område och presenterade en första resa. Resan går med Hagestad Touring till Tyskland. Information i nästa nummer av PÅ GÅNG eller kontakta Birgitta på kansliet.

En mäktig smörgåstårta inmundigades till tonerna av glad dragspelsmusik och kända visor interfolierade med roliga historier. Erland Grauers hade ordnat vin i de högre prisklasserna och prisbordet utökades i samband med utlottningen med ytterligare två flaskor.

Torsten Bengtsson tackade framför allt Siv Lindskog och hennes medhjälpare för allt arbete att göra denna kväll så lyckad.

Jan Tellbo / Foto Börje Jönsson

Fler bilder finns på hemsidan!

20 000 skäl att köra Hyundai i höst!

Spara
20 000 kr
just nu!



HYUNDAI i20

Nu fyller Hyundai 20 år i Sverige. Det firar vi med jubileumspriser på Hyundai i10, i20, i30 och ix20. Du sparar upp till 20 000 kr! Alla modellerna finns som miljöbil med skattebefrielse i 5 år.

Dessutom ingår ett av Sveriges mest omfattande garantipaket med bland annat 5 års nybilsgaranti med fri körsträcka.

Välkommen på en provkörning!

Hyundai i20 Edition
Ord. pris 149 900 kr
Nu **129 900 kr**
eller **1 299 kr/mån**
inkl 3 mån låneskydd

www.hyundai.se



MILJÖBIL
5 ÅR SKATTEFRI

5 YEAR
TRIPLE
CARE

Nybilsgaranti
Vägarassistans
Serviceassistans

5 års Nybilsgaranti med fri körsträcka • 5 års Vägarassistans • 5 års Serviceassistans • 5 års Lackgaranti • 3 års Vagnskadegaranti • 12 års Rostskyddsgaranti

Bilens miljödata: i10 (1.1 i) 4.7-5.5 l/100 km, CO₂ 119-139 g/km; i20 (1.4 CRDi) 4.2-5.8 l/100 km, CO₂ 109-136 g/km; i30 (1.6 CRDi) 4.4-6.8 l/100 km, CO₂ 115-152 g/km; ix20 (1.4 CRDi) 6.4-8.6 l/100 km, CO₂ 139-154 g/km. Miljöbil enligt definition i förordning 2007/380. Bilen är bildat av konsumentskydd. Finansieringsförslag via Hyundai Finans, inkl. 3 mån. frim. Låneskydd: 8.50% ränta (per 2011-07-31), 30 mån., 30% kontant eller miljöbil: 4.5% ränta, inkl. ränta 7.99%.



Skördefesten i Slimminge



Siv och Lennart säljer lotter på Skördefesten i Slimminge 28/8 en blåsig dag. Rolf Bräck bevakar vår hjärtstartare.

Foto: Erland Grauers



Världens bästa lottsäljare på nationaldagen på Svaneholms slott 2011



Stavgångsgänget tar en extra paus under "Svaneholm runt"

Adressat

B

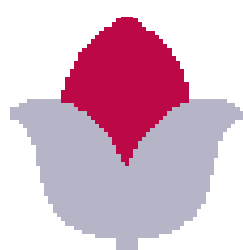
FÖRENING-
BREV

Porto
betalt

Hjärt & Lungskolan



Viktigt att kunna!
HLR
Lätt att lära!



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS FÖRENING
YSTAD-SJÖBO-SKURUP

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