

Nr 1 - maj 2012



Klosterkyrkan i värskrud

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
v. ordförande
Anitha Andersson 0411-55 53 77
kassör
Rune Mårtensson 0411-441 43
v. kassör
Agne Persson 0411-149 55
sekreterare
Jan Tellbo 0411-733 83
Ledamöter
Margot Johannesson 0411-171 98
Arne Larsson 0411-153 54
Thommy Skog 0411-301 77
Anita Farquhar 0411-52 27 73
Ersättare
Arne Silfver 0417-212 74
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
v. studieorganisatör
Janeric Sundberg 0411-176 56
Kansliet är öppet
helgfria måndagar till torsdagar 09.30-13.30
Kanslist Birgitta Lundgren
v. sekreterare i styrelsen

Aktivitetsledare och styrelseledamöter. Läs Detta!

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

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

Anmälan till Kaj Hansson,
0411-179 62, mobil 0706-34 96 45
e-post: kaj.hansson@comhem.se
Kaj Hansson, HLR-planeringsansvarig

Förkortningen EVO/EVA.

Vad är detta?

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

SOt Britt-Marie, hjärt-EVOna Maj-Britt, Elsa och Sven och lung-EVOna Ulla Byström och Ulla Kristersson

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.

Nästa nummer utkommer i okt/nov 2012

Manusstopp 21 september

Inkom med manus i god tid!

Ordförandens tankar

Nu äntligen vårens vind den boja spränger som länge fångslat berg och dal och blåa himmelen den hänger här över jordens festesal.

Bästa medlemmar!

Ja då är vi inne i en härlig tid på året Knoppningstider, blomningstider. Må det knoppas och blommas också i vår förening. Knoppningen har börjat bra. En ny styrelse har tagit vid. Vi skall försöka nå upp till samma fina anda som det var i den styrelse som avgick vid årsmötet. De flesta i den gamla styrelsen är ju kvar men några nya har kommit med. Dom får presentera sig på annan plats. Vi har en fantastiskt fin anda på våra styrelsemöten och det tycker jag även genomsyrar övriga sammankomster.

Det knoppas även på medlemsidan. Styrelsens mål här är att vi skall bli femtio nya medlemmar före halvårsskiftet. Vi hade på vårt första möte med nya medlemmar bjudit in tjugo nya till introduktion, Sen dess har det tillkommit ytterligare fem medlemmar så vi är halvvägs. Hjälp oss att nå målet. Rekommendera **Hjärt & Lung Ystad-Sjöbo-Skurup**. Se vår värdegrund på denna sida.

En fortsatt stabil ekonomi borgar för att vi kan genomföra våra mål enligt vår värdegrund. Se kassörens stapeldiagram för budget och det vi avser genomföra. Tack vare stora bidrag från stiftelsen Svanholmen har vi också fått möjlighet att satsa extra på marknadsföring och opinionsbildning. Se separat artikel om Svanholmen av Jan Tellbo.

När det gäller marknadsföring och opinionsbildning se separat artikel av Thommy Skog.

Framgångsrika kontakter har tagits



med Ystads Lasarett för att åter skapa den referensgrupp som verkade för några år sedan. Motsvarande kontakter kommer att tagas med vårdcentraler och med Nova-kliniken i alla tre kommunerna.

Duktiga föreläsare som kan förmedla fina budskap är ett mål som föreningen har. En sådan var psykoterapeuten Jens Knutsson som hade en mycket intressant föreläsning om KognitivBeteendeTerapi KBT den 14 mars.

Hjärtspecialisten Vibeke Schou och dr Grumer kommer att ha en föreläsning om Hjärtat och då kanske speciellt kvinnohjärtat den 10 oktober. Jag har hört denna föreläsning i fjor i Tomelilla och den är utomordentligt både se- och hörvärd. En jättetillgång har vår förening i våra aktivitetsledare både inom Hjärt & Lungskolan och Hjärt-lungräddning. Jag vill låta dom här raderna omsluta den bild jag i fortsättningen kommer att använda när jag pratar om våra aktivitetsledare. Visst är det så att aktivitetsledarna bokstavligen håller våra hjärtan i sina händer och ser till att våra hjärtan slår igen eller fortsätter att slå allt enligt vår **värdegrund**.

(Se bifogad ruta)

Våra två flaggskepp är som Ni vet Hjärt & Lungskolan och HLR (Hjärt-lungräddning). Cirkelutbudet är stort och aktivitetsledarna gör ett jättejobb.



Ni alla medlemmar kan hjälpa oss genom att anmäla Er i ännu större omfattning till våra cirklar. Vi saknar tillräckligt antal anmälningar till sådana utomordentliga cirklar som "Samtal Hjärta", "Att leva med KOL", "Stress", "Kostlära" och "Rökavvänjning". Kontakta kansliet och anmäl Dig. Motionsledarna kan också hjälpa Dig att få upp konditionen. Anmäl Dig till kansliet. HLR- instruktörerna kan hjälpa Dig att bli utbildad i Livräddning så att Du kan rädda livet på en närstående och hantera en hjärtstartare. Utbildningen sker onsdagkvällar i föreningslokalen på Trädgårdsgatan 26. Det kostar bara 50 kronor för våra medlemmar.

Vårens medlemsmöte är i skrivande stund inte genomfört men när detta läses är den förhoppningsvis genomförd med gott resultat.

Årets största händelse blir Hjärt & Lungdagen lördag 2 juni.

Se separat artikel.

Torsten Bengtsson

Ordförande

Värdegrund

De medlemmar som drabbats av hjärt- och/eller lungproblem skall efter sjukvården hjälpas att återgå till ett normalt liv samt hjälpas att förebygga att på nytt drabbas.

De medlemmar som ännu icke drabbats skall hjälpas att förebygga att de drabbas.



Hjärt & Lungskolan



Vårt viktigaste uppdrag
är
Hjärt & Lungskolan.

*I Hjärt & Lungskolan
ingår*

Motion

- olika motionsgrupper
- Livsstilsgupper**
- 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-sjoberg-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.

Motionsgrupper

Syftet med motionsverksamheten är att ge regelbunden motion.

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

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

Kostcirklar

Anpassade kostvanor är något som de flesta mår bättre av. För våra medlemmar är de extra välgörande. I våra kostcirklar får Du lära Dig att laga mat på rätt sätt i både teori och praktik.

I rätt mängd är alla ingredienser tillåtna.

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

Vi kan erbjuda kostcirkel i 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

2 juni. En stor Hjärt & Lungdag planeras.

Prel 10 oktober. Hjärtföreläsning av dr Vibeke Schou och dr Grumer kl 18.00 i Surbrunnsparken Ystad.

14 november. Internationella KOL-dagen. Se hemsidan!

Alla våra aktivitetsledare inom Hjärt & Lungskolan har erfarenhet av hjärt- och/eller lungsjukdomar.

Ledarna är utbildade i Länsföreningens regi och är hjärt-lungräddningsutbildade enligt Svenska HLR-rådets nya riktlinjer från 2011.

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).

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

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

Att leva med KOL

Samtalsgrupp startar i början av september i föreningslokalen.

Cirkelledare:

Ulla Byström och

Ulla KristerSSon.

Kontakta kansliet för info och anmälan.

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

Vi har nog med tid bara vi använder den rätt.

Goethe

Vän med ditt hjärta

Nystart!

Efter att ha legat nere några år, på grund av för få deltagare, startade i våras cirkeln **”Vän med ditt hjärta”** i ny tappning. Den ursprungliga omfattningen var 10 kurstillfällen, men detta bantade vi till 5 träffar. Det väsentliga tyckte vi var att 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 i september med max 10 deltagare. Kurstid troligen tisdagar kl. 13-15.

Åke Billing



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 nyanmälld.

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 medlem-*

mar 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

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 upp-tas 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.

Undertecknad och Jan Tellbo 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. Själv 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 en tisdag i september.

Anmäl Dig till kansliet snarast 0411 -730 66.

Torsten Bengtsson

EVA-gruppen – Egenvårdsarbetsgrupp

EVA-gruppen består fr o m årsmötet i februari 2012 av:

Britt-Marie Grauers	Studieorganisatör, ordförande
Janeric Sundberg	v. studieorganisatör
Gunnel Larsson	Representant för motion
Sven W Nilsson	Representant för motion och kostlära
Sven-Åke Yngve	Hjärt-lungräddning
Ulla Byström	EVO, lunga
Ulla Kristersson	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 lungsjukdomar,
- att medverka till att anhöriga får kunskap om hjärt- och lungsjukdomar,
- att erbjuda föreningens medlemmar medicinska föreläsningar,
- att utveckla samarbetet med Lasarettet i Ystad och vårdcentralerna.

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

Britt-Marie Grauers SO-studieorganisatör

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

Hjärt & Lungskolan med följande innehåll:

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

Hjärt-lungräddnings- och hjärtstartarutbildning

Övriga motionsaktiviteter

(ej inom Hjärt & Lungskolan)

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

Övriga cirklar:

- * **Livet är Ditt** (teoretisk
kostcirkel, näringslära,
miljö, livsstil, åldrande
m m)
- * **Mänskliga relationer**
- * **Mobiltelefoni**
- * **Språk –
tysk konversation**
- * **Fredagsträffen**
- * **Vinkunskap**

Övriga aktiviteter:

- * **Medlemsmöten**
- * **Fester**
- * **Lotteriverksamhet**

- * **Resor**
- * **Riksförbundets tid
ning Status – 8 nr/år**
- * **Tidningen På Gång –
2-3 nr/år**
- * **Riksförbundets hem-
sida :**
www.hjart-lung.se
- * **Föreningens hemsida**
[www.hjart-lung.se/
ystad-sjobo-skurup](http://www.hjart-lung.se/ystad-sjobo-skurup)
med aktuell information

Thommy Skog

Du som vet med dig...

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

Varför?

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

Ledare – anmäl till kansliet
hur många du kan ha i din
grupp.

*Britt-Marie Grauers
SO-studieorganisatör*

Aktivitetsledare !

Se Hit

Notera redan nu mån-
dagen 1 oktober 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.

Avamälan till kansliet se-
nast 24 september.

Välkomna!

Britt-Marie Grauers, SO

**PS. Vårens deltagarlistor
i gymnastik/cirklar läm-
nas 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](http://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.

Datorcirkel

Inriktning på: "Spara", "Kopiera", "Flytta" samt "Internet". Medtag egen dator. Måndagar 09.00-12.00 i föreningslokalen.

Start september 2012. Frågor? Kontakta Börje Jönsson 0411-155 04.

Berika ditt liv

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

Vi träffas varje onsdag kl. 13.00 - 15.00 i föreningslokalen med början den 13 september.

Bruno Presang

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

Elsie Andersson i Ystad hälsar såväl nya som gamla medlemmar välkomna till boulebanan. Elsie 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**

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

Hjärt & Lungdagen lördag 2 juni 9-15

Följ med oss i "Tillgänglighetsmarschen" med YTR/HSO från Stortorget till Österportstorg.

På Österportstorg manifesterar vi "hjärtats och lungans dag"

med ett digert program

9-15 Spirometri - lungtest, Blodtryck - Blodsockertest

9-15 Info om hjärta och lunga tala med våra ombud

9-15 HLR-information (hjärt-lungräddning)

9-15 Ambulansinformation med hjärtstartaredemo

10,45 Tillgänglighetsmarschen från "torg till torg"

11,00-11,30 gladjazz med Double 0 Seven

11,30-12,30 Paneldiskussion leds av dr Per Olsson I panelen: dr Vibeke Schou och dr Gro mer, Lasarettet i Ystad, och Jan Linné, ordf Hjärt & Lungs länsförening.

12,30-13.. mera Double 0 Seven
Välkomna!

Nationaldagsfirandet

i Ystad 6 juni 13-17

Välkomna att marschera med oss från Hamngatan till Stortorget och följ sedan med till Klostret!
Välkomna!

HJÄRT & LUNG
YSTAD-SJÖBO-SKURUP

Nationaldagsfirandet

Svaneholms slott

6 juni 13-17

Välkomna!

HJÄRT & LUNG
YSTAD-SJÖBO-SKURUP

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

Hemsidan

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

Börje Jönsson, 0411-155 04

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 2-2012 är 21 sept och kommer preliminärt i okt/nov 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.**

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

Redaktionen

Har du e-postadress?

Du som har e-postadress, använd den dagligen och läs information från föreningen - eller 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

Har du fått KOL?

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

Till alla medlemmar i våra medlemsföreningar.

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

Ystad handikappråd-HSO har bytt namn till Ystad Tillgänglighetsråd-HSO (YTR-HSO).

Behov av tandvård?

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

Som medlem erbjuds Du 15% rabatt på bastandvård. Inga rabatter lämnas på material, 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.

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

Sjöbosidan

Gymnastiken i Sjöbo

Gymnastiken slutar den 15 maj för våren och startar igen den 4 sept. 2012 kl 17.00 på Kärnan.

Välkomna hälsar

Birgitta och Lars

Stavgång i Sjöbo

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

Sjöbogruppen

Björkadammen 22 maj

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

Björkadammen 28 augusti

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

Gympagruppen.

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, för HLR-instruktörerna

Skurupssidan

Gymnastik

Skivarpsgruppen slutar säsongen den 29 maj och startar åter ? tisdag kl 18.00 i Mölleskolans gymnastiksal i Skivarp.

Bertil Thomasson

Skurupsgruppen slutar säsongen den 31 maj och därefter blir det stavgång (med eller utan stavar) på ordinarie gymnastiktid.

Vi startar höstterminen torsdag 6 september kl 17.00. Välkomna.

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

Tipsrunda

Den 16 maj kl. 18.00 går alla som kan en tipsrunda i Svaneholmsskogen. Efteråt blir det trivsamt grillning och fika i sommarkväll. Högsåsong för Rosévin.

Håll ögon och öron öppna ...

det blir ju både höstmöte med styrelsen och höstfest i skurup. Datum och tid kan ändras mot vad som står i Kalendariet på hemsidan. Det kommer mer info så snart det är klart.

Siv Lindskog

Nationaldagsfirandet 6 juni 2012

Som vanligt firar vi också i Skurup på Svaneholms slott med samling ca 12.30 och inmarsch 13.00. Föreningen visar HLR-utrustning, säljer lotter och informerar. Vi hoppas på stor medlemsuppslutning.

Siv Lindskog

Marknadsföring- behövs det?

Inom Hjärt & Lung har det på såväl riksnivå som lokalnivå bildats arbetsgrupper för att stärka föreningen som opinionsbildare. Föreningen har stor kompetens och erfarenhet inom hjärt-lungområdet, på alla nivåer, vilken skulle kunna utnyttjas ännu mer för att förbättra livet för dem som har hjärt-lungproblem eller som är i riskzonen för att få det. Detta kräver en större opinionspåverkan. För att påverka denna måste vi synas tydligare och oftare i samhället, vilket bl.a. innebär att vi måste marknadsföra oss mera och bättre.

Medlemstillströmningen

Ett mycket påtagligt problem som sannolikt hänger samman med att vi inte syns tillräckligt är att medlemsstillströmningen under en tid inte varit tillräcklig, utan medlemsantalet har sjunkit något. Här gör föreningen stora ansträngningar för att fördjupa samarbetet med vården, för att bättre och smidigare fånga upp dem som efter sjukhusvård behöver hjälp från föreningen att etablera en god egenvård.

Ett annat, trevligt och rättframt, sätt att få fler medlemmar till föreningen vore att var och en som läser detta skaffar vars sin ny medlem till föreningen. Det låter väl inte omöjligt särskilt med tanke på att föreningen har ett mycket brett program med aktivitetsgrupper, cirklar, kurser, föredrag etc. – Därför ber jag Er att anta utmaningen att var och en omgående skaffar en enda ny medlem. Tänk på att de bästa marknadsförarna är föreningens egna medlemmar.

Aktivitetsnivån i föreningens utbud

Trots föreningens breda aktivitetsutbud med HLR-utbildning, Hjärt & Lungskolan och mycket mera har antalet deltagare sjunkit jämfört med för några år sedan. Har vi blivit mera hemmabundna och för bekväma för att delta i erbjudna aktiviteter? Har det gått slentrian i vårt medlemskap? Har vi somnat till? Så bra är inte TV-programmen numera.

Hur kan så många ha samvete att inte ha kunskap att rädda en nära anhörig som fått ett plötsligt hjärtstopp? Samvete att inte ha rätt kunskap när den bäst behövs? Föreningen har en utmärkt utbildning i hjärt-lungräddning, som varje medlem och medborgare borde delta i. Kurser i många trevliga och underhållande ämnen måste ställas in för att det finns för få deltagare. Jag ber därför att Du går in i föreningens utbud och letar upp det du helst skulle vilja delta i. Anmäl Dig direkt! Ta med en bekant så blir vi dubbelt så många.

Det är omvittnat hur roligt och nyttigt det är att delta i något tillsammans med likasinnade. Själv kommer jag att delta i Kostläran - vår Matlagningskurs så fort vi blir många nog för att starta. Vi ses där!

En stor Hjärt & Lungmanifestation 2 juni i Ystad

Föreningen gör en stor satsning på att synas i lokalsamhället lördag 2 juni i det som kallas Hjärt & Lungdagen. Där skall så många tröjor som möjligt med Hjärt & Lungemblemet synas.

En estraddebatt mellan ett antal läkare, sjuksköterskor, sjukgymnaster där också Länsföreningens ordförande deltar kommer att bli huvudnumret.

Ämne: Hur kan vi gemensamt uppfylla vår **Värdegrund**.

Tillsammans med Ystad Tillgänglighetsråd - YTR-HSO kommer vi att marschera från Stortorget till Österportstorg, där det rests ett stort tält för olika aktiviteter. Vi kommer att satsa mycket på att folk och medlemmar från Sjöbo och Skurup ser möjligheten i att också delta och medverka i detta evenemang.

Annonsering och reklam för **Hjärt & Lungdagen** kommer att göras på alla tre orterna.

Ett detaljerat program för alla dagens programpunkter kommer fram under våren. Dagen kommer att ramas in av en populär Malmöorkester. Vi kommer att hålla Er informerade!

Avslutar med vår förenings beslutade **värdegrund**.
Thommy Skog, marknadsföringsgruppen

Hjärt & Lungs Värdegrund

De medlemmar som drabbats av hjärt- och/eller lungproblem skall efter sjukvården hjälpas att återgå till ett normalt liv samt hjälpas att förebygga att på nytt drabbas.

De medlemmar som ännu icke drabbats skall hjälpas att förebygga att de drabbas.

Hjärt & Lungdagen

Årets största händelse i föreningen blir Hjärt & Lungdagen **lördag 2 juni 2012 på Österportstorg**. Förberedelserna håller i skrivande stund på som bäst. Personer som skall hjälpa oss är kontaktade eller håller på att kontaktas. Programmet är i stort sett klart men håller på att finslipas.

Annonsering och kungörelser på olika sätt kommer att ske under maj månad. Polis och kommun har gett tillstånd till arrangemanget. Föreningen kommer på olika sätt att visa vad den kan göra sina medmänniskor och vilka fördelar man har om man blir medlem. Preliminärt program: En Tillgänglighetsmarsch i samverkan med Ystad Tillgänglighetsråd YTR-HSO kommer att genomföras och utgå från Stortorget och gå till Österportstorg. Där spelar kl 11.00 den bl a från Malmöfestivalen välkända gladjazzorkestern Double O Seven under en halvtimme och gör sedan uppehåll under huvudnumret som är tre eller fyra läkare som tillsammans med vår Länsföreningsordförande Jan Linné och kanske någon ytterligare sjukhuspersonal kommer att prata om vår värdegrund. "Vad kan vi göra för att förebygga att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar, lungsjukdomar, KOL m fl åldersrelaterade sjukdomar och hur kan vi om vi drabbats återfå livskvalité. Detta kommer att bli en spännande dialog. Efter det timmeslånga samtalet där Doktor Per Olsson från Sjöbo Vårdcentral är samtalsledare kommer återigen Double O Seven att spela en halvtimme. Tält är rest på Österportstorg där vi under tiden klockan 09.00 – 15.00 visar vad föreningen kan åstadkomma för att uppfylla värdegrunden - alltså vad våra två flaggskepp Hjärt & Lungskolan och HLR (Hjärt-lungräddning) kan åstadkomma.

Spirometriundersökning och kanske också blodtryckstagning och blodsockertagning kommer att genomföras.

Förhoppningsvis blir det så fint väder att den stora begivenheten med bl a de fyra läkarna kommer att kunna åhöras och ses av stor publik.

Ordentliga annonseringar och reklam för Hjärt & Lungdagen kommer att ske.

Boka lördag 2 juni på Österports torg i Ystad.

Torsten Bengtsson

**Boka
11 maj 2012!**

Vårfest i Cabinen i Ystad **kl 18.00**
2-rätters meny + Kaffe och kaka
Kostnad ca 175:-/pers
Medtag dryck till maten,
procenthalten bestämmer Du själv
"Österlenarna" underhåller.

Festkommittén

*OBS! Bindande anmälan!
Sista anmälningsdag den 27 april!*

Anmäl Dig till kansliet 0411-730 66



HJÄRT LUNG
YSTAD-SJÖBO-SKURUP

Bli HLR-instruktör!

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

Erland Grauers

HLR-huvudinstruktör

**Kan Du rädda livet
på Din kompis?
Om inte -
Vi kan utbilda dig!
Hjärt- och Lungsjukas
Förening
Ystad-Sjöbo-Skurup
0411-730 66.**

Hjärt & Lungdagen

lördag 2 juni 09.30-15.00

Följ med oss i "Tillgänglighetsmarschen" med
YHR/HSO från Stortorget till Österportstorg.

På Österportstorg manifesterar vi

”hjärtats och lungans dag”

med ett digert program

09.30-15.00 Spirometri-lungtest, Blodtryck-/Blodsockertest

09.30-15.00 Info om hjärta och - lunga tala med våra ombud

09.30-15.00 HLR-information (hjärt-lungräddning)

09.30-15.00 Ambulansinformation med hjärtstartaredemo

10.45 Tillgänglighetsmarschen från "torg till torg"

11.00-11.30 Gladjazz med *Double 0 Seven*

11.30 Välkomsttal

11.45-12.45 Estraddebatt med läkare och sjukvårdspersonal från regionen under ledning av dr Per Olsson, Sjöbo.

13.00-13.30 mera *Double 0 Seven*

Välkomna!

HJÄRT  LUNG
YSTAD-SJÖBO-SKURUP

Gratis entré

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

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

Länsföreningens årsmöte 2012

Årsmötet inleddes med en intressant hjärtföreläsning av en sjuksköterska från Ängelholms lasarett och medlem i föreningen. Vid valen valdes Torsten Bengtsson till ordinarie ledamot i länsföreningens styrelse på 2 år. Jan Tellbo valdes till ledamotsersättare på 2 år. Ett fyllnadsval av 2 stycken ledamotsersättare innebar ytterligare representation från Ystad genom att Birger Persson och Thommy Skog valdes. Jan Linné omvaldes på 2 år till ordförande. Vår motion på initiativ av Birger Persson hur vi agerar om en person med en annan trosinriktning påträffas med hjärtstopp, som kräver HLR-insats, hade tagits upp i Riksförbundet. Hänvisning hade gjorts att på lokal nivå ta upp frågan med en imam eller liknande. Frågan återremitteras till Riksförbundet då Länsföreningen anser att frågan är av riksintresse.

Jan Tellbo

"Årets hjärtemedlem"

Det finns inte några regler för hur "Årets hjärtemedlem" väljs ut. Idag får medlemmarna lämna in förslag på kandidater och därefter utser AU den person som skall hedras.

Intresset har ökat och är idag så stort att vi kan anse att begreppet "Årets hjärtemedlem" kommer att bli permanent.

När vi i festkommittén införde begreppet "Årets hjärtemedlem" var målsättningen att utmärkelsen skulle tillfalla någon som gjort en betydande insats för föreningen under året. Att det blivit så kan vi konstatera då det är tre tungviktare som hittills tilldelats utmärkelsen.

Det är kanske därför tid att styrelsen tecknar ner vilka regler som skall gälla för att erhålla utmärkelsen. Då det fungerat bra hittills, är det kanske enklast att konfirmera nuvarande system.

Ett annat sätt vore att vända på det och låta AU utse kandidater, exempelvis två kvinnor och två män. Sedan får medlemmarna rösta på någon av dessa. Det skulle innebära att man hedrar fler personer.

Åke Billing

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

SVANHOLMEN

Många medlemmar hör ibland Svanholmen nämnas utan att ha klart för sig, vilken betydelse detta namn har för oss och vår verksamhet.

Stiftelsen Svanholmen, som namnet egentligen är, bidrar att finansiera vår Hjärt & Lungskola. Stiftelsen har till ändamål att dels främja möjligheter till förebyggande vård, rehabilitering och eftervård åt i f d Malmöhus län bosatta personer inom de sjukhusgrupper som Hjärt- och Lungsjukas Länsförening i Skåne län omfattar, dels främja sådan verksamhet som Hjärt- och Lungsjukas Länsförening i Skåne län och dess lokalföreningar inom f d Malmöhus län enskilt eller tillsammans, bedriver inom f d Malmöhus län och som kommer den enskilde inom f d Malmöhus län till godo i form av eftervård. Förutom stiftelsen finns en Föreningen Svanholmen med syfte att utse styrelsen i stiftelsen, som sedan förvaltar och administrerar utdelning av medel till de lokala föreningarna. Regelverket i stiftelsen har nyligen luckrats upp för att ge lokalföreningarna möjlighet att utöver de generella bidragen söka så kallade projektmedel att genomföra speciella aktiviteter för att utveckla verksamheten och ge andra föreningar inspiration till liknande insatser på sin hemmaplan. Som exempel har vi till Hjärt & Lungdagen den 2 juni erhållit 30 000 kronor samt ytterligare 10 000 kronor för att utbilda två D-HLR-huvudinstruktörer vid HLR-rådets utbildning i Marstrand. Vår förening representeras i Föreningen Svanholmen av Jan Tellbo, som också sitter i Stiftelsens styrelse.

Jan Tellbo

Vår ekonomi

Föreningen har en stabil ekonomi med en kontobehållning vid senaste årsskiftet på ca 300 000 kronor och ett överskott föregående år på drygt 9 000 kr. För år 2012 har styrelsen budgeterat totala intäkter på 611 500 kronor och kostnader med 583 500 kr, vilket skulle resultera i ett överskott på 28 000 kronor. Det är viktigt att vi kan fortsätta generera ett litet överskott för att behålla handlingskraften när något oförutsett inträffar. Vår målsättning är ändå att pengarna i största möjliga utsträckning skall användas för medlemmarnas bästa. Största intäktskällorna är, liksom tidigare, kommunala bidrag och aktivitetsstöd, bidrag från Stiftelsen Svanholmen samt medlemsavgifterna. Vi har även intäkter från gymnastikverksamheten och från försäljning av Sverigelotter och Bingo-lotter. HLR-verksamheten ger också ett välkommet överskott. För innevarande år har vi också sökt – och hoppas få – en del sponsor- och annonsintäkter. På kostnadssidan märks bl.a. utgivningen av vår medlemstidning "På Gång" samt lokal- och kontorskostnader. Den service som vi tillhandahåller med ett bemannat kansli gör att vi också har en del personalkostnader. I övrigt skall märkas att ingen, vare sig i styrelsen eller aktivitetsledarna, har någon som helst ekonomisk ersättning utan alla jobbar helt ideellt. Under 2012 kommer vi att ha en del extra utgifter bl.a. genom den stora satsningen som vi gör på Österportstorg i Ystad lördag 2 juni, vilket ordföranden beskrivit utförligare i sitt inlägg. För detta har vi dock fått visst extra anslag från Stiftelsen Svanholmen. Föreningen gör också en satsning

LOTTERINYTT

Sverigelotten – vår mest inkomstbringande skraplott

Vinn 3 miljoner kronor på 20 sekunder. Föreningslivets egen mest spännande skraplott, Sverigelotten kan göra detta till verklighet. Men inte nog med detta - bilar och exotiska drömmesor finns på menyn.

Lotten kostar 25 kronor och finns att köpa på vårt kansli under ordinarie expeditionstid!

Dessutom säljer vi lotter vid våra egna arrangemang.

I Skurup gör man reklam för föreningen genom att sälja lotter vid externa arrangemang typ nationaldagsfirandet på Svanholmen, Skurups marknad mm.

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 (8 kronor/lott)

Förra året sålde vi 3300 lotter, vilket gav oss en extra bonus i början av året om ytterligare 2 kronor per lott.



Naturligtvis har vi också Bingolotto i

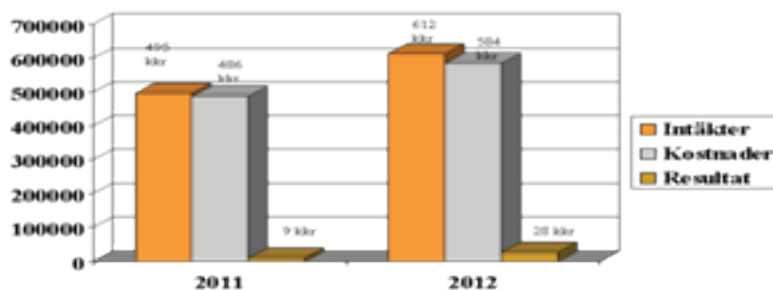
vårt utbud. Den kostar 50 kronor och dragning sker numera i TV 4 på söndagarna.

Vill du hjälpa till att sälja lotter kontakta lotteriansvarig.

Jan Tellbo, tfn 0411 733 83, mobil 070 224 99 43, eller e-post jan.tellbo@telia.com

Jan Tellbo, lotteriansvarig

BUDGET



på marknadsföring för att bl.a. skaffa fler medlemmar och bli mer synlig i samhället. Allt detta kostar pengar, som dock rym

inom uppgjord budget, och som vi tror skall generera mer medlemsintäkter och ökat deltagande i föreningens aktiviteter framöver.

Rune Mårtensson, kassör

Varför skriver ni inte?

Föreningen har ca 650 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

Prova på månad

För att stimulera den för oss alla så viktiga motionen, erbjuder vi **nya deltagare** i motionsgymnastiken en **"prova-på-månad"** utan kostnad. Detta gäller alla våra gymnastikgrupper i mån av plats och endast september resp januari.

Gäller även vattengymnastiken i mån av plats.

Vill du efter prova-på-månaden fortsätta med aktiviteten betalar du 75% av ordinarie terminsavgift.

Utnyttja detta erbjudande och kom i form - må bättre!

Styrelsen

Hjärt & Lung-medlemmar - det finns lediga platser i de flesta av våra motionsgrupper!

Läs artikeln och anmäl dig till någon av våra motionsgrupper!

Även lättare motion skyddar hjärtat!!

Även lätt fysisk aktivitet verkar ge ett visst skydd mot hjärtinfarkt, visar ny svensk forskning.

Forskarna har tittat på hur fysisk aktivitet på fritiden och på jobbet påverkar risken för hjärtinfarkt. I den så kallade "interheart-studien" besvarade mer än 24 000 personer över hela världen livsstilsfrågor.

10 000 av de tillfrågade hade haft hjärtinfarkt och resten fungerade som kontrollgrupp.

Resultaten visar att all fysisk aktivitet på fritid, även lätt träning som att promenera och jobba i trädgården minskar risken för att drabbas av hjärtinfarkt jämfört med en mer stillasittande livsstil. Kvinnor och män i alla åldersgrupper bör uppmuntras att dagligen ägna sig åt måttlig fysisk träning som ett sätt att förebygga hjärtsjuklighet, säger Claes Held, överläkare i kardiologi vid Akademiska sjukhuset och docent vid Uppsala universitet.

Källa UNT.
Agne Persson



Bowling kan med fördel utövas av snart 90-plussare!!

Vår äldste är bland våra allra bästa spelare! Ingvar Donath snart 90!

Bowling är en sport som ibland kan upplevas som himmelsk och i nästa sekund helvetisk. Men det är för det mesta bara roligt.

Fråga Nisse eller varför inte Lennart när han i februari slog fyra strikes efter varandra och ytterligare två strikes i samma serie. Lennart var riktigt glad!!

BANA 12										SERIE 4	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
7	3	6	X	7	2	5	3	X	9	X	9
13	22	41	50	58	87	107	127	147	166		
5: BENGT										608	
X	7	2	X	6	9	X	X	X	9	17	
19	28	44	50	59	89	119	148	168	185		
6: LENNART										543	
4:	585	3:	574	5:	569	10:	563				

Vi har nyligen spelat vår första "landskamp" – denna gång mot Kävlinge. Vi förlorade med ca 100 poäng i per match. Undertecknad var ensam om att vinna sin match!!

12 april mötte vi Österlenföreningen och förlorade och mot Kristianstad 27 april förlorade vi också men lite mindre! Vi har revansch att fordra i höst men det blir säkert en överraskning för motståndarna när vi nu värvat 5-6 verkliga proffs till bowlingsektionen och föreningen. Bengt Dagner har raggat.

Kom till oss och "prova-på-spel" i bowling – enda kostnad är spelet 99:- inkl kaffe och kaka – klot och skor får du låna till en början och vi är många som vill ställa upp som instruktörer!!

Vi avslutar säsongen 31 maj med klubbträning och supé! Prisutdelning.

Höstterminen startar redan torsdag 9 augusti kl 12.30 – första start kl 13.00.

Erland Grauers - spelar hellre är bra!

"30:2 -mitt på"

Nya riktlinjer för HLR 18/10 2010 och 2011

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

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

Vad "30:2 - mitt på" och de nya riktlinjerna från HLR-rådet innebär får Du veta när Du 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 150 kr.

Billigare livförsäkring finns inte!

Erland Grauers, för HLR-instruktörerna



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 och D-HLR

HLR-verksamheten

HLR-utbildningarna (hjärt-lungräddning) har även detta år varit givande för både de utbildade livräddarna och för föreningen. De utbildade livräddarna och framför allt de som repeterat har blivit mycket säkrare i sitt agerande.

Detta märks speciellt på de som utbildar sig i "att hantera en hjärtstartare", den utbildning vi kallar D-HLR. De under året utbildade är riktigt säkra i att verkligt kunna rädda liv. Vi har videofilmat en grupp och den är mycket realistiskt genomförd i arbete med hjärtstartare för att rädda liv.

Vi utbildar nästan 10 gånger fler livräddare än snittet för alla landets Hjärt & Lung-föreningar.

HLR-statistik 2011

Aktivitet	Antal
Nyutbildade livräddare	131
Repetitionsutbildade	64
Nyutbildade i D-HLR	16
Totalt utbildade	211

Antal utbildningstillfällen 34

Verksamma instruktörer

HLR/AED-instruktörer	8
Dito, nyutbildade	2
Dito, huvudinstruktör	1
D-HLR-instruktörer	5

HLR-projektet "Hjärtsäkra kommunerna"

Projektet har hittills fullföljts av Sjöbo kommun. Diskussion pågår hur Ystads och Skurups kommuner skall engageras.

Sjöbo kommun har hittills installerat en hjärtstartare i kommunhuset och samtidigt har vår förening fått förtroendet att utbilda åtta personer i HLR/AED och fem av dessa livräddare även i D-HLR - att hantera en hjärtstartare.

Erland Grauers för HLR-instruktörerna

Alster till På Gång

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

Redaktionen för På Gång

På förekommen anledning

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 senast 2 dagar före arrangemanget, debiteras medlemmen i efterskott de kostnader som drabbar föreningen i form av om entréavgifter och liknande.

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

Visdomsord

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

Så här skrivs alltid dessa ord!!

"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

Resor 2012

RESOR NÄRA OCH FJÄRRAN

Utflykt till det "gröna länet" och den forna garnisonsstaden Kristianstad

9 maj gör vi en utflykt till Kristianstad. Vi besöker Vattenrikets nya museum, Länsmuséet och några andra attraktioner i den gamla garnisonsstaden. Det finns olika transportmöjligheter - buss (kostnad 200-250 kr), egna bilar, eller Länstrafiken (kostnad med Jojo-kort 125 kr). Det sistnämnda ger dessutom lite motion. 20 april berättar jag om utflykten på fredagsträffen

Årets vinresa till Alsace

29 september far vi till vindistriktet Alsace vid Vogeserna på gränsen mellan Frankrike och Tyskland. Basen blir i den lilla franska staden Colmar. Utflykter sker längs "Route de vin", till tyska Kayserstuhl och EU-staden Strasbourg. Mycket vin, men också kultur utlovas. 16 medlemmar är anmälda, men ytterligare några kan följa med, då till ett högre pris på ett "lyxigare" hotell. Ölvemarks i Malmö är arrangör.

Julresa

Det är lite tidigt att tala om julen när våren precis är på väg. Första veckan i december gör vi som tidigare en gemensam resa till en julmarknad i norra Tyskland. **Jag tar gärna emot förslag på stad eller område!** Hoppas fler "hänger med" i år!

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 anhängare 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!

Hjärt-lungräddning (HLR)

Varje minut utan behandling efter ett hjärtstopp minskar chansen till överlevnad med hela 10 procent. För att öka överlevnaden måste samhällets resurser utnyttjas mer effektivt. Därför lanseras i dag ett manifest med målet att inom fem års tid kunna rädda ytterligare 750 liv årligen i Sverige.

1. Alla ska kunna utföra Hjärt- och lungräddning.

Hjärtlung-räddning (HLR) i form av 30 hjärtkompressioner följt av 2 inblåsningar kan tredubbla chansen till överlevnad genom att blodcirkulationen till hjärnan upprätthålls till dess en hjärtstartare kan användas. Utbildning i HLR är sedan i år inskriven i den svenska skolans läroplan. Alla elever på högstadiet skall få utbildning och detta måste efterföljas. Vi anser vidare att det bör vara ett krav att alla anställda på en arbetsplats skall utbildas i HLR.

2. Storskalig spridning av hjärtstartare till allmänheten.

Den som drabbas av hjärtstopp kan i princip endast räddas till livet med en hjärtstartare (defibrillator). Dagens hjärtstartare är självinstruerande och lätta att använda även för utbildade. Spridning av hjärtstartare till allmänheten är ett viktigt steg för att rädda fler svenskar till livet. Detta bör ske genom lokala initiativ och genom lagstiftning om krav på hjärtstartare på offentliga platser motsvarande den som finns i ett flertal andra europeiska länder samt genom en ökad/rutinmässig inrapportering till det nationella hjärtstartarregistret (www.hjartstartarregistret.se).

Källa: www.dn.se

Har du ÅNK?

Verkar detta bekant?

Jag blev nyligen diagnostiserad med ÅNK (Åldersbetingad Nedsättning av Korttidsminnet).

Så här visade sig symptomen:

Jag bestämde mig för att tvätta bilen. När jag är på väg ut till garaget upptäcker jag posten i hallen. Bäst att kolla posten innan jag tvättar bilen, säger jag till mig själv. Jag lägger bilnycklarna på bordet, kastar reklamen i pappersinsamlingen och märker att den behöver tömmas.

Därför lägger jag räkningarna och ett brev med en svarsblankett på bordet och bestämmer mig för att tömma pappersin-samlingen först. Eftersom jag trots allt går förbi en brevlåda när jag ska till återvinningsstationen kan jag lika gärna posta svarsblanketten.

Men då behöver jag en penna. Mina pennor ligger på skrivbordet i arbetsrummet, så jag går in dit och hittar en flaska juice som jag börjat dricka ifrån. Jag ska börja leta efter pennan, men först måste jag flytta juicen så jag inte råkar spilla på skrivbordet. Juicen håller på att bli varm och bör sättas in i kylen. På väg till köket med juicen får jag syn på en blomvas som står på bänken. Blommorna behöver vatten, så jag ställer ifrån mig juicen på bordet. Då ser jag mina glasögon som jag letat efter hela förmiddagen. Det är bäst att jag lägger dem på mitt skrivbord, men först ska jag vattna blommorna. Jag lägger glasögonen på köksbänken och fyller vattenkannen med vatten.

Då får jag plötsligt syn på fjärrkontrollen till TV:n. Någon har lagt den på köksbordet. Ikväll när vi ska se på TV kommer vi att få leta efter kontrollen, men ingen kommer att tänka på att den lig-

ger på köksbordet. Jag bör lägga den där den ska vara, men först ska jag vattna blommorna. Jag håller lite vatten i vassen, men det mesta hamnar på golvet. Jag lägger tillbaka kontrollen på bordet och går för att leta en trasa. Så går jag ut i hallen igen för att försöka komma på vad jag hade tänkt göra.

Vid dagens slut är bilen fortfarande smutsig, svarsblanketten har inte blivit postad, det står en flaska med varm juice på bänken, blommorna är vissna, jag kan inte hitta någon penna, jag kan inte hitta fjärrkontrollen till TV:n, jag kan inte hitta mina glasögon och jag har ingen aning om var jag lagt bilnycklarna.

Jag försöker komma på varför det inte blev något gjort idag. Det är förbluffande för jag vet att jag har varit upptagen hela dagen och jag är helt FÄRDIG. Jag förstår att detta är ett allvarligt problem och jag ska söka hjälp för det, men först ska jag kolla min mail.

Kan du vara snäll och göra mig en tjänst?

Du får gärna skicka denna artikel till de i din bekantskapskrets som kan behöva upplysas om denna nya sjukdom. Tord J.

Var jag fått detta ifrån kan jag inte för mitt liv komma ihåg.

Erland Grauers

HJÄRT LUNG
YSTAD-SJÖBO-SKURUP

Konsten att förgylla.

Att gå på fest är väldigt trevligt. Man äter och dricker, sjunger, pratar och skvallrar om icke närvarande personer. Förr i tiden, när vi inte alls var så civiliserade som nu, tyckte man att det var en usel fest om det inte förekom några slagsmål under kvällen. Så berättar Frans G. Bengtsson i sin bok "Röde Orm" om ett bröllop hos de vilda göingarna, där brudens fars hus brann ner. Brudgummen fick allt hår avbränt och åtta personer brann inne, däribland brudens far, som efter bröllopet fick namnet Kolbjörn den innebrände. Skälet var att bruden, som tydligen var av den eldfångda sorten, av någon anledning blivit arg på sin blivande man, ryckt ner en tjärvedsfackla från väggen och slagit den i huvudet på honom. Brudgummens hår hade förstås fattat eld och han hade skrikande rusat runt i stugan och därmed spritt elden. Det här tyckte gästerna var ett bröllop, väl värt att minnas, som hela bygden var stolt över långt, långt efteråt.

Nu är ju människan av i dag, som sagt, betydligt lugnare och mer civiliserade, så även om det fortfarande förekommer ett och annat slagsmål, så blir följden oftast bara ett blått öga eller en fläskläpp, men våra attityder har förändrats så, att de flesta människor tycker nog att festen förstörs om handgripligheter utbryter under kvällen.

Däremot är det ju lätt att verbalt förstöra en fest. Nu tänker jag skriva några ord om hur man på bästa och effektivaste sätt kan spolia vilken fest som helst, bara man anstränger sig lite grann.

Ett bra sätt är att skriva små illasinnade texter avpassade till det aktuella sällskapet och den aktuella situationen. Då Sverige var ny medlem i EU, var det mycket

lättare än nu. Då hade, som bekant, väldigt många kommunalpolitiker, av någon outgrundlig anledning, nästan klippkort till Bryssel och då kunde man, i visform, beskriva hans orgier på Bryssels nattklubbar. Om man gjorde detta på ett skämtsamt, skälmskt sätt, var det ofta väldigt uppskattat. Framför allt uppskattade politikern själv visan för att inte tala om hans fru.

Efter en sån där liten visa brukade de båda snabbt lämna festen, vilket möjligen visar att frun blivit nyfiken på vad politikern lärt sig i Bryssel.

Om man inte har några politiker i sällskapet, och inte vill skriva visor, så får man använda en annan förstörelsemetod och det är att hålla långa, hemskt gärna tråkiga tal, något som praktiseras av väldigt många. Det finns massor av festtalare i det här landet, som kan stå upp och prata i timmar utan att säga ett dugg. Dom hyllar den ursvenska principen, att någon måtta får det ändå vara på muntrationer, alltför roligt skall vi banne mig inte ha och anhängarna är många, eftersom vi lever i ett land där riksdagsdebatterna hart när är roligare än TV-programmen. Ett exempel på SVT:s komiska serier är "Playa del Sol". Om den kan man säga att till och med tandvärk måste vara roligare. Ett annat, utomordentligt effektivt sätt att förstöra ett kalas är förstås att just som stämningen är på topp på t.ex. en kräftskiva, börja berätta om en god vän man hade, som just tack vare sin passion för kräftskivor, fick svåra och bestående leverskador och man får då inte försumma, att målande beskriva hur han led de sista åren av sitt liv. Sânt höjer utan tvekan stämningen.

Över huvud taget är det förstås väldigt lämpligt att tala om alko-

holens fördärliga inflytande på kroppen när man är på kalas. Ni vet som Systembolaget gör i sin reklam där alla möjliga äckliga saker kommer ut ur munnen på folk. På något sätt balanserar det stämningen så den inte blir otillständigt hög. Våra alkoholmyndigheter är sanna mästare på sådana saker. För några år sedan fick en krog i Malmö sina vinrättigheter indragna eftersom en s.k. spritspion, som i lönnedom besökt krogen, kallt konstaterade att "folk gick omkring bland bordet med glas i handen och skratade väldigt högt", och då var det klippt. Men det är kanske tur, att myndigheterna kollar oss via sprit- och sopspioner, så vi inte förleds att göra något otillbörligt.

Hur skall man då ställa sig till berättelsen om Anders Harning. Jag vet inte om ni minns honom, men han var en välkänd författare, men var kanske mest känd för sin ständiga kamp mot byråkrati och vad han kallade för myndighetsförtryck. Han avled i ganska hög ålder av skrumplever, och han berättade en gång i TV att alla hans manliga släktingar, i likhet med honom själv, hade varit grava alkoholister, och allihop hade, trots detta, uppnått hög ålder. Ett undantag var dock hans morbror Eskil. Morbror Eskil var faktiskt nykterist, men blev överkörd och dödad av mjölkbilen hemma i byn vid 39 års ålder. Detta visar alltings förgänglighet! Till sist! Trots den här berättelsen om morbror Eskil, låt er inte skrämmas av mjölkbilen!

Rune Petersson

Hänt i föreningen

Dessa fantastiska medlemmar

En förening kan inte existera utan sina medlemmar, varav en kärngrupp lägger ner en betydande ideell (virtuell) tid. När vi söker bidrag från olika aktörer är det viktigt att kunna påpeka det ideella arbete som utförs av föreningens medlemmar.

Styrelsen beslöt därför att försöka få ett grepp om detta och här är de redovisade tiderna, som dock endast omfattar en del av den tid som läggs på föreningen. Nedanstående redovisning är fokuserad på arbetet med PÅ GÅNG men dessutom tillkommer mycket tid – ej redovisad här – med styrelsearbete, cirkelledare, aktivitetsgrupper mm.

Hemsidan – www.hjart-lung.se/ystad-sjobo-skurup - som administreras av Börje Jönsson är det media, där vi kan lämna den mest aktuella informationen och där vi också kan koppla oss vidare och hitta nyttig information från såväl Länsförening som Riksförbund. Visste du förresten att Riksförbundets tidning Status liksom PÅ GÅNG kan läsas på hemsidan? Bra att veta om pappersutgåvan har försvunnit.

Dessa fantastiska medlemmar som under året ställt upp med diverse arbete för att PÅ Gång kunde läsas av alla medlemmar före midsommar resp före jul.

Torsten Bengtsson, skribent och ansvarig utgivare med synpunkter – deltar aktivt, ca 50 tim.

Margot Johannesson, redaktör, korrekturläsning och etikettering – ca 25 tim.

Jan Tellbo, i redaktionen, skribent och korrekturläsare – 50 tim.

Rolf Ademark, i redaktionen, korrekturläsning – 4 tim.

Arne Larsson, i redaktionen, sätt-

ning många timmar – ca 160 tim.

Erland Grauers, i redaktionen, korrekturläsning, anpassning av layout för tryckning, organisering/administration av produktion/distribution, tryckning, inköp av papper och bläck, plockning, häftning, falsning, lite etikettering, postnummersortering, sortering till utdelarna, inlämning till Posten – ca 300 tim.

Börje Jönsson, 3 tim häftning och införande på hemsidan innan utdelningen 10 tim.

Astrid Göransson, etikettering och utdelning i Sjöbo – 15 tim.

Åke Billing, plockning 3 tim.

Gert Göransson, plockning och utdelning i Sjöbo – 15 tim.

Kerstin Dagner, plockning och etikettering – 9 tim.

Bengt Dagner, plockning – 9 tim

Rune Petersson, skribent – ca 10 tim.

Britt-Marie Grauers, skribent och ”korrekturläsare” – 20 tim.

Aktivitetsledarna, avlämnade tider angående aktiviteter – 10 tim.

Siv Lindskog, skribent och utdelning i Skurup – 15 tim.

Karin och Arne Hansson, utdelning i Abbekås, Skivarp och Rydsgård – 15 tim

Ytterligare PÅ Gång-utdelare i Ystad:

Eva och Rolf Ademark, - 10 tim.

Marianne L-Nilsson, - 8 tim.

Gun Eriksson, - 5 tim.

Sven W Nilsson, - 12 tim.

Jan Wollin, - 10 tim.

Gull-May Persson, - 5 tim

Att producera PÅ Gång tar ca 650 mantimmar – alltså ca 1 tim/medlem. Så mycket jobb är det med PÅ Gång.

Meningen är ju att alla ni ca 650 medlemmar ska få veta vad som

hänt och vad som ska hända i föreningen.

Mer ”dagsfrisk” information får du genom att besöka hemsidan – www.hjart-lung.se/ystad-skurup-sjobo - gör det gärna ett par gånger i veckan.

Torsten Bengtsson utnyttjar gärna möjligheten att informera via hemsidan och Börje Jönsson uppdaterar hemsidan ofta.

Thommy Skog och Erland Grauers

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, skriva och redigera PÅ Gång, plocka ihop och häfta PÅ Gång eller
- sätta på etiketter,
- leda motionsgymnastik,
- ringa till medlemmar och göra enkäter,
- vara medmänniska,
- sälja annonser,
- arrangera dagsresor,
- arrangera långa resor,
- ordna tipspromenader,
- en handarbetscirkel,
- trafik kunskaps cirkel,
- aktiekunskaps cirkel,
- digital fotokrets,

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.

Hänt i föreningen

Idrottsläkaren Sven-Anders Sölveborn talade om benskörhet (osteoporos). Benskörhet kännetecknas av att skelettet blir skört och att skador i form av sprickor och brott (frakturer) lättare uppkommer. I första hand drabbas äldre kvinnor men sjukdomen förekommer även hos yngre kvinnor och hos män. De vanligaste frakturerna vid osteoporos drabbar höft, handleder och kotorna i ryggraden. Osteoporos hos kvinnor beror på den minskade halten av det kvinnliga könshormonet östrogen. Osteoporos är en skelettsjukdom som påverkar hela kroppen. I västvärlden har förekomsten av frakturer ökat dramatiskt under de senaste 50 åren. Ökningen beror delvis på att befolkningen har blivit äldre. Skandinavien har högst förekomst av frakturer i världen, men orsaken är inte känd. En ständig omvandling av benen i skelettet pågår. Nybildningen och nedbrytningen även kallad "benomsättning" är nödvändig för att benet skall behålla sin styrka. Benmassan (bentätheten) är störst vid 20-30-årsåldern hos både kvinnor och män. Därefter bryts skelettet ned snabbare än det nybildas och benmassan minskar därför ju äldre vi blir.

Jan Tellbo

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

Jens Knutsson, leg psykolog, psykoterapeut och doktorand i kognitionspsykologi (minnesforskning) höll årets sista intressanta föreläsning i KBT (Kognitiv Beteende Terapi). Psykoterapi är en form av olika behandlingar och

Syften

- Vad kännetecknar KBT som terapimetod?
- Vilka är grundbultarna i KBT?
- Något exempel på hur man arbetar inom en KBT-ram
- Videoexempel på samtal
- Lite om KBT för ICD-bärare

tolkningar av en och samma situation. hur påverkar tankarna känslorna?

Vad får oss att må och bete oss som vi gör?

- Vår livshistoria skapar förväntningar
- Våra förväntningar färgar hur vi uppfattar/tolkar till varon
- Vår uppfattning/tolkning påverkar hur det känns i situationen
- Vår tolkning och hur det känns påverkar vad vi gör i situationen
- Vad vi gör påverkar vår tillvaro och förutsättningarna för nästa tolkning

Exempel gavs hur vi reagerar i olika situationer.

Ångestkänslor, depressioner och akuta stressituationer/panik är de

inre situationer av individens naturliga reaktioner som måste påverkas att tänka positivt.

I sitt arbete har Jens fått kardiolo-

Vad arbetar man med inom KBT?

- Hantera och ifrågasätta jobbiga tankar
- Våga börja återerövra livet och bryta undvikande
- Gradvis träning på att göra sådant som man undvikit
- Ifrågasätta nyttan av undvikandet
- Minskar detta verkligen riskerna?
- Finns det något jag kan göra om det värsta skulle hända?
- Vad är priset för den trygghet som mitt undvikande ger mig?
- Stresshantering
- Avslappning, bryta orosgrubblrier

ger, som forskar på patienter, som fått ICD inopererad. Detta leder till medvetenhet om att detta hjälpmedel ger ett normalt fungerande hjärta.

Problemet för dessa bärare är att vänja sig vid funktionen. Av patientgruppen lär sig 75% så småningom att leva med ICD men 25% fortsätter att oroa sig över funktionen och de psykiska problem som detta medför.

Jan Tellbo

Hänt i föreningen

Jag heter Kerstin Dagner och uppvuxen i Lund.

Jag jobbar som textil- och vävlärare, och tidigare även haft studieförbundskurser i textilt hantverk under många år.

1995 köpte min man och jag hus i Sjöbo och öppnade en vävstuga med 11 vävstolar och butik. Jag har under årens lopp haft många deltagare på mina kurser.



Vi är fortfarande ett gäng damer som håller på med vävning och upplever en underbar skaparglädje och samhörighet.

Under många år har jag spelat bowling i föreningens bowlinggång – det är en fantastisk sport. Resultaten går upp och ner men vi har trevligt.

Nu blir jag ny ledamot i styrelsen och lovar att inte vara tyst.

Kerstin Dagner

**Kan Du rädda livet
på Din kompis?**

Om inte -

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

Jag heter Janeric Sundberg och flyttade hit från Umeå 2002. Jag trivs alldeles utmärkt här i Ystad. Jag brukar ibland få frågan om jag inte vintertid saknar det där vita på marken. Jag



kan försäkra att det gör jag inte. Jag har haft en del olika yrken genom åren. Jag har dock de senaste tjugo åren arbetat i skolans värld och närmare bestämt i gymnasiet. Först som lärare och sedan som skolledare eller rektor. Numera är jag pensionär.

Jag är gift med Birgitta och våra barn och barnbarn finns norrut. Jag är en lättäm person som tycker om människor. Det jag hittills sett av Hjärt & Lung är att det finns otroligt mycket trevliga och initiativrika människor i organisationen. Jag hoppas att jag kan lära mig en del samtidigt som jag kanske kan tillföra något till organisationen. Jag ser verkligen fram mot att få möta många av er och kanske främst då ledarna för olika aktiviteter.

Janeric Sundberg

Hjärt & Lungvänner!

Som ny medlem och medarbetare i föreningen presenterar jag mig.

Birger Persson, heter jag och är född i St. Köpinge 1945. Jag är gift med Karin född Wester från Ystad sedan 1971. Vi har två vuxna



döttrar och två barnbarn.

Jag började som cykelreparatör i Tomelilla. Jag har tillverkat elevatorer för transport av spannmål på höjden och branddörrar. Började som bilmekaniker hos Br Lundgrens i Ystad och senare Ystad Bil AB. Efter ett sommarvikariat 1972 på brandkåren i Ystad utbildade jag mig 1973 till brandman och 1974 till ambulansförare. Läste vidare till brandförman och sedan brandmästare. Jag har kört ambulans, akutbil och jobbat som brandman under sexton år så jag har erfarenhet av akutsjukvård och därmed också HLR. Jag slutade som utryckningsbrandmästare 2004. Sedan 1983 medlem i Odd Fellow-logen Nr: 8 Linnéa i Ystad. Jag hoppas kunna tillföra en del i föreningen trots att jag inte är varken hjärt- eller lungsjuk.

Birger Persson, nybliven HLR-instruktör och fd brandmästare

Nyheter finner Du på hemsidan!

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

Hänt i föreningen

LUGNT ÅRSMÖTE

Årsmötet 2012 samlade 100 medlemmar på Surbrunnsparken den 23 februari. Efter sedvanlig parentation med tyst minut att hedra minnet av under året bortgångna medlemmar hälsade föreningens ordförande Torsten Bengtsson medlemmarna välkomna. Speciellt välkomnades länsföreningens ordförande Jan Linné samt aftonens årsmötestalare distriktsläkare Per



Olsson, Sjöbo. Att leda kvällens förhandlingar valdes Jan Linné. Föredragningslistan genomgicks och årsmötet godkände styrelsens verksamhets- och ekonomiska berättelse, budget och oförändrad årsavgift. Efter revisorernas berättelse med förslag till ansvarsfrihet för styrelsen biföll årsmötet detta. Till styrelse och revisorer för 2012 valde årsmötet följande medlemmar, som vid sammanträde 2012-02-27 konstituerade sig som följer:

Ordinarie:

Torsten Bengtsson, ordförande
Anitha Andersson, v. ordförande
Jan Tellbo, sekreterare
Birgitta Lundgren, v. sekreterare (adj. till styrelsen)
Rune Mårtensson, kassör
Agne Persson, v. kassör
Margot Johannesson, ledamot
Anita Farquhar, ledamot
Arne Larsson, ledamot
Thommy Skog, ledamot

Ersättare:

Arne Silfver
Kerstin Dagner

Birger Persson
Revisorer ordinarie
Erland Grauers
Sven W Nilsson
Ersättare
Bengt Dagner
Rolf Tenggren

Årsmötet valde dessutom:

Egenvårdsombud hjärta:

Maj-Britt Larsson
Sven Persson

Elsa Persson

Egenvårdsombud lunga

Ulla Byström

Ulla Kristersson

Studieorganisatör:

Britt-Marie Grauers

Ersättare

Janeric Sundberg

Valberedning

Åke Billing, sammankallande

Bengt Dagner

Siv Lindskog

Kommunkontakter:

Ystad Åke Billing

Sjöbo Bengt Dagner

Skurup Siv Lindskog

Verksamhetsplanen 2012 föredrogs av föreningens ordförande. Årsmötet utsåg Jan Tellbo och Rune Mårtensson till ombud vid länsföreningens årsmöte.

Torsten Bengtsson tackade avgående styrelseledamöterna Nils-Arne Knutsson och Maj-Lis Holm för deras år i styrelsearbetet med en minnesgåva.

Mötesordföranden tackade för inbjudan att leda förhandlingarna och fick även han ett mer flyktigt bevis på sitt deltagande.

Distriktsläkaren Per Olsson, Sjöbo Vårdcentarl, föreläste om diabetes. Speciellt talade han om diabetes 2 som är vanligast och kommer oftast i vuxen ålder.

Genom att motionera och äta hälsosamt kan man förebygga och i viss mån behandla sjukdomen. Om man får typ 2-diabetes är det vanligt att man

- är trött både fysiskt och psykiskt
- blir mer törstig
- kissar oftare

Att sluta röka är viktigt, då man ändrar sina levnadsvanor. Om inte det räcker för att sänka blodsocker-
värdet kan man behöva läkemedel för att sänka sockerhalten i blodet och det effektivaste läkemedlet idag är Metformin. I Sverige räknar man med att 350 000 till 400 000 personer har typ 2 diabetes även kallad åldersdiabetes. Vid läkarbesök kan man mäta sockervärdet under 2 till 3 månader det s k. HbA1c som ger ett medelvärde under en period. Att vara uppmärksam på sin diabetes är viktigt då den kan leda till komplikationer i stora blodkärl, som kan vara livshotande med såväl hjärtinfarkt som stroke.

Därefter avslutades årsmötet med att medlemmarna satte sig till bords och lät sig väl smaka av den landgång med tillbehör, som föreningen hade inbjudit till

Jan Tellbo

Ystad Handikappråd -
YHR-HSO har bytt namn till:
**Ystad Tillgänglighetsråd -
YTR-HSO.**

Jan Tellbo



Hänt i föreningen

Trivsamt medlemsmöte i Sjöbo

I Sjöbo samlades den 18 april på Solvalla Bygdegård ett hundratal medlemmar från Hjärt & Lung Ystad-Sjöbo-Skurup för traditionellt medlemsmöte. Värden Bengt Dagner hälsade välkommen. Föreningens ordförande Torsten Bengtsson fick ordet och föreningsinformation lämnades av styrelsemedlemmar. Britt-Marie Grauers informerade om Hjärt & Lungskolan. Janeric Sundberg, föreningens nye ersättare till studieorganisatören, berättade om den nationella patientenkäten. Han visade en del av resultatet för just Sjöbo kommun. Åke Billing från HLR-gruppen berättade, att föreningen hade levererat en hjärtstartare till Sjöbo kommun och utbildat personalen i kommunens reception i HLR/AED samt D-HLR – konsten att hantera en hjärtstartare. Åke berättade också, att med anledning av en olycka i Italien, där en fotbollsspelare drabbats av

hjärtstopp och avlidit, då ambulansen inte hade kunnat komma fram på grund av blockering av en polisbil, har det italienska fotbollsforbundet bestämt, att ingen fotbollsmatch i serie A får påbörjas om inte en hjärtstartare finns på plats. Jan Tellbo berättade, att kvällens försäljning av SverigeLotten var premiär för lotter påtryckta med föreningens namn. Länsföreningen planerar en KOL-konferens den 5 juni, förmodligen i Höör. *På Gång* är på gång med planerad utgivning i början av maj. Thommy Skog informerade om marknadsföring och planeringen av föreningens största arrangemang under året då en "hjärt & lungdag" på Österportstorg i Ystad anordnas 2 juni. Bland mycket annat blir det en estraddebatt baserad på föreningens värdegrund med deltagande av specialister på hjärt-lungsjukdomar. Estraddebatten leds av chefen för Sjöbo Vårdcentral – Per Olsson. Ar-

rangemanget är ett led i att fördjupa föreningens samarbete med lasarett och vårdcentraler. Föreningen deltar också i nationaldagsfirandet i Ystad på Stortorget och Klostret och i Skurup på Svaneholms slott. Efter förtäring av en laxbakelse med kaffe och kaka underhöll duon Göta Canal och Bosse Luta med glad musik och sånger, som avslutades med Österlenvisan och från krigsåren kända "We'll meet again". Och möts igen gör medlemmarna den 11 maj på Surbrunnsparken till vårfest. Kvällens avslutning blev dragning av lotter i ett lotteribord med vinster till ett värde av 4 000 kronor. Ordföranden framförde ett tack till kvällens värdpar Kerstin och Bengt Dagner samt medhjälpare Astrid och Gert Göransson och Brita Friberg för ett väl genomfört möte med god förtäring.

Bilder finns på hemsidan

Jan Tellbo

Bilder från årsmötet 2012



En del lyssnar andäktigt, andra för egna intressanta samtal.

Här kollas om siffrorna stämmer.

Foto Erland Grauers



Hänt i föreningen

Sopplunch för lungsjuka 17/11 2011

Britt-Marie Grauers och Ulla Byström
fixade soppan



Marianne Jönsson informerade
om "Kost för Lungsjuka"



Gymnaster i Backaskolan under ledning av Josefin Håkansson
med Agne Persson som stand-in.



Och här är Gun Erikssons grupp på lasarettet
med Jan Wollin som stand-in.



Foto Börje Jönsson

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