

Nr 1 - juni 2015



Foto Arne Larsson

Vår i Norra Promenaden



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung



**Medlemstidning för
Föreningen HjärtLung
Ystad-Sjöbo-Skurup**

Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad

Telefon 0411-730 66

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

Hemsida: www.hjartlungystad.se

Bankgiro 5483-4262

Org. nr. 848000-7304

Ansvarig utgivare: Irene Winqvist

Redaktör och layout: Arne Larsson

epost: arne.larsson9@comhem.se

Annonsansvarig: Nils-Arne Knutsson

Utkommer med två nummer per år

Styrelse:

ordförande

Irene Winqvist	0411-704 70
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	
Arne Larsson	0411-153 54
Karin Persson	0411-133 72
Kerstin Dagner	0416-173 74
Gun Lundin	0411-55 21 00
ersättare	
Arne Silfver	0417-212 74
Birger Persson	0411-133 72
Eva-Liss Göthe	073-989 11 89
revisorer	
Sven W. Nilsson	0411-125 58
Erland Grauers	0411-55 94 60
ersättare	
Bengt Dagner	0416-173 74
Rolf Tenggren	0411-441 64
valberedning	
Åke Billing	ordf 0702-165732
ledamöter	
Siv Lindskog	0411-425 67
Bengt Dagner	0416-173 74
studieorganisatör	
Thommy Skog	0411-301 77
v. studieorganisatör	
Jan Tellbo	0411-733 83

Kansliet är öppet

helgfria måndagar till torsdagar 09.30-13.30

kanslist Birgitta Lundgren

v. sekreterare i styrelsen

Aktivitetsledare och styrelseledamöter. Läs Detta!

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

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

Anmälan till Kaj Hansson,

0411-179 62, mobil 0706-34 96 45

e-post: kaj.hansson@comhem.se

Kaj Hansson, HLR-planeringsansvarig

Förkortningen EVO/EVA.

Vad är detta?

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

SO Thommy Skog, SO ers Jan Tellbo

Hjärt-EVO: Birgitta Selegren, Agne Persson

Lung-EVO: Jan Tellbo, Rune Nissen

Så här skrivs alltid dessa ord!!

"HjärtLung"

"Hjärt & Lungskolan"

"KOL", "HLR"

"Hjärt-lungräddning"

"Hjärt-lungräddare".

HLR är också en gängse förkortning på

Riksförbundet, liksom

HLL för Länsföreningen och

HLF för lokalförening.

Lasarettet i Ystad

Erland Grauers

Nästa nummer utkommer i december 2015

Manusstopp 1 november

Inkom med manus i god tid!

Ordförande har ordet

BÄSTA MEDLEM

Som ny ordförande är jag stolt över att få representera vår förening i olika sammanhang. Vi är en ovanligt livaktig förening med många medlemmar och har en positiv stämning som vi gärna delar med oss av. Vi är inriktade på friskvård och erbjuder Dig som medlem många arrangemang för att Du ska ha möjlighet att välja livsstil och må bra.

Men jag kan inte låta bli att undra: Var finns ni alla som inte deltar? Vilka är ni? Vad har ni för intressen? Vi vill gärna lära känna er. Det är ju för er alla som Föreningen HjärtLung finns till.

Vår stora satsning för året är Barn-HLR, Hjärt-Lungräddning av spädbarn och uppåt. Den kursen går ut på att veta hur man gör om ett barn får hjärtstopp eller satt något i halsen, viktig kunskap för alla som har barn i sin närhet inklusive far- och morföräldrar. Anmäl Dig till våra duktiga HLR-instruktörer, enligt information här i På Gång.

Det har varit en del möten under våren. Ett av de trevligaste var att få välkomna nya medlemmar.

Vi har haft möte med Referensgruppen från Lasarettet i Ystad representerat av en lungläkare, en hjärtsjuksköterska och en sjukgymnast och konstaterat hur viktig den kontakten är för information åt båda håll. På en konferens för södra regionen som Riksförbundet och Länsföreningen Skåne



HjärtLung var värdar för, aviserade Riksförbundet sin stora satsning "LJUSET PÅ". Den ska lanseras under Almedalsveckan nu i juli och pågå fram till år 2017. Fokus är på tidig diagnos och rätt behandling av de dolda folksjukdomarna KOL, hjärtsvikt och förmaksflimmer. Vi fick en inblick i Nya Patientlagen och Riksförbundets Omorganisation samt en granskning av Effektiviteten inom sjukvården eller snarare ineffektiviteten. Referat ses på annan plats här i På Gång. Trevligheter som den lyckade Vårfesten och den äventyrliga Köpenhamnsresan som repriserades i maj kan man också läsa om i separata artiklar.

Nu tar vi en paus i alla aktiviteter utom promenaderna i Svaneholm och boulen i Ystad, se tider i separat notis.

Jag vill passa på att tacka alla som ställer upp så helhjärtat och ser till att alla olika aktiviteter fungerar. En särskild eloge till vår sånggrupp "Sjung med Hjärtlung", som redan glatt oss vid flera tillfällen.

När det börjar bli höst är det full aktivitet igen. Redan i detta nummer flaggas för en resa till Bornholm 9 september och tipspromenad i Ystad 16

september.

HjärtLungdagarna kommer att ske i höst under augusti-september. Program kan ses på vår hemsida

www.hjartlungystad.se

Nu är det SOMMAR med allt vad det innebär av ljus och värme och allt det vackra som naturen bjuder - ta vara på varje minut.

Irène Winqvist

HjärtLung-dagar 2015

Föreningens paradgren är Hjärt-Lung-dagarna. Under tidigare år har de utvecklats mot en alltmer väletablerad institution, som folk går och väntar på. I år ligger alla under hösten.

Skurup 8 augusti Se artikel på Skurupsidan

Sjöbo 29 augusti Se artikel på Sjöbosidan

Ystad (med tidpunkt som anges senare)

En arbetsgrupp under ledning av Åke Billing håller på att ta fram ett förslag, som kommer att anknyta till den i staden redan befintliga Hälsans Stig och ha bland annat demonstration av Barn-HLR samt tipsrunda. Dagen kommer att ligga i början av september och innehålla både god underhållning och välriktad information om föreningen.



Hjärt & Lungskolan



Vårt viktigaste uppdrag är Hjärt & Lungskolan

I Hjärt & Lungskolan ingår Motion

olika motionsgrupper

Livsstilsgrupper

samtalsgrupp

Leva med KOL

samtalsgrupp

Vän med ditt hjärta

Kostcirklar

anpassade kostvanor

Stresshantering

ta kontroll över din stress

Föreläsningar

olika medicinska

föreläsningar

Mer info får du genom

På Gång och vår hemsida:

www.hjartlungystad.se

Hjärtligt välkommen till

Hjärt & Lungskolan

EVA-gruppen

EgenVårdsArbetsgruppen

Motionsgrupper

Syftet med motionsverksamheten är att ge regelbunden motion.

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

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

Kostcirklar

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

I rätt mängd är alla ingredienser tillåtna.

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

Vi kan erbjuda kostcirkel i Skurup. Se vidare sid 6

Cirkel i tecken som stöd

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

KOL-dagen

Den 18 november 2015 uppmärksammas KOL. Vi planerar en föredragsserie och i anslutning till detta en studiecirkel. Vi återkommer med närmare detaljer dels om dagen dels om cirkeln Att leva med KOL.

Jan Tellbo-EVO-ombud

Rune Nissen-EVO ombud

Rökavvänjning

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

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

Cirkel erbjödes i Ystad.

Stresshantering

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

Cirkel erbjuds i Ystad tisdag 09.00 - 12.00 och startar i september. Se artikel 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 ny-sjuk utan är ofta en förekommande känsla Du har då något händer. Våra samtalsgrupper blir ofta en positiv vändpunkt för våra medlemmar. Vi erbjuder:

Att leva med KOL, se sid 5

Vän med ditt hjärta, se sid 19

Vi samarbetar med ABF.



Vad är KOL?

KOL är samlingsnamnet för en sjukdom i luftvägar och lungor som bl.a beror på rökning. Sjukdomen försvårar luftflödet till och från lungorna. Den drabbade känner sig andfädd och upplever sig ha dålig ork, vilket blir en begränsning i vardagen. Hosta tillhör också sjukdomsbilden. Svår KOL kan även få andra medicinska konsekvenser såsom undernäring, muskelsvaghet, benskörhet och ökad benägenhet för luftvägsinfektioner.

Minst en halv miljon personer beräknas ha KOL i Sverige. KOL är den enda av de stora dödliga sjukdomarna i Sverige som ökar.

Du som har KOL eller är anhörig till en KOL-sjuk anmäl Dig till vår cirkel

”Att leva med KOL”

Nytt info-material för KOL-sjuka

Inom ramen för projektet Lugna Lungor och efter synpunkter från de KOL-sjuka att våra föreningar inte har mycket att erbjuda, har det framtagits ett antal informationsskrifter/kurslitteratur som också finns att läsa på vår hemsida. www.hjartlungystad.se

Tips och råd om mat för lungsjuka

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

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

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

Kontakta vårt lung-EVO

Jan Tellbo 0411-733 83 för mer info.

Livsstilscirkeln ”Vän med ditt hjärta”

Vill Du leva längre med bra livskvalité?

Du som inte vill detta behöver inte läsa denna artikel. Du som läser längre har möjlighet att få det Du önskar, förutom en väldigt livgivande upplevelse. Vår förening har genom åren medverkat till att rehabilitera många med hjärtbesvär och har skaffat sig kompetens och erfarenhet inom området. På senare år är det många som lämnat vården efter hjärtbehandling med den fasta övertygelsen att ytterligare rehabilitering eller livsstilsförändring är något helt onödigt. Inget kan vara mera fel! I en alltmer pressad vårdssituation glöms ofta råd om eftervård och egenvård bort i brådskan och snart är patienten tillbaka på sjukhuset för ytterligare vård. Stanna nu upp och tänk efter! **Tag den här chansen och bli vän med Ditt hjärta!**

Till hösten kommer vi att anordna en cirkel/behandlingsgrupp, som under fem träffar kommer att gå igenom det mesta Du behöver tänka på för Din egenvård. Här följer en kort beskrivning av upplägget.

Moderna medicinska aspekter på vanliga hjärtbesvär Personal från Lasarett i Ystad delar med sig av fakta, erfarenheter och råd för ett längre och sundare liv. Rökningens betydelse för hjärt-och kärlsjukdomar kommer att beröras.

Stressens betydelse för uppkomst av hjärtbesvär Problematiken kommer att gås igenom av en av våra stressexperten. Du kommer att få råd och anvisningar för att upptäcka och minska Din egen stress.

Kost för ett sundare hjärta En av våra medlemmar kommer att med

hjälp av exempel från Riksförbundets Kokbok ge exempel på lämplig mat och förklara varför viss mat är olämplig för en hjärtbehandling.

Motion för en spänstigare kropp Forskning om motionens betydelse för en fungerande kropp har med tiden visat att motion har en avgörande påverkan på cirkulation och hjärtkärlets funktion.

Föreningen har ett stort antal motionsgrupper igång och kan anvisa motionsförslag för olika behov.

Den sociala situationen Hur påverkas den sociala situationen för den som råkar ut för hjärtproblem?

Hur kan Du genom att samtala med personer med likartad situation som Du själv få en vidare förståelse och en ljusare syn för Din egen situation?

Vi planerar att genomföra ovanstående varannan tisdag kl. 13-15, fem gånger totalt.

Vi börjar till hösten enl. särskilt meddelande till de som anmäler sig. Deltagarantalet är begränsat till tio och först till kvarn kommer med. Anmälan sker som vanligt till kansliet, tfn 0411-730 66

Åke Billing och Thommy Skog

Att leva med KOL

Samtalsgrupp startar i början av september i föreningslokalen.

Cirkelledare: Jan Tellbo.

Kontakta kanslist för info och anmälan.

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

Anmälan om deltagande i cirklar och gymnastik

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

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

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

Tack för Din förståelse.

Styrelsen

EVA-gruppen – Egenvårdsarbetsgrupp

EVA-gruppen består fr o m årsmötet i februari 2015 av:

Thommy Skog studieorganisatör, ordförande

Jan Tellbo studieorganisatör ers

Gunnel Larsson representant för motion

Agne Persson hjärt-lungräddning

Sven-Åke Yngve hjärt-lungräddning

Jan Tellbo EVO, lunga

Rune Nissen EVO, lunga

Agne Persson EVO, hjärta

Birgitta Selegran 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!

Thommy Skog SO

Cirkel i stresshantering Stress



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

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

Anmäl Dig till kansliet

tel 0411-730 66

Torsten Bengtsson

Kostcirkel

Mat för liv och lust

Visst är det viktigt att lära sig lite om vad vi äter. Många har redan tagit del av vår kostcirkel, där vi lär oss att laga mat efter boken "Mat för liv och lust".

Vi har olika tema varje gång och de som deltagit innan har tyckt att det var lärorikt, trevligt och gott. Om det finns plats får du gärna delta igen.

Plats – Mackleanskolan Skurup

Tid onsdagar 17.00 – ca 20.00

Anmälan till Kansliet telefon

0411-730 66, eller e-post

info@ystad.hjart-lung.se

Har du frågor – ring

Nils-Arne Knutsson

0411-129 80 eller

Sven W: Nilsson

0411-125 58

Start vid fullt deltagarantal.

Sven W. Nilsson

Övriga cirklar

2015

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 eller på vår hemsida

<http://www.hjartlungystad.se>

Start: september

TSS – tecken som stöd

Ett sätt att förbättra konversationen när man hör dåligt. Passar även normal-hörande anhöriga.

Vi träffas i föreningslokalen

varannan onsdag 13.30-15.30.

Intresserad? Anmäl dig till Birgitta på kansliet.

Sånggruppen "Sjung med HjärtLung" övar varje måndag 11-13. Sånggruppen uppträder även utanför föreningen. Vill du också sjunga med i sånggruppen hör av dig till Birgitta på kansliet. Start efter sommaruppehållet 14 september.

Vinkunskapscirkel

Cirkeln pågår under ca 2 år 4 terminer och sker i Ystad på vår lokal på söndagseftermiddagar. Det är både teori och praktik och vi betalar själva varje vinprovning. Anmäl ditt intresse så hör vi av oss när nästa cirkel börjar. Anmäl dig till Birgitta på kansliet.

Historiecirkel.

Vi berättar inte dåliga/roliga historier för varandra utan här handlar det om att informera oss om vår och hela världens historia och automatiskt även geografi. Genom vår historia har vi lättare att förstå nutiden och framtiden. Se sid 16. Vi träffas varannan onsdag 13-15 i föreningslokalen. Anmäl dig till Birgitta på kansliet.

Övriga aktiviteter

2015

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 hälsar såväl nya som gamla medlemmar välkomna till boulebanan i småbåtshamnen. 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 och Skurup. Ledare sökes till Ystad..

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

Föreningen är ständigt i behov av ledare inom

**golvgymnastik,
vattengymnastik,
stress,**

kostlära

rökavvänjning

Tveka inte! Anmäl er snarast!

Kontakta gärna

Thommy Skog, 0411-301 77

Lediga platser

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

Thommy Skog SO

Resor

Se sidan 14

Vi har nog med tid bara vi använder den rätt.

Goethe



BELLMANDAGEN

SÖNDAGEN 26 JULI KL 16.00

Vi träffas traditionsenligt, trivs och har mysigt i småbåtshamnen.

Ni tar med picknick och valfri dryck.

Den goda stämningen hjälper ni själv till med.

Klart det blir allsång till Bellman, Taube och andra låtar.

Sånghäfte fixas till självkostnadspris

Vi ses 16.00 den 26 juli!

Åke Billing och Sven W. Nilsson

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

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

Hjärt & Lungskolan med följande innehåll:

Motionsgymnastik:

- gymnastik
- vattengymnastik
- KOL- och hjärtsviktsgymnastik
- sittgymnastik

* Kostlära för hjärt- resp lungsjuka

* Samtalsgrupper (livsstilsgrupper) hjärta resp lunga

* Stresshantering

* Hjälp till rökavvänjning

* Föreläsningar

Hjärt-lungräddningsutbildning
och hjärtstartarutbildning

Övriga motionsaktiviteter (ej inom Hjärt & Lungskolan)

* Medicinsk yoga

* Stavgång

* Boule

* Bowling

* Tipspromenader

Övriga cirklar:

* Mänskliga relationer

* Historia

* Språk –tysk konversation

* Fredagsträffen

* Vinkunskap

Övriga aktiviteter:

* Medlemsmöten

* Fester

* Lotteriverksamhet

* Resor

* Riksförbundets tidning Status – 8 nr/år

* Tidningen På Gång – 2 nr/år

* Glöm ej vår hemsida

<http://www.hjartlungystad.se>

Där kan Du lätt se vad som händer i vår förening.

Thommy Skog SO

Snälla, snälla

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.

Thommy Skog, SO

Nya ledare

OBS! Vi behöver medlemmar som vill utbilda sig för att kunna leda verksamheter inom Hjärt & Lungskolan. Föreningen är ständigt i behov av nya ledare.

Naturligtvis får Du utbildning och det finns inget som heter ”jag klarar inte av..”

Vi behöver Dig!!!

Kontakta gärna mig:

Thommy Skog 0411-301 77 epost thommy.skog@telia.com eller om Du är med i en grupp, prata med ledaren om att nu vill jag prova på att bli ledare så kontaktar jag Dig.

Thommy Skog SO

För säkerhets Skull!
Lär dig hjärt-lungräddning
med hjärtstartare-demo!



Anmäl dig idag!



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup
HjärtLung

Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad
0411-730 66

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

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.

SEMESTER

Kansliet stängt
vecka 28 tom vecka 31
(6 juli – 2 aug)

Telefonsvaren avlyssnas en gång per vecka.

Vid akuta ärenden ring
Jan Tellbo 0411-733 83



Barn-HLR

När detta skrivs har första kursen startat och våra första **fyra barnlivräddare** är utexaminerade när du läser detta.

Utbildningen sker i två steg – 1:a passet är basal-HLR med en genomgång av kursboken i barn-HLR. Eleverna ska fram till 2:a passet fortsätta studera kursboken och testa sina kunskaper på HLR-rådets hemsida och efter godkända svar skriva ut ett diplom. 2:a passet är tänkt att gå av stapeln ca två veckor efter 1:a passet med träning på våra babydockor resp ungdomsdockan. Eftersom barn sällan får ett "hjärtstopp" men däremot oftare får luftvägsstopp som lätt kan övergå i hjärtstopp är det viktigt att veta vad man ska göra för att rädda livet på våra barn – vår framtid!

Barnlivräddning har förändrats mycket de senaste åren – nya riktlinjer.

Ni som får förtroendet att ansvara för era barnbarn – anmäl er och era barnbarns föräldrar till Kaj Hansson, 0411-179 62, mobil 070-634 96 45 eller kaj.hansson@comhem.se Under juni månad startar barninstruktörsutbildningen av flera nya instruktörer och repetitionsutbildning av oss gamla instruktörer. Vill du veta mer?

Ring Åke Billing, mobil 0702-16 57 32.

Erland Grauers för HLR-gruppen

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, 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.

Hemsidan

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

Börje Jönsson, 0411-155 04

Hemsida: www.hjartlungystad.se

OBS! Stavningen!

Till alla medlemmar i våra medlemsföreningar.

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

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



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

0411-730 66.

Medicinsk yoga.

Finns det intresse för medicinsk yoga så att det räcker för en yogagrupp?

Medicinsk yoga passar speciellt bra för er som inte vill skutta omkring i en gympasal eller hålla på med vikter och maskiner.

Lugnt och värdigt utförs rörelserna, som dock kommer att framkalla en hel del träningsvärk, åtminstone i början av säsongen. Övningarna påverkar såväl det fysiska som det psykiska välmåendet. Dessutom har vi kul på våra träffar.

Anmäl er till kansliet! Start i höst. Lokal och tid meddelas när det är dags.

Thommy Skog Studieorganisatör

Värdegrund

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

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

Sjöbosidan

Gymnastiken i Sjöbo

Gymnastiken på Kärran Sjöbo startar tisdagen 9 september 17-18

Välkomna hälsar

Lars Norlin

Stavgång i Sjöbo

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

Sjöbogruppen

Björkadammen 26 augusti

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

Gympagruppen.

Sjöbo lördagen den 29 augusti

HjärtLung-dag Vid Coops parkering i Sjöbo kl. 10.00 - 15.00

Temat kommer att vara barn-HLR. Vårt syfte med arrangemanget är att få dom som i egenskap av föräldrar morföräldrar, farföräldrar med flera som har kontakt med barn, skall få information om hur man agera vid ett tillfälle där barn drabbas av hjärt-lung problem. Vi kommer att visa med dockor hur barn HLR utförs.

Vidare information kommer att utsändas då arrangemanget är helt fastställt.

Sjöbogruppen

Vi vill bli fler i Oran i Sjöbo!

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

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

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

Välkommen att prova stavgång med eller utan stavar.

För mer information ring

Bengt Dagner 0416-173074

Skurupssidan

Gymnastik

Gymnastiken i Skivarp startar höstterminen tisdag 2 september 17.30 på Mölleskolan i Skivarp.

Bertil Thomasson

Gymnastiken i Skurup startar höstterminen torsdag 4 september 17.00 på Ösetrgårdskolan i Skurup.

Alla kan vara med i gymnastiken, det är enkla rörelser till musik som hjälper upp hjärt/lung verksamheten och den ger även social samvaro.

Kom med och prova på.

Siv Lindskog och Bertil Thomasson

Anmäl er till kansliet tel 0411-730 66

Promenader i Svaneholm.

Fr.o.m. 4 juni promenerar vi i Svaneholm med eller utan stavar. Där är kortare och längre rundor, så alla kan gå med.

Medtag fika så träffas vi i trädgården efter promenaden. Vi startar från parkeringen 17.00 varje torsdag.

Nationaldagen

Vi kommer att närvara vid Skurups marknad och Nationaldagen i Svaneholm.

Skördedagen i Stubbarp är 16 aug, där är vi också med tillsammans med hjärt/lungräddare.

Skurup den 8 augusti

I Skurup har vi med finansiellt stöd av Skurups Sparbank anordnat en tidigare **HjärtLung-dag**, nämligen den i fjol. Med ett stort antal besökare och över 100 personer som genomgick provtagning har vi nu höjt ribban ytterligare. Vi hoppas på ännu flera besökare och 150 personer i provtagning. Sedvanlig musikalisk underhållning kommer att erbjudas liksom kaffe och bulle till självkostnad. Givetvis hoppas vi på att ni medlemmar bidrar aktivt till att dagen blir en framgång. Väl mött på torget i Skurup och ta bästa humör och väder med.

HLR-utbildning

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

Pris 50 kronor för medlemmar och 150 kronor för icke medlemmar. Anmälan är bindande.

Erland Grauers, för HLR-instruktörerna

REGIONKONFERENS I MALMÖ 10 – 11 april 2015

NYA PATIENTLAGEN – vad innebär den? *EFFEKTIVITET – GRANSKNING AV SJUKVÅRDEN*

Här nedan kortfattade anteckningar av undertecknad

Den nya patientlagen sätter mer än tidigare patientperspektivet i fokus och den ska ta bort skillnader mellan landstingen – lika behandling över hela Sverige.

Remisskrav: Gäller såväl i hemlandstinget som i annat vårdlandsting som man eventuellt befinner sig i.

Vårdgarantin: Gäller bara i hemlandstinget. Den mest behövande har alltid företräde, oavsett var man bor.

Samtycke: Hälso- och sjukvård får i huvudsak inte ges till patient utan samtycke av patienten muntligen eller skriftligen.

Beslutsrätt: Patienten har rätt att avstå från föreslagen behandling helt eller delvis och rätt att välja behandling om det finns fler likvärdiga med vetenskapsstöd dock inom rimliga gränser.

Valfrihet. Patienten får söka specialiserad öppen vård, vård som ej fordrar inläggning på sjukhus, i andra landsting. Patienten har rätt att önska ny medicinsk bedömning. Den ska göras av annan läkare s.k. second opinion men det måste vara medicinskt motiverat och vid livshotande eller särskilt allvarlig sjukdom.

Delaktighet: Patienten bör vara delaktig i beslut om den egna vården.

Barnkonventionen förs in i patientlagen. Principen om barnets bästa gäller. Barn ska vara med och fatta beslut med hänsyn till ålder och mognad. Man kan gå in på www.1177.se eller gratis beställa boken ”Min guide till ”Säker vård” från Socialstyrelsen om man vill veta mer om patientlagen.

En av föreläsarna var Robert Ragneklint, lärare och forskare vid Institutionen för psykologi i Lund. Han har lång erfarenhet inom sjukvårdssektorn i Skandinavien och har skrivit flera böcker om effektivitet.

Robert Ragneklint har granskat sjukvårdens problem som bristande kontinuitet, otillräckliga IT-system, omfattande dokumentation, bemanningsproblem för att nämna några och varför man misslyckats med att förändra situationen.

Han har ifrågasatt **graden av effektivitet** som han bland annat graderat som att göra rätt saker vid rätt tillfälle, befinna sig i optimal kunskapsfront, hushålla med resurserna, se till service och tillgänglighet, hur man uppfyller målen.

Han kom fram till att **organisationsutveckling är sjukvårdens kris**. Man utvecklar inte på ett kompetent sätt, gör åtgärder innan problemen definierats, utvärderar inte, bygger sällan på vetenskapliga resultat och beprövad erfarenhet, köper färdiga recept och uppnår sällan avsedda resultat. Personalen förstår inte varför - det är viktigt att uppleva livshändelser som förnuftsmässiga och att man som individ har inflytande.

Robert Ragneklints recept är att ALLA från styrningen, politikerna, sjukhuset, avdelningen, gruppen, individen dras med vid en organisationsutveckling för lyckat resultat.

”Man kan göra bättre om man vet vad bättre är.”

RIKSFÖRBUNDETS OMORGANISATION

Kanslichef Christine Cars-Ingels presenterade den omorganisation som Riksförbundet nu genomgår. Man har gjort en processkartläggning, en slags nulägesanalys samt en ny Verksamhetsplan för att komma fram till hur förbundet fungerar idag och hur man kan förbättra verksamheten och erbjuda vad föreningar ute i landet efterfrågar av utbildningar och olika slags support. 90% av medlemmarna läser Riksförbundets tidning Status. Om Du händelsevis tillhör de övriga 10% kan jag varmt rekommendera att läsa den. Den ger en inblick i dagens forskning och framsteg vad gäller hjärtsjukdomar och KOL och bra tips till egen friskvård.

För hela organisationen kommer en ny webb att skapas anpassad till mobiler och surfplattor. Den beräknas vara rustad till årsskiftet 2015/2016.

På www.naturkartan.se och i telefonapp ska man då till exempel kunna söka efter Hälsans Stig över hela landet. Alla stigar kommer att vara inritade i Google Maps.

Komplett dokumentation finns på kansliet.

*Anteckningar av
Irène Winqvist*

**Nyheter finner Du på
hemsidan!**

www.hjartlungystad.se

Debatt – Min åsikt

Hjälp oss att bli bättre.

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

Vad vill Du ha ut av Din medlemsavgift?

Vad vill Du ha ut av På Gång?
Vad vill Du ha för föreläsningar?

Vi är lyhörda för synpunkter.
Vi vill ha en förening som alla sluter upp kring.

Åstadkom gärna själv artiklar att sätta in i På Gång.

Berätta vad Du varit med om.

Det kan hjälpa oss övriga.

Irène Winqvist

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

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



Misstänkt Stroke

AKUT

Upptäck

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

Ansikte

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

Kroppsdel Arm/Ben

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

Uttal

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

Tid

Varje sekund räknas. Tveka aldrig. Ring 112

HLR

hjärt-lungräddning

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

www.hjartstartarregistret.se/

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

För att utnyttja en hjärtstartare måste du kunna HLR.

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

- 1 ringa 1-1-2** (även om du har tillgång till hjärtstartare)
- 2 påbörja HLR "30:2 mitt på" inom 1 min och**
- 3 använda hjärtstartaren inom 3 min.**

Detta är optimalt men så ser inte verkligheten ut.

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

VIKTIGT

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

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

e-post:

kaj.hansson@comhem.se

Erland Grauers

Har du e-postadress?

Om du inte får e-post från Föreningen, kan det bero på att du inte har lämnat in din e-postadress, gör detta snarast!

Skicka till: jynsen1@gmail.com

LOTTERI-NYTT FÖRNYELSE AV SVERIGELOTTE

vår mest inkomstbringande skraplott



Nu finns den nya Sverigelotten på kansliet. **Ett oförändrat pris 25 kronor per lott och en attraktiv vinstplan som toppas av en högvinst på 875 000 kronor.** Denna vinst ger också en resa till Göteborg att delta i spelet om en vinst upp till **25 miljoner kronor**. Med sitt låga pris och en vinstandel på 47,7 % är det vinst på i snitt var fjärde lott.

Vinstplanen omfattar i motsats till tidigare endast kontantvinster och 2 bilvinster – en Golf GTI samt en Beetle Cab.

Förutom högvinsten är den högsta kontantvinsten 1 000 000 kronor.

Vinst på var fjärde lott

Vinn en högvinst och delta i spelet om en vinst på upp till 25 miljoner kronor

Vinn direkt på skrapet

Vinstplan med kontantvinster och två bilvinster

Allt överskott tillfaller föreningen

Extra resechans genom att tävla på webben genom att använda den kod som finns på varje lott



Naturligtvis har vi på kansliet också Bingolotto i vårt utbud till oförändrat pris 50 kronor

I samband med att Sverigelotten fyllde 10 år presenterades Sverigelottens jubileumslott:

- Pris 50 kronor
- Högvinst 10 miljoner
- Andra vinster: Resor och upp till 1 miljon direkt på skrapet
- Om du inte själv vinner har du gett föreningen minst 16 kronor
- Jubileumslotten är på tillfälligt besök och finns endast i begränsad upplaga

Lotterna säljs förutom på kansliet av våra ordinarie lottsäljare:

Jan Tellbo -Tfn.: 0411-733 83 e-post: jan.tellbo@telia.com

Siv Lindskog - Tfn.: 0411-425 67 e-post: siv.lindskog@telia.com

Arne Silfver – Tfn.: 0417- 212 74 e-post: arnesilfver@telia.com

Till sist känner du för att vara med och sälja lotter för föreningens räkning till din bekantskapskrets eller nätverk kontakta

Jan Tellbo och Birgitta Lundgren,lotteriansvariga

Ditt livs chans!

Det mest eftertraktade som finns föreningens aktivitetsutbud är en plats i bassängen.

Det är alltid kö för att få en plats i vattengympan på Ystad Lasarett.

Vet Ni vad, hör och häpna?! Vi har lyckats ordna ett antal extra platser på tisdagar kl. 14-15.

Det är bara att ringa Birgitta på kansliet och anmäla intresse. Först till kvarn!

Thommy Skog Studieorganisatör

Resegruppens rapport

Sommaren har börjat, när vi skriver detta öser regnet ner, och SMHI lovar mer regn. Men vi hoppas att, när du läser detta, är en strålande solig sommardag. Resegruppens nästa begivenhet blir inte förrän 9 september, då vi åker till Bornholm. Bussen



hämtar i Skurup vid Preem 7.00, Sjöbo vid BilBengtsson 7.30 och Ystad "Gamla Willys" 8.00 samt Ystad Station - bussterminalen 8.05. Efter upphämtning på de olika platserna går färjan från Ystad 8.30 och kommer till Rönne 9.50, där vår guide kliver på bussen. Först besöker vi Hammershus och därefter till Allinge där vår lunch serveras på Restaurant Det Gamla Posthuset. Sedan

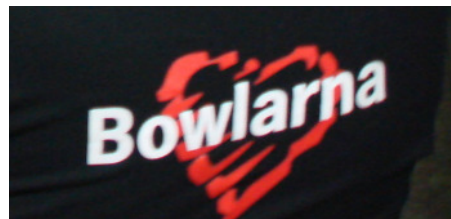
gör vi en kort promenad till NordbornholmsRöken, där vi kan inhandla någon rökt delikatess. Vi kör vidare längs kusten och Gudhjem och Svaneke, där vi stannar en stund. Rundturen avslutas med ett besök i Bornholms största rundkyrka "Österlars". Någonstans serveras eftermiddagskaffe. 17.30 är vi tillbaka i Ystad, bussen kör sen tillbaka till våra påstigningsplatser. Priset är 620:-. Ystadborna har fått en påstigningsplats vid gamla Willys, vi har nu två platser.

Nästa begivenhet inträffar **16 september**, då vi har rebuspromenad i Ystad. Vi



kommer att ha skulpturer som rebusar. Promenaden avslutas med ett besök i ett av de bättre konditorierna. Vi träffas på Stortorget klockan 13.00, där får du alla rebusarna och allt annat du behöver veta för promenaden. Ta med penna!

Resegruppen



Vårens bowling har inte varit så lyckosam för många av oss.

Vår systerförening Tomelilla/Österlen har inte önskat möta oss i vår heller och inte heller Lund. Stadskampen mot Kristianstad i Kristianstad vanns med knapp marginal.

Resultat från månadstävlingarna:

29/1 delad 1:a Kerstin o Kjell, 3 Ivan

26/2 1 Kjell, 2 Agne, 3 Mattis

26/3 1 Bengt, 2 Gert, 3 Gun

26/4 1 Kjell, 2 Rolf, 3 Nisse

Resultat från partävlingarna:

15/1 1 Agne/Ingvar D

2 Rolf/Ingvar C, 3 Bengt/Thom

12/2 1 Kjell/Mattis, 2 Nisse/Rolf
3 Ivan/Lennart

12/3 1 Gun/Göthe, 2 Lars/Oscar,
3 Bertil/Agne

14/5 1 Bengt/Gert (få startande)

17 av våra 23 bowlare har alltså hamnat på pallplats någon gång.

Så kom med i Bowlingsektionen!

Oavsett hur det går är det ändå alltid spännande, roligt, hälsofrämjande och socialt viktigt med bowlingen – ytterst sällan någon som uteblir.

Vår outstanding player Kjell Håkansson har börjat som instruktör för oss och har lovat fortsätta i höst med tips för bättre resultat!!

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

Vårterminen avslutas torsdag 28 maj. Vill du fortsätta spela i sommar, kolla med Suxxesshallen.

Höstterminen startar torsdag 13 augusti kl 12,30.

Erland Grauers för bowlarna

Hej alla

Länsföreningens erbjudande om utbildning.

Ta er en funderare på om ni börjar bli ringrostiga, kanske aldrig fick den där utbildningen ni ville ha eller behöver träffa likasinnade för att bli inspirerade för framtiden.

Skicka en intresseanmälan till mig, OMGÅENDE. Vi är redan sent ute.

Thommy Skog SO

"30:2 -mitt på"

Nya riktlinjer för

HLR 18/10 2010, 2011 och 2012.

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

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

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

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

Det beror på ökade kostnader för materiel bl. a.

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

Billigare livförsäkring finns inte!

Erland Grauers, för HLR-instruktörerna



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup
HjärtLung behöver DIG!

OBS! Vi behöver medlemmar som vill utbilda sig för att kunna leda verksamheter inom Hjärt & Lungskolan. Föreningen är ständigt i behov av nya ledare.

Naturligtvis får Du utbildning och det finns inget som heter "jag klarar inte av". Vi behöver Dig"

Kontakta gärna mig:

Thommy Skog 0411-301 77

epost.thommy.skog@telia.com

eller om Du är med i en grupp, prata med ledaren om att nu vill jag prova på att bli ledare så kontaktar jag Dig.

Thommy Skog

Ledarutbildning i golvgympa och vattengympa.

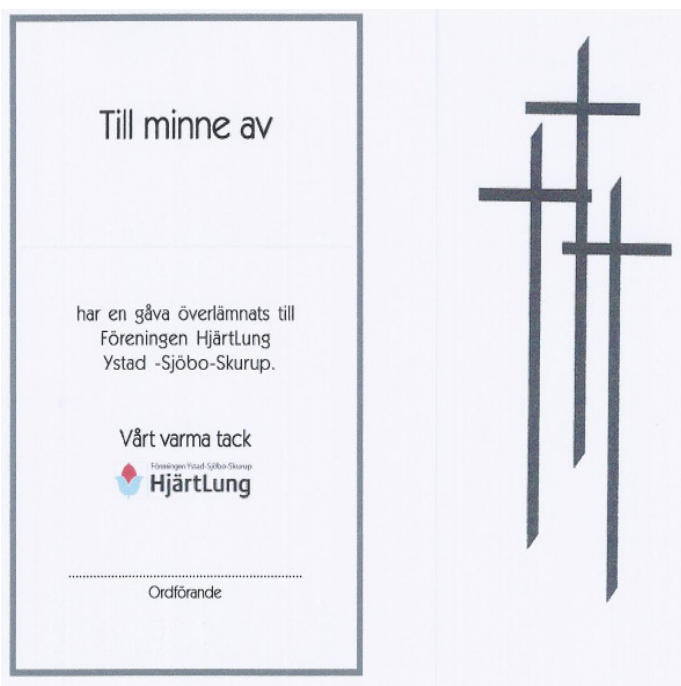
Den 5e september anordnar Länsföreningen utbildning i dessa ädla konster i Orup. Som ni alla vet behöver föreningen flera ledare och detta är ett utmärkt tillfälle att få den färdighet som behövs för att komfortabelt leda en grupp. Inga speciella förkunskaper behövs. Normal rörlighet är en bra förutsättning. Anmälan till kansliet snarast! Få lite extra roligt.

Thommy Skog Studieorganisatör

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



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

På förekommen anledning

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

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

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

Styrelsen

En ny studiecirkel

Eftersom vår cirkel i tyska, tack vare det ringa deltagarantalet, numera endast har seans varannan onsdag, har Rune Nissen, Gunnar Lennerheim och undertecknad tagit ett beslut om att starta upp en ny cirkel för att fylla den uppkomna onsdagsluckan. Vi har tänkt oss att det här projektet skulle ha historia som huvudinriktning, men också världens geografi liksom omvälvande händelser i planetens historia som t.ex. Vesuvius utbrott som uttraderade Pompeji, flyg- och fartygskatastrofer typ Titanics förlisning etc. etc. Även revolutioner och liknande kunde man tänka sig att föreläsa om för att sedan diskutera och möjligen försöka analysera händelsernas eventuella konsekvenser. När det gäller världens historia är brunnen oerhört stor och närmast outsläpplig; Från faraonernas Egypten, via de gamla grekerna och romarna till vikingatiden och fram till vår egen tid. Historia är ett oerhört viktigt ämne för minns vad Churchill en gång sade: ”Den som inte kan vår historia, har heller ingen framtid”! Vill man delta i den här historiecirkeln går det bra att anmäla sig på vårt kansli, tel: 0411 – 730 66. Vi har planerat att köra igång i höst, samtidigt som övriga cirklar i föreningen startar upp. Hur vi lägger upp det i detalj får bli en diskussionsfråga vid första träffen. Alltså: Anmäl er till historiecirkeln varannan onsdag mellan 13.00 – 15.00. Välkomna!

Historiegruppen Gunnar Lennerheim, Rune Nissen och Rune Petersson.

**Kan Du rädda livet
på Din fru/man/sambo?
Om inte, kan vi utbilda Dig
på onsdagkvällar.
Välkommen med
Din anmälan
till kansliet.
Ring 0411-730 66**

HjärtLung-visan

Melodi: Då går jag till Maxim

Kom med i Hjärt o Lung
här blir du åter ung
här blir du frisk och sund
har trevligt var sekund.
Kom med i våran kår
vi läker hjärtats sår
här kan du ock bli gammal
ja rent av 100 år

Rune Petersson / Red.

Information

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

Skicka e-postadressen per mail till

info@ystad.hjart-lung.se

Styrelsen

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

www.hjartlungystad.se

OBS! Stavningen

Minnesgåva

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



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

**Bankgiro 5483-4262
eller kontant på kansliet**
Trädgårdsgatan 26 i Ystad
*Vi ombesörjer Tack- och
minnesadress.*



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

Donationsrådet

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

Ring 020-77 11 77

Erland Grauers, Organdonationsansvarig

Layout-/datakunnig?

Vill du medverka till på gång?

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

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

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

info@ystad.hjart-lung.se

Arne Larsson, 0411-153 54 eller

Erland Grauers 0411-55 94 60 eller

Jan Tellbo 0411-733 83

Redaktion för På Gång

Se upp!

Fysisk aktivitet på recept (FaR).

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

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

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

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

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

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

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

Väl mött i våra motionsgrupper!

Thommy Skog

Viktigt, viktigt viktigt, viktigt!

HLR/AED

Hjärt-lungräddning med hjärtstartardemonstration.

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

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

Det är alltid dags att utbilda sig!

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

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

Och få ytterligare många goda år?

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

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

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

ANMÄL DIG NU till Kaj Hansson 0411-179 62, 0706-34 96 45 eller eposta till kaj.hansson@comhem.se



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup
HjärtLung

Presentkort

Gäller för medlem i HjärtLung Ystad-Sjöbo-Skurup

Gäller Barn-HLR-utbildning i HjärtLungs regi på

Trädgårdsgatan 26 i Ystad.



*Utbildningen avser en person i Vuxen-HLR ena kvällen och
Barn-HLR ca två veckor senare och kostar 250kr inkl kursbok.*



För samtidig utbildning av närstående tillkommer 200kr exkl bok.

Värde _____ kr.

Presentkortet är personligt och gäller för

Betalt/Kvitteras/..... 2015

.....
Irène Winqvist, Ordförande



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

Ge bort ett presentkort i barn-HLR-utbildning till dina nära och ära. Detta är första steget på vägen att "Rädda liv på barn" - dina barn eller andras barn - lika viktigt!!!

Vi har moderna dockor och duktiga instruktörer och vi följer Svenska HLR-rådets riktlinjer.

Presentkortet köper du av Birgitta på kansliet.

Så se till att det blir av nu!!!

Instruktörerna gm Åke och Erland

Hänt i föreningen

VÅRFESTEN

Vi var gott och väl ett femtiotal personer som samlades på Odd Fellow för att fira vårens ankomst. Det var rätt mycket man bjöds på, först ett framträdande av Skådespelaren Michael Segerström som under en timmes tid berättade om sitt liv och vägen till skådespeleriet. Det blev mycket uppskattat och var en fin gest av Michael att bjuda på detta när han numera tillhör hjärtgänget.

Därefter åt vi middag som kommenterades av många hur gott allting var. Efter middagen framträdde sånggruppen med att sjunga sex melodier som sen var underlag för olika frågor som Torsten och Karin klurat ut. Vilken är Skånes landskapsblomma? Vad heter honan



i kronhjortsfamiljen? Var ligger Edvard Persson begravd? I vilken film lanserades visan "Lite grann från ovan"? Det var inga lätta frågor men under tiden som vi drack kaffe fanns tid att fundera. Den som visade sig ha bäst kunskaper och bäst minne var Sven Persson som vann tävlingen och belönades med en flaska gott vin.



Avslutningen på kvällen fick vi avnjuta under Birgers stjärnhimmel som är helt unik och blev kvällens clou. Det var en mycket nöjd festkommite som kunde summera kvällen.



Text: Åke Billing Foto: Arne Larsson



Vattengympa i bassängen på lasarettet i Ystad

Hänt i föreningen

Följ med till Köpenhamn

I början på maj anordnade föreningens utmärkta resegrupp under ledning av Ingvar Donath en utflykt till Köpenhamn som blev riktigt lyckad.

Deltagare från Sjöbo och Ystad hämtades av Kristiansstadbusstidigt i ottan i fint väder efter gårdagsregn. Vi i Skurup kunde kliva på bussen sist och något mera utsövda. Temperaturen var 14 grader med solsken.

I motsats till förra gången vi tillsammans försökte nå Köpenhamn kunde vi i år forcera bron och ta oss till Kastrups Strandpark för en liten bussfrukost. Utsikten



över Sundet var utmärkt och flygplanen startade och landade i en strid ström. Tempen var nu 16 grader.

Operan på Holmen



Prick klockan 10 stannade bussen framför Operan och här började vårt äventyr på allvar. Huset är imponerande 43 meter högt och sticker ned fem våningar 16 meter under jord. Ytan är 41000 kvadratmeter fördelat på 1100 rum och två scener. Över 600 personer ser till

att det hela fungerar.

Arkitekt är Henning Larsen och mannen bakom allt



Maersk Möller som för 1,4 miljarder Dkr lät bygga detta hus som påminner om ett oceangående skepp. Det hela tog fyra år att färdigställa.

Byggnaden ligger i linje med Fredrikskirke och Amalienborg med lite vatten emellan, så dronningen kan se hela härligheten så ofta hon har tid.

Vi fick en visning på över en timme av de många utrymmena. Man fick intrycket av att det mesta som sker bakom kulisserna är tidspressat, tungt och komplicerat och kräver ytterst avancerade tekniska hjälpmedel.

Du som vill veta mer om kinesisk marmor, tysk kalksten och fiolfernissad lönn bör ta dig hit och titta på ett av norra Europas intressantaste operahus. Kanske anordnar resegruppen en färd hit för en föreställning till nästa år, häng på.

Christiania på Prinsessens Gade

Efter operabesöket beskådades Christiania från bussfönstren (vi vågade inte kliva av). Det såg färgrikt och lockande ut med sitt utbud av orientalisk rökelse och hallicogena växter. Nästa gång vi kommer till Köpenhamn ska vi ta en närmare titt. Temperaturen var nu uppe i 18 grader.

Winetales, A.P. Möllers Alle

Vårt sista stopp var strax i närheten av Kastrup Lufthamn. I ett lagerhus av modernt snitt hade källarmästaren, som var fransos till börden, dukat upp en buffé med ost, skinka och annat kallskuret. I övrigt var lokalen fylld av vinkartonger från hela världen.

Hänt i föreningen

Vi lyckades knö ner oss alla 44 personer vid enkla bord och utsattes därefter för vinprovning, sex olika sorters viner i glas om 3 cl.

Vår värd källarmästare/vinmästare Frederic, uppvuxen i Loire, visade sig både erfaren och kunnig i vin och vindrickandets konst. Åtminstone för våra öron som



inte vuxit upp i Loire.

De sex vinerna kom från Italien (4) samt Spanien och Frankrike. Det för för långt att här recensera dessa.

Bara konstatera att de var goda och hade en välgörande inverkan på församlingen, som med tiden blev alltmer högljudd och oemottaglig för ytterligare information.

Efter att ha hållits på sträckbänken länge nog släpptes vi loss på buffén, som sedermera tog helt slut.

Till denna serverades ett toscanskt vin från Casale dello Sparviero .

Frederic sade sig ha noterat svenskarnas allt ökande intresse för importerat vin vid sidan av Systembolaget, vilket bl.a. låg till grund för att starta Winetales. Detta är nog helt riktigt men man kommer aldrig ifrån att vårt Systembolag i kraft av sin storlek har förmågan att erbjuda ett utomordentligt stort sortiment och nedförhandlade priser.

Sällskapet erbjöds till slut att handla vin ”med rabatt”, vilket gjorde att bussen vid hemfärd hade viss slagsida. Temperaturen var nu mycket hög.

Vid Pennan : Thommy Skog

Foto: Rune Mårtensson och Erland Grauers

PLATSANNONS

Sökes: Kvinna eller man, som gärna hjälper sin nästa

Uppdraget: Att på Ystads lasarett leda vatten- eller hjärtsviktsgympan för andra medlemmar i föreningen

Kvalifikation: Ett öppet sinnelag, normal fysisk rörlighet och intresse för medmänniskors överlevnad och välbefinnande. Du är sannolikt bosatt i Ystad men det är inget krav.

Arbstider: För vattengympan tisdagar 14-15, för hjärtsviktsgympan enl. senare besked.

Ersättning: Glädje över att se människor må bättre.

Kontakt: Kontakta omgående Thommy Skog, föreningens studieorganisatör, på tfn 0708-798599 eller email: thommy.skog@telia.com . Gör det nu och skjut inte upp det, för då blir det inte av!!

Arbetsplats: Se bild sidan 20

Svanholmen

Svanholmen, som medlemmarna ibland hör nämnas, heter egentligen Stiftelsen Svanholmen och finansierar vår hjärt & lungskola

Ändamålet är att dels främja möjligheter till förebyggande vård, rehabilitering och eftervård åt medlemmar i före detta Malmöhus län inom sjukhusgrupper som Länsföreningen Skåne län HjärtLung omfattar, dels främja eftervård som kommer medlemmar till godo genom Länsföreningen Skåne län HjärtLung och dess lokalföreningar inom före detta Malmöhus län.

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

Jan Tellbo

PUL * inom HjärtLung Ystad-Sjöbo-Skurup

Vid sammankomster upprättade av HjärtLung eller där HjärtLung är närvarande kan fotografering ske för publicering i vår tidning "På Gång", övrigt informationsmaterial eller på vår hemsida,

www.hjartlungystad.se.

Medverkande/närvarande vid dessa sammankomster kan alltså komma att synas på bild i något av ovan nämnda medier. Bilderna publiceras i syfte att informera om föreningens arbete och/eller förehavanden och hanteras ej i register eller dylikt.

Skulle du av någon anledning vara missnöjd med publicering hör av dig till e-post:

info@ystad.hjart-lung.se eller till någon i HjärtLungs styrelse direkt vid fotograferingstillfället eller snarast innan bilden hunnit publiceras. Kontaktuppgifter till styrelsens ledamöter finns i På Gång och på hemsidan.

*Personuppgiftslagen

Gillar du ekologiskt?

Fr o m 1/7 -15 säljer jag
**ekologiskt odlade rödbetor,
gullök, rödlök och morötter**

i sköna Ingelstorp.

Ring för vägbeskrivning

0702-16 57 32

Välkomna hälsar

Åke Billing

Behöver du hörapparat?

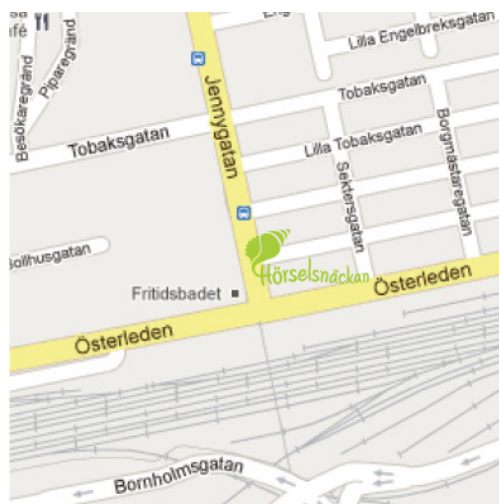
Eller är det dags att byta, då vet du väl
att det är fritt att välja var du vill gå?

Hörselsnäckan är auktoriserad av Region Skåne och finns på Jenny-
gatan 17, mitt emot badhuset i Ystad. Mottagningen är oberoende
och arbetar med alla leverantörer på marknaden, vi ger dig en objektiv
bedömning av just dina möjligheter med dagens nya teknik. Vi har kort
väntetid och audionomer med lång erfarenhet.

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

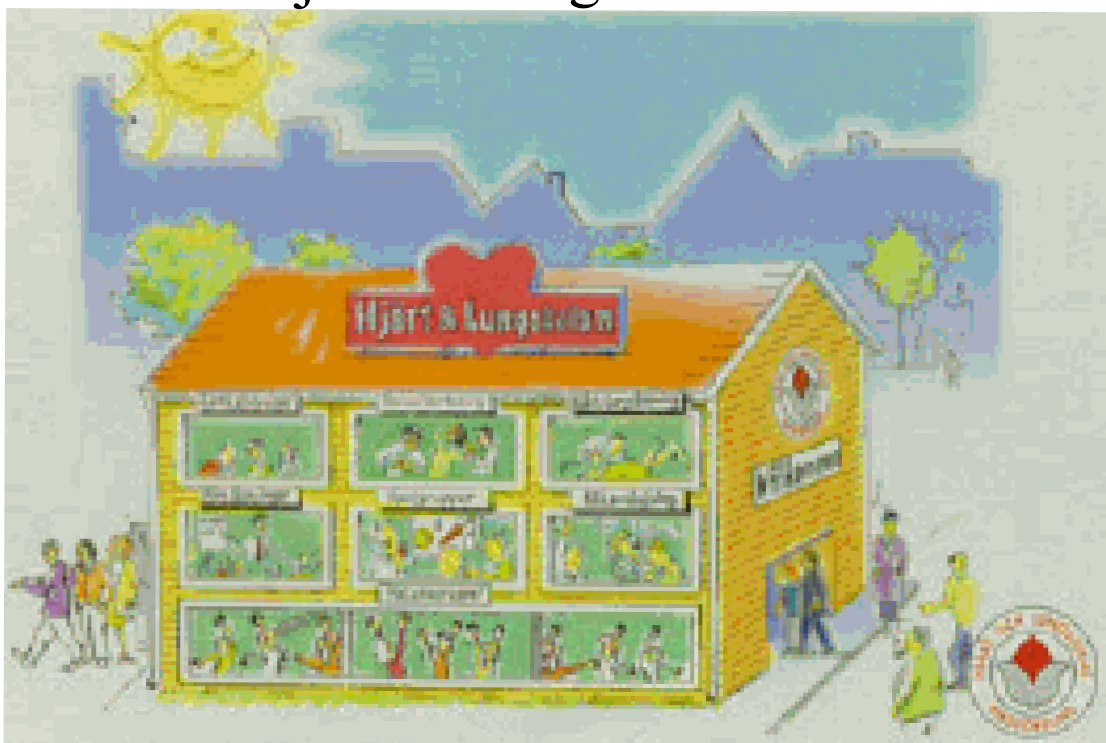
Ring för tidsbokning på 0411-149 90!

Hörselsnäckan AB arbetar med den senaste moderna tekniken för din hörsel och är auktoriserad av
Region Skåne. Hörselsnäckan är en mindre audionommottagning som ligger mitt i hjärtat av Ystad. Nära
till både tåg- och bussförbindelser.



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

Hjärt & Lungskolan



Viktigt att kunna!
HLR
Lätt att lära!



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

Post-/besöksadress

Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad

Telefon 0411-730 66

Bankgiro 5483-4262

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

Hemsida www.hjartlungystad.se