



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung



På Gång nr 3
hösten 2015

DELAKTIGHET



Nya på gång-gruppen

Med vår värdegrund i botten vill den nya Informations/ På Gång-gruppen öka "Delaktigheten" hos

medlemmarna, genom att ge dem information på olika sätt, så att de känner det bilden ovan visar.

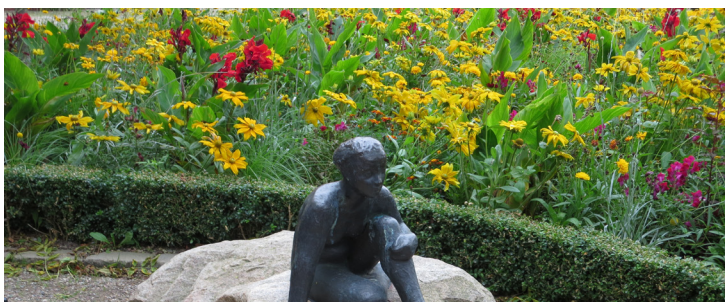
Ingående medlemmar: Torsten Bengtsson, Ingvar Donath,

Eva-Liss Göthe och Erland Grauers med Börje Jönsson som ersättare.

*Torsten Bengtsson,
för På Gång-gruppen*

Bästa medlemmar,

HÖSTEN ÄR HÄR med klar luft, fantastiska färger i naturen och dignande fruktträd, så vill vi se hösten, då är det lättare att ta farväl av sommaren. Men regn och rusk och mörka kvällar hör också till



hösten. Då är det mysigt att umgås över en varm gryta eller krypa upp i favorithörnet med en god bok. Med tanke på hur världen ser ut idag är jag än mer tacksam för den där ombonade vrån. Förr ordföranden Torsten Bengtsson har nedtecknat sina tankar kring situationen för alla de människor som är på flykt. Hösten är också den tid då man känner att man vill göra något av alla goda föresatser att sätta igång med saker. Vår förenings studieorganisations Thommy Skog har mycket att erbjuda i den vägen vilket ni kan se i hans artikel om våra olika aktiviteter Tack, alla eldsjälarna i föreningen som med full energi håller

Ordföranden har ordet

igång allt detta. Och Du som medlem, tveka inte att komma med och uppleva den positiva anda som vi har i HjärtLung.

Under sensommaren har vi haft HjärtLungdagar i Ystad, Sjöbo och Skurup för att bland annat informera om Barn-HLR det vill säga Hjärtlungräddning från spädbarn och upp till tolv år. Vi har nu utbildade kursledare som kan förevisa hur man går till väga om ett barn till exempel har satt i halsen och inte får fram andan vilket kan leda till hjärtstopp. Så, mor- och farföräldrar! Anmäl er till dessa kurser eller ge bort en sådan kurs i present!

Under året har Riksförbundet HjärtLung en kampanj "Ljuset På" för att sätta strålkastarljuset på de dolda folksjukdomarna KOL, förmaksflimmer och hjärtsvikt. De av Er medlemmar som är anmälda till

medlemsmöte nu den 14 oktober i Sjöbo hoppas jag ska få ut mycket av kardiolog Vibeke Schous intressanta föredrag vid detta möte.

Internationella KOL-dagen infaller den 18 november och vi för i nuläget förhandlingar med en specialist på området att hålla en föreläsning om KOL och de senaste rönen under vecka 48. Håll utkik på Hemsidan med adress www.hjartlungystad.se eller ring Birgitta på vårt kansli 0411-730 66 för närmare information.

Jag ser fram emot att få träffa Er medlemmar i Sjöbo.

*Irène Winqvist,
ordförande*



Nu tar vi nya friska tag i höstens aktiviteter

Hösten har börjat med fint väder. Låt oss hoppas att det fortsätter, för det är alltid roligare då. Höstens aktiviteter har också dragit igång, de flesta av dem i alla fall.

Deltagarna i grupperna är i stort desamma år från år och därför är det särskilt roligt att hälsa nya deltagare välkomna. I de flesta grupper finns plats för flera. Gör slag i saken och gå med i en motionsgrupp, det har du ju tänkt flera gånger redan men inte kommit dig för. Motion är en av de saker vi kan påverka själva, för en bättre hälsa. En annan är kosten. Vi drar igång en kostcirkel med matlagning i Skurup under hösten. Det fattas ett par deltagare för att vi ska kunna komma igång. Anmäl dig snarast till kansliet. Vi organiserar samåkning för dem som kommer från Ystad eller Sjöbo, så transporten är inget problem.

Vår vattengymnastik är väldigt uppskattad och vi har nu 4 grupper

igång. Den senast startade gruppen (tisdagar kl 14.00) blev snabbt fullteknad efter en lite trevande start. Det är både nyttigt och roligt med vattengympa. Det är alltså inte fråga om att bara plaska omkring på måfå. Man blir ordentligt trött efter ett pass. För dem som står ut med att hoppa i bassängen kl 17.00 på fredagen (som en del av fredagsmyset) så kanske vi kan få igång en grupp till. Anmälan som vanligt till kansliet, så ser vi om det går att ordna eller hitta en ännu bättre tid. Andra motionsgrupper är golvgymnastik och lung- och hjärtsviktsgymnastik. Lättare motion får du i grupperna stavgång, boule och bowling.

En mycket angelägen samtalsgrupp är den vi kallar för "Vän med Ditt Hjärta". Den är särskilt lämplig för dig som nyligen haft hjärtproblem och vill få hjälp med egenvården tillsammans med andra som haft likartade problem.

Vi i föreningen har lång erfarenhet av egenvård och kan hjälpa till på flera sätt. Anmäl dig snarast! Vi väntar på din anmälan.

Sångkören har blivit en succé och har ett tjugotal medlemmar. Det finns nog plats för dig med.

En nyhet är en grupp som intresserar sig för historia. Fortsatt på den sociala sidan finns en grupp för teckenspråk, tyska samt sist men inte minst fredagsträffen. Titta in på fredagsfika och en trevlig stund tillsammans. Man lär sig alltid något nytt!

Glöm inte bort att länsföreningen har ett rikt utbud av kurser för dig som är föreningsfunktionär eller funderar på att bli det. Vi har alltid brist på dessa flitiga människor. Vi behöver dig också. Hör av dig till kansliet eller undertecknad.

Thommy Skog
Studieorganisatör
0708 798599



Från Länsföreningen Skåne

Länsföreningen har precis som Ni i sina stadgar tre huvudområden.

Dessa är

Opinionsbildning

Livsstilsförändringar

Trygghet – stöd – gemenskap

Nu är det ju så att all vår verksamhet genomförs i våra lokalföreningar. Hur skall då länsföreningen leva upp till sina mål. Det sker ju genom att vi försöker att efter bästa förmåga stödja våra lokalföreningar. Vad vi inte kan, det är att vara lokalföreningarna behjälplig med ekonomiskt stöd. Anledningen är att vi i länsföreningen måste hålla hårt i slantarna så att vi inte går i konkurs. De medel vi har till förfogande är bidrag från Region Skåne. Dessa bidrag har med åren blivit allt mindre.

Våra problem, riksförbund och länsföreningar samt lokalföreningar, är att vi tappat medlemmar. Dessutom har lokalföreningarna svårt att rekrytera personer som vill medverka i styrelsen och andra aktiviteter. Nu vet jag att vår lokalförening har mindre problem än övriga med att rekrytera aktiva personer. Vi i länsföreningen har skapat ett mycket ambitiöst utbildningsprogram. Det finns kurser för styrelsearbete och speciella styrelsepositioner. Vi har också andra utbildningar för att stärka lokalföreningarna. Dessa utbildningar är fria för alla medlemmar. Nu ser jag på anmälningslistorna att det är de redan aktiva i vår förening som deltar. Snälla medlemmar man behöver inte bli styrelsemedlem för att gå kursen för styrelsemedlem-

mar. Här hoppas jag att även de som i dagsläget inte är så aktiva tar chansen att utbilda sig.

Vi ger också konferenser där vi försöker råda bot på organisationens andra stora problem nämligen medlemstappet. Dessa konferenser är också öppna för alla medlemmar. Ibland tvingas vi begränsa antalet på grund av ekonomin. På vår lokalförenings hemsida finns säkert länsföreningens utbildningsprogram. Som Ni ser så försöker vi utveckla lokalföreningarna. Nu är vår lokalförening ett föredöme och det ska vi medlemmar vara glada för. Men hur blir det imorgon???

Janeric Sundberg
Ordförande
Länsföreningen
Skåne HjärtLung



Medmänsklighet, Tolerans och Människokärlek

Hjärtlungvänner! Vår förening är definitivt ingen vare sig politisk eller religiös förening utan vi accepterar alla människor. Vår värdegrund, som Ni som finner på annan plats i På Gång, bygger på överskriftens ord.

Idag handlar många av mina tankar om den ofattbara flyktingkatastrof som äger rum.

Människor flyr från våld och nöd, terror och ett överhängande döds-hot. De kommer i överlastade gummibåtar över Medelhavet, stoppas vid gränser av taggtråd och försöker komma med i fullsatta tåg. Sverige tar emot så gott det går och gör vad man kan för att erbjuda en trygg tillvaro

Bland de människor som kommer finns enorma resurser, välutbildade personer, läkare, lärare, hantverkare som behövs i vårt samhälle. Andra får vi hjälpa så att de blir en resurs.

Det finns bland alla flyktingar ofta en stark grundligt inrotad kultur

med regler som de känner att de måste följas avseende böner, mat, klädedräkt och levnadsförhållanden. Detta får vi bortse ifrån och inte tro att vi skall styra deras liv bara för att de befinner sig i vårt land. Jag menar inte att vi skall tilllåta avarter som könsstympning t ex. Istället måste vi visa tolerans och tålamod och på sikt hjälpa dem till anpassning. Detta måste kunna gå hand i hand med att kunna hjälpa andra som har det svårt i vårt land.

För många invandrare kan detta vara en svår och livsförnekande process som kanske inte ens kan klaras av den generation som kommit hit utan får övergå till nästa generation.

Invandrare i Sverige är inget nytt fenomen. Holländare hjälpte till att bygga Göteborg, engelsmän lärde oss bygga segelfartyg, vallo-ner gjorde sina insatser, jugoslaver hjälpte oss hålla igång våra industrier när vi hade arbetskraftsbrist.

Invandrare hjälpte oss! Nu skall vi hjälpa invandrare.

HjärtLungvänner! Finns det något Ni anser vi kan göra för att främja Medmänsklighet, Tolerans och Människokärlek och kanske också till gagn för vår förening?

Torsten Bengtsson

Vår 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.

”Ljuset på” - besök Riksförbundets hemsida - www.hjart-lung.org.

Besöka de sjuka

HjärtLungvänner!

Jag är med i en förening som har som ett av sina budord **”Att besöka de sjuka”**.

Idag hade jag glädjen att besöka en av våra medlemmar och hans hustru som båda varit krassliga en tid. Han är dessutom en av våra medlemmar i HjärtLung och som jag haft utomordentlig hjälp av i mitt arbete i HjärtLung, nämligen dåvarande och nuvarande sekreteraren i föreningen Jan Tellbo. Jag gjorde besöket tillsammans med ordföranden i den förening som vi alla tre är medlemmar i ”Odd-Fellow”.

Det är fantastiskt mina vänner att känna sig så välkommen i ett hem och prata med människor som man

känner gemenskap med och som man vet är så tacksamma över att få prata med likasinnade. Vi pratade om allt som vi överhuvudtaget hade gemensamt, om gemensamma problem och om problem som de vi besökte hade.

Jag upplevde stunden med Jan Tellbo och hans hustru Mariann som otroligt värdefull. Jag uppmätnar Er alla att ta tillvara detta budskap att besöka ensamma och sjuka och ge dem en stund av gemenskap. Det var en otrolig glädje för mig och jag tror att Jan och Mariann upplevde detsamma liksom ordföranden (Övermästaren) i Odd Fellow gjorde. (Lars Hägerhult heter han och är också medlem i HjärtLung).

Tag vara på tillfället! Ring någon som Du vet behöver en stunds gemenskap och glädj honom eller henne med en stund tillsammans. Du kommer att känna Dig glad och lycklig.

Det gjorde jag!

Torsten Bengtsson

PS Att Jan Tellbo fyllde 79 år denna dag visste vare sig Övermästaren i Odd Fellow eller jag om, men nu efteråt känns det otroligt fint att de ändå ville ta emot oss. DS



HjärtLung-dagarna

HjärtLung-dagen i Skurup

Mot alla väder-odds.

Årets HjärtLungdag i Skurup den 8e augusti var den första i sitt slag, som tydligt riskerade att behöva genomföras i hällregn, enligt prognoser och väderkartor.

Vi lastade all utrustning från föreningslokalen i Ystad i regn och det blev sen bara värre ju närmre Skurup vi kom. På väderradarn kunde vi dock se att regnet delade sig och gick till slut på ömse sidor om Skurup.



Uppehåll men hur länge?

Tälten restes och provtagningsköterskor och trubadur installerades liksom våra egna HLR-expertiser och EVO.

Ordförande Irène Winqvist levererade ett välkomsttal som värmdes och den nu månghövdade publiken sorlade förväntansfullt. Det blev snabbt kö till provtagningsstälten där blodtryck, blodsocker och lungkapacitet uppmättes.

Kaffe och bullar serverades och Siv höll liv i vårt eget manskap med egentillverkade smörgåsar. Mycket uppskattat! Solen lyste och det blev bara varmare. Våra välkända lottförsäljare gjorde en strålande insats under sitt solparasoll.

HLR-expertisen gjorde flera bejublade framträdanden. Nytt för året var barn-HLR där Åke Billing gav utmärkta instruktioner om hur barn-HLR ska tillämpas och utföras. Radarparet Birger och Kaj genomförde flera HLR-övningar och demonstrerade kusligt verklighetstroget

hur man blir av med en bulle på tvären i halsen genom Heimlichs Manöver.

Trubaduren Hampus från Skurup underhöll på ett behagligt sätt mellan tal och demonstrationer. Han är värd ännu en applåd.

De tre provtagningsköterskorna från Novakliniken i Rydsgård gjorde ett fenomenalt jobb. Kliniken

svarade för såväl sköterskor som all provutrustning.

Nytt för året var vår försäljning av presentkort för HLR-utbildning. Sådana finns nu till försäljning till såväl medlemmar som icke-medlemmar.

Nytt var också en tipspromenad med kluriga frågor. Vinnaren i tipspromenaden kommer att få ett av dessa presentkort.

Summerar vi dagen så kan vi konstatera att 135 personer fick sitt blodtryck mätt, 125 blodsocker och ett knappt hundratal lungvolym. Vi fick genomfört ett antal HLR-demonstrationer med tonvikt på barn-HLR. Information gavs i omgångar om föreningens syfte, värdegrund och aktivitetsutbud.

Ett antal nya medlemmar rekryterades liksom nya deltagare i föreningens aktiviteter.

Sponsorer till HjärtLungdagen var Skurups Sparbank, Novakliniken i Rydsgård, Ystads Allehanda, Lokaltidningen och Lions. Föreningen uttrycker sin tacksamhet till dessa.

En dag värd att minnas.
Thommy Skog



HjärtLung-dagen i Sjöbo

Det var full aktivitet från tidig morgon, för att få allt på plats, till klockan 10. Många frivilliga HjärtLung-medlemmar hjälpte till. Vädret visade sig från sin bästa sida, en sensommardag med sol och lite vind. Klockan 11 höll ordförande Irene Winqvist sitt välkomsttal.

Hjärt-lungräddning för både vuxna och barn är temat i dag. Det gäller att Rädda Liv och sprida kunskap om HLR.

Det satsas stort på Barn-HLR.



Hjärt-lungräddarna demonstrerade vuxen - HLR och barn-HLR. Våra ungdomar Tilde och Ebba är livräddningsutbildade i barn-HLR



och fungerade som instruktörer i HLR-demonstrationen som genomfördes varje hel- och halvtimme. Även hjärtstartaren demonstrerades.

Av 10 000 drabbade hjärtstillestånd räddas ca 7-800 med HLR och hjärtstartareinsats.

Ordföranden talade om VÄRDEGRUNDEN, hjälp för dem som drabbats samt om olika aktiviteter som ordnas i föreningen.

Det är aldrig för sent att ändra livsstil – Livet är kort! Ta vara på livet! Avslutade ordföranden sitt tal.

Därefter förevisades Hjärt-lungräddning av ungdomarna och efter kämpande med bröst-

HjärtLung-dagarna

kompressioner och inblåsningar rycker "Birger-ambulans" ut och tar över med hjärtstartaren. Detta förevisas på både barndocka under 1år och lite större barndocka. Sedan förevisades hjärt-lung-räddning på en vuxendocka. Även här rycker "Birger-ambulans" ut och visar hjärtstartarens funktioner. Detta visades för åhörare ett antal gånger under dagen.

Även demonstration av luftvägsstopp visades.

Under dagen fanns:

Korv och bröd, dryck, kaffe och kaka att köpa.

Lottförsäljningen gick bra.

Våra EVO (Egenvårdsombud) informerade om Livsstilsförändring med besökarna och delade ut broschyrer och information

Dagen har gett en del intresseanmälningar inom både medlemskap, HLR-instruktör, HLR-kurs och gymnastikdeltagare.

Tack till Dagners som hållit i alla trådarna.

Tack till alla HjärtLung-medlemmar som ställt upp

Tack till Coop för Er generositet.

Text och bild: Anna Nilsson

HjärtLungdagen i Ystad

Så var det då dags för den tredje HjärtLungdagen, denna gång i Ystad lördag 26 september på Stortorget. En kall morgon övergick



till en strålande sensommardag, slag Sånggruppen är en uppskattad

Många

Ystad-

flanörer

stannade

vid Hjärt-

Lungtäl-

tet och

fick sig

till livs

kunskap

om vad

man kan

få hjälp

av hos

Hjärt-

Lung.

Dagens anordnare ÅkeBilling och hans medhjälpare såg allt nöjdare ut efterhand som solen värmde och åskådare strömmade till. Ordföranden inledningstalade i likhet med övriga Hjärtlungdagar och påtalade vikten av HLR (hjärt-lungräddning) och vikten av att vi också lär oss att ta hand om barn som sätter i halsen som kan övergå till andningsstopp. Vi måste kunna utföra barn-HLR. Du vuxen, förälder, mor- eller farförälder anmäl Dig till kurs hos oss.

Hon påtalade också vår värdegrund, att vi hjälper de som drabbats av hjärt-lung-problem att kunna övergå till ett normalt liv, men att vi också hjälper de som icke

är drabbade att slippa att drabbas.

Studieorganisationen Thommy Skogh orienterade om alla de aktiviteter som finns från hjärtgymnastik, golvgympastik, vattengymnastik till kurser, cirklar av olika



**Flera hjärt-ballonger
skickades mot skyn**



Viktigt att kunna!
HLR
Lätt att lära!

aktiv grupp i föreningen liksom många andra aktiviteter

Visning av HLR (hjärt-lungräddning) och barn-HLR avlöstes av en duktig gitarrist och sångare som heter Hampus Hjalmarsson. Närmaste blomstersäljare på torget såg till börja med lite irriterad över den höga volymen, men alltefter som tiden gick och volymen gick ner något verkade han också trivas tillsammans med oss andra och med trubaduren och HLR-visningarna
Text och bild: Torsten Bengtsson

Grillaftnarna i Sjöbo

Vi har träffats i maj och augusti vid Björkadammen, umgåtts och grillat. Vid båda tillfällena har ett 30-tal HjärtLung-medlemmar slutit upp. Vädret har vi haft tur med båda gångerna. Tips-

promenad, lottförsäljning, korvgrillning, prisutdelning och den upp-skattade musikstunden med Thage - gitarr och Gert - munspel, där vi övriga stämde i med allsång. Trevlig kväll! Det informerades även om kommande händelser i föreningen. Tack alla som hjälpt till i Sjöbogruppen.

Text och bild Anna Nilsson



Bellmandagen

Bellmandagen firades 27 juli i småbåtshamnen, Det blev en blåsig historia men välbesökt. Sångarna fick ta skydd (lä) för att inte blåsa bort. Förstärkare och högtalare gick inte att använda. Jag har sett en bild någonstans där deltagarna satt uppkrupna i ett hörn i lä av buskarna. Stämningen var dock god enligt hörsägen.

Erland Grauers, inte närvarande



Nya På Gång

HjärtLungvänner!

Nya På Gång! vad är det? Mina vänner det är inget nytt utan det är föreningens försök att fortsatt ge fullödlig och aktuell information. Det är absolut inget fel på den information som tidigare har getts. Vår redaktör Arne Larsson har lagt ner ett otroligt fint arbete. Jag kommer i nästa nummer tillsammans med ordföranden att uttrycka oss ännu bättre i denna sak. Meningen är nu att vi skall försöka förnya oss till lägre kostnad för föreningen. Ystad-Tryck kommer att vara det tryckeri som kommer att förmedla informationen 4 gånger per år. Se bifogat kalendarium. Utöver detta så kommer de medlemmar som har epost att få ytterligare information. HjärtLungvänner, det betyder mycket för vår ekonomi om vi kan sända På Gång och ev annan information per e-post. Har Ni e-post så anmäl detta. Du som har meddelat din e-post-adress till föreningen och accepterat att få info mellan På Gång-utgåvorna men ändå vill ha På Gång utdelad med Posten i brevlådan ber vi dig meddela kansliet detta. 0411-730 66 eller info@ystad.hjart-lung.se

*Torsten Bengtsson,
för På Gång gruppen*

Hjärt & Lungskolan



Pas de deux av Birgitta Stenberg-Hultén.

Skulpturvandring

Den 16-e september samlades en förväntansfull grupp på 20 personer på Stora torget för att följa Ingvar Donath på en skulpturvandring i Ystad. Det ingick en rebusjakt i promenaden, vilket kanske gjorde att vi lyssnade extra uppmärksamt. Det hela gick i ganska maklig takt. Bra, så vi alla kunde hänga med, även de med rullatorer.

Ingvar talade inte enbart om statyer och konstnärer utan vi fick en stor dos Ystadpräglad kultur. Väldigt spännande för oss fåkunniga. Bl a fick vi lära oss att reliefen ovanför kyrkporten på Mariakyrkan är en tympanon, något vi kan använda för att imponera på dem, som tror de vet allt. Självska jag prova med min bror.

Efter 1,5 timme var vi framme vid Österportstorg. Då hade vi fått alla bokstäver i ett ord som syftade på Ystad. Extra ledtråd var Mariakyrkan. Bokstäverna var RLLAA-DUTBSERSÅN. Prova själva om ni får ihop ordet som är ett sammansatt ord med 3 delar. Lösningen hittar du längst ner på sidan.

Nu hoppas jag, och säkert flera med mig, att Ingvar ska göra en stadsvandring och berätta om husen i den gamla stadskärnan.

Text: Eva-Liss Göthe

Foto: Hans Göthe



Ingvar Donath får goda råd inför vandringen. Fru Eivor verkar inte övertygad.

Barn-HLR-kurserna

Våra beställda övningsdockor är klara för användning! Vi hade tre kurser under sommaren!! och nu väntar vi bara på Dig och dina barn och vänner! Anmäl er nu till

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

e-post: kaj.hansson@comhem.se

Barn-HLR är egentligen "Första hjälpen till barn".
Man får lära sig att snabbt undersöka, larma och ge livräddande hjälptill spädbarn och större barn med luftvägshinder, medvetlöshet, andningsstopp och hjärtstopp.

Åke Billing är ansvarig för Barn-HLR-utbildningen och brinner för att få utbilda dig och alla andra. Du som har kontakt med barn - stora som små - får en unik utbildning i barn-HLR i form av två utbildningstillfällen. Först en vuxen-HLR-utbildning med Luftvägsstopp och hjärtstartardemo samt en kursbok för barn-HLR för barn 0-1 år resp 1 år till puberteten. Därefter kallas det vuxen-HLR. Efter att du läst in kursboken kan du testa dina teoretiska kunskaper på HLR-rådets hemsida. När du är klar med testet är det dags för den andra utbildningen i barn-HLR att öva på babydockan resp den något större "pubertetsdockan". Medlemspris 100 kr / elev + kursbok 150 kr.

Med denna kurs i ryggen blir du en speciellt bra barnlivräddare! Och givetvis även vuxen- livräddare. Se även www.hlr.nu

Erland Grauers, för hjärt-lungräddarna

Medlemsmötet i Sjöbo - en påminnelse till de som redan anmält sig hos Birgitta på kans- liet

Onsdag 14 oktober kl.18 sam-
las vi till en inspirerande kväll i
**Sjöbo församlingshem, Lilla
Norregatan 3, 275 30 Sjöbo
0416-51 31 30**

**Kardiolog Vibeke Schou inle-
der kl. 18.30 med ett intressant
föredrag till bildspel om hjärt-
svikt och ger information om
vad som hänt under de senaste
åren inom hjärtforskningen.
Priset är 50 kr. Välkommen!
*Irène Winqvist, ordförande***

Mer information hittar du på nya hemsidan - www.hjartlungystad.se

6 nya elever till barn-HLR-utbildningen har anmält sig under HjärtLung-dagen i Ystad och dessutom några till vuxen-HLR, någon ny medlem och en hjärtstartarförfrågan säger en stolt och glad Åke Billing efter en lyckad HjärtLung-dag på Stortorget i Ystad.
Erland Grauers, för hjärt-lungräddarna

15

elever har under sommaren utbildat(s) (sig) till livräddare i Barn-HLR! Fantastiskt och för oss instruktörer mycket stimulerande. Nu hoppas vi att många fler inser hur viktigt det är att kunna rädda livet på framförallt barn och kanske speciellt Dina egna barn och barnbarn!!

Erland Grauers, för HLR-instruktörerna

Kommande program

Oktober
14 Medlemsmöte i Sjöbo
November
09 Manusstopp för På Gång 4 - 2015
v 48 KOL-föredrag - se hemsidan
December
11 Luciakaffe i föreningslokalen 13+15
På Gång 4 - 2015 utkommer
Kansliet julstängt 18 december till 10 januari

Rädda liv!!

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!

En hjärtstartare "startar om" ett hjärta i kaos!

Du måste ge hjärt-lungräddning för att kunna utnyttja en hjärtstartare!!

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

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

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

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. **Alltså träna ofta!!**

Utbilda dig nu!! Anmäl dig därför omgående till våra HLR-kurser och tänk på att du behöver repetera varje år för att bli en säker och duktig livräddare. Ta med dina vänner så kan ni rädda varandra.

Det är en säker investering!! Ring Kaj Hansson 0411-179 62, mobil 0706-34 96 45

e-post: kaj.hansson@comhem.se

Erland Grauers, huvudinstruktör

HLR (hjärt-lungräddning)

Alla aktivitetsledare och styrelsemedlemmar som inte gjort sin HLR-utbildning de senaste nio månaderna — det är dags nu. **Hjälp oss genom att du ringer Kaj Hansson 0411-179 62 eller 0706-34 96 45 och boka tid. NU.**

Har du svårt att komma till våra ordinarie utbildningskvällar som är onsdagkvällar - tala om för Kaj vilka tider som passar dig så kan säkert Kaj lösa detta.

Anmäl dig till Kaj nu!

Erland Grauers, för HLR-instruktörerna

Nya Sverigelotten

kan du köpa hos Birgitta på kansliet.

Kostar 50 kr.

Vinst på i snitt var fjärde lott!

**Julkalendern är här men**

bara 40 st!!

Kostar bara 100 kr!



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 (OBS! stavningen)