



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung



**På Gång nr 4
vintern 2015-16**



Trygghet

Med vår värdegrund i botten, vill jag här framföra mina tankar om ytterligare ett av ovanstående budskap nämligen trygghet. Känner vi medlemmar trygghet i vår förening? Jag hoppas och tror att vi gör det. Jag är mycket intresserad av mänskliga relationer och började i förra numret med ett av ovanstående budskap "Medmänsklighet". Det är en av de viktiga grundstenarna i vår förening. En annan är "trygghet". Jag tror att människan är i grunden positiv och god. Den negativa attityden och ondskan i världen tillföres i huvudsak genom miljön. Detta är bevisat genom undersökning av enäggstvillingar som växt upp i motsatta miljöer. Arvet är alltså av mindre betydelse än miljön. Människor känner sig ofta otrygga i den värld de lever i. Vissa människor känner sig mer otrygga än andra och måste fly. Bättre fly än illa fäkta. Hur skall vi då kunna hjälpa varandra att känna trygghet. Den övre vänstra bilden vill visa att jag tänker mig att våra medlemmar är en länk i vår medlemskedja som vi alla måste hjälpa att känna trygghet.

Vår värdegrund säger att vi skall hjälpa Dig om Du är hjärtsjuk eller lungsjuk. Du skall känna trygghet att få hjälp att inte drabbas igen

och Du som inte drabbats skall få hjälp att inte bli drabbad.

Alla våra cirklar/kurser utan undantag syftar till att uppfylla denna grund. Försök delta i dessa cirklar och kurser. Men det räcker kanske inte helt. Vi måste också hjälpas åt att värna ytterligare om den enskilda länken.

Vi måste kunna känna trygghet alltid i tillvaron.

Jag använder nu en klyscha som kanske verkar sliten, men se på övre högra bilden. Vi måste öppna våra hjärtan och låta våra medlemmar känna sig omslutna av positiv

gemenskap, den öppna och omhulande famnen.

Alla som arbetar aktivt i föreningen står bakom vår värdegrund och därmed vilja att bry sig om våra medlemmar. Alla vill att medlemmarna ska känna sig trygga med att vända sig till oss med sina hjärt- och lungproblem och få hjälp att hantera även tankar kring dessa som t ex i cirkeln "Vän med ditt hjärta". Känn trygghet att få höra att andra upplevt samma problem och hur de hanterat de problemen.

Torsten Bengtsson



En vacker vinterdag kan man säkert möta den här bilden såväl i Sjöbo vid Björkaån som i Skurup i Skivarpsån eller i Ystad i Nybroån.



**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: Torsten Bengtsson

Redaktör Torsten Bengtsson

epost: torsten-bengtsson@hotmail.com

Utkommer med 4 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 0702-16 57 32

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

helgfri måndag till torsdag 09.30-13.30

kanslist Birgitta Lundgren

v. sekreterare i styrelsen

Julklappsförslag

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

.....
Irene Winqvist, Ordförande



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

Ge bort ett presentkort i barn-HLR-utbildning

till dina nära och kära. Detta är första steget
på vägen att "Rädda liv på barn" - dina barn
eller andras - lika viktigt!!

Vi har moderna dockor och duktiga instruk-
törer och vi följer Svenska HLR-rådets rikt-
linjer. Se www.hlr.nu.

Presentkortet köper du av Birgitta på kans-
liet.

Se till att det blir av nu!

HLR-instruktörerna gm Åke och Erland

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.

Nästa nummer utkommer i mars 2016

Manusstopp 29 februari

Inkom med manus i god tid!

Ordföranden har ordet

Den här tiden behöver vi som allra mest ljus och värme omkring oss och inom oss.

Julen ger oss tillfällen att mötas, sprida lite glädje och ta hand om varandra. Våra tankar går mer än under någon annan högtid utanför den egna kretsen.

Lucia, ljusets budbärarinna ger en försmak av julstämning och gemenskap. Kom gärna till föreningslokalen på Trädgårdsgatan 26 i Ystad fredag 11 december kl. 13 och fira Lucia med oss över en kopp kaffe.

Som ni märker har På Gång förändrats en del men har samma höga ambition att ge viktig information. Vi riktar ett stort tack till redaktör Arne Larsson för allt jobb du lagt ner i På Gång och önskar Torsten Bengtsson med tidigare vana från tidningsvärlden lycka till som nyvald redaktör och ansvarig utgivare för tidningen. På Gång kommer att vara mer koncentrerad till både innehåll och sidantal, detta för att vi vill vara så kostnadseffektiva som möjligt. Hemsidan kommer Börje Jönsson att handha även i fortsättningen.

Medlemsmötet i Sjöbo 14 oktober var mycket lyckat och föredraget av kardiolog Vibeke Schou var som Thommy Skog nämner i sin artikel både underhållande och fyllt av tänkvärd information om hjärtats och lungornas funktion. Hennes ord om det betydelsefulla sambandet mellan själ och hjärta klingar än i mina öron. Detta gav mersmak och vi kommer att försöka locka fler specialister till oss för ytterligare intressanta föredrag. Detta gav mersmak och resulterade i KOL-föredraget som jag skriver om på sidan 7.

Med denna typ av arrangemang hakar vi på Riksförbundets kampanj "Ljuset På" som fram till år 2017 kommer att uppmärksamma sjukdomarna förmaksflimmer, hjärtsvikt och KOL vilka anses vara mycket underdiagnostiserade. HjärtLung-dagarna i Ystad, Sjöbo och Skurup har till vår glädje resulterat i ett antal nya medlemmar som vi bjöd in till en träff för att hälsa välkomna till föreningen och informera om våra verksamheter. De har även lett till att flera mor- och farföräldrar anmält sig till

Barn-HLR-kurs för att kunna rätta hand om barnbarn som bl.a. kan ha fått något i halsen och råkat ut för andnöd.

Det är dags att utnämna Årets Hjärtevän. Om Du har förslag på någon som på ett förtjänstfullt sätt arbetat för föreningen under de premisser som framgår av särskild artikel här i På Gång ber vi Dig att i slutet kuvert lämna in eller sända förslagstalongen med Din röst senast den 31 december till kansliet. Utnämningen kommer att äga rum på Årsmötet den 25 februari.

Då har ett nytt år börjat och vi hoppas på många trevliga möten med Er medlemmar i våra olika aktiviteter och arrangemang. Ta fasta på Vibeke Schous ord: "Se till att må så bra som möjligt så hjälper du hjärtat!"

Irène Winqvist



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.se

**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

**Din försäkring som
barnvakt**

Ställer Du upp att ibland passa Dina barnbarn? Då är det läge att Du anmäler Dig att gå en kurs i barnHLR.

Om olyckan är framme skall Du veta hur man agerar. Kursen omfattar två tillfällen, där man första gången går igenom och repeterar vuxen-HLR med luftvägsstopp och hjärtstartardemo. Vid detta tillfälle får Du en kursbok som Du skall studera inför andra kurstillfället.

Andra gången får Du lära hur man arbetar praktiskt genom att öva på barndockor.

Kursen kostar för medlem i Hjärt-Lung tvåhundra femtio kronor varav etthundra femtio är kostnad för kursboken. Denna går sedan att använda som uppslagsbok. Normalt håller vi kursen på kvällstid, men om intresse finns kan kursen förläggas till dagtid.

Anmälan om deltagande till

Kaj Hansson, 0411-179 62,

mobil 070-634 96 45 eller

kaj.hansson@comhem.se

Åke Billing

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 nyss 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.

RESOR

Avgående resegruppen Ingvar och Eivor Donath, Jan Wollin och Tom Persson har gjort ett förtjänstfullt arbete. En resegrupp betyder mycket för den sociala trevnaden i en förening. Många av de resor som gruppen har planerat och genomfört har varit mycket välbesökta och alla har varit givande. Jag framför ett tack för den tid Ni verkade under min ordförandetid och jag vet att sedvanlig avtackning kommer vid Årsmötet tillsammans med övriga avgående.

Jag hoppas att Eva-Liss Göthe får svar av Er medlemmar och jag hoppas också att vi kan bilda en ny resegrupp gärna med någon från Sjöbo och någon från Skurup som kan hjälpa Eva-Liss.

Torsten Bengtsson

Julstängning

Kansliet är stängt från
fredag 18 december.

Öppnar åter måndag

10 januari 2016

Irene Winqvist

Ordförande



... från Studieorganisatören SO

Motion

Det känns rätt mäktigt att se rapporteringen från alla våra motionsgrupper. Det är en fantastisk kraft i motionsverksamheten, många svettdroppar och många stärkta hjärtan och lungor. Många människor som mår bra eller bättre.

- golvgympa
- KOL- och hjärtviktsgympa
- vattengympa
- stavgång
- bowling
- boule

Du som inte redan motionerar kan bestämma dig för att börja med detta. Du kan välja ibland ovanstående. De finns plats för flera i de flesta motionsgrupper. Om det inte känns rätt för dig kan du på egen hand promenera i rask takt en halvtimme om dagen. Skaffar du hund får du promenaden på köpet. Det viktiga är att **RÖRA** på sig. Det både förhöjer livskvaliteten och förlänger livet.

Cirklar

Vi har under hösten startat cirkeln "Vän med Ditt hjärta" med knappt tio deltagare. Det är skönt att vi fått igång denna cirkel igen. Det är viktigt att träffa och prata med dem som har det jobbigt med sitt hjärta eller sina lungor och kanske ge dem en möjlig lättnad för framtiden. Åke Billing håller i cirkeln och du som vill delta i nästa år cir-

kel ska ta kontakt med honom.

Hjärtskolan på Lasarettet i Ystad ger i stort samma information till sina hjärtpatienter. Föreningen deltar i denna med information om vad vi kan erbjuda för rehabilitering när patienten skrivits ut från sjukhuset.

Kostcirkeln med matlagning är igång igen med vägledning i kokboken "Mat för Liv och Lust". Dietisterna på Lasarettet i Ystad använder samma bok, vilket känns tryggt för oss.

Historiecirkeln och kören "Sjung med HjärtLung", som nu innehåller 22 medlemmar, kör för fullt.

Länet

Länsföreningen har under hösten genomfört ett omfattande kursprogram. Föreningsmedlemmar har deltagit i följande utbildningar

- ordförande
- kassör
- sekreterare
- SO-EVO
- webmaster
- HLR-instruktörer
- tala inför publik
- stresshantering

Föredrag

På medlemsmötet i Sjöbo i oktober höll kardiologen Vibeke Schou, verksam i Ystad och Kirkenäs, ett bejublat föredrag om hjärtbesvär. Det ställdes många frågor från pu-

bliken, vilket gav många fina svar. En friskfaktor som pekades ut som viktig men något förbisedd är att du ska leva så att du känner dig lycklig och tillfreds med ditt liv. Då reducerar du risken för hjärtproblem.

Den 25 november är det KOL-föredrag i Cabinen - se referat på sidan 7.

Övrigt

Föreningens funktionärer och aktivitetsledare träffades under hösten på Johannamuseet, Skurups pärla, för att planera fortsatt verksamhet och ta vara på erfarenheter från den pågående. Som avslutning underhöll gruppen "Söder om Landsvägen" vilken innehåller bl.a. ordförandens man Mats vid pianot.

Föreningen har genomfört sitt höstmöte med Lasarettet i Ystad i den s.k. Referensgruppen. Här diskuteras gemensamma angelägenheter som hjärt- resp. lungskola samt nya medicinska rön inom området.

Aktivitetslut för året och start efter jul

Höstens aktiviteter slutar vecka 50 och vårens börjar vecka 02, om inget annat överenskommits med aktivitetsledaren.

Thommy Skog, SO



Är du intresserad?

Det kommer ofta förslag på nya aktiviteter från våra medlemmar. Så är fallet även nu! Du som aldrig spelat **minigolf**. Du som är en hejare på minigolf. Du som ändå tycker det är kul.

Meddela kansliet Ert intresse omedelbart, så får vi se om vi kan få ihop en eller flera minigolfgrupper.

Samma sak med Line Dance! Dans utan partner till country music och med en ledare som visar stegen. Uppfriskande för minne, koordination och lekamen. Ruskigt roligt.

Hör av Er alla som är på hugget!

SO

**Utan ledare -
ingen förening.**

**Utan medlemmar -
ingen förening.**

**Ingen förening - inga ledare.
Förening och medlemmar
finns.**

**Nu behövs fler ledare och
ersättare!**

Rösta på årets hjärtevän 2015

Regler för årets hjärtevän

1. Namn

Benämningen skall vara "Årets hjärtevän."

2. Tidpunkt

Utmärkelsen "Årets hjärtevän" utdelas en gång årligen i samband med årsmötet eller annan större samling där så många som möjligt av föreningens medlemmar är närvarande.

3. Förslag på kandidat

Förslag på kandidat får göras av föreningens medlemmar genom inlämnande av förslagstalong med motivering. Talongen införs i höstnumret av På Gång. Förslag lämnas senast 31 december.

4. Nominering av kandidat

Nomineringsbar kandidat är den som arbetat oegennyttigt för medlemmarna under en följd av år och verkat för föreningens bästa och varit verksam under nomineringsåret.

Namnen på de nominerade skall införas på föreningens hemsida och i föreningens verksamhetsberättelse.

5. Nomineringskommitté

Nomineringskommittén består av de tre senaste personerna som blivit utsedda till "Årets hjärtevän". Senaste "Årets Hjärtevän" är ordförande. Finns inte tre personer att tillgå skall i första hand föreningens ordförande och i andra hand vice ordförande ingå i kommittén. Ledamöterna i kommittén bör på något sätt vara aktiva och kunna uttala sig om vad kandidaterna har gjort under senare år.

Nomineringskommitténs beslut om vald kandidat skall protokollföras och kommittén informerar styrelsen om sitt beslut på januarimötet.

6. Övrigt

Utmärkelsen skall bestå av ett inramat diplom, hedersgåva, exempelvis ljusstake, och presentkort

Av diplomet skall framgå motivering till utmärkelsen.

Samtliga "Årets hjärtevän" (med foto) med årtal skall uppsättas på gemensam tavla i föreningens lokal.

Ovanstående regler skall skrivas in i lokalföreningens stadgar.

Irene Winqvist

Nominering av kandidat till årets hjärtevän

Skickas senast den 31 december på enklaste sätt till

"Nomineringskommittén HjärtLung"

Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad

eller epost info@ystad.hjart-lung.se

Namn på nominerad _____

Adress _____

Telefon _____

Motivering enligt reglerna p 4 ovan _____

Namn adress och telefon på den som nominerar _____

Ev epostadress till den som nominerar. _____

KOL-föredraget 25/11 i Cabinen i Ystad

Riksförbundets kampanj "Ljuset På" uppmärksammar de underdiagnostiserade sjukdomarna **förmaksflimmer, hjärtsvikt och Kronisk Obstruktiv Lungsjukdom, KOL**. Av ca 400.000 diagnostiserade fall av KOL är ca 180.000 obehandlade. Ca 400.000 vet inte om att de har KOL



Som ett led i detta engagerade föreningen lungöverläkare Beata Olejnicka från Trelleborgs lasarett till ett KOL-föredrag.

Beata Olejnicka bjöd de åttio medlemmar som hörsammat inbjudan på ett både bildligt och bokstavligt gottbord! Det bildliga bestod av information om KOL. Några tumregler att vara uppmärksam på: Mer andfådd än annars på den vanliga promenaden? Ofta ökad slemproduktion och därmed långvarig hosta? Kolla då både volym och färg på detta. Onaturligt trött? Återkommande luftvägsinfektio-

ner? Då är det läge att uppsöka läkare för kontroll. Sjukgymnaster kan hjälpa till med andningsteknik. Rökning är största orsaken till KOL, men många fler faktorer påverkar lungornas kapacitet som nanopartiklar från luftföroreningar, byggmaterial, sprayer, kläder, damm, dofter, mat till både innehåll och förpackning, yrken där man sysslat med kemikalier. Numera utgår man från patientens hela livshistoria vid diagnos. Det mest ideala är att bo på landet och ha trädgård! Näst bäst att bo i ett mindre samhälle. Vi i Ystad, Sjöbo

och Skurup kan alltså skatta oss lyckliga! Stearinljus och öppna brator tar mycket syre. Byt ut värmeljus mot batteridrivna. Ett ljus förbrukar 1 liter syre på ca 15 sekunder! Och det är syre lungorna vill ha, rättare sagt alla hundratals miljoner alveoler, lungblåsor i lungorna. Det får vi genom

att andas rätt, från diafragman. Och genom att röra på oss! Diafragma-muskeln behöver motion för att fungera. Samma recept alltså som till hjärtpatienter: Motionera mera! Aldrig så små rörelser är bättre än inga alls.

Gottbordet bokstavligt? Beata satte igång halva styrelsen att skära meloner och apelsiner! Dessa serverades sedan tillsammans med små läckra chokladbitar.

Välkommen till nästa föredrag!

Irène Wingqvist

Bild: Börje Jönsson

Resegruppen ...

... har checkat ut! Ingvar Donath, Jan Wollin och Tom Persson har avgått och resegruppen är numera vilande. Anledningen sägs vara det ringa intresse, som visats för de resorna.

Om vi ska ha en ny resegrupp, vore det bra att veta vilka typer av resor vi medlemmar önskar oss. Jag har funderat lite och gjort ett axplock:

I Landskrona finns möjlighet att besöka Antikrundans Joakim Bengtsson, som tar emot grupper i sitt hem. Citadellet, där man kanske kan förtära lunch. En tur till Louisiana kombinerat med något annat museum, t ex Den Hirschsprungske Samling, som vi-

sar äldre konst. Mat kan ätas på Louisiana. Denna tur borde väl tas



på våren.

Vinframställning i Skåne. Jag var med på en tur arrangerad av Munskänkarna för 4 år sedan. Sedan dess har det hänt en hel på vinfronten.

Liten adventsresa till grannlandet Polen på 3 dagar(?) till nästa jul.

Kyrkor på Österlen. Har bara besökt ett fåtal.

En 3-dagars resa, som bl a innehåller båtfärder på Göta kanal och Vättern. Bor gör man i Linköping. (Resan ingår i Hyllinge buss utbud.)

Detta är, som sagt, bara möjliga resmål. Är vi medlemmar intresserade? Skulle vi vilja ha andra resmål? Om/när en ny resegrupp ska bildas vore det bra att den fick

synpunkter. Dessa kan lämnas till mig på telefon: 073-984 11 89 eller eva-liss@gotheit.se.

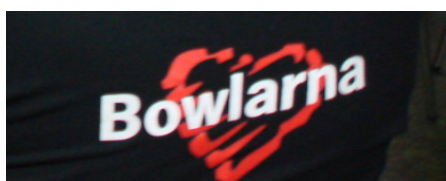
Eva-Liss Göthe, som nästan blev medlem i resegruppen

Bild: Eva-Lizz Göthe på resande fot.

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.



Bowling är en trevlig sport som kan spelas av alla unga såväl som vi lite äldre – välkomna att prova på. Torsdagar 12,30 i Suxxesshallen i Tomelilla.

Några av oss har fått lite sämre status pga ålder och ohälsa. Vi är stadigvarande 16-20 spelare men vi kan vara fler.

Dock skall sägas att vi spelmässigt kan konkurrera med andra klubbar – vi mötte PRO Tollarp i Tollarp 30/10 och vann knappt men säkert och HLF Kristianstad besökte oss i Tomelilla 5/11 och den kampen vann vi mycket övertygande. Trots att vi har trevligt och trivs saknar och tänker vi på Mattis, Lars, Allan och Ingvar och hoppas ni är tillbaka snart.

Erland Grauers för bowlarna



Misstänkt Stroke

A K U T

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!

Kroppsdelen 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 sludrar eller inte hittar rätt ord - ring 112!

Tid

Varje sekund räknas. Tveka aldrig.

Ring 112

14

.. personer har i dagsläget utbildat sig till vuxen- och barnlivräddare i samband med barn-HLR-utbildning under hösten.

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





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

Kommande program - våren 2016

December 2015

- 11/12 Luciakaffe i föreningslokalen 13-15
Kansliet julstängt 18 dec till 10 jan
- Januari 2016
- 12/1 Stavgången i Norra Promenaden startar
- 21/1 Nya Medlemmarmöte i föreningslokalen.
Särskild inbjudan utsändes.
- Februari
- 14/2 Alla Hjärtans Dag - kaffe och kaka i föreningslokalen 14-16
- 25/2 Årsmötet i Surbrunnsparken 18.30
- 29/2 På Gång 1 - manusstopp
- Mars
- 18/3 På Gång 1 skickas
- April
- 8/4 Vårfest i Odd Fellows lokal - mer info i nästa På Gång
- Maj
- 9/5 På Gång 2 - manusstopp
Tipspromenader med korvgrillning i Sjöbo resp Skurup. Mer info i nästa På Gång.
Prova-På-Promenad i Ystad på Hälsans Stig
Medmänsklighetens Dag - se nästa På Gång
- Juni
- 1/6 På Gång 2 skickas

Titta ofta in på vår hemsida
www.hjartlungystad.se

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

"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

Välkomna till



"Alla Hjärtans Dag"

Söndag 14 februari

kl 14-16

i föreningslokalen

Vi bjuder på kaffe

och kaka

Styrelsen



Viktigt att kunna!
HLR
Lätt att lära!



Årsmöte

Torsdagen 25 februari 2016 kl 18.30 i

Surbrunnsparken i Ystad

Underhållning av vår sånggrupp

"Sjung med HjärtLung"

direkt efter årsmötet

Landgång och lättöl och kaffe och kaka

Förtäring subventionerad - kostnad 50:-

Enbart årsmötet gratis.

Obligatorisk anmälan om deltagande till kansliet 0411-730 66 (telefonsvarare finns) eller e-post till info@ystad.hjart-lung.se senast 11 februari 2016.

Uteblivande utan anmälan debiteras den enskilde för förtäringen.

OBS!

Motioner till årsmötet skall vara skriftliga och vara styrelsen tillhanda senast 10 januari 2016.

Utnyttja din rösträtt - kom till Årsmötet!

Hjärtligt välkommen!

Styrelsen

Avsägelse

Nu närmar sig ett nytt årsmöte. Det innebär att vi behöver se över vårt behov av funktionärer. Därför ber vi Er som har någon kandidat att nominera till en post i föreningen att höra av sig till oss, eller Ni kanske själva vill vara med. Kontakta oss.

De som inte önskar ställa upp till omval ber vi lämna in skriftlig avsägelse **senast 15 december 2015**.

Valberedningen.

Medlemsmötet i SJÖBO 14/10

Drygt 80 medlemmar infann sig på Forsamlingshemmet i Sjöbo. Dragplåstret var ett föredrag av kardiolog Vibeke Schou.

Vår sjöbokontakt Bengt Dagner hälsade alla välkomna och SO Thommy Skog hälsade Vibeke v ä l k o m m e n och överlämnade ordet till Vibeke. Ämnet var hjärtinfarkt, förmaksflimmer, hjärtsvikt, brustet hjärta, diabetes m.m.

Vibeke visade bilder på hur hjärtat fungerar normalt och pumpar på en dag runt 7.500 liter.

Lungor och hjärta hör ihop, hjärtat har ett eget nervsystem, men även själen skall må bra. Det skall vara positivt att njuta och må bra.

Motion är friskvårdsfaktorn!! Hjärtrapporten från HjärtLungfonden visar på att en daglig promenad förbättrar blodtryck, blodsocker och håller vikten i schack. Våra kroppar mår bra av att röra på sig. Det är ett arv från tiden när vi var grottmänniskor. Vibeke gav oss ingående upplysningar om hur hjärtat fungerar och om de problem som kan uppstå i kroppen och riskfaktorer som kan leda till både stroke och diabetes 2 m.m. Vibeke svarade därefter mycket utförligt på medlemmarnas frågor.

Thommy Skog tackade Vibeke för ett mycket upplysande och väl ge-

nomfört föredrag.

Därefter intogs smörgåstårter från Sjöbo Kaffestuga samt öl/vatten därtill.

Ordföranden Iréne Winqvist framförde ytterligare ett tack till Vibe-

ke Schou för det intressanta föredraget. Hon tackade också på det D a g - ner med

medhjälpare för allt arbete med medlemskvällen. Irene fortsatte - det är tack vare Er medlemmar som föreningen finns till och att verksamheten kan fungera. Vi vill gärna se ännu fler aktiva. Irene informerade om Riksförbundets kampanj "Ljuset på" som startade i Almedalen i somras och som varar till 2017. Den berör de tre sjukdomarna förmaksflimmer, hjärtsvikt och KOL.

Alla hjärtans dag skall resultaten överlämnas. Detta för att förebygga och hitta alla dem som inte söker för problemen. 200,000 personer beräknas ha hjärtsvikt och lika många är oupptäckta. 300,000 beräknas ha förmaksflimmer och 100,000 har inte fått diagnos. 500,000 beräknas ha KOL men 20% eller 100,000 känner inte till att de har KOL!!! Ordföranden informerade om vårt

kommande föredrag om KOL onsdag 25 november 13-15 i Cabinen i Surbrunnsparken samt om luciakaffet i föreningslokalen fredag 11 december 13-15.

Torsten Bengtsson informerade om nya På Gång, som skall utkomma med 4 nummer/år. Undersökning pågår om vilka medlemmar som kan tänka sig få tidningen digitalt. Alla övriga får den naturligtvis per post. Delaktighet är ett stort begrepp, kolla tvättstrecket, alla tvättlapparna skall behandlas under året.

Thommy Skog tackade för den goda smörgåstårten. Thommy informerade om olika aktiviteter som ordnas i föreningen. Ordföranden svarade på frågor från medlemmarna. Det uppkom en fråga angående gympan i Sjöbo bl.a. detta skall tas upp på nästa styrelsemöte. Kaffe och kaka serverades och lotter till varulotteriet och Sverigelotter såldes.

Förväntan över vinst var stor från det omfattande vinstbordet skänkt



a v n e d - anstån - ende spon - sorer : Las - ses - sons

Elektriska, Kjells Sport, SF Reklam AB, Lloyd Apotek, Ceat Företagsservice, Kerstins Vävstuga. Efter ett mycket intressant föredrag, mycket information och god mat var alla nöjda och kvällen avrundades vid 22-tiden. Tack alla!

Text och bild Anna Nilsson

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



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)