



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung



*På Gång nr 3
hösten 2016*



Jämlikhet

Med vår värdegrund i botten, vill jag framföra mina tankar om ytterligare ett av ovanstående budskap nämligen jämlikhet. Jämlikhet eller social jämlikhet är ett socialt tillstånd där alla människor inom ett visst samhälle eller inom en viss isolerad grupp har samma status och respekt, att alla människor är lika mycket värda. Det betyder mycket i en förening att alla medlemmar känner att de betyder lika. Jag hoppas och tror att medlemmarna i HjärtLung känner att det är så hos oss i vår förening.

Torsten Bengtsson



Ett sommarminne

En strålande vacker sommardag den 22 juli samlades trettiofyra HjärtLungvänner hos Eivor och Ingvar Donath som bjöd till fest med tre rätters meny.

Det blev ett oförglömligt minne för oss som var med. Tänk ett värdfolk som är nittiosex respektive nittiofyra år samlar så många människor hos sig därför att de trivs så bra med vår förening. De har betytt väldigt mycket för vår förening och åstadkommit mängder av bärkraftiga idéer och åtgärder som har fört vår förening framåt.

Ingvar har lett kurser av olika slag, varit reseledare till och med genomfört datakurser med oss medlemmar. Han leder fortfarande

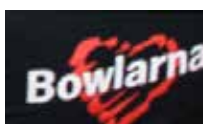


tipsrundor i Ystad och känner Ystad bättre än många ortsbo.

Ingvar medverkar i detta nummer med bildtävlingen och han har lovat att i nästa nummer kort berätta om någon eller några episoder från sin tid här i föreningen.

Torsten Bengtsson

Foto: Erland Grauers



Torsdagen den 25 maj avslutades våromgången med handikapptävling.

Vinnare blev Erland med Gert som tvåa och Gun som trea. Därefter åts en gemensam god måltid under gemytliga former. Höstomgången har startat och vi har genomfört en månadstävling med handikapp. Kjell vann, Thom 2:a och Gun 3:a. När det blir regnigt, blåsigt och kallt på boulebanan vid "slingan" i Sand-skogen är ni välkomna i bowling-gänget på torsdagar 12.30 i Suxx-esshallen i Tomelilla.

Erland Grauers för Bowlarna



Medlemstidning för Föreningen HjärtLung

Ystad-Sjöbo-Skurup

Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad
0411-730 66

info@ystad.hjart-lung.se

www.hjartlungystad.se

Bankgiro 5483-4262

Organisationsnr. 848000-7304

Ansvarig utgivare: Torsten Bengtsson

Redaktör: Torsten Bengtsson

torsten-bengtsson@hotmail.com

0411-148 54

Utkommer med 4 nummer per år

STYRELSE

ordförande

Irene Winqvist 0411-704 70

vice ordförande

Anitha Andersson 0411-55 53 77

kassör

Rune Mårtensson 0411-441 43

v. kassör

Agne Persson 0411-149 55

sekreterare

Vakant 0411-733 83

ledamöter

Karin Persson 0411-133 72

Kerstin Dagner 076-885 41 30

Arne Silfver 0417-212 74

Eva-Liss Göthe 073-984 11 89

ersättare

Lars Hägerhult 0706-44 65 92

Else-Gun Hansson 0411-179 62

Kjell Håkansson 0411-176 22

REVISORER

Sven W Nilsson 0411-125 58

Erland Grauers 0411-55 94 60

ersättare

Bengt Dagner 070-761 71 58

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

Vakant studieorganisatör

Vakant

Kansliet är öppet

helgfri måndag-torsdag 9.30-13.30

kanslist Birgitta Lundgren,

v. sekreterare i styrelsen

INBJUDAN TILL MEDLEMSMÖTE



Välkommen

*onsdagen den 19 oktober kl.19
till Johannamuséets trivsamma
lokaler i Skurup*

Program:

Kort information om föreningen.

Musikalisk underhållning

"Hylands hörna" med Skönadalsgänget

Landgång, öl/vatten och kaffe med kaka

Pris: 75 kr

Anmälan senast onsdag den 12 oktober

till kansliet tel. 0411-730 66

eller per e-post:

info@ystad.hjart-lung.se

Väl mött till en trevlig kväll!

Irène Winquist

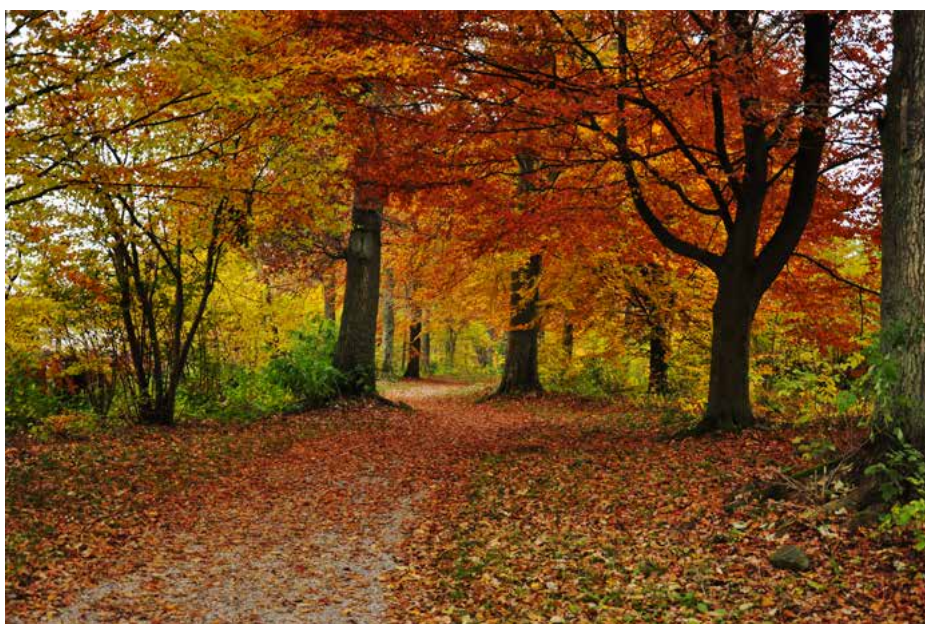
ordförande

Nästa nummer utkommer

10 december 2016

Manusstopp 10 november

Ordföranden har ordet



VÄLKOMMEN HÄRLIGA HÖST!

Den höst som är klar luft, härliga färger och som lockar oss ut i naturen. Efter denna fantastiska sensommar kan vi stå ut med dina kyliga mornar och gråmulna dagar. De kan till och med ge oss lust att sätta igång med aktiviteter inomhus och ge inspiration till nystart.

Vad sägs om en kurs i HLR-Hjärtlungräddning, gymnastik till musik i lagom takt, vattengympa i behagligt tempererat vatten, att få tips om bra kost och motion, spela bowling, utbyta tankar om historiska skeenden? Allt detta finns för Dig tack vare våra duktiga aktivitetsledare. Gå in på vår Hemsida, www.hjartlungystad.se eller hör med Birgitta på kansliet.

Kom till Medlemsmötet den 19 oktober på Johannamuséet och få information om vad som händer i föreningen, lätt förtäring och musikalisk underhållning.

Ett bra tillfälle för Dig som ny medlem att lära känna andra. En särskild vink till Er tretton Canas-

taspelandamer som blivit medlemmar. Inbjudan finns på annan sida här i På Gång.



ETT STORT TACK till Dig Jan Tellbo, vår sekreterare och styrelsemedlem under många år som av personliga skäl valt att överlåta pennan.

Du har skickligt summerat våra styrelsemöten i överskådliga och lättfattliga protokoll och bidragit med förnuftiga inpass vid diskussioner.

Du har representerat medlemmar med lungproblem, KOL och dessutom varit spindeln i nätet för vår lotteriförsäljning som ofta inbringar välkommet tillskott till föreningskassan. Vår valberedning har nu ett styvt jobb att hitta en efterträdare.

I en tillbakablick på sommaren vill jag även tacka alla som ställt upp med arrangemang som Nationaldagen i Skurup och Ystad, Bellmandagen i Ystad, Prova-på-Promenad på Hälsans stig i Ystad, Möjligheternas Dag i Sjöbo och

Skördedagen i Stubbarp icke att förglömma promenader och boulevarder, utmärkta utomhusaktiviteter.

Men nu tar vi nya tag! Vi har inlett hösten med ett mycket givande föredrag av kardiolog Irina Frick i september. Vi planerar en motsvarande satsning för Er med KOL. Vi inbjuder till information om Hjärtsvikt och hjälpmedel, se sid.7.

Vi fortsätter samarbetet med Ystads lasarets Hjärtskola och möten i Referensgruppen där lungläkare, hjärtsjuksköterska och sjukgymnast ingår.

De håller oss à jour med vad som händer inom våra intresseområden. Vi informerar om våra aktiviteter för att förebygga och hjälpa de som drabbats av hjärt- eller lung- problem att komma tillbaka till ett normalt liv med så mycket livskvalitet som möjligt. Det är vår förenings värdegrund.

Ge Dig själv en nystart denna höst. Det är Du värd.

Varma hösthälsningar



Irène Winqvist
ordförande

Kassören har ordet

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.



Årets Hjärtevän

Glöm inte att nominera årets Hjärtevän!

Detta kan vara en mycket betydelsefull sak för en kamrat som har gjort mycket och lagt ner mycket för oss medlemmar.

Skicka Ditt förslag till kansliet. Ange namn och adress på den Du nominerar. Och ange Ditt eget namn. Märk "Årets Hjärtevän". Skicka in senast den 31 december.

Ett tack till Stiftelsen Svanholmen

Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup HjärtLung har en fortsatt stabil ekonomi. Vid månadsskiftet augusti/september förfogade vi över nästan 200 000 kronor, nästan exakt samma summa som vi hade på konto vid samma period år 2010 men något mindre än för ett år sedan. Åren däremellan har vi t.o.m. haft så mycket som drygt 350 000 kronor, detta bl.a. av skäl som jag återkommer till nedan.

I medlemsavgifter för året har vi fått in hittills 60 000 kronor – det fattas bara 10 000 för att nå upp till budget. Eftersom medlemsavgifterna betalas successivt över året kommer vi nog att nå målet 70 000 kronor, även om de flesta betalar sin avgift under årets första två månader. Vi har också budgeterat för 90 000 kronor i kommunala bidrag och kommunalt aktivitetsstöd och under första halvåret har influtit nästan 45 000 kronor, så här ser det också ut som vi når målet.

Något som är svårt att budgetera är försäljningen av Sverigelotter, Bingolotter och övriga lotterier. Årets budget ligger på 99 000 kronor i försäljning. Hittills har vi sålt för nästan 65 000 kr. **Ett stort tack till våra entusiastiska lottförsäljare och ett lika stort tack till alla er som köper våra lotter!**

Naturligtvis är ju inte lotteriförsäljningen ren förtjänst. Budgeten för inköp av lotterna är 63 000 kronor.

På kostnadssidan dominerar som vanligt lönekostnader med sociala avgifter, lokalhyra och kontorskostnader samt kostnader för diverse möten.

Vår goda ekonomi, och de tillgångar vi disponerat över de senaste åren, har vi till stor del att tacka Stiftelsen Svanholmen för. Svanholmen var på 1900-talet ett "vilohem" för hjärt- och lungsjuka inom f.d. Malmöhus län. När fastigheten inte längre behövdes såldes densamma och försäljningssumman placerades i en stiftelse: Stiftelsen Svanholmen, som sedan dess haft som enda uppgift att fördela pengarna till HjärtLungföreningarna i gamla M-län.

Sedan år 2009 har vår förening fått 399 719 kronor från Svanholmen. Den sista utbetalningen gjordes under augusti månad i år, och med denna är kapitalet slut och stiftelsen avvecklad. Som alla förstår måste vi nu hitta nya vägar att få in pengar, alternativt dra ner på vår verksamhet, något som inte ter sig särskilt tilltalande. Med andra ord har styrelsen här en tung uppgift att söka sponsorer eller andra intäktskällor.

Med den ekonomi vi har i föreningen ser, trots Svanholmens avveckling, framtiden ljus ut.

Rune Mårtensson
Kassör



Från Kontaktmännen

Sjöbogruppern orienterar

Måndagen den 22 augusti 2016 anordnade Sjöbo kommun Möjligheternas dag i dansrotundan i Folkets park. Hit var alla företag och organisationer inbjudna att medverka. Från Föreningen Hjärtlung Ystad-Sjöbo-Skurup deltog vi med förevisning av HLR både vuxen och barnHLR. Kaj Hansson och Rolf Bräck demonstrerade HLR. Vi informerade även om föreningen och dess aktiviteter. Tyvärr var det inte lika många besökare i år som det varit tidigare år, men vi hoppas vi fick fram vår information till de närvarande.

Dagen avslutades med ett mycket trevligt framträdande av Carina Molander (skådespelerska, regissör, föreläsare o dramatiker). Hon talade om dagens tema "Mänskliga möten" på ett mycket humoristiskt sätt.

Kerstin o Bengt Dagner

Vad har hänt i Skurup under sommaren?

Efter invigningen av Hälsans Stig och Medmänsklighetens dag, har vi firat Nationalsdagen i Svaneholm. HLR instruktörerna Kaj Hansson och Åke Billing förevisade HLR.

Avslutningen på gymnastiken hade Skurupsgruppen och Skivarpsgruppen gemensamt på Byakrogen i Skivarp.

Sedan började promenaderna på Hälsans Stig i Svaneholm varje torsdag med fika i trädgården efteråt. Mycket trevligt och socialt. Skördedagen i Stubbarp i augusti var vi också med på, med hjärtlungräddning och lottförsäljning. Fick en del som var intresserade av HLR och även barn-HLR. .

Siv Lindskog

Hälsans Stig 3 september

Vi samlades ute vid motions slingan vid Hälsans stig. Klockan 11.00 stod allt på plats och grillen var tänd. Vädret var ömsom sol ömsom lite regn. Det var ett barnkalas och en orienteringstävling runt oss, men skogen är stor med plats för många. Boulebanan var välbesökt med några nya som testade. HLR-dockorna fångade barnens intresse. De ville gärna prova på. Några provade på att gå en tipspromenad på en del av Hälsans Stig. Tyvärr så konkurrerade vi med flera andra evenemang i Ystad så besökarna blev inte så många.

Nationalsdagen 2016

Under en klarblå himmel satte vi upp våra tält. Vi fick en mycket bra plats med många aktiviteter runt om i Rådhusparken. Det var mycket folk som passerade förbi. Många stannade för att prova på dockorna. Barn-HLR var extra intressant med många frågor.

Karin Persson



Känner Du Din kommun *bildgåta av Ingvar Donath*

Ystad bild 1 och 2

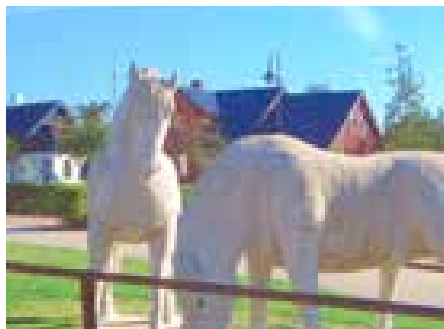


1. Var hittar du tunnbindaren?

Hörnet av:

- A Kikaregränd-Långgatan
- B Fjädergränd-Skansgatan
- C Teatergränd-Harmonigatan

Sjöbo bild 3 och 4



3. Vem är konsnären?

- A Helena Edlund
- B Jackie Kaplan Persson
- C Ida Strida Persson

Skurup bild 5 och 6



5. Var finns huset?

Hörnet av:

- A Kyrkogatan-Tegelgatan
- B Södergatan-Lilla Torggatan
- C Kyrkogatan-Södra Torggatan



2. Var hittar du milstenen

- A Sladdergratan-Lilla Norregatan
- B Garvargränd-Klostergatan
- C Svartgränd-St. Västergatan

Foto: Johan Ekgren



4. Vem är avbildad på stenen?

- A Augusta Nilsson
- B Anna Olsson
- C Malena Persson

Foto: Kerstin Dagner



6. Var finns detta emblem?

- A Församlingshemmet
- B Folkets Hus
- C Skurups elverk

Foto: Siv Lindskog

Tävling

Detta nummers tävling är gjord med hjälp av Ingvar Donath. Ovanstående bildgåta "Känner Du Din kommun"? Bor Du tex i Sjöbo kommun och har rätt på båda frågorna så kan Du vinna en Sverigelott. Vid flera rätta svar lottas vinnaren. Jury Ingvar Donath och undertecknad.

Har Du rätt på två kommuner får Du två Sverigelotter
Har Du rätt på alla tre bildfrågorna får Du fyra Sverigelotter.

Skicka tävlingssvaret till kansliet
Märk kuvert eller mailet med
Tävling På Gång nr 3-2016

Torsten Bengtsson

Resultat av tävling i På Gång nummer 2. Inga svar hade inkommit. Tydligt för svår uppgift.

Fråga: Vill Ni ha tävlingar?
Kom gärna med förslag!
Kan någon t ex göra korsord?
Kontakta redaktören!

Från resegruppen

Finns det egentligen något att säga om vårt reseprogram? Annat än att det inte lockat våra medlemmar. Hade vi kunnat göra något annat? Självklart! Men vad? Andra resmål där inte alla redan varit. (Två dagars bussresa över Himalaya på en väg, som hålls öppen 2 månader om året, med en vägbana.)

Men, för att vara allvarlig, vill medlemmarna att HjärtLung arrangerar resor? Det borde vara tilltalande att resa tillsammans med den grupp man tillhör, där man alltid är välkommen.

I vilket fall som helst tar vi i resegruppen paus fram till årets slut. Även om det finns en möjlighet att vi tar en tur till vineriet i Simrishamn, för guidning, vinprovning och lunch någon gång i oktober. Färdstätt Pågatåg. Pris 440:-. Ta kontakt direkt med mig om du är intresserad.

I vår kommer vi att ordna en resa till Birgit Nilssons hem. Det ska vara "värt en omväg" har jag hört.

De, som har idéer om vad vi ska göra för att få intresset för våra resor, är välkomna att ta kontakt med någon av oss i resegruppen; Gun Lundin, Rune Nissen eller undertecknad. Vi har plats för fler medlemmar i gruppen. Ju fler desto bättre! Resultatet har hittills inte varit strålande, men vi har trevligt på våra möten.

Soliga hälsningar

Eva-Liss Göthe
Telefon: 0411-60710, 073-984 11 89
Mail-adress: eva-liss@gotheit.se



INFORMATION OM HJÄRTSVIKT SAMT NYTT HJÄLPMEDEL FÖR HJÄRTSVIKTPATIENTER

Välkommen till en intressant eftermiddag i HjärtLungs regi torsdagen den 27/10 klockan 14.00–16.00!

Plats: HjärtLung lokal Trädgårdsgatan 26 i Ystad

Temat för denna eftermiddag är **hjärtsvikt** och det nya hjälpmedlet för hjärtsviktpatienter vid namn **OPTILOGG** som nu finns tillgängligt i Skåne län. På plats finns en representant från Novakliniken i Ystad, som tagit in OPTILOGG i sitt vårdutbud, samt Eva-Lotta Blomqvist från CareLigo, som företaget bakom OPTILOGG heter.

Tillsammans skall dessa representanter berätta om hjärtsvikt, om egenvård vid hjärtsvikt samt förevisa OPTILOGG och berätta var det finns tillgängligt för den som är intresserad av hjälpmedlet.

OPTILOGG var omskrivet i en artikel i HjärtLungs medlems-tidning Status i somras. Hjälpmedlet i sig består av en våg och en skärm som i hemmet på ett mycket enkelt sätt hjälper patienten själv att hålla koll på sin vikt och sina symptom, samt att ge adekvata hälsotips. Medelåldern hos användarna av OPTILOGG, som finns i hela landet, är 84 år.

OPTILOGG har i studier visat sig minska antalet vårddygn på sjukhus, öka livskvalitén samt förbättra egenvårdsbeteendet hos de patienter som använder hjälpmedlet. Novakliniken, som finns representerad på flera orter i Skåne och har ett särskilt mottagande av just hjärtsviktpatienter, har tagit in hjälpmedlet vid namn OPTILOGG i sitt vårdutbud för sina listade patienter.

Hjärtsviktpatienter och andra intresserade är hjärtligt välkomna att delta i mötet. Efter informationsstunden bjuds på fika.

Anmälan görs till Kansliet senast den 20/10 på telefon 0411-73066 eller per epost : info@ystad.hjart-lung.se

Rädda liv!!

Bara i vårt område finns det ca 60 "registrerade hjärt-startare" i Sveriges Hjärt-startarregister 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

Huvudinstruktörerna

PS. Vi behöver nya instruktörer!

Anmäl Dig till utbildning. Efter utbildning får Du själv utbilda i både barnHLR och vuxenHLR antingen på kvällen eller dagtid. Vi är ideella men får kostnadsersättning för ev utlägg t ex körersättning. Efterfrågan på vår utbildning är stor så vi behöver utöka vår instruktörskader. Anmäl Dig till kansliet.

Huvudinstruktörerna

Julkalendern är här men bara 40 st!!

Kostar bara 100 kr!

Köp på kansliet!



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