

Länsinfo

Nr 2-2021

Aktuellt från Riksförbundet HjärtLung
Västra Götalands län

Ordföranden har ordet!



Länsföreningen hade årets första fysiska styrelsemöte på kontoret i Vänersborg den 30 augusti sedan samtliga styrelseledamöter blivit vaccinerade mot covid-19.

Styrelsen har ju under lång tid bara kunnat arbeta via digitala möten, att kunna träffas igen var mycket positivt och givande för oss alla. Äntligen kunde vi träffa våra lokalordförande när vi ordnade en fysisk ordförandekonferens på Vara Folkhögskola den 30 september.

Förra året hade vi en digital ordförandekonferens men inget går upp mot att få träffas fysiskt så man ser varandra och kan prata och ha trevligt tillsammans.

Vi har två stora problem i Riksförbundet HjärtLung som jag ser det, det ena är namnfrågan och det andra är 12-årsregeln.

Förbundsstyrelsens införande av ett nytt tilltalsnamn har skapat stora problem för länsföreningen och alla lokalföreningarna.

Att ha två namn på samma verksamhet medför mycket arbete och ger en stor osäkerhet för lokalföreningarna och ut mot nya medlemmar.

Det juridiska namnet måste användas vid kontakter med Regionen, kommunerna, banker, skatteverket m.m.

Föreningarnas årsredovisningar måste vara juridiskt korrekta eftersom de bl.a. ligger till grund för bidragsansökningar.

12-årsregeln i stadgarna är nästa problem. Stadgarna bör ändras så att Förbundsstyrelsen får möjligheter att lämna dispens i de fall där det är helt omöjligt att få till en fungerande styrelse i en lokalförening.

Om ingen ändring sker kommer många lokalföreningar att bli tvingade att lägga ner. Jag hoppas att kongressen nästa år beslutar att vi bara ska ha ett namn på vår förening och att 12-årsregeln ändras så att våra lokalföreningar överlever.

Nu ska jag inte gnälla mer utan önskar alla en:

God Jul och ett Gott Nytt år.

Olle

Program och föreläsningar – än en gång...

Ett ständigt återkommande önskemål på våra träffar är att det skulle upprättas någon sorts "bank", en sammanställning av namn på föreläsare och underhållare. När sedan en lokalförening ska ha ett medlemsmöte och det är alldeles tomt bland de egna idéerna så kan man få förslag på föreläsare/underhållare ur vår gemensamma idébank.

Förutsättningen för att det ska bli en bra och innehållsrik sammanställning är bara att alla bidrar... Dra er till minnes: Vad hette den gruppen som vi hade så roligt med? Glöm inte heller den där läkarens namn, han som förklarade så man förstod!

Dela med er av namn och adresser till alla de övriga 17 föreningarna i Riksförbundet Västra Götalands Län! Brita Joneskär i styrelsen tar emot era förslag: britajoneskar37@gmail.com

Gå sedan in på Idébank på länsföreningens hemsida (hjärt-lung.se/vastragotaland) så finner du förhoppningsvis fler bidrag där.

Skicka in era bidrag så fort som möjligt även om julbrådskan lurar bakom hörnet!

God Jul!

Monica Nyström

IDÉBANKEN

Länsföreningens årsmöte 2022

Årsmötet 2022 kommer att genomföras fysiskt den 26 mars 2022 på Quality Hotel i Vänersborg. Redan den 21 januari ska kallelsen till årsmötet skickas ut och alla handlingar ska sedan vara på plats senast 14 dagar innan årsmötet. Dan Nyberg ställer upp som ordförande också för årsmötet 2022, vilket vi är mycket tacksamma för!

Länsföreningens styrelsemöten 2022

- ♥ 10 januari
- ♥ 21 februari
- ♥ 26 mars Konstituerande
- ♥ 11 april
- ♥ 16 maj
- ♥ 13 juni
- ♥ 29 augusti
- ♥ 12 september
- ♥ 10 oktober
- ♥ 7 november
- ♥ 2 december



Julstängt!

Kansliet är stängt fr.om. 23/12 2021
t.o.m. 9/1 2022

Studienytt

Hösten har blivit till vinter och snart kan vi tända ljusen och fira advent och jul. När ljusen sedan släcks efter helgerna i årsskiftet, blir vi varse att dagsljuset långsamt är i tillväxt och vi kan börja se fram mot en ny vår!

Vad kan vi då se fram emot på studiefrenten?

Vid länets ordförandekonferens 30 september, diskuterades idéer och de behov av utbildning som kan finnas i lokalföreningarna.

Här är en liten lista:

- En kurs för ledare av vattengymnastik var angelägen för många föreningar.
- Det behövs även en kursdag för ledarna för "vanlig" gymnastik, både sitt- och golvgymna.
- Önskemål kom upp om att lära sig ett skonsamt och samtidigt effektivt sätt att gå med stavar.
- Man önskade också få en utbildning för kassörer/revisorer.
- En kurs för valberedare fanns redan med på listan.
- En träff med fortbildning för de som är engagerade i HLR-verksamheten (Hjärt- och lungräddning) finns också med.
Där kommer de nya riktlinjer och utbildningsprogram som presenterats på HLR-rådets kongress i slutet av november att tas upp,
- Ordförande och kongressombud för Västra Götaland kommer att bjudas in till en konferens inför kongressen 1-3 juni
- En styrelseutbildning för nyvalda ledamöter 2022 planeras också.

Övrig utbildning - Lite om förbundets föreläsningar och kurser

- Grundläggande utbildning och fortbildning för webbansvariga sker under nuvarande omständigheter via individuell undervisning på distans. Du som är (eller kommer att bli) webbansvarig kan få sådan utbildning av Peter Engholm på förbundskansliet. Mer information och anvisningar för hur man kontaktar Peter har skickats ut till lokalföreningarna. Under er första "träff", gör ni tillsammans upp en plan för hur mycket tid ni behöver avsätta för undervisning, så att du ska kunna få hjälp med det du behöver.
- Under pandemitiden har vårt förbund börjat erbjuda många digitala föreläsningar, med möjlighet att ställa frågor till föredragshållaren.
I november månad sändes tre olika föreläsningar på temat lungor för alla medlemmar.
- Förbundet arrangerar också en omfattande digital kurs för nyvalda EVO och SO om deras uppdrag, roller och vilka verktyg som finns
- Ett nytt medlemsregister införs i februari 2022. Dessförinnan skall förbundet utbilda alla registeransvariga i alla lokalföreningar i det nya systemet.
- Dessutom håller ABF Västra Götaland ännu en nybörjarkurs i Microsoft Teams samt en kurs för valberedare.

En mycket god jul tillönskas er alla!

Anna Lena Ericson

Julsill av klass

Vårt julnummer av Länsinfo har – som alla andra tidningar i juletid – lite tips som kan förgylla julbordet. Förra året var René Ahlberg på Öckerö snäll och delade med sig av sin älskade Lillemors recept på vörtbröd. I år blir det istället ett erkänt gott recept på ”julesill” med citron. Lillemor härstammade från Hälsö så hennes recept har med sig traditioner därifrån.

Idag när vi ska lägga in sill så kan vi handla urvattnad inläggningssill på burk i affären men så var det inte förr precis.

Varje skärgårdsfamilj med självaktning hade en tunna med ”spegesill” i källaren, d.v.s. insaltad sill. Sillen fiskades i september, oktober och november. Den varvades sedan med grovt salt i stora tunnor. Då bildades en saltlake, s.k. moderslake. När sillen sedan flyttades över i mindre burkar behövdes mer lake, ”mättad lake”, som måste innehålla 28 % salt. ”Spegesillen” fick därefter ligga minst tre veckor i saltlaken innan den kunde användas. Innan själva inläggningen kunde göras så återstod flera moment: sillens huvud och stjärt skars av, inälvorna togs bort, skinnet drogs av, mittbenet togs bort och så var det äntligen dags att urvattna sillen.

Det var alltså en hel del jobb innan sillen kunde läggas in i en fin glasburk och ställas på julbordet!

Monica Nyström

LILLEMORS INLAGDA CITRONSILL

JÄTTEGOD INLÄGGNING SOM ÄR MJUKARE
I SMAKEN ÄN LÖKSILL



Gör så här:

Det här behövs:

4 st. urvattnade saltade sillfiléer

1 st. gul lök

1 st. purjolök

rikligt med dill

Lag

saften av 2 citroner

1 ½ -2 dl socker

1-1 ½ dl vatten

1 st. lagerblad

1 tsk kryddpeppar (hel)

1 tsk vitpeppar (hel)

1. Blanda samman alla ingredienserna till lagen och låt den sakta koka upp. Låt lagen kallna, sila den
2. Skölj sillfiléerna och skär dem i sneda bitar
3. Skala och finhacka löken, ansa och skär purjolöken i tunna skivor, klipp dillen grovt
4. Lägg sillen varvvis med purjolök, lök och dill. Håll den kalla lagen över och sätt på lock. Låt citronsillen stå och dra kallt i 1 dygn innan serveringen.



Ständig sommar och sol?

I skrivande stund visar almanackan den 1 december. Snön vräker ner över södra Sverige, väderleksrapporterna skickar ut varningar, både röda och gula, de gäller storm, snö och kyla – ingen tvekan om att vintern har kommit. Tänk dig då att du står framför en stängd dörr, försiktigt trycker du ner dörrvredet och öppnar och strax omfamnas du av ett varmt ljus. Nej, du har varken hamnat i landet Narnia eller hos Alice i underlandet utan du har klivit rakt in i ”solrummet” på ett äldreboende.

Drygt 1,6 miljoner människor av vår befolkning är idag mer än 65 år (2015). Många lever ett bra liv med god hälsa och livskvalitet men tre av tio uppger att de lider av svår ångslan, oro och i vissa fall också av ångest.

God hälsa och livskvalitet går att påverka hela livet igenom, bl.a. genom aktiviteter och sociala kontakter. Därtill kan tilläggas att tillgång till solljus har en stark positiv inverkan på sinnen och kropp.

Det har nu utvecklats ett artificiellt solljus som återger solens hela spektrum. Detta ”solljus” har därefter anpassats för oss människor och uppfyller alla säkerhetskrav. Kombinerat med trevliga miljöer bidrar solljuset till att förbättra livskvaliteten bl.a. på äldreboenden. Tänk att man kan öppna en dörr och mötas av solsken, vind som susar, varm sand att gå i och ljud av fåglar och vågskvalp! Det måste vara en mycket positiv upplevelse för många som inte längre har tillgång till en uppsjö av aktiviteter!

Riksförbundet HjärtLung Västra Götalands Län verkar för att fler solrum ska byggas/ inrättas i våra äldreboenden och att livskvaliteten därmed ska förbättras.



Vill du veta mer?

Kontakta Mirka Storm, Marketing & Sales manager

Office +46 (0)521 777 202

Mobile +46 (0)766 104 956

mirka.storm@sunwellgroup.se

www.sunwellgroup.se

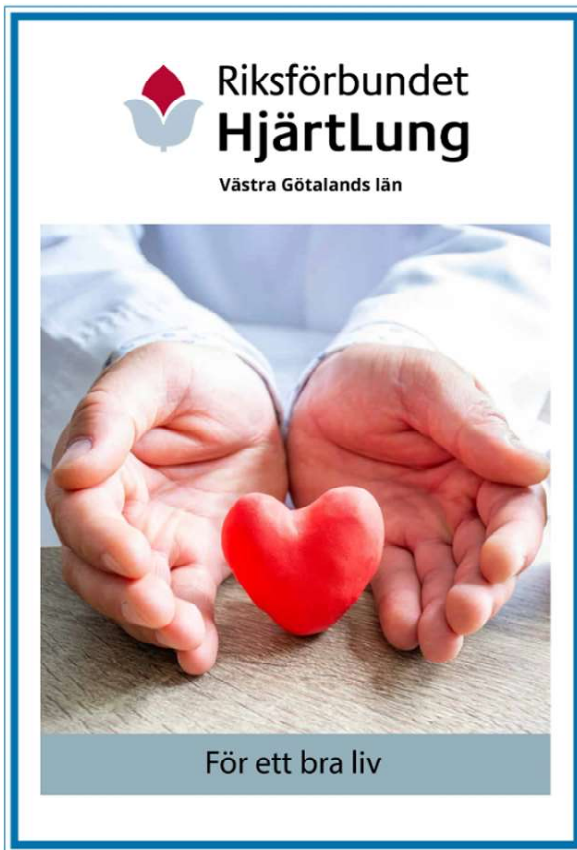
Monica Nyström

Källa: Bäck-Pettersson, Pettersson, Kylén & Marklund (2015) Solrum på äldreboende

En ny broschyr!

Det gäller att synas i olika sammanhang...

Länge har vi inte haft något bra material som berättar för utomstående vilka vi är och vad vi står för. Jovisst, vi har foldrar och små trevliga broschyrer som både innehåller mycket kunskap och visar upp väldigt viktiga fakta. I det materialet kan man få råd och hjälp i olika situationer.



När det gäller att presentera vår organisation så har vi emellertid inte tagit något riktigt samlande grepp på ett tag men nu, lagom till jul så ligger en trevlig och informativ broschyr från J S Sverige just klar. "Riksförbundet HjärtLung Västra Götalands län, För ett bra liv" står det på pärmen, som är prydd med två kupade värnande händer och ett skört hjärta mellan dem. Broschyren är i A4-format och har åtta sidor. Texten på sidan 2 hälsar välkommen både till länet och våra 18 lokalföreningar samtidigt som läsaren får reda på lite om syftet med förbundet och verksamheten. Sida 3 är en av de två reklamsidor som finns i broschyren. De båda annonsörerna täcker kostnaderna för materialet med 90 % och Riksförbundet HjärtLung Västra Götalands län skjuter till återstående – detta för att få en större upplaga och bättre papperskvalitet.

Broschyren är innehållsrik med korta texter som berättar vad vi gör och hur vi försöker påverka samhälle och sjukvård på många sätt. En sådan här broschyr tänker vi oss kan vara bra att sticka i händerna såväl på politiker som sjukvårdspersonal. Det är meningen att hela foldern ska vara välkomnande, inte minst för den som tänker bli en ny medlem. Där är sidan 7 ytterst viktig med samtliga lokalföreningar noterade tillsammans med kontaktuppgifter till

vårt kansli. – Förresten broschyren finns också i din dator, slå upp vår hemsida så får du samtidigt små "rörliga" bilder, t.ex. på hjärt- och lungräddning!



Monica Nyström



Lär dig rädda liv!

Varje dag sker ca 27 plötsliga hjärtstopp utanför sjukhus i Sverige. Hjärt-lungräddning (HLR) tillsammans med användning av en hjärtstartare inom 3 minuter ökar överlevnadschansen till upp emot 70 %. Allt detta enligt HLR-rådets hjärtstartarregister mars 2014.

Gå en kurs i hjärt-lungräddning ("Vuxen-HLR med hjärtstartare")! Under ca tre timmar får du lära dig teorin och dessutom träna praktiskt på en docka.

Ta kontakt med någon av alla HjärtLungföreningar i landet för att få mer information. I flertalet av dessa föreningar finns utbildade HLR-instruktörer, som håller kurser. Så kan även du bli en livräddare.

Tveka inte - ALLA KAN LÄRA SIG HLR!

*God Jul
och
Gott Nytt År*



Riksförbundet HjärtLung Skövde

Äntligen kunde ordföranden hälsa medlemmarna välkommen till Riksförbundet HjärtLungs 25-årsjubileum som istället blev 26 år och 8 månader plus några dagar.

Tre gånger har vi fått ställa in jubileet pga pandemin.

Många medlemmar hade hörsammat inbjudan att äntligen få träffas och umgås under festliga former på restaurang Valle.



Dagen till ära kunde vi hälsa 12 nya medlemmar varmt välkomna.

En tre-rätters middag serverades innan det blev underhållning av Stig Sandberg från Nossebro.

Jubileet avslutades med kaffe och tårta samt lottdragning på vinster som skänkts av företag och medlemmar.



Ing-Britt Andersson

HLR-utbildning Riksförbundet HjärtLung Skövde

Vi har också haft en utbildning i Hjärt- och lungräddning i samarbete med Studieförbundet Skövde.

8 st medlemmar deltog och fick lära sig hur man kollar medvetandet och lägger en person i framstupa sidoläge. När man konstaterat ett hjärtstopp fick vi lära oss att göra 30 bröstkompressioner och 2 inblås tills personen återfår medvetandet eller ambulans kommer. Fick även lära oss hur man använder en Hjärtstartare och att det är viktigt att fortsätta med både inblås och bröstkompressioner tills hjälp kommer.



Deltagarna fick utföra övningarna praktiskt på en egen docka "Mini Anne".

En livsviktig utbildning som leddes av Carita Karlsson från Karlsborg på utmärkt sätt.

En god smörgås och kaffe avnjöts under utbildningen också.

Vänliga hälsningar
Ing-Britt Andersson

Riksförbundet HjärtLung Öckerö tar sig ton!

Det blev nästan en hektisk dag den 16 november för Öckeröföreningen när alla lungmånadsaktiviteter skulle äga rum. Dagen började med besök på Apoteket där en hel del kunder fick foldrar om Riksförbundet HjärtLung Öckerö och kunde ställa frågor till våra kunniga funktionärer. På eftermiddagen var såväl medlemmar som allmänhet inbjudna till den stora samlingsalen "Göstahallen" på Öckerö. Mottot för kvällen var: Lufta dina lungor! Kom och sjung allsång, mingla och ha det bra!

Det blev verkligen en trevlig kväll med drygt åttio personer på plats som lyssnade, sjöng och dansade (!) till Bengt Åkerbergs härliga piano, dragspel och sång. Det blev först allsång, sedan alkoholfritt bubbel och lite ost, kex och piroger innan dansen och sångerna tog fart igen.

Jörgen Warberg och
Monica Nyström



Riksförbundet HjärtLung Alingsås har firat 30 år!

Lördagen den 25 september genomförde föreningen en minimässa i Estrad där allmänheten var inbjudna. Det var en stor uppslutning av folk som kom för att ta del av vår förening. Gästerna erbjöds ett bildspel samt en demonstration av hjärt-lungräddning. De hade även möjlighet till blodtrycksmätning. Dessutom var det två föreläsningar, den ena handlade om förmaksflimmer och stroke där

hjärtläkare Rikard Roupe från Alingsås lasarett talade om sambandet mellan dessa båda sjukdomar. Den andra föreläsningen handlade om Astma, KOL och postcovid och där var det fysio-



Högtidstal av ordf. Ann-Britt Lindgren vid jubileumsfesten den 9 okt

terapeut Semir Facic från MedPro vårdcentral på Noltorp som talade i detta ämne.

Lördagen den 9 oktober var det klang och jubel då vår jubileumsfest hölls i Equmeniakyrkan. 130 festklädda medlemmar hade kommit. Festen började med en välkomstdrink och därefter satte sig alla till bords för att inta en festmåltid. Högtidstal hölls av ordf. Ann-Britt Lindgren där vi fick ta del av vår 30-åriga historia men också lite blickar framåt. Tal hölls också av vår länsordförande Olle Flodin. En av gästerna har varit med från starten och uppvaktades därför särskilt för 30-årigt medlemskap. Därefter underhölls vi av Lars-Erik Frenberg som med sång till gitarrspel och lite "gött tjöt" skapade trevnad runt borden. Slutligen blev det kaffe och citrontårta varefter alla gick hem mätta och nöjda.



Trubadur Lars-Erik Frenberg

*Text Elsie Ågren.
Bilder tagna av Elsie Ågren, Thore
Lundqvist och Bert-Ove Lindblom.*



forts.



Föreläsning på mässan den 25 sept av doktor Rikard Roupe



Blodtrycksmätning på mässan den 25 sept



Uppvaktning av Länsföreningen vid jubileumsfesten

STYRELSEN

Ordförande/AU

Olle Flodin
Östbygatan 70
53139 LIDKÖPING
070-6657940
flodin31.of@gmail.com

V. Ordförande/Sekr./V.SO/AU

Monica Nyström
Korsviksvägen 33
47545 FOTÖ
073-8491032
monicanystrom@telia.com

Kassör/AU

Ann-Britt Lindgren
Valhallagatan 69 B
44151 ALINGSÅS
070-7308474
hulteflisan@hotmail.com

Studieorganisatör/EVO Lunga

Anna Lena Ericson c/o Kullander
Olivedalsgatan 8
41310 GÖTEBORG
031-7115118
anna.lenaericson@gmail.com

EVO Hjärta-Kärl/HLR

Jörgen Warberg
Stuvövägen 14, box 22
47510 HÄLSÖ
070-3331310
jorgen@warberg.se

Länsinfo

Jan Holmgren
Vallmogatan 20
52141 FALKÖPING
070-6634476
jonte@falkoping.net

EVO Lunga ers.

Lars Börje Bäck
Västra Torp 14
44460 STORA HÖGA
0763-927749
herr.back@gmail.com

Ersättare/V. Kassör

Brita Joneskär
Frostvägen 41 lgh 1002
44134 ALINGSÅS
070-8214418
britajoneskar37@gmail.com

Ersättare/EVO Hjärta-Kärl ers.

Bengt Eliasson
Björkhagegatan 6 lgh 1301
44144 ALINGSÅS
070-7198912
benel@telia.com

REVISORER

Revisor Ordinarie

Agneta Adriansson
Sandhålevägen 8
45178 FISKEBÄCKSKIL
070-2495298
agneta.adriansson@telia.com

Revisor Ordinarie

Marianne Kjellquist
Bigatan 13 lgh 1003
54244 MARIESTAD
070-5522043
markje4510@gmail.com

Revisor Ersättare

Rolf Sundberg
Anna-Lisas gård 29
43891 LANDVETTER
070-5430779
sundberg1937@gmail.com

Revisor Ersättare

Hans Örtlund
Mariestadsvägen 18 F
54330 TIBRO
070-9621584
hans.ortlund@gmail.com

VALBEREDNING

Valberedning Ordinarie

Bernt Ljungqvist
Östra Eriksbergsgatan 12
41760 GÖTEBORG
070-4941864
berntljungqvist@telia.com

Valberedning Ordinarie

Elsie Ågren
Syrengatan 9
44156 ALINGSÅS
073-3815657
elsie.agren@gmail.com

Välkommen att kontakta oss!

Adress:

Riksförbundet HjärtLung
Västra Götalands län
Kronogatan 2
462 30 VÄNERSBORG

Telefon:

076-199 88 78
måndag - torsdag 08.00-16.00
fredag 08.00-12.00

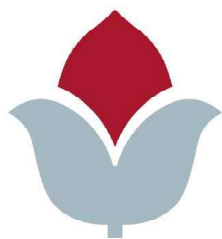
E-post: info@vastragotaland.hjart-lung.se

Hemsida:

hjart-lung.se/vastragotaland

Plusgiro: 6 13 61 - 2

Bankgiro: 5611-8607



Riksförbundet HjärtLung

Västra Götalands län

Föreningen är ansluten till Riksförbundet HjärtLung och utgör en sammanslutning av lokalföreningar för hjärt- kärl- och lungsjuka inom Västra Götalands län.

I länsföreningens uppgift ingår att inom det egna länet särskilt verka för att utöva stödverksamhet bland lokalföreningarnas medlemmar och att stödja dessa föreningar i deras verksamhet.

Länsinfo

Utkommer två gånger per år, vår och höst.



Manusstopp för nr 1-2022 den 10 maj
med utgivning den 1 juni 2022

Ansvarig utgivare:
Olle Flodin
070-665 79 40

Redaktör och layout:
Jan "Jonte" Holmgren
070-663 44 76,
jonte@falkoping.net



*God Jul
och
Gott Nytt År*



önskar styrelsen för Riksförbundet HjärtLung Västra Götalands län