

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2021

**Styrelsen**

Ordförande Hjördis Eklund

Vice ordförande Göran Lundberg.

Kassör Kerstin Norberg

Sekreterare Ulla-Karin Bäckström

Studieorganisatör Kristina Johansson

Ledamot Ingrid Lundmark

Ersättare Gun Mörtsell

Yvonne Lenman

Revisorer Karl-Gunnar Lindqvist

 Per-Olof Lundgren

Ersättare Maj-Britt Lundqvist

Egenvårdsombud/hjärta Harriet Grahn

Egenvårdsombud/lunga Therese Gustafsson

Föreningens hemsida www.hjart-lung.se/arvidsjaur

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

Bankgiro 5420 - 9408

Expeditions öppettider Torsdagar 10.00–12.00

Medlemsantal 20201231 325 medlemmar.

Föreningen har under året haft Årsmöte, 12 styrelsemöten och 2 medlemsmöten.

**Kärnverksamheten inom Riksförbundet HjärtLung**

Lokalföreningen har till uppgift att med ledning av kongressbeslut, stadgar och verksamhetsinriktning arbeta för hjärt- kärl- och lungsjukas intressen genom kärnverksamheterna.

\* Opinionsbildning

\* Livsstilsförändring

\* Trygghet, stöd-Gemenskap.

Dessa tre områden är viktiga och bärande i vår förening. Vi deltar i samhällsdebatter inom social verksamhet och hälso- och sjukvård. Riksförbundet HjärtLung Arvidsjaur deltar på konferenser och debatter kring hälso-och sjukvårdsfrågor.

Inom området livsförändringar, så genomför vi motions-och träningsaktiviteter tillsammans såsom; stavgång, vanlig promenad, styrketräning, rörelseglädje, boule, dans och varmvattenträning. Olika aktiviteter har ordnats efter Hälsans stig som är vårt bidrag till vardagsmotion.

Föreningen kan även erbjuda livsförändring med hjälp av två Hälsocoacher.

Trygghet, stöd och gemenskap erbjuder vi våra medlemmar med olika medlemsmöten, tematräffar, utflykter, resor, fest och studiecirklar.

**Verksamhetsåret 2021** *År 2021 fortsatte likadant som år 2020 med Covid-19 hängande över oss.*

**Januari** *Rapport från Samverkansgruppens digitala möte den 28/1*

*Smittspridningen av Covid 19 ökar nu i samhället. På Solbacken är det tre boende som är smittade.**Det finns även elever på grundskolorna som är sjuka. Man stänger Ishallen, Sporthallen och Badhuset i två veckor. Vaccination påbörjades den 7 januari i Arvidsjaur.*

**13 januari digital föreläsning** Karin Flinkfeldt berättade om Lappmarksdoktorn Einar Wallqvist. Föredraget var jättebra! Humoristiskt och roligt att lyssna på.

**Februari** *Samverkansgruppens möte 17/2. Smittsamheten har gått ner. Oron gäller främst för Skellefteå området. Nu planerar vi i föreningen för träffar ute med avstånd, eftersom våra medlemmar efterfrågar att få träffas.*

**14 februari – Hjärtedagen** Det hölls fysisk träff vid Nyborgstjärnen. 30 personer deltog. De fick fika och information vid eldstäderna. Det blev även genomgång av utegymmet.

**23 februari fysisk träff vid Nyborgstjärn**

Vi tände de tre eldstäderna och en eldkorg. Vi bjöd på fika och informerar lite om Riksförbundet HjärtLung Arvidsjaur.

**25 februari Årsmöte digitalt** Mötet inleddes med en tyst minut för avlidna medlemmar. Därefter fortsatte Årsmötet med vanliga årsmöteshandlingar. 14 medlemmar deltog i digitalt årsmöte.

21 medlemmar genomförde årsmöte i form av poströstning.

**Överraskning för medlemmar**

Under vecka 5 förberedde vi en överraskning för medlemmarna i vår förening. Vi bakade mjukkakor i bagarstugan i Lauker. Sedan delades de ut till alla medlemmar i Riksförbundet HjärtLung Arvidsjaur. Denna överraskning blev väldigt uppskattad. De har senare visat sin uppskattning fysiskt, med telefonsamtal och sms. En av medlemmarna, Ossian Lundberg, har diktat och skickat en ”uppskattningsvisa” till oss i styrelsen. -Tack än en gång alla medlemmar, vi blir så rörda!!

**Mars**  *Samverkansgruppmötet i mars blev inställt på grund av sjukdom.*

 ***1 mars* poströsterna öppnades och räknades**

**24 mars uteaktivitet vid Hälsans Stig** Vi bjöd på uppstekt palt på muurika och kaffe/kaka. Träffen blev vid tre eldstäder. Två omgångar med den första klockan 11.00 och den andra klockan 13.00 med fem deltagare vid varje ”station”. Alla deltagare tyckte det var toppen

**April** *Samverkansgruppens möte 24/4. - Covid läget är nu ansträngt igen. 63 personer var smittade i Arvidsjaur vecka 16. Mesta smittan är i skolor.*

**29 april digitalt möte för nya medlemmar** Det fysiska mötet för nya medlemmar som blivit ändrat och framflyttat, ändras nu till ett digitalt möte. Alla fick inbjudan på mail till ett Teams-möte. De fick även en ”välkommenpåse” med lite saker innan mötet.

**Maj** *Vår planerade aktivitet med paltservering 5 maj blev inställt på grund av den ökade smittspridningen av Covid-19 i samhället.*

 **Juni** *Samverkansgruppsmöte hölls den 2/6. Smittsamheten är fortfarande hög i Arvidsjaur.*

**Aktiviteten Jerusalema pågår för fullt.** Föreningen HjärtLung Arvidsjaur har varit utanför Solbacken och Ringelsta en gång och visat sin dans, som startade i april, samt hållit i ett kort gympapass. Detta var mycket uppskattat och frågorna kom ”när kommer ni nästa gång”. Vi vet ju alla hur viktigt det är hålla sig i rörelse. Vi beslöt därför att fortsätta med detta.

**29 juni uteaktivitet vid Nyborgstjärn.** Vi hade fyra stationer med olika aktiviteter. Utegymmet visades, småtävlingar hölls vid boulebanan, krockettävling och dans till Jerusalema. Därefter bjöds på fika. Allt var bra! Vi som arrangerade var nöjda. De som kom var också nöjda. Det blev bara en grupp med 20 personer.

**Juli** *Samverkansgruppmöte hölls den 15/7. 2 personer var smittade i Arvidsjaur denna vecka.*

**Augusti** *Samverkansgruppen hade digitalt möte den 26/8. Ingen känd smittspridning i samhället. Nu planerar vi för att träffas.*

**10 augusti Utflykt på Hälsans Stig.** Grillning av hamburgare vid Nyborgstjärn med två serveringar. Vi bjöd även på rabarberpaj. Vi fick besök av en journalist från Norrbottens Radio till och informerade kort om att Vi hade ”sakletarpromenad”, ”känn din puls” och information om kommande aktiviteter.
Dessutom hade vi hela tiden besök av en fågel – en Korp. Det kom ca 50 personer. **Planerad utflykt med buss vecka 34 ställes in på grund av Corona restriktioner.**
**31 augusti digital föreläsning från RF HjärtLung om förmaksflimmer** Alla deltagare från styrelsen tyckte att det var en jättebra föreläsning. Lätt att förstå och på en bra nivå.

**September** *Restriktionerna för Covid – 19 tillät nu att man kunde samlas i grupp med högst 50 personer inomhus.*

**8 september föreläsning i biosalongen om pacemaker av hjärtläkare Slawomir.** Han informerade om olika typer av pacemaker.  **13 september hölls två föreläsningar Föreläsning om mun-och tandvård av tandhygienist från folktandvården.**  Tandhygienist, pratade om samband med tandlossning och hjärtsjukdom. Det var mycket intressant tyckte deltagarna som även ställde många frågor. **Föreläsning av Lena Lindgren.** Lena pratade om sin senaste bok ”Tretton vandringar i Arvidsjaurs samhälle”. Det var intressant att få veta mer om våra förfäder som formade det samhälle som vi lever i idag. **15 september soppservering** Vi hade tre sittningar och allt serverades vid borden. Nina Hägg och Lillemor Almgren, som är digitala handledare på kommunen, kom för att presentera sig. Det bjöds även på äppelkaka. Allt var mycket uppskattat av de 32 medlemmar deltog.

**22 september medlemsmöte** Vi bjöd på smörgåsar. Inlandets Tandklinik informerade om sin verksamhet. Det var 45 personer som deltog. Alla tyckte det var roligt att träffas igen och allt var så bra.

**Oktober** *Covid -19 har under sommaren muterat till en annan variant ”omikron” som sprids lättare men man blir mindre sjuk, eftersom många är fullvaccinerade.*

**13 oktober utflykt** Eftersom kommande väder verkar ostadigt, så ändrade vi utflykten till ”inflykt” i Rotundan. Vi fick Information av Tommy Utterström från apoteket Kronan om intag av läkemedel. Kommunens digitala handledare, Nina Hägg, kom och informerade om vilken hjälp de kan erbjuda då det gäller användning av mobiler, datorer.
Vi arbetade även i grupper med Flimmer - KOL- Hjärtsviktsduk. För rörelsens skull hade vi även en tipsrunda. Det serverades varmkorv med bröd, frukt och kaffe/te. Mycket trivsamt och lärorikt möte. **24 oktober föreläsning om ”Livet som stugvärd i fjällvärlden under 25 år” av medlemmarna Ann-Chatrin och Assar Haara Lindmark**De delgav oss många intressanta episoder och vackra bilder.

**November** *Man måste nu visa covidpass och vara symtomfri om man ska samlas i större grupper.*

**17 november KOL-dagen. Föreläsning om fysisk träning vid hjärt-kärl- lungsjukdomar** med fysioterapeut och docent André Nyberg från Universitet Umeå. De 50 medlemmar som deltog tyckte att det var mycket bra. På förmiddagen visades många korta filmer om hur man klara vardagen om personen har KOL. 10 personer deltog **23 november medlemsmöte** Information och fika, därefter underhållning med Aldrin & Lundström ”Mellan skratt och eftertanke”. De 69 medlemmarna som deltog, tyckte att det var trevligt, gott och jätterolig underhållning!

**December**

**18 december Julfest**
 Då serverades glögg, kallskuret och varma rätter. Musik och dans till Karl-Erik Stenlund samt lotterier.

**22 december inbjudan till glögg och kaffe**  Inbjudan gick ut till våra hälsocoacher, studieorganisatör, valberedning, ledare för fysiska aktiviteter, pressombud, egenvårdsombud, festkommittén och styrelse för umgås en stunds och att tacka varandra för gott samarbete.

**Studiecirklar** Tematräff om SÖMN har genomförts både digitalt och fysiskt sammanlagt tre grupper.

Tematräffar digitalt Ensamma tillsammans Cirkel Flimmerduken. Digitala handledarnas handledning består av två grupper med 8 medlemmar i vardera.

Killgruppen 12 personer och ledare Ossian.

Datakurs pågår med Kenneth Ruth

**Jerusalema** 6 - 8 medlemmar har lärt sig dansa till Jerusalema. Denna aktivitet startade i april och har pågått hela året. De har tränat Jerusalema för att kunna använda den aktiviteten då vi var utomhus. Personerna som tränat dansen har även uppträtt för boende utanför Ringelsta och Solbacken. Aktiviteten avslutades med att hålla i sittgympa, som var mycket uppskattat av de boende.
**Sittgympa fortsatte senare på Solbacken, Länsmansgården och Ringelsta, med Matz Edin som ledare.**



**HLR**

Huvudinstruktören besökte Riksförbundet HjärtLung Arvidsjaur
den 20/10 för att träffa HLR instruktörerna och ha repetition med dem. Inga personer har genomgått HLR - utbildning under 2021 eftersom det medför risk att göra inblåsning och det bör man få öva på

**Hälsocoach** Ann-Sofi Levander har en hälsolivsstilsgrupp och de har haft 5 hälsomöten med avslutning nu på hösten. Hon har även haft telefonkontakt med 4 medlemmar, men de tillhör inte vår förening utan andra föreningar i Riksförbundet HjärtLung.

**Utbildningar styrelse**

Styrelsen har lärt sig att boka möten via Teams. Utbildning om nya medlemsregistret.

**Möten** Samverkansgruppsmöten har skett digitalt varje månad för att samordna och underlätta tjänster för personer i riskgrupper samt informera främst vid Covid – 19. Gruppen består av kommunens Beredskapssamordnare och Digitala handledare, Svenska Kyrkan, Facebook gruppen ”Coronahjälpen Arvidsjaur” och Riksförbundet HjärtLung Arvidsjaur.

**28 juni digitalt möte med verksamhetschefen på Hälsocentralen, Carola Wallståhl.** Hon informerade om att sjuksköterskesituationen inte är lätt. Tillgången på läkare är bättre men det är ju AT läkare som kommer och de måste ju även plugga uti mellan.

**2 september digitalt möte med socialchef Peter Öhman, MAS Pernilla Berggren, HSL chef Viktoria Norberg, ÄO chef Margareta Persdotter** Man ska genomföra en utbildning av El-rullstol för anhöriga. Förslaget kom från Riksförbundet HjärtLung Arvidsjaur, efter samtal med en anhörig till en person med hemtjänst.

**Rådet för funktionsvarierade och pensionärer RFP som är till för att föreningar ska kunna** kommunicera med kommunen, har haft tre möten under året.

**Övrigt**

**Digital hearing** 2 mars digital Hearing med Regionråden Linda Frohm och Kenneth Backgård (organiserat av Riksförbundet Länsföreningen HjärtLung Norrbottens län).

**Brev till medlemmar** Vi har två gånger under året skickat ut brev till våra medlemmar, både digitalt och som vanligt brev, för att berätta vad som hänt i föreningen Riksförbundet HjärtLung Arvidsjaur och våra kommande aktiviteter**.**

**Facebook konto – är skapat tillsammans med digitala handledaren.**

**God och Nära samordnad vård och omsorg.** Projektet Nära Vård pågår, Det handlar om att göra vården personcentrerad.

Hjördis har försökt boka träff med representanter från Arvidsjaurs kommun. (kommunchef, socialchef, kulturchef med flera) om att ordna möte med medborgarna i kommunen och informera om God och Nära samordnad vård och omsorg. Ingen träff har ännu hållits.

**Bassängprojektet** *Styrelsen har under flera år med brev och möten, försökt påverka kommunens politiker och tjänstemän, att ta med vid byggandet av ny simhall, att det även ska finnas en varmvattenbassäng. Eftersom varmvattenbassäng är till stor nytta vid rehabilitering. Bassängen Braxen som nu finns på Hälsocentralen är byggd på 1960 - talet och det börjar bli svårt och dyrt med reservdelar enligt kommunen. Detta har hänt under 2021*: **27 augusti möte med Mats Good från Arvidsjaurs kommun.** Han hade bjudit in Hjördis Eklund från Riksförbundet HjärtLung Arvidsjaur och Järd Lundberg från Reumatikerförbundet och Rådet för Funktionshindrade och Pensionärer (FPU) till möte utanför bassängen så vi fick se att allt var ok. Bassängen Braxen på Arvidsjaurs Hälsocentral öppnades sedan den 6/9. Ovanstående grupp har blivit inbjudna flera gånger till kommunens projektmöten. Det senaste är att det planeras att bygga en mindre varmvattenbassäng med höj och sänkbar botten och en vanlig simbassäng och Äventyrsbad för barn.

**Hälsans Stig** Styrelsen har tagit hand om tre bänkar, som Arvidsjaur kommun inte använder. Bänkarna är målade och utplacerade efter Hälsans Stig.

**Slutord Riksförbundet** *HjärtLung Arvidsjaur har haft ett händelserikt år 2021. Ytterligare ett år med en pandemi som medfört inskränkningar på personliga möten och fysiska föreläsningar. Det goda samarbetet som vi har med Hälsocentralen, kommunens hälso-och sjukvård, socialtjänsten, kommunledningen och Biblioteket. Apoteket Kronan, ABF och andra föreningar har vi behållit, men ibland fått ändra mötesformer. Istället för att lägga ner har Riksförbundet HjärtLung Arvidsjaur fortsatt att tänka om!*

*Vi tackar alla som skänkt pengar i samband med minnestelegram och andra penninggåvor. Tack även till de medlemmar som skänkt gåvor till lotterier.*

*Tack alla våra kursledare, festkommittén och besökare.*

*ETT STORT TACK till alla medlemmar som deltagit i våra aktiviteter fysiskt och digitalt under året och att ni fortfarande håller ut!*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ordförande: Hjördis Eklund Vice ordförande: Göran Lundberg

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kassör: Kerstin Norberg Sekreterare: Ulla-Karin Bäckström

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ledamot: Ingrid Lundmark Gun Mörtsell ersättare

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Yvonne Lenman ersättare