Riksförbundet
HjärtLung
Arvidsjaur

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2022

Styrelsen

Ordförande	Hjördis Eklund
Vice ordförande	Göran Lundberg
Kassör	Kerstin Norberg
Sekreterare	Ulla-Karin Bäckström
Ledamot	Lory Lindberg
Ersättare	Gun Mörtsell
Ersättare	Yvonne Lenman
Revisor	Karl-Gunnar Lindqvist
Revisor	Ulf Isacsson
Ersättare	Maj-Britt Lundqvist
Eftervårdsombud/hjärta	Vakant
Eftervårdsombud/lunga	Vakant
Studieorganisatör	Kristina Johansson
Valberedning sammankallande	Maud Granberg
Valberedning	Ann-Cathrine Haara-Lindmark
Valberedning ersättare	Rolf Lundmark

Medlemsantal	20221231 355 medlemmar.

Föreningen har under året haft Årsmöte, 10 styrelsemöten och 3 medlemsmöten.

Verksamhetsåret 2022

År 2022 fortsatte likadant som år 2021 med Covid-19, hängande över oss, men 9 februari klassas sjukdomen inte längre som allmänfarlig sjukdom och samhället öppnas upp.

JANUARI **Planering av Årsmöte och verksamheten.**
FEBRUARI **7 februari** föreningen höll möte utomhus för nya medlemmar, eftersom smittorisken för Covid 19 var för stor. Vi tände eldar vid Nyborgstjärn, bjöd på fika och informerade. Vi hade även ett digitalt kvällsmöte för dem som ville ha det alternativet.
14 februari – Hjärtedagen Föreläsning hölls om hjärtinfarkt, insjuknade, åtgärder och rehabilitering av vår ordförande Hjördis Eklund, detta var mycket uppskattad. Det blev en dialog med åhörarna som delade med sig av olika saker såsom hjärtinfarkt, bypass operation

med mera. Vi kollade blodtryck. Olika grupper samtalade vid KOL- Flimmer och Hjärtsviktduken 25 personer deltog. **16 februari digital föreläsning om Högt blodtryck** som var öppen för alla av Riksförbundet HjärtLung Norrbottens Län.
22 februari Årsmöte digitalt och poströstning. 2 medlemmar deltog digitalt och poströsterna öppnades och räknades då 32 medlemmar hade poströstat.
MARS **8 mars digital föreläsning** öppen för alla med professor Per Tornvall om Takotsubo – brustet hjärta. **16 mars Paltfest.** Föreningen serverade hemgjord palt och sockerkaka till kaffet. Medlem tillika pressansvarig(foto/tidning), Torbjörn Johansson fixade uppskattat musikquiz.
APRIL **5 april medlemsmöte** Arbetsledare för äldreomsorgen Margareta Pehrsdotter, var inbjuden för att berätta om "Terapikatterna" (medel till dessa katter var tidigare skänkta av Riksförbundet HjärtLung Arvidsjaur från minnesgåvokontot) Föreningen hade även beslutat på mötet att skänka 10 000 kronor till Ukraina. Genom omröstning beslöts att insättning skulle ske på ett 90 konto. UNCHR valdes med övervägande majoritet.
12 april möte för medlemmar i Abborrträsk med omnejd. Syftet med mötet var att "visa upp oss". Vi berättade om verksamhetsplanen. Vi fick även veta att man saknar broschyr om pacemaker.
27 april möte vid Hälsans stig. 50 personer deltog. Vi bjöd på kolgrillade hamburgare och tipspromenad som (SO) Kristina och (Pressansvarig foto/tidning) Torbjörn Johansson anordnade. Medlemmen Ingrid Gardfjäll körde lite gympa
MAJ **5 maj Inställt planerat möte** för medlemmar från byarna Pjesker, Gråträsk, Lauker, Deppis och Kilver på grund av för få anmälda. **20 maj vårfest** 84 personer kom. "Maten var jättegod och musiken med Roland Andersson var bra både att lyssna på och dansa till" var några av kommentarerna från deltagarna.
JUNI **8 juni föreläsning** av medlemmen Karin Flinkfeldt om Röda Korset och Margareta Pohjanen informerade om Patientnämnden **14 juni Uteaktivitet i Marklundsparken** 40 personer kom. Ossian Lundberg spelade. Vi hade fyra stationer med olika aktiviteter. Därefter bjöds på grillad korv med bröd.
AUGUSTI **2 augusti Möte med lokalpolitiker.** 50 personer deltog. Lokalpolitikerna svarade på frågor som vi skickat till dem tidigare. Mötet var mycket uppskattat. **11 augusti utflykt på Hälsans Stig.** 50 personer kom. Grillning av hamburgare vid Nyborgstjärn med två serveringar. Aktiviteter var tipsrunda samt förevisning av utegymmet och Boule.
25 augusti. Kultur-och Konstvandring i Arvidsjaurs samhälle 8 personer kom. Vandringen var mycket bra med fika som avslutning i Johannaparken.
28 augusti planerad bussresa till Burträsk och Svansele blev inställd på grund av ökad smittsamhet av Covid-19 i samhället.
SEPTEMBER **13 september medlemsmöte.** 32 medlemmar deltog. Mikael Boman underhöll med musik, sång och historier .
27 september sopplunch De 90 tal medlemmar som deltog, bjöds på soppa som följdes av föreläsning om Förmaksflimmer av Bosse Lundmark, och om Hjärtsvikt av Harriet Grahn. Båda sjuksyrror från Arvidsjaurs Hälsocentral
OKTOBER **18 oktober föreläsning från Sparbanken Nord** om framtidsfullmakt av jurist Jeanette Rae och bankens representant Madelene Wiklund som informerade om digital legitimering med säkerhetsdosor och bankID. Därefter föreläste medlemmen tillika

Hälsocoach Ann-Sofi Levander om **Godman**
NOVEMBER **16 november KOL-dagen. Föreläsning av Professor Karin Wadell** om Forskning som vi gör om olika distanslösningar för lungrehabilitering och vad personer med KOL och vårdpersonal tycker om det. Samt studier om KOL webben
Medlemsmöte 30 november. Det var 56 medlemmar som deltog. Fysioterapeut Viktor Lilja från Kommunen visade bildspel och pratade om vikten av att röra på sig varje dag och att stillasittande personer på exempelvis boenden också ska utföra rörelser varje dag.
DECEMBER **13 december Luciafest.** Då serverades glögg, lussekatter och pepparkakor underhållning med Kent Marklund samt tipsrunda som SO och pressansvarig anordnat.

STUDIECIRKLAR
Tematräff SÖMN har genomförts med en grupp under våren.
"Killgruppen" En grupp med 12 personer som samlas och bara pratar.
Cirklar som minskar ensamheten.
Medlem Ingrid Gardfjäll förslog att man skulle bilda grupper i exempelvis hyreshus där flera medlemmar bor. Enskilda träffar för medlemmarna så att de ska lära känna varandra och umgås. Detta har upprättats på ett par ställen.

MOTIONSGRUPPER
Föreningen har genomfört följande motionsaktiviteter under året:
Stavgång 13 gånger med ca 5pers/gång. Innegympa ett fåtal träffar med få deltagare Utegympa 3 gånger med 3pers/ gång. Styrketräning 26 gånger med ca 7pers/gång. Träning i varmvattenbassäng 39 gånger med ca 5pers/gång och boule 20 träffar med ca 8 pers/gång. Sittgympa på Solbacken, Länsmansgården och Ringelsta har pågått med medlemmen tillika pressansvarig för hemsidan, Matz Edin som ledare.

Föreningen har satt upp en brevlåda vid Nyborgstjärn, där man kan skriva då man motionerar. Utlottning har skett under året, allt för att främja viljan till motion.
Hjördis Eklund har skickat brev till kommunchefen om att vi vill få bortskottat snön vid utegymmet och paviljongen i Marklundsparken, så att vår förening och andra kan nyttja dem även vintertid.

HLR
31 personer har genomgått HLR utbildning under 2022.
Marknadsföring av HLR har gjorts den 10 oktober på COOP.
Blodtrycksmätning på Apoteket Kronan har hållits två gånger under året.

HÄLSOCOACH
Inga grupper med livsstilsförändring har hållits.

UTBILDNINGAR STYRELSE
Utbildning om stadgarna har gjorts. Utbildning om styrelsearbete har styrelsen gjort digitalt. Utbildning om nya medlemsregistret har ordförande, kassör och sekreterare deltagit i.

MÖTEN

Samverkansgruppsmöten har skett digitalt varje månad för att samordna och underlätta tjänster för personer i riskgrupper samt informera främst vid Covid – 19.
Gruppen bestod av kommunens Beredskapssamordnare och Digitala handledare, Svenska Kyrkan, en Facebook grupp och Riksförbundet HjärtLung Arvidsjaur
Sista Samverkansgruppmötet blev 11 april eftersom det inte fanns några då kända fall, med Covid -19 i Arvidsjaur
2 mars digitalt möte med medicinsk ansvarig sköterska (MAS) och 1: a sjuksköterska om personalfrågan, digitalisering, hjälpmedel, fysisk sysselsättning och läkemedelsgenomgång.
18 februari Dialog med Sjukvårdsberedningen i Region Norrbotten och Vårdförbundet, Läkarförbundet och Kommunal Norrbotten, om bemanningsläget i Regionen. Vi skickade frågor till detta möte och deltog digitalt.
6 april Fysiskt möte med Verksamhetschefer från Hälsocentralen.
23 augusti Digital Hearing med Regionpolitiker.
Det har genomförts ett digitalt möte med Sjukvårdsberedningen i region Norrbotten, medborgardialog om rehabilitering, där styrelsen och medlemmar deltog.

Rådet för funktionsvarierade och pensionärer (RFP) har haft fyra möten under året.

ÖVRIGT

Styrelseordförande har deltagit i arbetet för att hjälpa andra lokalföreningar eftersom det är många "svaga" föreningar i länet som behöver hjälp.
Ordföranden i länsföreningen HjärtLung Västerbotten bjöd in vår ordförande med önskan att delge hur vi arbetar i Riksförbundet HjärtLung Arvidsjaur.
Hjördis Eklund och några ur styrelsen, har varit till Lycksele och deltagit i detta möte.

Två gånger per år bjuder vi in våra hälsocoacher, studieorganisatör, valberedning, revisorer, ledare för fysiska aktiviteter, pressombud, festkommitté och styrelse för att umgås en stund och att tacka varandra för gott samarbete.

Expeditionen HjärtLungNytt har varit öppen hela året.
Öppettider torsdagar 10.00–12.00 med sommaruppehåll i juli.

SLUTORD

Riksförbundet HjärtLung i Arvidsjaur har haft ett händelserikt år 2022. Ytterligare ett år med en pandemi som blossat upp vid olika tillfällen och då medfört ändringar av planerade verksamheter, inskränkningar på personliga möten och fysiska föreläsningar.
Det goda samarbetet som vi har med Hälsocentralen, kommunens hälso-och sjukvård, socialtjänsten, kommunledningen, Biblioteket, Apoteket Kronan, ABF och andra föreningar har vi behållit, men ibland fått ändra mötesformer. Vi har fått lära oss att ha digitala möten och digitala föreläsningar.
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.

Vi tackar alla medlemmar för ett gott verksamhetsår och ser fram emot ett nytt bra år!

Ordförande: Hjördis Eklund

Vice ordförande: Göran Lundberg

Kassör: Kerstin Norberg

Sekreterare: Ulla-Karin Bäckström

Ledamot: Lory Lindberg

Ersättare: Gun Mörtsell

Ersättare: Yvonne Lenman

Datum