



Länsinfo

Nr 2-2024



**Aktuellt från Riksförbundet HjärtLung
Västra Götalands län**



Ordföranden har ordet!

Träffar för gemenskap

– en satsning för såväl ökat engagemang som medlemsantal?

Alla i Riksförbundet HjärtLung har samma uppdrag, som vi vet – nämligen att arbeta med opinionsbildning, livsstilsförändringar och gemenskap så att personer med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom kan få ett så kvalitativt liv som möjligt.

För ett tag sedan hade vi – en mindre arbetsgrupp från Länsföreningen – ett möte med ledningen för ABF i västra Götaland. Målsättningen var att fastställa hur våra samverkansrutiner ska se ut i fortsättningen. I så gott som allt vi företar oss i Riksförbundet HjärtLung Västra Götalands län, finns ABF med på något sätt – om det så handlar om kurser, föreläsningar eller andra satsningar.

Under vårt samtal med ABF, kom vi in på att många människor drabbas hårt av ensamhet. I våra föreningar jobbar vi ju alltid intensivt med att försöka bygga upp gemenskap mellan medlemmarna.

Gemenskap kan uppstå på många sätt, man kan samlas kring något ämne som berör ens liv och villkor, t.ex. en djupt engagerande föreläsning om hjärtsvikt eller så kan gemenskapen födas i en ren underhållningssituation när man tillsammans skrattar åt en situation som alla känner igen.

Jag vill mena att vi i Riksförbundet HjärtLung arbetar med hjälp av hela skalan från allvar till humor för att skapa gemenskap i all vår verksamhet.

Det mest effektiva sättet att skapa gemenskap är emellertid genom samtal. Ett samtal som lämnar utrymme åt utbyte av erfarenheter och som därtill också ger plats åt eftertanke, bidrar till att människor känner sig delaktiga och ”tillhöriga”.

Är det dags för oss att försöka bjuda på ännu lite mer gemenskap? Flera lokalföreningar har redan tagit itu med det hela på lite olika sätt: en enkel kaffestund, kanske med lite lokal musik eller en av Riksförbundets filmer, en kort

berättareftermiddag – eller med ett helt annat program, oftast vet ju lokalföreningen vad som är gångbart på den egna orten.

Har ni i er förening lust att pröva på att bjuda in till en liten träff i gemenskapens namn? I de här träffarna ska det alltid finnas stort utrymme för samtal...

Vill ni slå ett slag för utökad gemenskap?

Vi hejar i så fall på och ger ett litet uppmuntringsbidrag till träffen!

Mejla till kansliet och berätta hur ni tänker gå tillväga, lycka till!

Monica Nyström

Länsföreningens årsmöte 2025

Årsmötet 2025 kommer att genomföras den 29 mars 2025, plats för årsmötet kommer med kallelsen! Redan i januari skickas kallelsen till årsmötet ut och alla handlingar skall sedan vara på plats senast 14 dagar innan årsmötet.



Länsföreningens styrelsemöten 2025

- ♥ 13 januari
- ♥ 24 februari
- ♥ 29 mars Konstituerande styrelsemöte
- ♥ 28 april
- ♥ 19 maj
- ♥ 16 juni
- ♥ 25 augusti
- ♥ 16 september i samband med
ordf.konf.
- ♥ 13 oktober
- ♥ 10 november
- ♥ 8 december



Julstängt!

har vi fr.o.m. 23/12 2024
t.o.m. 6/1 2025

Riksförbundet HjärtLung Västra Götalands Läns

25-årsjubileum och framtidskonferens 23 – 24 maj 2024

Innan konferensen startade upp bjöds det på kaffe och smörgås och då fanns det också möjligheter att titta på vad våra utställare hade att bjuda på.



Här avnjuter styrelserepresentanterna Lars Bäck och Jan "Jonte" Holmgren en god mugg kaffe innan mötet skulle starta. Det var också möjligt att titta på våra utställare från ABF, Boehringer-Ingelheim och Pfizer.

Ett bord var från ABF där Jörgen Sandgren visade vad ABF har att komma med bland annat studiematerial för patientföreträdare, Klara vardagen tillsammans och Säkerhet i vardagen.



Ett annat bord var från Boehringer-Ingelheim där Ingela Birch-Jensen som var med på torsdagen berättade om verksamheten och vad de

kan tillföra vår organisation. På fredagen så var Christina Lovefall med och informerade om samarbetet. Ytterligare ett bord var från Pfizer och där kunde man träffa Susanne Isaksson som var med den 24 maj.



Monica Nyström hälsade alla deltagare och inbjudna gäster välkomna till detta jubileum. Monica berättade lite historik kring länsföreningen och läste upp en dikt av Carl-Michael Bellman, naturpoesin "solen glimmar" samt en dikt av Harry Martinsson. Monica kommer tillsammans med Olle Flodin att leda konferensen dessa två dagar.



Bland inbjudna gäster var det här glada gänget från Skåne Thomas Hammargren, Agneta Pettersson och Rolf Pettersson. Johnny Jakobsson, HLR-utbildare och Sture Olsson, vår "fadder" från Förbundet medverkade i programmet.



Från Funktionsrätt VG deltog Kerstin Söderberg och Monica Nordh-Hallden och från Förbundet kom Christina Wandt och Anita Svensson.

Efter att Monica Nyström inlett framtidskonferensen så berättade Johnny Jakobsson om SMS-livräddare att det nu är 13 regioner anslutna. Man skall ha fyllt 18 år för att delta. Johnny berättade om HLR-utbildningar och att det nu finns filmer att se om detta på hemsidan. Därefter blev det frågestund.

Ingela Birch-Jensen från Boehringer-Ingelheim berättade om deras verksamhet som handlar om att ta fram patientmaterial i informationssyfte, föreningar kan beställa material för information

Eftermiddagen ägnades åt grupparbeten där vi var uppdelade i åtta grupper med vars ett ämne att diskutera, bl.a.: Hur skall vi hantera alla medlemmar som inte kan ta emot digital information?, Hur kan vi som patientorganisation påverka?, Hur kan Länsföreningen stötta lokalföreningar?, Vad kan vi göra för att rekrytera fler yngre medlemmar?, Hur skall vi kunna samverka med andra patientorganisationer?, Hur skall vi kunna sprida kännedom om vår verksamhet för nysvenskar? och Hur kan vi arbeta med opinion och påverkan?





Eftermiddagen fortsatte sedan med att Anita Svensson informerade om vår kropp och att den behöver rörelse. Anita såg därför till att alla reste sig och gjorde gymnastiska övningar. Vi bör inte sitta stilla mer än 45 minuter åt gången. Vidare att man kan deltaga på digitala motionsprogram via förbundets hemsida. Där finns övningar för både sittgympa och yogaövningar som man kan göra enskilt eller tillsammans i grupper. Det är viktigt med balansövningar som qigong och lättgympa.

På kvällen blev det middag med underhållning av Pedda (Leif Pedersen). Våra gäster passade också på att hålla ett kort tal till jubilarerna.



Fredagen fortsatte med föredrag av Bodil Lernfelt från Östra sjukhuset. Hon pratade om hur åldrandet påverkas och att behandla och diagnostisera hjärtsjukdomar hos äldre, även här blev det frågestund.

Vår förbundsordförande Anders Åkesson informerade om kommande kongress och att skriva motioner som skall vara inlämnade senast 15 november. Anders svarade även på frågor.



Christina Wandt från förbundet som har jobbat med diagnosstödjare berättade hur detta arbete fungerar och att det finns behov bland våra medlemmar. Hon hoppas och ställde frågan till Anders Åkesson om funktionen som diagnosstödjare blir permanent och inte bara ett projekt som kommer att avslutas efter en tid.

Professorn Lars Hagberg Sahlgrenska sjukhuset pratade om luftvägsinfektioner och dess inverkan på oss. Han poängterade att det är viktigt att vi äldre vaccinerar oss. Han berättade vidare om problematiken inom vården när det gäller att kunna ha en och samma läkare som behandlar oss. Inom oss hjärtsjuka är det inte ovanligt att vi har många olika läkare som behandlar oss.



Under dessa två dagar så passade vår studieorganisatör på att göra en enkätundersökning där deltagarna fick fylla i formulär om vilka utbildningar det finns behov av.

Susanne Isaksson från Pfizer tackade för inbjudan och berättade om deras verksamhet att bygga broar mellan Kardiologin och vårdcentralerna. Lägga in länkar till vår hemsida. Få i gång flimmerskola via 1177.



Gänget som planerat arrangemanget är styrelsen för Länet.

Stående från vänster; Jan "Jonte" Holmgren, Anna Lena Ericson, Tor Håkansson, Olle Flodin, Cvijeta "Anna" Cvijanovic (kanslist), Monica Nyström och Lars Bäck. Sittande från vänster; Bo Arvidsson och Ann-Britt Lindgren.

Text o Foto
Bo Arvidsson



Höstens HLR-träff i Skara Konsthottell

Den 6 november 2024 hade Länsföreningens arbetsgrupp för HLR: Jörgen Warberg, Johnny Jakobsson, Marianne Eldh och Eva Finn Andersson bjudit in till en HLR-träff för instruktörer. Ulrika Karlgren från HLR-rådet föreläste och hon hade en hel del information att komma med, bl.a. om HLR-rådets uppbyggnad och organisation. Hon tog också upp vilka krav som ställs på utbildade HLR-instruktörer och hur betydelsefullt det är att ständigt hålla sin kompetens igång, minst en gång om året måste en instruktör utbildas. Riktlinjerna för utbildningarna uppdateras vart femte år, nästa gång sker detta 2026.



Länsföreningens vice ordförande Olle Flodin tackade Ulrika Karlgren med en blomsterbukett för hennes värdefulla framställning.

Eftermiddagens program startade upp med att Jörgen Warberg poängterade hur viktig sms-livräddningen är och han gav också exempel på hur det kan gå till när ett sms-larm kommer.

Träffen avslutades sedan med ett grupparbete om hjärtstartare och hjärtstartarregister. Hur många av alla de hjärtstartare som finns ute i kommunerna är egentligen tillgängliga dygnet runt? Marianne Eldh och Eva Finn Andersson hade gjort en undersökning i sin egen kommun Sotenäs. (Det finns en skildring av hur den gick till här nedan.)



Inför grupparbetet hade Marianne och Eva förberett frågor som ställdes till varje grupp: Var finns den egna kommunens hjärtstartare? och Är de tillgängliga dygnet runt?

När någon skaffar en hjärtstartare så anmäls detta till HLR-rådets nationella hjärtstartarregister. Man anger vem som är huvudansvarig för hjärtstartaren och under vilka tider den är tillgänglig.

Under den här HLR-träffen påbörjades alltså några förteckningar över hjärtstartare i deltagarnas närhet, livsviktiga upplysningar när det väl gäller. Riksförbundet HjärtLung Västra Götalands län kommer att medverka till att fler förteckningar upprättas i fortsättningen...

Det hela blev en givande dag och vi är tacksamma över att deltagarna denna gång inte behövde betala någon avgift. Detta berodde på att Länsföreningen av en lokalförening hade fått motta en penninggåva som vi nu påpassligt använde till en av våra primära huvuduppgifter nämligen HLR-utbildning! Stort tack!



När det oväntade händer – en lyckad sammankomst i Hunnebostrand den 21 okt.



Vi hade ett bra arrangemang. Det var en föreläsning om "När det oväntade händer". Fullsatt så när som tio lediga platser. Vi hade tre föreläsare (se bild på affischen).

I pausen bjöd vi på hjärtegotte fika, alltså nyttiga dadelbollar med olika smaker och rödbetsjuice. Det fanns även kaffe. Hela kvällen var kostnadsfri för publiken och föreningar, kommunen, skolan, politiker, sjöräddningen, blåljuspersonal m fl. var inbjudna.

Många positiva kommentarer efteråt och vi fick fler medlemmar och intresserade av HLR kurser.

Eva Finn-Andersson, ordf. Riksförbundet HjärtLung Sotenäs

Välkomna till en kväll med temat:

NÄR DET OVÄNTADE SKER

Vad gör du? Vad händer? Vad får du för hjälp?

PROGRAM

- OM HJÄRTAT STANNAR VAD GÖR MAN?
Johan Herlitz, Göteborg
Senior professor i kardiologi och prehospital akutsjukvård
- PAUS DÄR VI BJUDER PÅ HJÄRTEGOTT FIKA!
- ALARMERING OCH SMS-LIVRÄDDNING I VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
Joachim Olsson, Göteborg
Regional samordnare för SMS-livräddare och chef på larmcentralen
- BLÅLJUSVERKSAMHETEN I SOTENÄS
Patrik Henriksson, Kungshamn
Ambulanssjuksköterska

MÅNDAG 21 OKTOBER KL. 17.00
Granitsalen - Kulturhuset Hav och Land i Hunnebostrand

HjärtLung Sotenäs bjuder in till en kväll med temat "När det oväntade sker".
Då vi bjuder på kaffe/the och "hjärtegotte" fika ber vi er att anmäla ert deltagande via
info@kulturhusethavochland.se eller 0760 08 0185. Det går även att anmäla sig via Hav och Lands hemsida.
www.kulturhusethavochland.se

Riksförbundet HjärtLung Sotenäs arbetar för att hjärtsäkra Sotenäs kommun

HAV OCH LAND
KUNGLIGA TEATER
ABF
Riksförbundet HjärtLung Sotenäs
Sotenäs kommun
Sotenäsregionen



GOD JUL

Höstens modevisning i Lidköping

Riksförbundet HjärtLung Lidköping har haft sin sedvanliga modevisning på Cotten Blue i Lidköping den 15 oktober – 24 för ett 30-tal medlemmar, mest damer. Mannekånger var föreningens egna medlemmar: Bibbi, Eva, Thorild, Jens och Olle.

Vi visade höstens och vinterns nya modeller när vi gick och stilade på catwalken. Efter visningen fick våra medlemmar köpa kläder från Mariettes klädbutik till 20% rabatt.

Kvällen avslutades med en trevlig fikastund som Monica vår tidigare ordförande hade fixat och glada klädköpare vände sedan hemåt med sina fynd.

Olle Flodin





RIKSFÖRBUNDET HJÄRTLUNG UDDEVALLA

Den 31 oktober firade vår förening, Riksförbundet HjärtLung Uddevalla, sin 50-årsdag. Visserligen gjorde vi det ett år för sent, föreningen bildades den 31 oktober 1973, men bättre sent än aldrig. Om inte vår tidigare sekreterare, Ove Rönnkvist, hade råkat uppmärksamma när vi bildades hade det aldrig blivit något firande och det hade förstås varit väldigt tråkigt. Vi var ca 60 medlemmar som samlades på restaurangen Two Old Chefs i Uddevalla. Efter lite mingel med cider och tilltugg gick vi till bords. Vår ordförande, Inge Dewill, hälsade alla välkomna och gjorde en resumé av föreningens historia. Två medlemmar, föreningens äldsta och den som varit medlem längst i föreningen, uppmärksammades med varsin blomma. Vi åt därefter en härlig middag med varmrätt och dessert. Sonja Rönnkvist hade ordnat ett eget lotteri med en fin orkidé som första pris. Efter maten blev det livad och trevlig musikunderhållning av Tonsteget. Mätta och glada skildes vi åt och ser nu fram emot ytterligare många aktiva år för vår förening.



Sångerskan Mia i Tonsteget

Längst till vänster sitter ordförande, Inge Dewill.

Medlemsträff i Åmål

Riksförbundet HjärtLung Dal-Vänersborg bjöd in medlemmarna i Åmål till en medlemsträff i ABF:s lokaler där. Föreningen i Norra Dal-Åmål har ju tyvärr lagts ner, men de flesta medlemmarna är överflyttade till Dal-Vänersborg. Vår förhoppning är att få behålla medlemmarna och bjöd därför in till en träff i Åmål. Det kom fem personer, varav tre var medlemmar och två som eventuellt ville bli det. Från Vänersborg åkte vi tre personer från styrelsen. Vi hade en trevlig stund där vi pratade om vad vi gör i föreningen i Vänersborg, och en person blev kontaktperson till oss i styrelsen. Vi hoppas på att få igång medlemsträffar i Åmål och till våren ska vi försöka få våra medlemmar här i Vänersborg att åka gemensamt till Åmål för en gemensam träff där.

Carina Håkansson
Sekreterare
Riksförbundet HjärtLung Dal-Vänersborg

Skulle du vilja vara med i en studie?

Gå i så fall in på [HiKS – Hitta Kliniska Studier \(lif.se\)](http://lif.se)

Det är en hemsida där man lägger upp olika kliniska provningar och där allmänheten kan gå in och kika på om man vill vara med i en studie. Man söker på t ex området Hjärtsvikt så kommer det upp pågående studier som man kan anmäla sig till. [Startsida \(hiks.se\)](http://hiks.se)

Går man med i en studie så brukar det innebära att man får utökade tillfällen att träffa forskare/sjukvårspersonal.

Skaraborg bjuder in till medlemskap!



Föreningarna Norra Skaraborg och Falköping turas om att informera om vår verksamhet och inbjuder till medlemskap på Hjärtskolan i Skövde. Olle Flodin informerar på Lidköpings lasarett.

Vi presenterar samtliga föreningar inom Skaraborg och hälsar alla välkomna.

Marianne Kjellquist ordf. Riksförbundet HjärtLung Norra Skaraborg



Polisen varnar för bedrägerier i Falköping

Torsdagen den 21/11 var det ett intressant föredrag på Hjorten i Falköping.

En volontär från polisen informerade om alla bedrägerier som sker i samhället.

Det bästa rådet var: lägg på luren. Och svara aldrig på mejl som vill att du använder din bankdosa och lämna aldrig ut dina inloggningsuppgifter. Ca 85 personer deltog.

Bernt

Julhälsning från Riksförbundet HjärtLung Öckerö – Julfesten 2024!

Riksförbundet HjärtLung Öckerö hälsade alla sina medlemmar välkomna till medlemsmöte tisdagen den 3 december kl. 17.00 på Solhöjden.

Öagillet kör sjöng julsånger och medlemmarna åt en jultallrik.

Det var 140 personer inkl. Öagillet kör.



Öagillet underhöll oss ikväll



Jultallriken



Själva tallriken



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 %.

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*



STYRELSEN

Ordförande/AU/V.SO

Monica Nyström
Korsviksvägen 33
47545 FOTÖ
0738491032
monicanystrom@telia.com

V. Ordf./AU/ersättare

Olle Flodin
Östbygatan 70
53139 Lidköping
0706657940
flodin31.of@gmail.com

Kassör/AU

Ann-Britt Lindgren
Valhallagatan 69 B
44151 ALINGSÅS
0707308474
hulteflisan@hotmail.com

Studieorganisatör/V. sekr.

Tor Håkansson
Poppelvägen 38 lgh 1001
46251 VÄNERSBORG
0767868656
tor.hakansson@live.se

Sekreterare/V. kassör

Bo Arvidsson
Borgarparken 28 lgh 1302
44232 KUNGÄLV
0705781104
bosse11@live.se

EVO Lunga

Anna Lena Ericson
Engelbrektsgatan 5 lgh 1402
41127 GÖTEBORG
0728419428
annalenae083@gmail.com

V. EVO Lunga

Lars Börje Bäck
Västra Torp 14
44460 STORA HÖGA
0763927749
herr.back@gmail.com

Ersättare/EVO Hjärta/HLR

Jörgen Warberg
Stuvövägen 14, box 22
47510 HÄLSÖ
0703331310
jorgen@warberg.se

V. EVO Hjärta/Länsinfo

Jan Holmgren
Vallmogatan 20
52141 FALKÖPING
0706634476
jonte@falkoping.net

REVISORER

Revisor Ordinarie

Marianne Kjellquist
Bigatan 13 lgh 1003
54244 MARIESTAD
0705522043
markje4510@gmail.com

Revisor Ordinarie

Brita Joneskär
Frostvägen 41 lgh 1002
44134 ALINGSÅS
0708214418
britajoneskar37@gmail.com

Revisor Ersättare

Rolf Sundberg
Anna-Lisas gård 29
43891 LANDVETTER
0705430779
sundberg1937@gmail.com

Revisor Ersättare

Agneta Adriansson
Sandhålevägen 8
45178 FISKEBÄCKSKIL
0702495298
agneta.adriansson@telia.com

VALBEREDNING

Valberedning Ordinarie

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

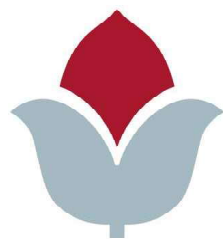
Valberedning Ordinarie

Elsie Ågren
Knektgårdsgatan 61 C
44137 ALINGSÅS
073-3815657
elsie.agren@gmail

**Har du tips till
länsföreningens
informationsbrev,
"Länsinfo" ?**

Hör i så fall av dig
till vårt kansli på
telefon 076-199 88 78
eller maila till
info@vastragotaland.hjart-lung.se





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 1-2025 den 10 maj 2025
med utgivning den 1 juni 2025

Ansvarig utgivare:
Monica Nyström
073-849 10 32

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



*God Jul
och
Gott Nytt År*



önskar styrelsen för Riksförbundet HjärtLung Västra Götalands län