



Riksförbundet HjärtLung

Botkyrka-Salem



Livsgnistan

Nummer 1 2024

Några ord från vår ordförande...

Våren är kommen, blommorna lyser i vägkanten, det grönskar i skogen, men var är solen? Den kommer nog snart.

Vi hälsar alla nya medlemmar välkomna!
Så roligt med 13 nya under 2024 vilket gör att vi just nu är totalt 325 medlemmar.



Jag ser också fram emot att jobba med en ny ledamot i styrelsen och en ny revisor. Se längre bak i tidningen.

Arbetsåret för oss började direkt efter årsmötet och vi funderade på vilka aktiviteter, föreläsningar och annat som skulle vara intressanta.

Föreläsningen om hjärtinfarkt blev en succé.

Vi har nu gjort ett program tom december som vi hoppas ska bli uppskattat. Det är både torsdagsträffar och aktiviteter för allmänheten.

Vattengymnastiken i Södertälje har varit mycket bra men vi behöver bli flera för att kunna klara avgiften för bassängen.

Vi kommer att använda Forms vid anmälan till aktiviteter i fortsättningen och jag ska försöka lägga till ett svarsmeddelande till dig, som en bekräftelse på att du är anmäld. Fördelen är att namn och ev. allergi eller specialkost blir automatiskt anmält direkt.

Från den 1 mars 2024 måste vi betala för varje sms och därför ber vi er att läsa på hemsidan lite då och då. Där alla aktuella aktiviteter skrivs in. När vi skickar påminnelser i sms blir det därför kort text.

Jag hoppas att Du hittar någon aktivitet som är en källa till kunskap och glädje!

Vi vill att alla känner stöd, trygghet och gemenskap i vår förening!

Trevlig sommar!

Yvonne Haglöf, ordförande

Styrelsen 2024!



Styrelsen 2024 i bild.

Se även i menyn: Om oss / Styrelsen och andra förtroendevalda

Ovan, från vänster

Britt Bergh, Britta Berglund, Yvonne Haglöf, Barbro Agnhage,
Kerstin Arvestad, Lena Fogelberg, Ulla Kihlås, Laila Ahl.

Till höger:

Håkan Brantskog, Håkan Esterling



Vi fortsätter att fylla på "hjälpoolen" för olika enstaka aktiviteter!

Det kan handla om att hämta material, förbereda en lokal, bära sånt som ska demonstreras m.m. Det är alltså inte fråga om ett **"fast engagemang"** utan vid enstaka tillfällen. Kan vi få ihop flera personer som kan bilda denna "pool" och ställa upp på detta sätt så blir det inte betungande alls.



Om du kan tänka dig att vi kan ringa när vi behöver få litet hjälp med något skicka gärna in ditt namn och telefonnummer via mail till:

info@botkyrka-salem.hjart-lung.se eller ring: 08-53060751

Vi kan alltid bli flera i en "pool" med olika "hjälpare i nöden".

Styrelsen

Lite allmän information:

E-post eller SMS!

Byter du E-postadress eller telefon-nr så vill vi att du meddelar det via ett telefonsamtal eller mail till vår E-postadress.

E-postadress: info@botkyrka-salem.hjart-lung.se

Telefon: 08-53060751

OBS: Du kan också själv uppdatera i medlemsregistret. Glöm inte att kryssa i dina specifika diagnoser: t.ex. **Hjärt / lung / kärl -sjukdom mm.**

Direktlänk till "Min Sida" på Riksförbundets hemsida:

<http://www.hjartlung.se/min-sida-bankid/>

Bingo och Sverige-lotter

Vi säljer inte lotter i Tumba C förrän i december 2024. Sverige-lotter säljs i samband med våra möten och aktiviteter. **Betalning endast via Swish!**

Du kan också fixa en prenumeration eller att köpa Bingolotter DIGITALT.

För att köpa en lott digitalt, behöver du bara klicka på länken här nedan och följa anvisningarna. Vår förening får då bidrag från Bingolotto för varje köpt lott.

OBS: Samma länk eller QR-kod kan användas varje vecka.

Datumet ändras automatiskt.

<https://www.bingolotto.se/bingolotter/?customerId=6011168>



VIKTIGT ATT NOTERA!

Vi kommer i fortsättningen att i första hand ge all information om våra möten och aktiviteter på vår hemsida: www.hjart-lung.se/botkyrka-salem/
Vi sänder påminnelser om aktuella events via **SMS** (eller ev. via **E-post**).

När det krävs anmälan till aktiviteter/möten skall det i fortsättningen alltid göras via FORMS som du klickar på i inbjudnings-målet.

Betalning skall ske till:

- Plusgiro 438 54 08-2 eller Swish 123 1255 777
- Glöm inte ange till vad du betalar och för vem/vilka

Styrelsen

Vattengymnastiken i Södertälje

Måndagar (start i höst är ännu inte klart)

Tid: kl. 14.00 – 15.00

Plats: Allaktivitetshuset i Södertälje
Barrtorpsvägen 1A (Saltskog)

Ledare: Liselott

Kontaktperson(er): Ulla Kihlås tel. 073- 368 69 34

Avgift: JA, Ca 800 kr för 12 gånger

Beskrivning: Vi håller på ca 1 timme i varmt vatten.
Begränsat antal medverkande.

Se mer i inbjudan under **veckoaktiviteter** på vår hemsida:



Välkomna att höra av er /Ulla

Alla hjärtans dag 2024 i Tumba C

Som vanligt på alla hjärtans dag visade vi HLR. Maj-Britt och Siwi sålde Sverigelotter och Laila delade ut 300 rosor efter att de tagit emot information om vår förening förstås.

Vi passade också på att dela ut inbjudan till föreläsningen om Hjärtinfarkt.

På bilden överst till vänster syns också vår kassör Kerstin som fick en extra ros.

Fantastiskt intresse bland alla i Tumba C denna dag!



Yvonne Haglöf

Visdomen har långa öron men kort tunga!

Hjärtinfarkt – Vad är det?

Den 10 mars inbjöds allmänheten i Botkyrka och våra medlemmar till föreläsning i Greta Garbos Foajé i Tumba.

Det var två teman:

- ”Hur kan hjärtinfarkt behandlas och förebyggas?”
- ”Om oro efter hjärtinfarkt”

Linda Mellbin docent, kardiolog och patientflödeschef Karolinska Universitetssjukhuset inledde med att förklara att patientflödeschefens ansvar är att hjärtinfarkt-patientens väg/flöde på sjukhuset fungerar bra genom samtliga enheter och undersökningar.



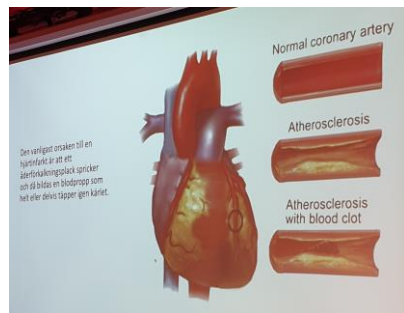
Linda visade en bild på lilla och stora kretsloppet och berättade hur blodet cirkulerar. I vila pumpar hjärtat cirka fem l/min blod till kroppens organ.

Varje år ska hjärtat slå ungefär 30 miljoner gånger och under en livstid cirka 2,5 miljarder gånger.

Den vanligaste orsaken till en hjärtinfarkt är att åderförkalkningsplack bildats i kärlet. När det spricker bildas en blodpropp som helt eller delvis täpper igen kranskärlet. Hjärtat har tre kranskärl som försörjer hjärtmuskeln med blod.

Diagnosen akut hjärtinfarkt ställs genom de vanligaste symtomen med bröstsmärta som är ihållande och strålar ut i vänster arm, hals och käke.

Kraftig smärta mitt i bröstet, hjärtklappning, andfåddhet, andnöd, illamående, obehag, rädsla och ångest m.fl.



**Om kärklampen inte släpper med nitroglycerin ring 112.
Vid hjärtinfarkt håller symtomen i sig mer än 15 min.**

Diagnosen ställs också med hjälp av EKG-bild och blodprover med stigande Troponin, en molekyl som finns i hjärtmuskelcellen och läcker ut när den skadas. Kranskärlsröntgen, magnetkameraundersökning och ultraljud (EKO) används också för att ställa diagnos.

Behandlingen är ballongvidgning, en slang förs in via ljumskan till förträngningen och en ballong blåses upp så att kärlet öppnas.

I vissa fall behövs en kranskärls-operation, då måste bröstkorgen öppnas. Blodet leds förbi stoppet, genom att man tar kärl från annan del av kroppen och syr fast. Följande kompetenser deltar i det sekundärpreventiva arbetet under vårdtillfället: Läkare, sjuksköterska, fysioterapeut, dietist och kurator. Vårdtillfället varar under 11-13 mån med ca 4 återbesök, hjärtskola och fysisk aktivitet därefter uppföljning i primärvården.

Linda gick igenom de läkemedel som är vanliga efter hjärtinfarkt och poängterade vikten av att förändra levnadsvanor. För att minska risken för en ny hjärtinfarkt sluta rök, motionera mer och välj bra mat och dryck.

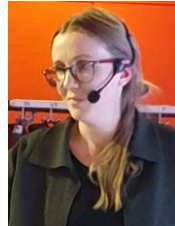
Några viktiga behandlingsmål som avslutning:

- Rökstopp
- LDL kolesterol < 1,4mmol/l vid känd kranskärlssjukdom
- Blodtryck < 130/80 vid ålder < 70 år
- Blodtryck < 140/80 vid ålder 70 år eller äldre
- Fysisk aktivitet 30- 45 min per dag

Amanda Johnsson leg psykolog, doktorand KI.

informerade om projektet **"Oro efter hjärtinfarkt"** med behandlingsmetoden kognitiv beteendeterapi (KBT) ett pågående forskningsprojekt. Amanda berättade att av de ca 20 000 fall av hjärtinfarkt/ år utvecklar 20 – 30% ångest och depression.

Vid ett tidigare forskningsprojekt då KBT användes vid förmaksflimmer kände patienterna minskad hjärt-oro och ökad livskvalitet.



I det pågående forskningsprojektet KBT efter hjärtinfarkt ser behandlingsinnehållet som är på 8 veckor ut enligt följande

- Vanliga psykologiska reaktioner efter hjärtinfarkt, om hjärtfokuserad ångest och fysisk aktivitet.
- Att våga använda kroppen och öka tilliten till hjärtat: Gradvis exponering för hjärtrelaterade symtom
- Att återta livet: gradvis exponering för fysisk aktivitet och situationer som personen undviker
- Att fortsätta förbättras: Återfallsprevention – hur vidmakthålla beteendeförändring över tid.

Viktigt och intressant projekt då många känner oro efter sin infarkt.

Det var stort intresse för föreläsningarna, 96 personer kom och många hade frågor till föreläsarna.

Britt Bergh, brittbergh1@gmail.com

Sluta röka!



På vår föreläsning om hjärtinfarkt kom frågan "Hur får jag hjälp att sluta röka?" Det här kanske kan vara en början. Vi har informerat Länsföreningen och Riksförbundet HjärtLung om att hjälp har efterfrågats.

Hjälp att sluta röka

Det är aldrig för sent att sluta röka. Kroppen börjar återhämta sig nästan direkt när du gör ett rökstopp. Det viktigaste för dig som planerar att sluta röka, är att du själv verkligen vill. Råd och stöd ökar också möjligheterna att lyckas sluta röka och att förbli rökfri.

Att vara röksugen handlar till stor del om hjärnans beroende av nikotin. Men också om vanor och inlärt beteende, där yttre faktorer kan trigga igång behovet av att röka.

När du slutar kan du få abstinensbesvär. De går över på några veckor, men att bryta vanan och beteendet kan ta längre tid. Då behöver du jobba med din motivation för att fortsätta att hålla dig rökfri. Du kan läsa mer om det i texten 1177 [Rökning och snusning](#).

Det är aldrig försent att sluta röka

Det bästa du kan göra för att minska risken att utveckla olika sjukdomar som är kopplade till rökning, är att sluta röka.

När du gör ett rökstopp reagerar kroppen nästan omedelbart och börjar återhämta sig. Därför är det aldrig för sent att sluta röka och ge dig själv chansen att må bättre.

Inom ett dygn

Samma dygn som du gör ett rökstopp börjar den positiva förändringen i din kropp:

- Efter några minuter har ditt blodtryck och din puls gått ner till en normal nivå.
- Efter 8 timmar har kolmonoxidhalten i ditt blod minskat och närmar sig det normala. Efter 24 timmar har nikotinet i blodet nollställts.

Styrelsen / Yvonne

Endast genom handling vinner livet betydelse! H.C. Andersen

HjärtLung i Gym- och Padelhallen



Deltagare som sedan flera år tillbaka varit flitiga i gymmet på **(Tumba Tennis&Padel)** vittnade om stora förbättringar i styrka. Vilket gjorde samvaron med barnbarnen mycket roligare.

Konditionsträningen görs bäst utomhus med fördel att promenera på "Hälsan Stig". Läs mera om **Hälsans stig** på hemsidan under rubriken Veckoaktiviteter och via länken:

"Information om Hälsans stigar i & nära Botkyrka 2023."



Klockan 10 varje måndag startar vi "Sitt.gympan" med Kjell som ledare.

Sittgympan är gratis och portkod får du av Marina på Tennis&Padel.

Kom och prova på!

Ulla-Britt o Kjell

OBS!

Kom ihåg att anmäla er till Marina på Tumba Tennis&Padel (TTP) före midsommar för att få fortsatta träningen andra halvåret och så du inte missar koden under semestern. Hon skickar inbetalningskort på **600 kr** för **1/7 - 31/12 2024** och du tränar då så mycket du vill. Du som är ny kom ner till TTP och fyll i dina uppgifter och lämna det sedan till Marina.

Måndagsträningen med Kjell gör ett uppehåll under juli och vi hyr inte heller någon paddel-bana under juli.

Styrelsen

KOL och Astma möte den 19 november

Ett tjugofemtal personer hade mött upp på Seniorhuset för att få mer kunskap om KOL och Astma.



Eva Lorenz,
Riksförbundet
HjärtLung
Botkyrka Salem
hälsade alla
välkomna till
mötet.

Först fick verksamhetschef Sofie Blume presentera Botvid vårdcentral i Hallunda. Hon välkomnade alla att höra av sig till Hallunda Botvid VC. Där finns tre distriktsläkare som också är specialister inom allmänmedicin och 2000 patienter är listade där.



Personal från Botvid vårdcentral i Hallunda var det Sofie Blume, Anna Lena Johansson, Mabel Lundgren och Marium Rehman som deltog på mötet.

Sedan gav doktor Anna-Lena Johansson information om KOL och Astma. Hon sa att det ibland är svårt att skilja på dessa diagnoser och beroende på vilken orsak läkaren kan ställa.

Symtom på **Astma** kan variera och kan bero på olika orsaker, som tex allergi, vid förkylning mm. Den kan också börja i alla åldrar.

KOL (kroniskt obstruktiv lungsjukdom) är en inflammation med kronisk obstruktion och börjar ofta i stigande ålder. Andfåddhet vid ansträngning och trötthet är vanligt, och avmagring kan finnas. Rökning är en känd orsak till dessa sjukdomar.



Det finns många sorters inhalatorer för att underlätta andningen.

En apotekare från Alby i publiken tog upp att om man inte tycker att den inhalator man fått utskrivna hjälper så fråga på apoteket, de kan föreslå en annan sort, kanske med lägre pris, som läkaren kan skriva ut.

Många frågor ställdes från publiken och de fick svar. I pausen fanns kaffe och frukter, vilket smakade bra.

Det var ett intressant och lärande möte, som Eva Lorenz, Barbro Agnhage och Håkan Esterling hade ordnat.

Vad gör Läkemedelsverkets Patient- och Konsumentråd?

Förra året presenterades olika uppdrag som Läkemedelsverket har fått av regeringen. Ett av dessa är att ta fram förslag på mer harmoniserad och tydligare information om substanser för att öka patientsäkerheten, dvs. hur det kan bli tydligare för patienten under läkemedelsbehandlingen.

E-hälsomyndigheten och Läkemedelsverket samarbetar för att lyfta information om läkemedlens substans som en röd tråd mellan förskrivare, farmaceut och patient i syfte att öka patientsäkerheten med dialog och synpunkter från representanter från olika patientorganisationer.

Den 13 mars 2024 var det ett nytt möte i Läkemedelsverkets Patient och konsumentråd i Uppsala där jag är ledamot. Det som togs upp då var att tillgången till läkemedel är viktigt och tillgänglighet till nya och gamla läkemedel, läkemedelsbehandling och läkemedelshantering samt utveckling av nya läkemedel och kliniska prövningar.

Nästa möte blir den 9 oktober i år. Jag kommer sedan att berätta mer om detta projekt i Riksförbundet HjärtLung i Botkyrka Salem torsdag den 31 oktober med titeln "Vem bestämmer om våra läkemedel?"

Britta Berglund, leg. sjuksköt., med dr

Golvgympa i Tumba Idrottshall



Gympagänget fortsätter på tisdagar kl. 18 – 19. Som vanligt med Lisel Humla som ledare. Vi är 10-15 deltagare men det finns plats för flera.

Kom med du också! Rörelseglädje, prat, skratt och vi gympar med stora mellanrum! Ingen anmälan behövs. Avgift 200kr per termin.

PS: Avslutning med macka den 28 maj i Tumba Idrottshus /DS

Vi startar till hösten den 3/9!

Alla är Välkomna!

Kerstin Arvestad

Lyckan kommer till dem som skrattar!

Tro aldrig ett rykte förrän det dementerats officiellt!

HLR kurs

Den 21 februari fick vi möjlighet att gå en kurs i HLR hos Botkyrka/Salem. En viktig och efterlängtd kurs. Det var 3 veckor efter att Kenneth var på gymmet och fick sitt 21:a hjärtstopp.

Den gången slog inte hans ICD till och det blev ett skarpt läge med HLR och Hjärtstartare. Han hade turen att det fanns människor i lokalen som kunde HLR.



Vår erfarenhet är, när vi talar med andra människor om HLR, att de flesta har gått en kurs för alldeles för längesedan. Det är mycket bekymmersamt då HLR måste upprepas ofta för att sätta sig i muskelminnet. Vi vet att ett hjärtstopp kan drabba vem som helst oavsett plats, årstid, klockslag, väder.

Se till att även du går en HLR kurs!

Elisabeth Säfström och Kenneth Bingström

Hjärnruset i Nykvarn!



Livet förändrades

Jag var fullt frisk och vältränad. Plötsligt hände det man tidigare bara läst om. **Hjärtstopp.**

När jag, Kenneth, två veckor senare vaknade ur koman hade jag fått syrebrist av hjärtstoppet och förlorat förmågan att gå, prata, läsa mm. Under min rehab tid träffade jag många människor, i alla åldrar, som var drabbade av förvärvad hjärnskada av olika anledningar.

För att synliggöra behovet av forskning, arrangerar vi ideellt "**Hjärnruset**". Där man efter egen förmåga deltar genom att gå, springa eller bara vara.

Forskningens framsteg betyder så mycket för oss alla. Hjälp oss att få forskningen att gå framåt.

Tack!

Kenneth och Elisabeth

Betraktelse över Tumba

Torsdagsmötet den 25 april på Tennis&Padel.

Ett 30-tal medlemmar var med och fick lyssna på Curt Karlsson. Han gav oss på ett spirituellt och roande sätt flera berättelser och anekdoter om hur det var på den gamla "goda tiden" i Tumba.

Han berättade också vad han själv upplevt, fint illustrerat med gamla huvudbonader.

Vi tror att alla närvarande njöt av att höra om hans upplevelser både på tunna sjöisar i unga år och som militär i kavalleriet i Umeå mm.



Dessutom tog han fram fiolen och vi fick njuta av några goa spelmanslåtar. Han är ju medlem i Slagsta Gille.

Efter en mycket uppskattad eftermiddag avtackades Curt med en blomma av Babsan!

Birger och Solveig

Hemlig resa!

I år kommer den hemliga bussresan genomföras den 27 juli. Lite förhandsinformation:

- Lunchen är en buffé.
- På hemvägen ingår lite färdkost.
- Pris: 400 kronor per person



Inbjudan med övriga detaljer kommer senare via e-post och på hemsidan. Anmälan skall ske via FORMS.

OBS! Ni som inte uppgivit mail eller mobilnummer till vårt medlemsregister får kontakta Kerstin, vår kassör för anmälan. Telefon 076 184 08 42

Följ med på hemliga bussresan!

Håkan och Babsan

Jag trodde först att jag fått dålig kondition

Hans Rickardsson blev intervjuad om sitt hjärtflimmer i tidningen *Pensionären* 2024 nr 2:

Hans hade tid för en vanlig årlig kontroll på vårdcentralen och där konstaterade läkaren hjärtflimmer. Efter läkemedel och elkonvertering mårde han ganska bra. Hans vet nu att det är viktigt med fysisk aktivitet och promenerar ofta. Det var dags att träna på gym och började på Tumba Tennis & Padel med föreningens grupp på måndagar. Det var lättare att komma i gång tillsammans med andra.



Han uppskattade också vår cirkel **"Lär känna ditt flimmer"** där samtalet utgick från en "bordsaffisch" med fakta och diskussionsfrågor och att dela med sig av sin erfarenhet. Han avslutar intervjun med:

" Att få möjligheten att träffa medmänniskor i liknande situationer är viktigt för att kunna acceptera och leva vidare med sin sjukdom."

Tack Hans!

för fin reklam om vår förening **"Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem"** i tidningen *Pensionären* som utges i hela Sverige.

Yvonne Haglöf ordförande

Koll på blodtryck

Samtalsgrupp om blodtryck och möjlighet till erfarenhetsutbyte. Vi samlades 5+5 personer kring 2 blodtrycksdukar som kan beskrivas som en bords affisch med fakta och diskussionsfrågor den 14 februari (*Alla hjärtans dag*) på Tumba Tennis och Padel.

En mycket fin eftermiddag med fakta och fin gemenskap att dela erfarenheter med.

Ledare: Britt Bergh och Barbro Agnhage

Lär känna ditt flimmer

De som hösten 2022 deltog i diskussionsgruppen "Bli vän med ditt flimmer" då vi samlades runt flimmerduken önskade en återträff för en uppföljning. Det blev av den 31 jan 2024.



Vi bytte erfarenhet om vårt flimmerläge och blev uppdaterade genom nya Flimmer-rapporten för 2023 med bildmaterial och statistik från Riksförbundet HjärtLung.

Vi delgav varandra olika metoder att behandla flimmer.

Mycket fin eftermiddag tillsammans.

Ledare: Britt Bergh

Ny revisor!

På årsmötet valdes jag till revisor i föreningen HjärtLung Botkyrka-Salem.

Revisorns huvudsakliga uppgift är att opartiskt och självständigt granska föreningens redovisningar och rapporter samt hur styrelsen förvaltar föreningen.

Revisorerna ska i sin revisionsberättelse ge förslag till huruvida de föreslår årsmötet att bevilja styrelsen ansvarsfrihet eller inte.

Jag har varit revisor tidigare i olika föreningar samt senast verkade jag en period som kommunrevisor i Huddinge kommun.



Jag ser fram emot uppdraget här i HjärtLung Botkyrka-Salem och tycker det ska bli intressant.

Marianne Broman

Ny i styrelsen!

Jag heter Ulla Kihlås och kom i kontakt med RF HL Botkyrka-Salem när jag ville träffa andra med hjärtflimmer och fann då en aktiv förening, där jag redan fått många vänner.

Jag har deltagit och ansvarat för Vattengymnastiken i Södertälje och fortsätter med det.

Passar därför på att slå ett slag för den här viktiga rörelseglädjen i varm bassäng!

Vi behöver bli flera!

Till årsmötet i år tillfrågades jag om att väljas in i styrelsen och jag tackade ja till uppdraget. Efter min mångåriga yrkeserfarenhet som medicinsk sekreterare och projektadministratör är jag väl insatt i vårdens organisation, språk och nutidens sjukvård.

Jag ser fram emot att kunna delta i styrelsens arbete!

Ulla Kihlås

”Alla vitala hjärtan skall kunna räddas”

Svenska HLR-rådet och Hjärtstoppcentrum inbjöd till Hjärtstoppssymposium den 16 februari i Stockholm. Här något av vad som diskuterades:

- DOse VF dubbeldos defibrillering med defibrillatorer, framtid?
(Sheldon Sheskes från Toronto)
- Dubbeldefibrillering (double sequential defibrillation)
(Ny planerad studie i Sverige)
- Ecmo behandling i Stockholm efter hjärtstopp, svårigheter att angiografera och interventera.
- Princess 2 pågående internationell studie på patienter med kammarflimmer och kylning

Viktigt att uppdatera sig och det var ett lärorikt möte.

Yvonne Haglöf och Eva Lorenz



GOD OCH NÄRA VÅRD I SÖDERTÄLJE

Södertälje sjukhus, kommun, primärvård och psykiatri arbetar sedan en tid i ett nytt samarbete utifrån konceptet **"God och nära vård."**

Vi, Britt Bergh och Barbro Agnhage från HjärtLung i Botkyrka-Salem blev inbjudna till ett dialog- och informationsmöte med syfte att förklara vad detta samarbete kommer att betyda.

Genom samarbetet strävar de tillsammans för en mer tillgänglig och närmare vård för medborgarna. Personalen på Södertälje sjukhus har i 2 år funderat planerat testat och diskuterat ett projekt som startade nu i mars. Projektet **"Förstärkt hemskrivning efter hjärtsvikt"** där olika professioner ska samverka för att ge patienten en bra och trygg uppföljning efter sjukhusvistelse.

Vi fick också information om att Södertälje sjukhus och fyra sjukhus till kommer att avbolagiseras, en nyhet för oss.

Vad är det viktigaste för alla som söker hjälp hos oss?

De medverkande, ca 10 personer från de olika områdena berättade hur de delat upp och tydliggjort ansvaret för uppgifterna. De var också nyfikna att höra vad vi anser viktigast gällande utvecklingen av **"God och nära vård."** Vi fick många värdefulla kontakter för fortsatt samarbete.

Helt fantastiskt roligt tycker vi när man får höra hur man kan greppa God och nära vård på detta sätt. Mycket viktigt samarbetsprojekt som vi önskar följa.

Det blev en stund för frågor, och vi pratade med den som har samordningsansvar för Södertäljes vårdcentraler och Salems vårdcentral en av flera viktiga kontakter.

En intressant dag tyckte vi.

Britt och Barbro.

Lärdom är värt mer än guld!

Regler och mallar förstör geni och konst! William Hazlitt

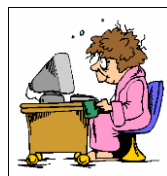
Tips från Datacirkeln

Se och Lyssna gratis:

Konserter

<https://www.konserthuset.se/play/>

<https://www.berwaldhallen.se/play/>



Filmer

<https://www.filmarkivet.se/>

<https://www.cineasterna.com/sv/library/196/selected> Ange ditt lånekortsnummer (eller personnummer, 10 siffror) och din pinkod

TV program

<https://www.svtplay.se/kategori/oppet-arkiv>

Läsa eller lyssna på böcker

Ladda ner appen **Biblio**

Logga in i appen: Välj bibliotek Södertörnsbiblioteken och skriv in ditt bibliotekskortsnummer och din pinkod.

Om livet som äldre

<https://www.svtplay.se/studio-65>

OBS: Tidningen Livsgnistan finns på vår hemsida. Om du öppnar den där så kan du klicka på länkarna direkt och behöver inte skriva in dem manuellt!

Sten Halvarsson

Plötsligt händer det, du är först på plats...

Uppmuntra därför dina anhöriga, barnen som kommit upp i tonåren, dina arbetskamrater att gå en kurs. Läs mera och se HLR-filmen via länken, HLR rådet: www.hlr.nu



Att gå en kurs ger dig möjlighet att rädda liv!

Vi hade en **GRATIS UTBILDNING** den 21/2 med 18 deltagare!

Kontakt: Mobil **070 713 98 81** eller E-post: eva.lorenz39@gmail.com

Eva Lorenz, Huvudinstruktör i vuxen-HLR

Lite om beslutade möten och aktiviteter

Vi fortsätter med torsdagsträffar i lokalen vid **Tumba Tennis&Padel**. För att komma in i lokalen behövs en **KOD=6624#**, gäller endast dessa dagar 30 min innan. Föreningen bjuder på kaffe och vetelängd/bulle. Ingen anmälan behövs det är bara att komma när det passar dig!



Mer detaljerad information finns eller kommer att finnas på hemsidan när vi tagit slutgiltigt beslut om genomförande!

Beslutade torsdagsmöten (kl. 14 – 16):

Datum	Föreläsare och ämne	Ansvarig(a)
30 maj	Klagomål på vården. Hur gör man? Patientnämndens rapport för 2023	Britt Bergh
29 aug	Smyckesskolan	Jolanta Selin
5 sep	Diskussion med KOL- duken	Lunggruppen
3 okt	Krisberedskap, OBS ändrad tid = kl. 18-20	Lena Fogelberg
31 okt	Vad gör Läkemedelsverkets patient och konsumentråd i Uppsala? Vem bestämmer om våra läkemedel?	Britta Berglund
19 sep	Är det livsfarligt att snarka?	Gert Grundström Apnéförbundet
21 nov	Diskussion med KOL- duken	Lunggruppen

Möten för både medlemmar och allmänheten:

Datum	Klockan	Föreläsare och ämne	Ansvarig(a)
31 aug		Salemsdagen i Skönviksparken	Eva Lorenz Lena Fogelberg
7 sep	12 -17	Hjärnruset Nykvarn	Elisabet Säfström Kenneth Bingström
17 sep	18 -19	Botkyrka kommuns seniorvecka! Öppet hus på Idrottshuset Tumba Prova på Hjärtanpassad rörelsegädje	Kerstin Arvestad
16 okt		HLR demonstration, 1) Se text nedan	Eva Lorenz
27 okt		Lunginflammation. Föreläsare: Specialistläkare Anna-Lena Johansson Plats: Café Garbo	Lunggruppen
14 dec		Julfest på Rönningeborg	Styrelsen, Sten och Björg Halvarsson

- 1) Det är den Internationella hjärtstopp-dagen "**Restart a heartday**" runt om i världen för att uppmärksamma vikten av att kunna hjärt-lungräddning (HLR) och använda en hjärtstartare.

Janne och Christinas Matsida



Rabarbersmulpaj med jordgubbar (6 portioner)

Ingredienser:

ca 300 g rabarber
ca 150 g jordgubbar
2 tsk strösocker
2 tsk potatismjöl
1-2 msk ljus sirap

Smul deg:

1½ dl vetemjöl.
1½ dl havregryn
1½ dl strösocker
100 g kallt smör



Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 grader
2. Skär rabarber och jordgubbar i bitar. fördela i 6 portionsformar.
3. Blanda socker och potatismjöl och strö det över bären och vänd runt.

Smul degen:

4. Blanda mjöl, havregryn och socker.
5. Skär smöret i tärningar och nyp samman allt till en smulig deg.
6. Ringla sirap på rabarbern och jordgubbarna och strö sedan över smuldegen.
7. Grädda i mitten av ugnen, ca 25 min.
8. Servera gärna med vaniljvisp eller vispad grädde.

Rostad vårprimörsallad



Ingredienser:

Exempel på innehåll i salladen. Ta och blanda den mängd som du gillar efter eget önskemål:

Morötter, Sparris, Aubergine, Gröna blad- blandad sallad eller färsk spenat, Kokta linser, Vita bönor, Soltorkade tomater, Rödbetshummus eller annan hummus eller röra..

Gulbetor-rädisor och ärtskott som garnering och extra krydda till dressing:

2 msk olivolja

2 tsk balsamvinäger

Gör så här:

1. Tvätta morötterna och aubergine, dela och blanda med rapsolja, salt och lite honung.
2. Rosta sedan i ugnen på 225 i ca 30-40 min.
3. Koka upp vatten på plattan eller med vattenkokare och doppa sparrisarna i kokande vatten i 3-5 minuter.
4. Ta nu de soltorkade tomaterna och mixa till en härlig kräm, blanda med vita bönor.

Blanda till dressing och lägg i hop salladen så här:

5. Gröna blad med dressing på linser med dressing vita bönor-vita bönor-blandning
6. Aubergine, Morot, Sparris och Hummus till garnering.

Smaklig spis!

Janne o Christina Hydén

Ansvariga för veckoaktiviteter 2024

Måndagar kl. 9.00 – 12.00

Aktivitet: **HjärtLung gym. och styrketräning**, Se mer om detta på sida 9.

Plats: **Tumba Tennis&Padel**

Ledare: **Ulla-Britt Bertilsson, Tfn 070 53 95 598**

Måndagar kl. 18-19

Aktivitet: **Vattengymnastik** Se mer om detta på sida 5.

Plats: **Saltskog Södertälje i varm bassäng.**

Ledare: **Ulla Kihlås, Tfn 073 368 69 34**

Tisdagar kl.18.00 - 19.00

Aktivitet: **Golvgymnastik** Vi känner hjärtanpassad rörelseglädje
Se mer om detta på sida 12.

Plats: **Idrotts huset Tumba**

Ledare: **Kerstin Arvestad, Tfn 076 184 08 42**

Varannan onsdag kl. 09.30 - 12.00

Aktivitet: **Data-cirkel (uppehåll våren 2024)** Startdatum i höst ej bestämt.

Plats: **Tumba Tennis&Padel**

Ledare: **Birger Höglund, Tfn 073 60 06 043**

Sten Halvarsson, Tfn 072 52 06 052

Fredagar kl. 09.00 - 12.00

Aktivitet: **Stavgång**, (vilande pga för få deltagare våren 2024)

Startdatum i höst ej bestämt. Fler deltagare behövs. Hör av er till mig.

Vi kan också diskutera förslag på andra dagar, tider, startplats eller vandringsleder.

Plats: **Tumba Bruksmuseums grusparkering**,

Ledare: **Birger Höglund, Tfn 073 60 06 043**

Livsgnistan:

Tidningen utkommer med 2 nummer om året. Syftet är att berätta vad vi gör och informera om årets verksamhet samt att sprida lite glädje för läsarna.

Yvonne Haglöf tel. 076 29 59 105, yvonnehaglof48@gmail.com
Birger Höglund tel. 073 60 06 043, birgerhoglund@gmail.com

Ni är välkomna att höra av er till oss om ni vill bidra med något till tidningen såsom en annons, en insändare, någon ni vill uppvakta, en historia, eller något annat. Ni kan också sända dem via e-post till Birger Höglund.

OBS: Du kan också läsa Livsgnistan på vår hemsida. Den finns som en PDF-fil under rubriken: **Dokument2024**.

Hemsidan:

Adress: www.hjart-lung.se/botkyrka-salem

Ni är alla välkomna med synpunkter eller bidrag till hemsidans innehåll. Hör gärna av er till **Arne Morell** om ni vill ha hjälp med att söka eller läsa hemsidans information.

Tel. 070 56 68 486, E-post: arne.morell@gmail.com

Uppgifter som kan vara bra att spara!

Postadress och kontor (obemannat):

Adress: Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem
Bryggarvägen 9, 14730 TUMBA

Telefon: 08-53060751
E.post: info@botkyrka-salem.hjart-lung.se
Hemsida: www.hjart-lung.se/botkyrka-salem
Plusgiro: 438 54 08 – 2
Bankgiro: 5679-3581
Swish: 1231255777

QR-koder:

Swish Hemsidan



Betalning sker på Plusgiro 438 54 08-2 eller Swich 123 1255 777

Använd helst plusgiro 438 54 08-2 och glöm inte att skriva avsändare och ändamål med betalningen.

För ni som **Swishar** finns det en rad som heter Meddelande där du kan skriva in avsändare och vad betalningen avser.