



Riksförbundet HjärtLung

Botkyrka-Salem



Livsgnistan

Nummer 1 2023

Några ord från vår ordförande...

Solen skiner, det är vår och sommaren är på väg!

Vi i styrelsen hälsar Håkan Lindgren och Lena Tikkanen välkomna till styrelsen och ser fram emot ett trevligt arbete tillsammans. Mycket glada blev vi när Gunnar Emanuelsson tackade ja till att vara revisor i ett år och att Arne Morell, vår nya webmaster jobbar dubbelt med Birger i år. Han är redan i farten med vårblommor och bi-surr på vår websida.



Fr o m april 2023 måste alla lokalföreningar i Riksförbundet HjärtLung ta eget ansvar för ett bokföringssystem och stå för kostnaden. Som tur är har vi en mycket kompetent kassör som har koll på det här och har ordnat det till oss.

Den 28 mars hölls årsmöte på Riksförbundet HjärtLung Länsföreningen Stockholm. Vi var tre personer som representerade vår förening. Inger Ros, Britta Berglund från oss valdes in i valberedningen och Britt Bergh valdes om till styrelsen.

Julen 2022 fick vi med mycket möda och stort besvär, lov att stå i Tumba C och sälja Bingolotter. **Det blev sista gången!**

Men vi hoppas att ni fortsätter att köpa Bingolotter genom prenumeration eller digitalt. Se information på sida 4.

Vi fortsätter att använda sms, mail och websida för information.

Det är därför viktigt med rätt information i vårt medlemsregister.

Se på sida 5 hur du själv kan ändra dina uppgifter eller ring så fixar vi det! Om ni undrar något eller vill föreslå en aktivitet är det bara att ni slår en signal till någon i styrelsen om ni inte vill använda det digitala.

Gymaktiviteterna rullar på, torsdagsträffarna med Tema har varit lyckade. Även de öppna föreläsningarna har varit välbesökta och mycket uppskattade. Från Södertälje Kommun kom önskemål att vi skulle besöka några mötesplatser för seniorer och berätta om vår förening. Vi har planerat besöka Morkullan 21/4 och Bergvik 28/4. Det blev mycket uppskattat av de 25 som var där och tre ville gå med i föreningen!

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

Så önskar vi i styrelsen er alla en fin sommar!

Styrelsen / Yvonne

Styrelsen 2023!



Från vänster:

Britta Berglund, Håkan Lindgren, Yvonne Haglöf, Håkan Esterling, Orvokki Norrman, Eva Lorenz, Kerstin Arvestad, Björg Halvarsson, Håkan Brantskog, Britt Bergh, Barbro Agnhage, Lena Tikkanen och Laila Ahl

Nu samlar vi krafter i sommar för ett bra arbete i höst!

Nya medlemmar

Mycket glädjande är att vi hittills under år 2023 fått ca **10** nya medlemmar och är nu ca 300st.

Vi hälsar alla nya medlemmar välkomna och hoppas att ni ska trivas och känna stöd, trygghet och gemenskap i vår förening!

Styrelsen

Exempel på brev till Styrelsen:

*Det kommer många fina handskrivna tackbrev, dessa skulle dagens ungdomar se!
Här nedan ett digitalt tackbrev från Ingrid:*

Ett stort tack för det vackra kortet jag fick från i samband med min födelsedag. Tyvärr var det inga vinster på lotterna som var bifogade. Om så varit fallet hade det beloppet självklart skickats in till HjärtLung.

***Vänliga hälsningar
Ingrid Hedin***

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

Direktlänk till Riksförbundets hemsida:

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

Bingolotter

Tyvärr har vi inte lov att stå i Tumba C längre för att sälja Bingolotter. Därför hänvisar vi till prenumeration eller att köpa Bingolotter DIGITALT:

För att köpa en lott digitalt, behöver du 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 kommer sända påminnelser om aktuella events via E-post eller SMS.

Anmälan till aktiviteter/möten mm med en avgift sker till:

- **Kerstin Arvestad** (kassör) på telefon: telefon **076 184 08 42** eller via mail: info@botkyrka-salem.hjart-lung.se
- Betalningen sker på Plusgiro 438 54 08-2 eller Swish 123 1255 777

Anmälan till aktiviteter/möten mm utan avgift sker till:

- **Ulla-Britt Bertilsson** på mail ulla5252@gmail.com samt per telefon 070 539 55 98 eller till **Barbro Walther** telefon 070 430 97 20.

Styrelsen

Rapport från gym- och padelgruppen!

Vintern har lyst med sin frånvaro men närvaron i gymgruppen har glädjande nog ökat. Gymmet på Tumba Tennis&Padel är välbesökt alla måndagsförmiddagar kl. 9.00 – 12.00. Hurtbullarna genomför ett rörlighet- och styrkepass. Stänk och stön hörs i lokalen blandat med skratt och skämt. Kjell driver på och Ulla-Britt håller tiden.



Snart klämtar klockan och sittgympan väntar. Djungeltrumman har hörts och fler deltagare tillsluter.

Första padelomgången startar. Nya motionärer tittar nyfiket på när bollarna snabbt och precist flyger över nätet. Det syns att spelarna har hållit på ett tag. Erfarenhet ger färdighet. Ge inte upp. Glädjen över ett lyckat slag ger hörbara uttryck.

Kom och prova på!

Ulla-Britt o Kjell

OBS!

Kom ihåg att anmäla er till Marina på TTP (Tumba Tennis&Padel) för att fortsätta träningen från 1 juli. Hon skickar inbetalningskort på 600 kr för 1/7-31/12 2023 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.

Vi hyr inte någon padelbana från den 3 juli – 7 augusti och Ulla-Britt o Kjell tar uppehåll med gymmet samma tid. Men alla hittar ju till vårt gym så måndagarna kan ändå vara en samlingspunkt.

Yvonne Haglöf

Hjärtstopps Symposium den 14 februari

Plats: Sune Bergströms Aula, Karolinska Universitetssjukhuset, Solna

Deltagare:

Riksförbundet Hjärtlung

Botkyrka Salem:

Orvokki Norrman

Björg Halvarsson

Yvonne Haglöf

Britta Berglund



Riksförbundet Hjärtlung:

Helene Silfver

Ett välfyllt symposium en eftermiddag med flera intressanta föredrag om aktuell forskning om hjärtstopp ur olika vinklar. Och en riklig lunch och gott kaffe med bulle bjöds vi på under eftermiddagen. På intro bilden visas ett citat från Mandela:

Utbildning är det mest kraftfulla vapnet som du kan använda för att förändra världen!

Första inslaget var en ung kvinna som hade räddat en annan person med HLR när hon föll ihop på gatan och hon berättade om det som hände. Den räddade kvinnan var med här och berättade vad hon fått veta om vad som hände när hon fick hjälp. Hon hade inget minne av det som hände men hade fått det berättat för sig av sina närstående. Hon sa att hennes närstående hade bemötts mycket bra på sjukhuset, där hon fick stanna i fyra dagar. Ett föredrag handlade om hur personer som överlevt hjärtstopp mår.

Riktlinjer finns för uppföljning av det, och vikten av stöd till personens nätverk lyfts upp. På HLR Rådets hemsida (<https://www.hlr.nu>) finns mycket information att läsa. Ca 6000 hjärtstopp sker utanför sjukhus i Sverige varje år. Av dessa sker 71% i hemmet. Registrerade hjärtstartare i Sverige finns på arbetsplatser till 43%, men bara 3% i hemmiljö, samt på offentliga platser i 19%. En brist är att många hjärtstartare är inte registrerade i **hjärtstartsregistret.se** vilket försvårar att hitta dem vid behov.

Dagen avslutades med ett föredrag om att hjärtstartare kan levereras med hjälp av drönare, och det sista var om dubbel defibrillering vid refraktärt kammarflimmer. På Svenska Rådet för Hjärt-Lungräddning hemsida finns mycket bra material och filmer, och även på Facebook och Instagram finns aktiviteter

Britta Berglund

Om Benskörhet (=Osteoporos)

Information från läkemedelsverket (registrator@lakemedelsverket.se)

Benskörhet drabbar personer över 50 år, framförallt kvinnor. Skelettet blir skört, och frakturer bryts lättare. Behandlas med läkemedel ur gruppen bisfosfonater i form av dropp eller tabletter. Ett annat läkemedel är zoledronsyra. Andra åtgärder är att ta kalcium och D-vitamin samt rökstopp. Även fysisk träning med belastning av skelettet bromsar benförlusten, ger bättre balans och rörelseförmåga.

Referens: M S LeBoff mfl. *The clinician's guide to prevention and treatment of osteoporosis. Osteoporosis Int.* 2022 Oct;33(10):2049-2102

OBS: Fysioterapeuten Marina Arkkukangas föreläser om Fallrisk och fallprevention. Föredraget ingår i Seniorveckan och innehåller även praktiska övningar för publiken. Se info här nedan.

Britta Berglund

Inbjudan Seniorveckan 2023, med hälsa i fokus



Plats: Navet, Botkyrka Bibliotek, Tumba Torg 5, Tumba

Tid: 20 september kl. 9.30-11.30

Riksförbundet HjärtLung Botkyrka Salem bjuder in till en föreläsning om fall, fallrisk och fallprevention med fysioterapeut Marina Arkkukangas. Kommunens folkhälsoinspiratör hälsar välkommen. Därefter kan du prova medicinsk yoga med Korpen Huddinge Botkyrka eller ett stol-gympapass med Flavia från bad- och racket enheten.

Välkomna / Britta Berglund

Utvidgat bukaorta bråck!

En ny avhandling på Karolinska Institutet av **Mareia Talvitie** handlar om bukaortaaneurysm (utvidgat bukaorta bråck) och könsskillnader mellan kvinnor och män.

Författaren har visat att kvinnor har större problem än män, och är också svårare att hitta för att ställa diagnosen och erbjuda behandling. De får också fler komplikationer. För att förbättra hälsan för dessa kvinnor föreslås fler kvinnor i studier, utvecklat samarbete med kvinnor i subgrupper, samt samarbeten mellan olika nationella och internationella databaser.

Vid diskussionen togs även upp screening av kvinnors aorta som ett möjligt framtidsscenario.

Referens: *Abdominal Aortic Aneurysms - sex and gender disparities in surveillance, treatment and outcome, 2023*

Britta Berglund

Hjärt-Lungräddning med teckenspråk!

Riksförbundet HjärtLung i Botkyrka-Salem har under 2020-22 samarbetat med Föreningen för hörselskadade och döva barn och deras familjer (FHDBF) i Stockholm för att utbilda deras medlemmar i hjärt-lungräddning (HLR). Målet var även att utbilda döva instruktörer som sedan kan hålla egna kurser. Detta var ett unikt projekt!

Med hjälp av medel från Stiftelsen för Hjärt-Lungräddning i Sverige och Riksförbundet HjärtLung sattes projektet igång. Syftet var att hålla fyra kurser med fem personer per kurs med teckenspråkstolk. Tjugo personer har utbildats och av dem har åtta personer utbildats till instruktörer. Utvärdering har gjorts med frågeformulär och intervjuer i fokusgrupp.

Många förslag har kommit upp i detta samarbete. Projektet redovisades i form av en interaktiv poster vid Eurordis konferens om sällsynta diagnoser i Paris 27 juni-1 juli 2022. En film på 4 min gjordes som presentation av projektet. Arbetet har fortsatt i FHDBF med en film som visar teckenspråkstolkning och hjärtmassage på separata bilder.

En artikel har skrivits och publicerats: *Berglund B et al. A visual guide saves lives! Journal of Orthopedic Research and Therapy 7:1267, 2022.*

Kurserna har rönt stort intresse i samhället. Praktiska demonstrationer har erbjudits i olika affärscentrum och FHDBF bjuds nu in för att utbilda andra föreningars hörselskadade medlemmar i HLR.

Britta Berglund

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

Kontakt och besök på Södertälje kommuns mötesplatser 2023

Vid två tillfällen, 21 och 28 april, har vi besökt dessa mötesplatser eftersom Södertälje kommun har efterfrågat det. Det var ca 15-25 personer på varje ställe som ville veta mer om vad vi gör i Riksförbundet Hjärtlung Botkyrka-Salem. Den hjärtLung förening som fanns i Södertälje är nedlagd.

Yvonne visade ett bildband om olika aktiviteter vi har haft och även det som ligger på Youtube med HLR-utbildning för de döva i vårt samarbetsprojekt. Vi tog också upp vårt arbete om filmer och lunggruppen.

Fem deltagare var intresserade av att bli medlem i vår förening!

Yvonne, Eva och Britta

-
- ***Det är omöjligt att vara förälskad och klok på samma gång, Bacon***
 - ***Bättre ett dåligt minne än dåliga minnen!***

Information om ARTROS den 26 januari

Vi lyssnade på Cajsa Kjellsson leg fysioterapeut och George Shamuon leg arbetsterapeut från Praktikertjänst, Tullinge Rehab. De informerade om Artros, en sjukdom som många av oss har drabbats av. Den kan vara överkomligt ond men även leda till ett riktigt långvarigt och smärtsamt tillstånd.



Socialstyrelsen har utfärdat föreskrifter hur man ska fastställa graden av storlek på artrosen. Röntgen ska göras för uteslutande av annan sjukdom eller fraktur. Sen är det träning som gäller. **Angripna leder blir sämre om de får vara i vila!**

Individen mår bättre av att kunna röra sig så normalt som möjligt och utföra vardagliga sysslor. Naturligtvis kan mediciner, akupunktur, Tens och även operationer underlätta rörligheten.

Allt detta och mycket mer informerar Cajsa och George om i Artrosskolan som de ansvarar för.

För att komma till Artros-rehab söker man via 1177 eller Tel. 0840915050.

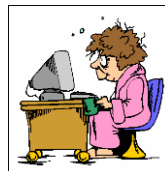
Det var mycket information och allt hade jag inte skrivit ner så det blev ett xplock från en givande dag!

Eva Lorenz

- ***Lyckan är en dröm och lidandet är verklighet, Voltaire***

Digital delaktighet

Digidel bildades med syftet att främja digital delaktighet och möjliggöra för personer att höja sin digitala kompetens. Det har under åren finansierats av: *Internetstiftelsen i Sverige (IIS)*, *Regeringen/näringsdepartementet*, *Kungliga Biblioteket (KB)* och *Sveriges Kommuner och Landsting (SKL)*.
<https://digidel.se/>



En smidigare vardagsteknik. Om att skapa trygghet och överkomma digitala hinder. Nu är det inte bara höga trottoarkanter och trappor. Vi möter digitala hinder också. KOM IHÅG! **Lägg skulden på gränssnittet!**

Har det blivit enklare?

Ja. För vissa, men för andra har det blivit svårare.

Och för vissa är det helt otillgängligt – fast de vill.



Länkar till lästips

- *Delaktighet i en digital tid (2019)*
https://digitaliseringsradet.se/media/1316/rapport-delaktiget-i-en-digital-tid_dnr19-12347_slutversion.pdf
- *Bankdosor, skam och sms-poesi (2020)*
<https://www.kb.se/samverkan-och-utveckling/nytt-fran-kb/nyheter-samverkan-och-utveckling/2020-12-09-bankdosor-skam-och-sms-poesi.html>
- *1177.Se och e-hälsotjänster som projektet DigiSen vill ha det*
<https://pro.se/download/18.6c3277be1817ff0edce42ab9/1655981032495/Digisen%20rapport%201177%20KEM.pdf>
- *Digitala samhällshinder*
<https://digidel.se/nyheter/digitala-samhallshinder/>
- *Bryt isoleringen – minska det digitala utanförskapet för äldre*
<https://www.pts.se/sv/dokument/rapporter/internet/2021/bryt-isoleringen--sa-kan-vi-minska-det-digitala-utanforskandet-for-aldre-pts-er-202118/>

Sten Halvarsson

Vattengymnastiken i Södertälje

Vi är sju deltagare på vattengymnastiken och trivs jättebra med vår grupp-
ledare Liselott Sjöstedt. Vi badar/tränar på torsdagarna mellan 17.00-17.45.
Liselott är mycket snäll, entusiastisk, uppmuntrande och har lätt för skratt.
Övriga och skoj gör också sitt, till en trivsamt och glad stämning.

Lisel, som hon också kallas har förkärlek till dans. Genom olika dansstilar
från balett, vals, folkdans till orientalisk stil mjukar vi upp hela kroppen.
Därefter följer många övningar med "färgade korvar". Då övar vi balans och
likaså modet att "korven" tar emot oss.



Ofta förekommande mycket uppmuntrande ord Liselott använder är:

- Njut av vattnets olika aspekter, lättheten i bärkraften och motståndet i rörelserna. - Var stolta över er, är ett annat begrepp.

Sedan gör vi ett intensiv-intervallträningsspass. Det går ut på att ta i ordentligt i 5 sek och därefter slappna av så länge man behöver. Liselott är mycket mån om att vi jobbar efter vår egen förmåga och ork samt själva uppmärksammar andning och hjärtrytm.

Det finns plats för 1–2 nya deltagare i vår trivsamma grupp. Vid intresse anmäl er då till Yvonne Haglöf, tel. 076 29 59 105 eller ring mig Andreas Gloor med tel. 072 45 44 132

Allt gott och väl mött till höstterminen som börjar 7 september!

Andreas Gloor

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 kommer under hösten erbjuda en GRATIS utbildning för våra medlemmar!

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

Eva Lorenz, Huvudinstruktör i vuxen-HLR

Torsdagsträff 30 mars!

Vi hade en mycket trevlig eftermiddag med allsång och fina berättelser till varje låt av Anna-Lena Hyllengren. Melodierna kände vi igen förstås, men med texten var det problem? Men det hade Anna-Lena tänkt på så vi fick låna ett fint sånghäfte.

Vanja Granström och Yvonne Haglöf på första parkett!



Oro efter hjärtinfarkt!

Vill du delta i en studie som kan öka livskvaliteten?

Har du nyligen varit med om en hjärthändelse Besväras du av minnesbilder eller oro för hjärtat?



Efter en hjärthändelse (hjärtinfarkt eller instabil angina) är det vanligt att besväras av minnesbilder av händelsen och oro för sitt hjärta. Många oroar sig också för nya hjärthändelser och för att vara fysiskt aktiva. Detta kan försvåra rehabiliteringen och påverka livskvaliteten. Vid Karolinska Institutet och Karolinska universitetssjukhuset söker vi nu deltagare till en studie där vi vill undersöka om kognitiv beteendeterapi (KBT) via internet kan leda till ökad livskvalitet och förbättrat mående.

Behandlingen riktar sig till dig som:

- har haft hjärtinfarkt eller instabil angina
- besväras av påträngande minnesbilder, oro för hjärtat och/eller upplever dig begränsad i din vardag efter händelsen
- är mellan 18 och 80 år

Det ska också ha gått minst fyra veckor och som mest sex månader sedan hjärthändelsen.

Hur går studien till?

I studien får du KBT-behandling via internet. Du arbetar med textmaterial, gör övningar i din vardag och har skriftlig kontakt med en psykolog via internet. Behandlingen pågår i 5 veckor.

Innan behandlingen börjar görs en medicinsk och psykologisk bedömning via telefon för att säkerställa att behandlingen är lämplig för dig. Inga fysiska besök krävs för att delta.

För att läsa mer om studien och göra en intresseanmälan, gå in på:

Läs mer och anmäl intresse till studien på:

www.hjartstudien.se

Kontakt: Josefin Särnholm, leg psykolog, med. dr, ansvarig forskare, josefin.sarnholm@ki.se, 08 - 524 832 58. Linda Mellbin, medicinskt ansvarig kardiolog, linda.mellbin@ki.se


KAROLINSKA
UNIVERSITETSSJUKHUSET



**Karolinska
Institutet**

OBS!

Projektledarna kommer till oss i höst och berättar mera om studien. /
Yvonne Haglöf

Julfesten 2022

Lördagen den 10 december gick jag (åkte med Britt!) med stor förväntan till julfesten i julens traditionella långkjol. (Det är ju illa så mycket jag tappat i längd, som kjolen måste kortas). Och var ska jag sitta? Fann naturligtvis en plats bland goda vänner och scenen på lagom avstånd.

Där installerade sig **Olle Nilsson Fireman Band** som underhöll oss medan vi åt av den **jultallrik** som var mycket välkomponerad där "allas" smaker tillfredsställdes.

Det var första gången vi hade jultallrik. Björg och Babsan med medhjälpare hade haft en delikat uppgift som de löst på ett utmärkt sätt enligt min mening.

Orkestern såg också till att få publiken med sig, när vi sjöng ibland.

Yvonne hjälpte matsmältningen med sina **rörelsepass** som vi alla försökte hänga med på.



En del dansade vilket såg trevligt ut. Jo visst ja vi hade ju **jultomtar** också som gav oss julklappar, precis som det alltid varit.



Lotteri med rikligt fina vinster precis som förr. Jag vann den brandfilt som jag skulle köpa men som aldrig blivit av!

Ja det blev allt en riktig julfest! Britt såg till att jag kom hem också. Hjärtligt tack till alla som hjälpt till med festen!

Eva Lorenz

Förmaksflimmer i Greta Garbos Foajé

Februari månad är hjärtemånaden, och då är hjärtat i focus. Syftet är att öka kunskapen om hjärt- och kärl sjukdomar

Den 5 februari inbjöd vår förening till en föreläsning i Greta Garbos Foajé i Tumba

- **Temat var Förmaksflimmer - vad är det? Diagnos, behandling och forskning**

Carina Carnlöf universitetsjuksköterska på Karolinska sjukhuset, Huddinge föreläste och berättade om sin forskning på patienter med förmaksflimmer. Carina redogjorde för orsak, symtom och behandling med många intressanta bilder bl.a. rörlig bild med ett hjärta som slår fina jämna slag och ett bredvid med förmaksflimmer, där hela hjärtat tycktes vibrera.



430 000 personer lever med förmaksflimmer i Sverige, men endast 330 000 har fått sin diagnos. Dvs. 100 000 vet inte om att de har förmaksflimmer.

Förmaksflimmer är en allvarlig sjukdom som kan leda till stroke. Den måste upptäckas och behandlas. Ett sätt att upptäcka förmaksflimmer är att känna på sin puls morgon och kväll under en tid.

Carina visade och demonstrerade den utrustning som i dag används för att fastställa diagnosen bl.a **tum-EKG** och **Heart monitor**. I vården används också ofta plåster-EKG, som patienten får ha på sig en tid och som sen kan

avläsas. Att registrera under längre tid är viktigt då flimmer ibland kan komma och gå.

Flimmer måste omgående behandlas med läkemedel bl.a. blodförtunnande för att undvika stroke. Vid behandling av förmaksflimmer används förutom hjärt- och blodförtunnande mediciner även EI-konvertering. En stöt ges genom bröstkorgen, som bryter flimret. Men tyvärr får många återfall inom ett år.

Kateterablation är en annan behandling. En kateter förs in från ljumsken till hjärtats vänstra förmak, där bränns eller kyls de områden som startar flimret. Fler män än kvinnor får kateterablation.

Många ville pröva tum-EKG och Heart monitor. Carina hade en lång kö av intressenter efter föreläsningen, som ville se sitt EKG.

Efter föreläsningen demonstrerades HLR med hjärtstartare, blodtryck mättes och Lena Tikkanen från civilförsvaret informerade om krisberedskap.

Arrangemanget var mycket uppskattat och intresset var stort. Vi var 96 deltagare och alla tyckte att föreläsningen gett ökade kunskaper om förmaksflimmer och vikten av snabb diagnos och behandling.

Vill du veta mer om förmaksflimmer så finns broschyren:
”**Om förmaksflimmer**” på vårt kansli.

Hör av dig till undertecknad så fixar jag en broschyr till dig.

Britt Bergh
brittbergh1@gmail.com

-
- ***Tålmod är konsten att hoppas!***
 - ***Den som alltid vet bäst lär sig aldrig något***
 - ***Jag hatar kvinnor för att de alltid vet var saker är, James Thurber***
 - ***Avundsjukan vilar aldrig!***
 - ***Hämnas oförrätter med goda gärningar, Laotse***

Torsdagar ca en gång i månaden kl. 14.00

Vi fortsätter i höst med tematräffar 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.



Varje träff har ett specifikt ämne!

Ingen anmälan behövs det är bara att komma när det passar dig!

Redan beslutade torsdagsämnen:

Datum	Ämne och föreläsare	Ansvarig
31/8	Läkemedel vid hjärtsvikt. Eva Hägglund	Yvonne
28/9	Instruktionsfilmer inom KOL	Lunggruppen
26/10	Demens Föreläsare meddelas senare	Babsan
Meddelas senare	Grödinge och dess historia	Stig Geber

Andra beslutade aktiviteter under hösten:

Dag	Tid	Möte eller aktivitet	Ansvarig
1/6	12- 15	Sommaravslutning i Hågelby, ta med kaffe o dricka till dig själv. Vi bjuder på grillkorv.	Laila
26/8	12- 16	Salemsdagen i Skönviksparken	Eva L
2/9	9.30- 17.00	Hemlig bussresa, se inbjudan på sida 23 i denna tidning.	Håkan E Babsan
20/9	9,30- 11,30	Navet Tumba bibliotek Seniorveckan Fallprevention fysioterapeut Marina Arkkukangas	Britta B Håkan E
4/10	18- 20	Livesändning med tema kost. Riksförbundet HjärtLung i Hallunda ABF. Soppa och smörgås serveras gratis! Livesänds från ABF i Halmstad.	Håkan E
19/11		Temadag KOL mer info senare	Lunggruppen
9/12		Julfest mer info senare	Styrelsen

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

Vårfest den 28 april!



Årets vårfest på Rönningeborg var mycket uppskattad. Ett 60-tal medlemmar fick njuta av en mycket god Buffettallrik, kaffe och kaka. Dessutom fick vi träffa och umgås med andra medlemmar.

Den stora behållningen var dock underhållningen med **Björn Hemstad** som via egen sång, Rock & Roll-musik och bildspel gav oss en fantastisk återblick från 50-talet och framåt.

Det blev en underbar nostalgitripp och ett minne som vi kommer att bära med oss länge.

Tack alla som hjälpt till att anordna vårfesten!

Birger och Solveig

Träffpunkten måndagar kl 11-13

Vi ses på **Tumba Tennis&Padel**. Föreningen bjuder på kaffe men ta med ditt bröd. Det är **Drop in**, och vi samtalar om allt som känns viktigt just då!

Laila Ahl

Gemensamma utflykter eller studiebesök?



Ibland kan det vara kul att ha sällskap när man skall besöka ett museum eller någon annan intressant plats. **Ring mig och föreslå/tipsa mig om något ni vill besöka/uppleva!**

Jag försöker då att fixa till ett besök för en grupp, föreslå tid och plats samt resväg mm. Kanske kan vi få till en guidning också.

Hälsningar Björg Halvarsson, studieorganisatör
Tel. 070 475 0171

Janne och Christinas Matsida



Krämig kycklinggryta med skinka

Ingredienser:

500 g kycklingfilé
2 st vitlöksklyftor
2 tsk kinesisk soja
2 msk smör
1 tsk salt
2 krm vitpeppar
100 g strimlad rökt skinka
3 dl sky
1 hönsbuljongtärning
1 dl grädde
2 msk vetemjöl
2 msk hackad gräslök
30 g inlagda jalapeños

GARNERING

2 msk hackad gräslök
1 tärnad avokado

Gör så här:

1. Skär kycklingen i mindre bitar, blanda med pressad vitlök och soja.
2. Stek kycklingen med vitlöken i omgångar i smör i en stekpanna. salt, peppra, lägg över i en gryta, skölj ur stekpannan med lite vatten efter varje stekning, spara det.
3. Lägg skinkan i grytan. Mät upp skyn, det ska bli 3 dl, och håll den över, tillsätt buljongtärningen. låt sjuda 5 minuter.
4. Blanda grädden med vetemjöl och rör ner det i grytan. Låt sjuda i ytterligare 5 minuter.
5. Tillsätt gräslök och jalapeño. Smaka av med salt och peppar.
6. Garnera grytan med gräslök och tärnad avokado. servera med ris, sallad och picklad rödlök.

Krämig fiskgryta med räkor och dill

Ingredienser:

2 gula lökar
2 morötter
1 msk olja
2 msk tomatpuré
3 msk hummerfond
3 dl vatten
250 g laxfilé
400 g fryst tinad torskefilé
250 g räkor med skal
1 kruka dill
2½ dl grädde
2 msk vetemjöl
1 dl vitt vin
1 tsk salt
2 krm peppar
½ tsk sambal oelek

Gör så här:

1. Finhacka löken och riv morötterna. fräs löken i olja i en kastrull. Tillsätt morot, tomatpuré, fond och vatten. Koka upp och sjud 5 minuter.
2. Skär fisken i bitar och skala räkorna. finhacka dillen.
3. Blanda grädde och vetemjöl och rör ner i fisksåsen. Tillsätt vitt vin, salt, peppar och sambal oelek. Koka upp och sjud några minuter med omrörning.
4. Lägg ner fisken i såsen och sjud 5 minuter, rör försiktigt så att fisken inte går sönder.
5. Strö över räkor och dill.
6. Servera grytan med ris eller potatis, bröd och gröna ärtor.

Smaklig spis! Janne o Christina Hydén

Ansvariga för veckoaktiviteter 2023

Måndagar kl. 9.00 – 12.00

HjärtLung aktiviteter

(Se mer om detta på sida 5)

Tumba Tennis&Padel

Ulla-Britt Bertilsson, Tfn 070 53 95 598

Yvonne Haglöf, Tfn 076 29 59 105

Varannan onsdag kl. 09.30 - 12.00

Datacirkel

Tumba Tennis&Padel

(Start i höst den 6 september)

Birger Höglund, Tfn 073 60 06 043

Sten Halvarsson, Tfn 072 52 06 052

Måndagar kl. 11.00 - 13.00

Träffpunkten

Tumba Tennis&Padel

Laila Ahl, Tfn 070 97 28 578

Torsdagar kl. 17-18 Vattengymnastik

Södertälje Sjukhus, varm bassäng.

(Start i höst den 7 september)

Yvonne Haglöf, Tfn 076 29 59 105

Tisdagar kl. 18.00 - 19.00 Gymnastik

Vi känner hjärtanpassad rörelseglädje!

(Vårslut 30 maj, Höststart 29 augusti)

Idrottshuset Tumba

Kerstin Alvestad, Tfn 076 184 08 42

Fredagar kl. 09.00 - 11.30 Stavgång

(Pågår hela året, när vädret tillåter)

Samling vid Bruksmuseum, parkering,
Lill-Tumbavägen.

Birger Höglund, Tfn 073 60 06 043

INBJUDAN HEMLIG RESA:



Följ med på hemliga bussresan 2023

Den hemliga bussresan kommer att arrangeras den 2 september 2023.

Som vanligt avresa från Orren, Gröndalsvägen 12 A, Tumba centrum:

- Samling 09.30, kockan 09.45 åker bussen
- Hemkomst c:a 17.30

Kostnad för medlem 300 kronor, för icke medlem 495 kronor, per person

Lunch samt liten färdkost på hemvägen ingår.

I lunchen ingår varmrätt, sallad, smör, bröd, stilla vatten, kaffe och en kaka.
Den som vill köpa vin eller öl till maten kan göra detta

OBS! Det finns bara 57 platser och det är först till kvarn som gäller.

Anmälan som är bindande senast 15 augusti 2023 till:

- Kerstin Arvestad, tel. 076 184 08 42 eller info@botkyrka-salem.hjart-lung.se
- Resan ska vara **betald senast 20 augusti 2023 till:**
- Plusgiro 438 54 08-2 eller Swish 123 1255 777

Varmt välkomna till en förhoppningsvis skön utflyktsdag!

Håkan Esterling

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: **Dokument2022**.

Hemsidan:

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

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

Birger Höglund och Arne Morell

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 QR-kod

hemsidan:

Plusgiro: 438 54 08 – 2

Bankgiro: 5670-3581

Swish: 1231255777



Betalningen sker på Plusgiro 438 54 08-2 eller Swish 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.