



# Riksförbundet HjärtLung

Botkyrka-Salem



## *Livsgnistan*

Nummer 2 2023

# Några ord från vår ordförande...

Hösten smyger sig på, lamporna tänds i fönstren och ger en mysig stämning. Ingen is ännu men vattnet är 5 grader och mina bad blir kortare för varje gång.



Vår förening har inomhusaktiviteterna i gång. Tyvärr inte helt felritt med bassängen på Södertälje sjukhus som drabbats av driftsstörningar. Men nu håller vi tummarna att gruppen ska få fullfölja sina pass.

Riksförbundet har minskat sin personal på kansliet och arbetsfördelningen har förändrats. Samarbetet Riksförbundet HjärtLung och ABF Sverige med fem lokalföreningar och digitalt livesända föreläsningar/frågesport har utvärderats. Vi kommer att avsluta detta projekt. **Vi tycker det är bättre för medlemmarna med en föreläsare på plats i våra lokaler.**

I november är det dags för **Lungmånaden**. Runt om i landet riktar då våra föreningar fokus på *lungsjukdom, diagnos, behandling och rehabilitering*. **Vi ses i detta ämne den 19 november i Seniorhuset.**

Just nu genomför Riksförbundet HjärtLung en enkät om KOL via mejl till riksförbundets medlemmar. Utskicket kommer från företaget Mistat AB som gör riksförbundets enkäter.

## Var med och värva nya medlemmar!

**OBS! Vi erbjuder alla nya medlemmar, från och med den 1 oktober och framåt, medlemskap för både 2023 och 2024 för 200 kr.**

### *Det här är vi*

*Varumärkesplattformen utgör en del av riksförbundets policyer och riktlinjer fastställda av förbundsstyrelsen. Riksförbundet HjärtLung är en av Sveriges största patientorganisationer, med närmare 35 000 medlemmar och 170 föreningar över hela landet. Tillsammans har vi kunskap, kraft och engagemang att ge dig som lever med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ett längre och rikare liv.*

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

**God Jul och Gott Nytt år till er alla!**

**Yvonne Haglöf ordförande**

# 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*

***Vi vill hålla igång aktiviteterna och hitta nya intressanta ämnen till våra träffar som kan ge både kunskap och glädje!***

## **Nya medlemmar**

Mycket glädjande är att vi hittills under år 2023 fått ca 27 nya medlemmar och är nu ca 310 st.

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

## **Styrelsen**

## **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](mailto: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](mailto: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 Riksförbundets hemsida:

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

## ***Bingolotter***

Vi har fått lov att stå i Tumba C under december 2023 och sälja Bingolotter. Maj-Britt kommer att vara på plats. **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/](http://www.hjart-lung.se/botkyrka-salem/)  
Vi sänder påminnelser om aktuella events via **SMS** (eller ev. via **E-post**).

**Anmälan till aktiviteter/möten med en avgift skall endast göras via betalning till:**

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

**Anmälan till aktiviteter/möten utan avgift sker till:**

- **Ulla-Britt Bertilsson** på mail [ulla5252@gmail.com](mailto:ulla5252@gmail.com) eller per telefon 070 539 55 98 eller till **Barbro Walther** telefon 070 430 97 20.

**Styrelsen**

# Restart a Heart Day

**Restart a Heart Day** är den internationella hjärtstoppdagen. Den firas över hela världen den 16:e oktober för att uppmärksamma vikten av att kunna hjärt-lungräddning och kunna använda en hjärtstartare.



Vi hade en HLR kurs för 20 personer på ABF. HLR-instruktörerna Eva, Orvokki, Björg och Katharina hjälpte deltagarna att utföra HLR på rätt sätt.

*Det var en mycket fin dag i vår HLR-vecka!*

*Yvonne Haglöf*

## 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

# Träff om Demens, De anhörigas sjukdom!

**Folke Svanäng ordförande i demensföreningen Tyresö** besökte oss torsdagen den 26/10.

Det var 27 intresserade medlemmar som mötte upp för information om demens.

Vi fick följa berättelsen om hans sambos demensutveckling och svårigheter, vissa speciella situationer och också hjälpmedel som finns för att underlätta vardagen.

**Vanligaste demenssjukdomarna är Alzheimers sjukdom, Vaskulär-Lewykropps- och Frontallobsdemens.**

Ännu saknas medicin och botande behandling mot demens, men det finns symptomlindrande mediciner för vissa demenssjukdomar som i många fall har god effekt i början av sjukdomsförloppet. Studier visar också att fysisk träning, rätt kost och stimulans av kognitiva och sociala förmågor har positiva effekter särskilt bland nydiagnostiserade.

När någon visar tecken på en demenssjukdom är det därför viktigt att kontakta en läkare och göra en demensutredning för att få en diagnos. Anhöriggrupperna är mycket viktiga för att orka med situationen.

Folke avslutade med att påminna om framtidsfullmakt, Det finns ingen demensförening i Botkyrka kommun men det finns mycket att läsa på Demensförbundets hemsida.

***Folke berörde oss alla!***

***Det har aldrig varit så tyst i konferensrummet!***

***Yvonne Haglöf***

# Kallelse till årsmöte!

**Söndagen den 18 februari 2024, Kl. 14.00 -17.00**

**Plats:** Greta Garbo, Utbildningsvägen 2A, 147 40 Tumba

Verksamhetsberättelsen samt övriga handlingar finns tillgängliga vid årsmötet och 14 dagar före, kontakta i så fall ordföranden.

Föreningen bjuder på enklare förtäring, kaffe, kaka.



***För vår planering vill vi ha en anmälan om deltagande senast 10 februari till:***

- Barbro Walther Tel: 070 430 97 20 eller

- Ulla-Britt Bertilsson Tel: 070 539 55 98

**Motioner** lämnas via mail till styrelsen före 31 december 2023.

E-post: [info@botkyrka-salem.hjart-lung.se](mailto:info@botkyrka-salem.hjart-lung.se)

*Det finns också en mall/blankett för motioner på vår hemsida. Har du frågor ang. detta så kontakta någon i styrelsen.*

**Välkomna!**

**Styrelsen**

OBS! Tänk på att inte använda parfym/rakvatten.

---

## Vattengymnastiken i Södertälje

Det finns plats för flera deltagare i vår trivsamma grupp.

Vid intresse anmäl er då till Yvonne Haglöf, tel. 076 29 59 105

eller ring Andreas Gloor med tel. 072 45 44 132



Pga av driftstörningarna i bassängen, som medfört inställda

tider, kommer höstterminen fortsätta in i januari. Vi är i varm bassäng på Södertälje sjukhus, torsdagar kl. 18. 12 gånger per termin kostar 800 kr.

Nyttigt och roligt Välkomna!

Betalningen sker till Plusgiro 438 54 08-2 eller Swish 123 1255 777

Start nästa år meddelas senare i Kalendern på vår hemsida.

**Allt gott och väl mött till vårterminen!**

**Yvonne Haglöf**

# Salemdagen 2023!

Regnet hängde i luften.  
Vi undrade om folk skulle komma.  
**Men de kom!**

Vi hade en jämn ström som intresserade sig för det vi kunde visa om Riksföreningen HjärtLung i Botkyrka-Salem inklusive vårt bord om krisförberedelser.



Några ville lära sig HLR och kanske bli instruktörer. Många kollade vad de behövde skaffa sig för en god beredskap. Vi som var där:  
*Laila, Maj-Britt, Babsan, Sten (som fixade tältet), Björg, Lena, Tuula och Eva*

***Det började droppa när jag körde hem!***

***Eva Lorenz***

---

***Ingenting är så lätt att det inte kan bli svårt om det görs motvilligt!***  
***Terentius***

***Det verkliga sättet att spilla tid är att räkna timmarna!***  
***Francois Rabelais***

***Ett spontant tal tar tre veckor att förbereda!*** ***Winston Churchill***

***Tiden är den störste förnyaren,*** ***Francis Bacon***



# De är Årets Patientföreträdare



## *På bilden:*

Robin Slätt och Lotten Karlung  
i mitten tillsammans med  
Britta Berglund och Yvonne Haglöf från  
Riksförbundet HjärtLung Botkyrka Salem

Priset Årets Patientföreträdare ges årligen ut på konferensen Fokus Patient "till dem som visat på extraordinära insatser för att sätta patienten i fokus under föregående år" och utses av en jury bestående av folk från branschen. I år den 9 oktober 2023 tilldelades priset till **Föreningen för Hörselskadade och Döva barn med familjer (FHDBF)**.

"Alla borde ha mer kunskap om insatser för att rädda liv, något som många svenskar fått genom att lära sig hjärt-lung-räddning (HLR). Att vara döv eller hörselskadad innebär dock särskilda utmaningar då det måste finnas tolk för vad som sägs och sedan visas av HLR-instruktören, och båda sakerna inte kan göras samtidigt" lyder början av motiveringen till priset som delades ut till föreningen under konferensen.

FHDBF har tillsammans med **Riksförbundet Hjärtlung Botkyrka-Salem** startat en utbildning i HLR för döva och hörselskadade. De har bland annat skapat visuellt material samt med hjälp av appar skapat verktyg för att underlätta för döva och hörselskadade vid HLR-utbildningar.

## *Fokus Patients jury*

---

***Att försvara ett fel är att fela igen!***

***Kommer du till vargar tjut som dem!***

***Klok och kär är ingen dödlig! William Shakespeare***

# Rapport från Nobelsymposium 175

Det hade titeln:

***Precision Medicine transforms health-care. A new trajectory for research and innovation.***

De olika delarna i SciLab presenterades till att börja med. AI togs upp, och det kan användas till utbildning, att planera experiment, att skriva etiska ansökningar/protokoll, och att söka medel för att använda AI. Exempel togs upp som att ge många bilder av retina i ögat till AI som sedan väljer den bästa eller att en paralyserad person kan prata genom AI. Mycket information gavs om genetisk forskning på olika områden. Ett exempel var precisionsterapi vid cystisk fibros. Att börja tidigt med behandling framhölls som det bästa. Precisionsmedicin kräver också nya vägar för forskningen. Stamcellsforskning togs upp och det framhölls att alla stamceller inte är likadana. Myelodysplastiska syndrom (MDS) är tex. vanliga hos äldre personer och implementering av diagnostik är möjlig.

Andra dagen togs bröstcancerforskning av en fransk forskare om hur man använder AI. Ny innovativ behandling identifierar mekanismerna för cancer och blockerar dessa. Genetiska tester behöver göras för detta. Och behandling ska ges utifrån patientens molekyllära tillstånd, vilket kräver utredning av genetiken. Något som togs upp i flera tal var att rätt läkemedel ska ges till rätt patient i rätt tid. En amerikansk forskare sa till och med att personaliserad dosering ska ges till varje patient. (Andre, Nature 2022)

Samarbete i Norden och EU är viktigt för forskningen. Sällsynta diagnoser har ca 80% genetisk bakgrund. Mycket forskning pågår i Sverige på våra universitetskliniker. Olika genetiska analyser presenteras. Sällsynta cancerdiagnoser börjar bli vanliga i forskningen, fast 95% av alla cancerpatienter deltar inte i någon forskning. Implementation av resultat är viktigt för att få ny kunskap. För att få ändringar till stånd, måste man tro att det är viktigt och möjligt och att status quo inte kan accepteras i vården.

Diabetes typ 2 togs upp. Att typ 2 kommer att klassificeras i flera typer är på gång. En artikel som presenterar en konsensus rapport publiceras den 5 oktober i Lancet med flera tidskrifter. Psykiatri togs upp, att det är ett svårt område att forska på, av flera orsaker. Man vill minska biverkning av medicinerna och samtidigt förbättra effekterna. Med genetik som hjälp kan behandlingen förbättras. Osteoartrit, en stor studie med 180 000 fall, här presenterades genomiska/molekyllära analyser av brosket i knä och höft.

Under titeln Mikrobiologi togs Gnot Biologi upp med ett föredrag om fekala implantationer. Det handlar om vilken roll microflora spelar i människans fysiologi. Tex kan det användas som behandling vid olika näringsbrister. Sedan var det dags för virusforskning. Här handlade det om akut hepatit där man inte vet varför det uppstår, men det finns virus i blod och lever.

***Jag följde symposiet digitalt den 20-22 september.***

***Britta Berglund***

# Info om Hälsans stigar i & nära Botkyrka

Vi, **Ulla-Britt och Kjell**, har varit ute och testat några av våra stigar i Botkyrka med omnejd under tidig höst 2023.

Här nedan finns en kort beskrivning och lite omdömen om stigen i Hallunda. Mer om andra stigar finns på vår hemsida under rubriken: **Dokument2023**.

Vi rekommenderar att du tar en tur på någon av stigarna i din närhet. En översikt finns sist nedan

***Gör det gärna till en vana!***

***Ulla-Britt Bertilsson och Kjell Hellberg***

## Hälsans stig Hallunda

Hälsans stig i Hallunda går tvärs igenom Hallundas ”miljonprogram”. I början lämpar den sig för den spänstige att ta ut stegen då stigen är bred med få kurvor och riktningssändringar.

Efter ca. halva distansen finns möjligheten till vägval, antingen fortsätter man i samma takt på en helt plan vägsträcka tillbaka genom en likadan bebyggelse, eller så tar man av från huvudstigen och går ner till Mälaren. En liten utvikning från huvudstigen leder den gående utmed stranden ända till Norsborg.

Den som vid vägvalet måste ge sig tid att fundera gör det med fördel vid Röda caféet, (bara öppet på sommaren).

Väljer man det enklare alternativet bjuds inte på några överraskningar eller svårigheter såsom upp eller nerförsbackar. Det andra alternativet däremot med utgångspunkt från caféet kan ge utmaningar i form av skogsstig, backe upp och backe ner, trädrötter, snålblåst från Mälaren.

### Uppmärkning av stigen

Stigen är välskyldad och någorlunda uppdaterad bort till caféet. Vid caféet uppstår dock problem då ett par skyltar var borta och därmed leds de promenerande fel väg. De som vill gå ner till sjön missar den nerfarten och först 1km längre bort upptäcker sitt misstag, får då antingen vända tillbaks en bit eller ta sig ner till Mälaren på egen hand.



# HjärtLung i Gym- och Padelhallen

Säsongsupptakt och många taggade medlemmar kom till gymmet en tidig måndagsmorgon. Där välkomnades de av Yvonne, Ulla-Britt, Kjell och inte minst våran PT Anna.



Anna gav en demonstration av träningsredskapen, tipsade om träningsprogram. Hon betonade nyttan av styrketräning. Flera av deltagarna tog också tillfället i akt och fick en personlig genomgång och skräddarsytt program av Anna.

De sedan flera år tillbaka varit flitiga i gymmet vittnade om stora förbättringar i styrka. Vilket gjorde samvaron med barnbarnen mycket roligare. Konditionsträningen görs bäst utomhus med fördel promenerandes på "Hälsans Stig". Se mera om **Hälsans stig** i denna tidning.

Slutligen hörs välbekanta ljud från padelhallen, spelet har kommit igång igen med olika utrop, "fel serve, det är fel på raketet", osv.

***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 from 1januari. Hon skickar inbetalningskort på **600 kr** för **1/1 - 30/6 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. Glöm inte att anmäla dig före 15 dec till Marina så du inte missar koden under juledigheten

***Yvonne Haglöf***

## Golvgympa i Tumba Idrottshall



Gympagänget fortsätter hela hösten 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.



Vi håller till inomhus men ibland kan utevädret vara lite tuff.  
***Det är dock inget som hindrar oss!***

Ta gärna med nära, kära och icke medlemmar till samma pris!  
**PS:** Avslutning med macka i december i Tumba Idrottshus!

När vi startar nästa år kommer att annonseras på vår hemsida

***Alla är Välkomna!***

***Kerstin Arvestad***



# Riksförbundet HjärtLung

Botkyrka-Salem

## Förening i fin form söker sin nya ledare!

### Lite om föreningen och varför vi söker ny ordförande

- Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem är en livaktig lokalförening med drygt 300 medlemmar och en väl fungerande styrelse
- Vår nuvarande ordförande Yvonne Haglöf har lett föreningen under 9 framgångsrika år och vill nu bestämt att en ny kraft tar vid från 2024

### Ordförandens uppgifter i korthet

- Leder och utvecklar lagarbetet inom styrelsen
- Är föreningens talesperson och representant utåt
- Ansvarar för intern information i samarbete med sekreterare och andra funktionärer inom deras områden

### Den vi söker

Vi vill att vår nye ordförande matchar dessa förmågor & intressen:

- Är en driftig person som sätter i gång och slutför arbetet
- Har god organisationsförmåga, ordningssinne och förmåga att se helheten
- Tycker om att möta och samarbeta med många människor
- Har erfarenhet av att arbeta i ledande roll(-er)
- Kan skapa en god arbetsgemenskap där alla känner sig sedda
- Är intresserad av och har någon förkunskap om hälso- och vårdfrågor inom området hjärta, kärl och lungor

**Hör av dig till oss**, om du själv är intresserad av uppdraget,  
*eller* om du vill tipsa om någon du tror kan vara lämplig.

*Valberedningen i Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem*

Arne Morell, [arne.morell@gmail.com](mailto:arne.morell@gmail.com), 070 566 8486

Inger



# Anmäl dig till julfesten!



## JULFEST 2023



Lördag 9 december kl. 16 – 20

Plats: Rönningeborg, Emanuel Birkes väg 2, Salem C



Mat: Jultallrik med kallt och varmt  
Kaffe med kaka  
Underhållning och Lotteri



Pris: 355 kr, icke medlem 455 kr  
Dryck: vin, öl, nubbe till självkostnadspris

**Anmälan är bindande och görs genom  
inbetalning till**

Plusgiro: 438 54 08-2 eller Swish: 123 1255 777  
senast 30 november. Glöm ej ange från vem/vilka

VÄLKOMNA  
Styrelsen



Riksförbundet  
**HjärtLung**

Botkyrka-Salem

Tänk på våra allergiker, ingen parfym/rakvatten



## Besök på Ekolsunds slott den 2 september

Ekolsunds slott besöktes på den hemliga bussresan i september 2023. Det var 52 personer som deltog.

Vi välkomnades med en fantastisk presentation av ägaren i 1600-tals klänning och tillhörande peruk. Hon beskrev det fantastiska området med gräsmattor som klipps i geometriska mönster precis som det var på 1600-talet, och en fontän där vattnet sprutar med självtryck, ingen elmotor behövs.



En vandring gjordes sedan i slottet med många delar av historien och dagen avslutades med en välsmakad lunch på värdshuset.

Efter slottsbesöket åkte vi vidare till Enköping. Där pågick stadens årliga **Trädgårdsdagar** med en massa blomster, uppträdanden och aktiviteter av olika slag. Mycket trevligt att vandra runt och bekanta sig med Enköping!

***Tack till Håkan Esterling och Babsan Agnhage som ordnat resan!***

***Britta Berglund***



# Hälsa i fokus -Fallrisk och fallriskprevention

Som ett inslag i Seniorveckan 2023 deltog vår förening i Tumba centrums bibliotek "Navel" den 20 maj. Temat var hälsan i fokus och ett tjugotal personer lyssnade.

Föreläsare var Marina Arkkukangas, disputerad fysioterapeut. Marina tog upp att det är ganska vanligt med fallolyckor. Kvinnor som faller är vanligast men när män faller har det ofta att göra med att de utsätter sig för riskfyllda situationer.

Marina ville också att vi i publiken skulle träna på några situationer som har med balansen att göra.

**En enkel övning:** Sitt på en stol, händerna i kors över bröstet, ställ dig upp 5 ggr i rad utan att stödja på stolens handtag.

**En annan övning är att:** Stå med båda fötterna ihop, sätt fram en fot före den andra och stå på linje, lyft ett ben bakåt. Man märker genast att balansen påverkas när båda fötterna inte är bredvid varandra på marken.

Men med övning förbättras detta mycket snabbt. ***Bra att tänka på och bra öva ofta!***

Det här var Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salems förslag till kommunens seniorvecka.

***Britta Berglund och Håkan Esterling***

Därefter höll **Annelie Hollén** från Korpen en mycket trevlig stund med medicinsk yoga.

På bilden provar Kurt och Gunnel och jag på medicinsk yoga. **Mycket bra!**

***Yvonne Haglöf***



# Eldsjälar bjöd på ett Hjärnrus i Nykvarn



Dagen, den 3 september, är tänkt att vara lite av en folkfest med motionslopp, men också med bland annat musik och stort lotteri. Syftet är att samla in pengar till Hjärnfonden och forskningen kring hjärnan och dess sjukdomar.

Initiativtagare till dagen är paret Kenneth Bingström och Elisabeth Säfström. Länk till: [Kenneths hjärta har stannat 20 gånger](#) och det är bakgrunden till deras engagemang och vilja att stötta forskningen.

**Linda och Christer Borg**

## “Måste vi chatta när vi söker vård?”



Den 23 maj fick vår förening besök av **SVT**. De intervjuade och filmade medlemmar som deltog i mötet.

På filmen ser vi hur det går när 75-åriga **Christian Wegscheider** söker vård digitalt för första gången.

Leder testet till att han i fortsättningen kommer att vilja söka vård digitalt? **I videon får du svaret!**

<https://www.svt.se/nyheter/inrikes/de-forlorar-pa-de-onodiga-vardbesoken>

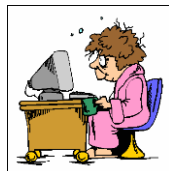
Foto: Per Leandersson, och **Intervjuare**; Hedda Berglund båda från SVT

### Vårdcentralerna larmar:

Svårare att prioritera de som behöver vården mest. När allt fler söker vård digitalt för banala åkommor trängs de svårast sjuka undan, menar de ansvariga på flera av landets vårdcentraler. I SVT:s enkät säger drygt 2 av 5 av de svarande vårdcentralerna att det har blivit svårare att prioritera de som egentligen behöver vården mest.

**Jag tror att få tänker på följdeffekterna!** säger verksamhetschef **Gustaf Nälser**

# Tips från Datacirkeln



## Webbläsare

De flesta använder Edge från Microsoft, Safari från Apple eller Chrome från Google. Men det finns många andra också. Prova gärna Firefox som inte samlar lika mycket data om vad du surfar på.

## Sökmotorer

De flesta använder Google från företaget Google eller Bing från Microsoft. Prova gärna DuckDuckGo som inte samlar data om vad du söker efter för att sedan skicka reklam till dig.

## Sökmotorn Google

Du kan förfina/specificera sökningen genom att skriva:

"**alla städer i sverige**" = söker efter exakt den meningen

"**alla \* i sverige**" = söker efter en mening med valfritt ord där \* står

## Tillägg efter sökordet med:

<b>filetype:pdf</b>	ger sökning bara efter pdf dokument
<b>site:se</b>	ger bara sökresultat från t.ex. Sverige
<b>site:hjart-lung.se</b>	ger bara sökresultat från t.ex. Hjärtlung hemsidan

## Följande sökord till Google appar:

<b>solitaire</b>	ger patienser
<b>metronome</b>	ger takt ljud
<b>färgväljare</b>	ger färgkoder
<b>kalkylator</b>	ger miniräknare
<b>timer 8 min</b>	startar en timer på t.ex. 8 minuter
<b>väder 14444</b>	ger väder för platsen med postnummer 14444

## Spela in Video med ljud från skärmen

I Windows 11 går det numera enkelt att göra.

Tryck: **Windows+Alt+R** samtidigt. Du får en röd prick med timer i övre högra hörnet. Stoppa med blå fyrkant.

Hämta inspelning i Filmer/Avbildningar.

## Bra appar

**Upptäck Historien** mycket bra app från Stockholms länsmuseum

**Min karta** mycket bra app från Lantmäteriet

eller på datorn

<https://minkarta.lantmateriet.se/>

<https://historiskakartor.lantmateriet.se/>

**Sten Halvarsson**

# Läkemedel vid hjärtsvikt



**Eva Hägglund** Universitets-  
sjuksköterska, PhD  
Medicinsk enhet: Kardiologi  
Patientflöde: Hjärtsvikt  
Mottagning: Hjärta och Kärl,  
C289 Karolinska Universitets-  
sjukhuset, HUDDINGE

Dagens föreläsning, 31/8 2023, handlade om läkemedel som används vid behandling av hjärtsvikt. Vi fick en noggrann genomgång av basbehandling, ställningstagande hos hjärtsviktsspecialist och tilläggsbehandling

- **Handläggning av hjärtsvikt med HFREF** som enligt nya riktlinjer 2021 delas de in i 3 olika typer beroende på svar på EKO (ultraljud)  
HFREF hjärtsvikt med nedsatt pumpkraft  
HFmrEF hjärtsvikt med mild nedsatt pumpkraft  
HFpEF hjärtsvikt med bevarad pumpkraft

- **NYHA i 4 klasser** KLASS SUBJEKTIV FUNKTIONSKLASSIFICERING  
NEW YORK HEART ASSOCIATION andnöd, trötthet eller hjärtklappning.  
Hjärtsjuksköterskan bedömer tillstånd och ändrar läkemedel om så behövs vid återbesök

- **EGENVÅRDSÖVERVAKNING** vid hjärtsvikt  
För att hantera förändringar gällande symtom, andning, svullna ben, vikt enligt tre graderingar.

Därefter fick ta del av europeisk hemsida om hjärtsvikt, en ny uppdaterad version finns på 10 språk och hur man lotsar sig fram för att nå information.

- Vilka är varningstecknen?

- Hjälper dig att förstå hjärtsvikt - Råd om vad du kan göra

- Tips på hur man kan leva med hjärtsvikt Mycket intressant.

[www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)

**Britt Bergh, egenvårdsombud EVO** i vår styrelse informerade om Flödesprocessen för hjärtinfarkt på Universitetssjukhuset Karolinska sjukhuset. På dessa möten ingår representanter från alla professioner och Britt är patientrepresentant som kontrollerar att gällande riktlinjerna följs. På senaste mötet togs det upp problem med att läkemedel inte finns tillgängligt på apoteken. Britt fick svar på vad vi tyckte och kan vidarebefordra våra synpunkter.

Dagens föreläsning var mycket uppskattad och vi beslöt att bilda en Hjärtviktsgrupp och träffas för att tillsammans få mer kunskap med material från Riksförbundet HjärtLung som vår föreläsare Eva har utarbetat.

Gruppen har träffats två gånger den 12 och 19 oktober. Arbetsmaterialet var första gången "Hjärtsviktsduken" där man använder frågorna för diskussion och erfarenhetsbyte. Andra gången visades europeiska hemsidan och hur man navigerar runt i den. På platser där det inte finns någon hjärtskola rekommenderas den här sidan.

Därefter visade Britt en pacemaker och Eva hur man **själv** kan screena sitt hjärta och få svar på EKG, hjärtljud och hjärtfrekvens direkt i sin smartphone. Till sist loggade vi in på 1177 och visade hur man kan läsa sin journal.

***Stort tack till Britt och Babsan som varit ledare och till er alla i gruppen som deltagit så aktivt!***

***Yvonne Haglöf***

## **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](http://www.hlr.nu)



**Att gå en kurs ger dig möjlighet att rädda liv!**

*Vi kommer under 2024 erbjuda en GRATIS utbildning för våra medlemmar!*

Kontakt: Mobil **070 713 98 81** eller E-post: [eva.lorenz39@gmail.com](mailto:eva.lorenz39@gmail.com)

***Eva Lorenz, Huvudinstruktör i vuxen-HLR***

---

***Gör det viktiga, inte det brådskande!***

***Den som inte gör några misstag gör vanligen ingenting alls!***

# Information från Huddinge sjukhus

**Hej!**

Vi på forskningsmottagningen **Hjärta och kärl Karolinska Huddinge** skulle vilja dela med er kort info om studier med jämna mellanrum.

Vi är tre sjuksköterskor som arbetar på forskningsmottagningen för hjärt och kärl sjukdomar: *Birgitta Welin-Berger*, *Gunilla Förstedt* och *Ewa Molaei*.

Vi har ca.20 pågående studier för närvarande, en del studier inkluderar enbart akuta patienter, andra studier är i behov av patienter som har haft hjärtsjukdom ett tag. Ibland söker läkemedelsföretagen efter studiepersoner via annonser, det är den typen av information vi skulle kunna dela med era medlemmar.

Se den nuvarande annonsen här bredvid.

**Med vänliga hälsningar**

**Ewa Molaei**  
**forskningssjuksköterska ME kardiologi.**



## Har du haft hjärtinfarkt, stroke eller har diagnosen förstertittarsjuka?

Om du även har nedsatt njurfunktion, som inte kräver dialys eller transplantation, då kan Du vara aktuell som deltagare i en läkemedelsstudie

**ZEUS-studien** undersöker om ett studieläkemedel kan minska risken för stroke, hjärtinfarkt och dödsfall till följd av kardiovaskulära orsaker hos personer med inflammierade blodkärl. Studieläkemedlet tas som en injektion en gång i månaden.

Studien förväntas pågå mellan 2,5–4 år med upp till 20 klinikesök. Under denna tid görs regelbundna

provtagningar och kontroller av hälsa och livskvalitet. Alla studierelaterade undersökningar, provtagningar och läkemedel är kostnadsfria.

Studien är godkänd av Etikprövningsmyndigheten och Läkemedelsverket. De personuppgifter du lämnar behandlas i enlighet med gällande lagstiftning.

**Är Du intresserad av att delta?**

**Vänligen kontakta:**

Forskningsmottagningen hjärta och kärl Karolinska Huddinge  
via email:  
fou.hjarta.och.karl.huddinge.karolinska@regionstockholm.se

EX6018-4758. Annon. Final version v2.0, SE. Daterad 22 december 2022

**PS:**

När en ny studie börjar så annonseras den i tidningen: **"Mitt i Botkyrka"** och på vår hemsida.

**Yvonne Haglöf**

# Heldagskonferens den 24 augusti 2023

*För Riksförbundet HjärtLungs lokalföreningar i Stockholms län på Quality Hotel Winn i Haninge,*

Programmet startade 9.30 med morgonfika och välkomstmingel, men vi missade det då vi fått fel uppgift om adressen. På inbjudan stod det ta pendeltåget till Haninge station och från stationen finns en rulltrappa upp till hotellet. Det visade sig vara Handens station och någon rulltrappa fanns inte till hotellet. Hotellet hittade vi efter att ha frågat flera personer en bit från stationen.

**MEN...** när vi hittat fram blev vi väl omhändertagna, med fika och trevliga människor runt oss.

Vår nya förbundsordförande, Anders Åkesson, var där och berättade om sitt arbete, där han f.n. har fullt upp med resor för att träffa föreningar och medlemmar runt om i Sverige.

- Vi gick igenom filmer rapporten för 2023 om att upptäcka förmaksfilmer i tid.
- Vi hade workshop kring riksförbundets utbildningsmaterial och grupparbete. Vi blev uppdelade i grupper från olika föreningar. Mycket intressant då man fick möjlighet att höra vad andra har för aktiviteter.
- Det fanns gymnastik och promenader i de flesta föreningar och kortare resor och restaurangbesök. Men det var en förening som satsade stort på handarbete och hade försäljning till jul och på våren där inkomsten gick till föreningen.

Vi pratade också om hur vi ska få nya medlemmar och det var väl sisådär för de flesta, men en dam från Stockholm berättade att hon pratade med folk på T-banan och bussar och hade lyckats fånga upp några nya medlemmar.

Från vår förening deltog:  
Björg Halvarsson, Barbro Agnhage och Laila Ahl.

***Vid pennen***

***Björg***

# Torsdagar ca en gång i månaden kl. 14.00

Vi fortsätter 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!



## Beslutade möten och aktiviteter:

Dag	Tid	Möte eller aktivitet	Ansvarig
19/11	13 - 15	<b>Vilka likheter och skillnader ser du mellan KOL och ASTMA?</b> <i>Föreläsare:</i> Anna-Lena Johansson läkare, lungspecialist <b>OBS!</b> Annan plats: <b>Seniorhuset</b> Grödingevägen 2, 147 30 Tumba	Lunggruppen
30/11	14 - 16	<b>Grödinges historia</b> <i>Föreläsare:</i> Stig Geber	Styrelsen
9/12	16 - 20	<b>Julfest</b> , se inbjudan i denna tidning på sida 13.	Styrelsen
18/2	14 - 17	<b>Årsmöte</b> , se Kallelse i denna tidning på sida 7.	Styrelsen

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

## 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**



# Janne och Christinas Matsida



## Kålpudding

### Ingredienser:

500 g blandfärs  
2 msk sirap  
0,5 dl ströbröd  
1,5 dl matlagings-  
grädde  
1 gul lök  
smör  
salt, svartpeppar  
150 g lingon  
2 msk strösocker

Tillbehör 600g kokt potatis



### Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 grader. ansa kålen och skär i små bitar. Stek i smör tills den börjar mjukna. ringla över sirap när kålen börjar få färg. Krydda med salt och peppar.
2. Blanda ströbröd och grädde och låt svälla. skala och finhacka löken. blanda ner lök, färs, hälften av kålen, salta och peppra.
3. Lägg hälften av kålen i en i en smord ugnssäker form. fördela köttfärsblandningen över. Häll över resterande kål. Tillaga mitt i ugnen ca.30 min.

Servera med lingon och kokt potatis.

---

## Kantarellsoppa

### Ingredienser:

200 g kantareller  
1 gul lök  
2 msk smör  
1 liter grönsaksbuljong  
2 msk mjöl  
1 tsk timjan  
0,5 dl rödvinbärsjelé  
2 dl crème fraiche  
persilja

### Gör så här:

1. Rensa eventuellt kantarellerna
2. Hacka lök och fräs den tillsammans med kantareller tills de fått lite färg. rör ner mjöl.
3. Häll på buljong och tillsätt soja, timjan, gelé och crème fraiche.
4. Sjud soppan i 5-10 minuter.
5. Strö över persilja och servera med ett gott bröd.

**Smaklig spis! Janne o Christina Hydén**

# Ansvariga för veckoaktiviteter 2023

**Måndagar kl. 9.00 – 12.00**

**HjärtLung aktiviteter**

*(Se mer om detta på sida 12)*

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 (uppehåll hösten 2023)**

Tumba Tennis&Padel

**(Start i jan, meddelas på hemsidan)**

**Birger Höglund, Tfn 073 60 06 043**

**Sten Halvarsson, Tfn 072 52 06 052**

**Tisdagar kl.18.00 - 19.00 Gymnastik**

Vi känner hjärtanpassad rörelseglädje!

**(Start i jan, meddelas på hemsidan)**

Idrottshuset Tumba

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

**Torsdagar kl. 18-19 Vattengymnastik**

Södertälje Sjukhus, varm bassäng.

**(Start i jan, meddelas på hemsidan)**

**Yvonne Haglöf, Tfn 076 29 59 105**

**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**

## 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](mailto:yvonnehaglof48@gmail.com)  
Birger Höglund tel. 073 60 06 043, [birgerhoglund@gmail.com](mailto: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: **Dokument2023**.

## Hemsidan:

**Adress:** [www.hjart-lung.se/botkyrka-salem](http://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](mailto:arne.morell@gmail.com)

## Postadress och kontor (obemannat):

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

Telefon: 08-53060751

E.post: [info@botkyrka-salem.hjart-lung.se](mailto:info@botkyrka-salem.hjart-lung.se)

Hemsida: [www.hjart-lung.se/botkyrka-salem](http://www.hjart-lung.se/botkyrka-salem) QR-kod

hemsidan:

Plusgiro: 438 54 08 – 2

Bankgiro: 5679-3581

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.

