



Riksförbundet HjärtLung

Botkyrka-Salem



Livsgnistan

Nummer 2 2025

Några ord från vår ordförande...

Höstens färger lyser fint i skog och mark!
Men vi i styrelsen har fullt upp med att fundera på
framtiden för vår förening.



Först vill jag delge er några av de beslut som togs
under kongressen 2025 och är våra riktlinjer att
arbeta utifrån. Bland annat beslutades om:

- Höjd medlemsavgift till 250 kr
- Kongressperioden förlängd till fyra år
- Förbundsstyrelsen kan utse ersättare i valberedningen

Våra nya fastställda stadgar finns på hemsidan.

Nästa år i maj är det 50 år sedan vår förening startade och naturligtvis ska
vi fira det på något sätt. Vi är nu 323 medlemmar och fått 33 nya i år.
Ideella föreningar i Sverige är frivilligorganisationer, *i vårt fall Riksförbundet
HjärtLung*, som har ett ideellt syfte och som inte ger medlemmarna
ekonomisk vinst, samt det viktigaste av allt drivs av ideella krafter.

Vårt syfte och mål är att ge våra medlemmar med hjärt-kärl och lung-
sjukdom en bra dag och få möjlighet till livsstilsförändringar, kunskap och
gemenskap. Vår förening behöver därför nya krafter för att kunna behålla
och utveckla vår fina förening. Vi vet att många lokalföreningar lägger ner
men det ska väl inte vi behöva göra. Fundera på vad du kan bidra med fram
till årsmötet 2026 men hör gärna av dig tidigare om du känner för att bolla
tankar och idéer.

Program för möten och aktiviteter till nästa år får vi återkomma med av den
anledningen att våra lokaler är osäkra pga. ombyggnad på Tumba Tennis
och Padel.

Vi ses som vanligt på våra aktiviteter i höst!



Styrelsen önskar alla en fortsatt trevlig höst
och God Jul!

Glöm inte att anmäla dig till JULMIDDAGEN som du fått
inbjudan via Forms i ett mail!

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

Yvonne Haglöf, ordförande

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

Vår "Bingo-Lotta" Maj-Britt finns i Tumba C och säljer Jullotter under december månad. Lotter säljs dessutom på 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. Du kan också hitta länken på vår hemsida under rubriken BINGOLOTTER. Om du kopplar ditt digitala köp till vår förening så får vi ett bidrag från Bingolotto på **13 kr** för varje köpt lott.

<https://www.hjart-lung.se/foreningar/stockholm/lokalforeningar/botkyrka-salem/bingo-lotter/>

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/

När det krävs anmälan till aktiviteter/möten skall det i fortsättningen alltid göras via **FORMS**. Vi skickar ett inbjudnings-mail med **FORMS** som du klickar på och gör din anmälan. Gör alltid en egen anmälan för varje person i **FORMS** och läs svarsmeddelandet som bekräftar att du är anmäld.

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

Styrelsen 2025!



Främre raden: *Ulla Kihlås, Britt Bergh, Kerstin Arvestad, Yvonne Haglöf, Britta Berglund, Barbro Agnehage*

Bakre raden: *Håkan Brantskog, Lena Tikkanen, Kjell Hellberg, Lennart Öhlin*

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 2025 fått ca **33 nya** medlemmar och är nu **323 st.**

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

Styrelsen

EVO-Lunga-utbildning

Den 6 oktober var alla Egenvårdombud i länet inbjudna till Riksföreningen HjärtLung i Stockholms län. Vi var tre från vår förening. **Britt Bergh**, som har Hjärta på sitt ansvar både hos oss och på Länsföreningen och var där av den senare anledningen. **Barbro Agnehage** och jag, **Eva Lorenz**, som jobbar med lungor hos oss i Lunggruppen.

Marie Eklund, ordf. i Länsföreningen, deltog via Teams pga förkylning. Hon hade ett bildmaterial som ska ligga till grund för det reviderade häftet som ska vägleda EVO-er. Genom gruppsamtal kunde man få tips hur nya EVO-er skall lockas att delta i föreningsarbetet och hur man kan ge kunskap med hjälp av diagnosdukar och häften.

Britt informerade kort om sina möten i Regionen och sjukhus.

En lärorik eftermiddag!
Eva Lorenz

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.

Startdatum för våren 2026 kommer senare på hemsidan!

Alla är Välkomna!

Kerstin Arvestad

HjärtLung i Gym- och Padelhallen

Eftersom vi år 2026 inte vet vad som händer med Padelhallen så kan vi bara planera gym aktivitet tillsammans på måndagarna där till den 31 december.

Vi återkommer så fort vi vet mer om vårt gymkort i januari 2026.



OBS!

Även vattengympan i Salem ligger vilande pga. stor renovering av badhuset.

Styrelsen

Musikalisk monolog



INBJUDAN TILL FÖRESTÄLLNING



En söndagsmorgon drabbades Magnus sambo av hjärtstopp, 36 år gammal och gravid i sjunde veckan. I 11 minuter höll Magnus henne och barnet vid liv med hjälp av HLR. Föreställningen är en hyllning till en superkvinna, ett barn som överlevde och till livet, oavsett vilka märkliga svängar det kan ta.

Därefter blir det Prova på HLR, (hjärt-lungräddning) och möjlighet till samtal med räddade och livräddare i vår förening över en kopp kaffe.

Datum: 25 november 2025 kl. 19–21

Plats: Tumbascenen och Foajén Café Garbo
Utbildningsvägen 2 A, 147 40 Tumba
Fri entré



Välkommen!

Nytt centrum för hjärtintervention på Södersjukhuset

Ett nytt centrum för hjärtintervention invigdes på Södersjukhuset den 1 oktober. Som patientrepresentant på Kardiologen inbjöds jag till invigningen.

Centrumet är ett av Sveriges största för implantationer av pacemakrar, implanterbara hjärtstartare (ICD), hjärtsviktpacemakrar (CRT) samt implantation av EKG-bandspelare för utredning av svimningar (ILR) samt PCI (Percutan Coronar Intervention) vi säger ofta ballongvidgning. Allt nu under samma tak med toppmodern utrustning en viktig satsning för att skapa en mer sammanhållen, tillgänglig och säker kardiologisk vård. Genom att samla verksamheterna möjliggörs bättre flöden, stärkt samarbeten och ökad patientsäkerhet.

Pacemakermottagningen tar emot 3500 besök per år. **PCI-enheten** tar emot ca 700 patienter med akut hjärtinfarkt och lika många med kärlkramp. Kranskärlsröntgen sker på 1500 patienter och 1100 PCI- ingrepp

Många var inbjudna också från de andra akutsjukhusens kardiologkliniker. Kardiologens verksamhetsområdeschef, Mikael Melin tackade personalen som arbetat så hårt för att få igång centrat och sa:

"I dag är glädjens dag för Södersjukhuset och framför allt för patienterna. Med ett toppmodernt centrum för hjärtintervention står vi rustade inte bara för nutidenskrav utan även för framtiden".

Tackade personalen gjorde också sjukhusdirektör Karouk Said i sitt tal. Därefter klipptes band och som avslutning var det rundvandring i de nya lokalerna. Förutom vårdsalen där patienten ligger före och efter ingreppet finns tre interventionssalar alla med mycket avancerad topputrusning och focus på strikt hygien. Vid rundvandringen fick vi enligt hygienrutinerna klä på oss engångsrockar och mössor. För att undvika spring på salarna övervakades allt som skedde på salen genom stora fönster endast de som måste vara på salen ska vara där. Material till ingreppet fanns i genomgående glasskåp så inget spring ut för att hämta i förråd.

Grattis till medarbetarna på Södersjukhuset som gjort denna verksamhet möjlig på kardiologkliniken och stort grattis till oss hjärtsjuka medlemmar i Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem som har en kardiologiklinik i vår närhet med hög kompetens, modern teknik och engagerande medarbetare med personligt bemötande.

***Min förhoppning är det ska skapa trygghet för alla oss hjärtsjuka.
Britt Bergh, EVO-hjärta***

Så var det dags för årets Hemliga Resa

Den 16 augusti Kl. 12, nyfikna och andaktsfulla steg vi ombord på bussen i Tumba som skulle köra oss till det hemliga målet.

Vart är vi på väg? Några satt med sina mobiler, följde resan och funderade. Vi åkte norrut och så småningom kom vi fram till Norrtälje. Där intog vi en fin lunch på Den Gyllene Rävén. Britt påminde om våra aktiviteter i höst. Några passade på att promenera en stund.

På väg igen började gissningarna. **Kan det vara ???...**

Men så öppnade Roslagsteatern sina grindar, för 20:e säsongen, till den pittoreska teaterträdgården i Kullista. Där bjöds vi in till en välspelad fars:

Allt är kört!



och vi hörde av några i publiken att evenemanget på Roslagsteatern alltid är populärt.

I pausen gick det att köpa varmkorv, hemgjord sylt, marmelad och saft.

På hemvägen fick vi smörgås och festtis av reseledarna och alla fick en utvärdering att svara på 10 frågor med 1–5 hjärtan. Sista frågan var:

*Hur skulle du beskriva din
övergripande upplevelse av
Hemliga Resan?*

Svar = 4,54
av 5 möjliga
hjärtan

Mycket fint ❤️ **betyg och STORT TACK till Babsan och Håkan!**

Yvonne Haglöf

Kallelse till årsmöte!

Tid: Söndagen den 22 mars 2026, Kl. 14.00 -17.00

Plats: Café 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 paj, kaffe och kaka.



Anmälan sker via FORMS (*ett mail kommer om detta i början av nästa år*). För vår planering vill vi ha er anmälan senast den 10 mars.

Motioner lämnas via mail till styrelsen före 31 december 2025.

E-post: 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!

OBS! Tänk på att inte använda parfym/rakvatten.

Styrelsen

Hjärtstartare i Nykvarn!

Nu finns det en hjärtstartare utomhus i Nykvarn tack vare Kenneth Bingströms förslag till kommunen.

Bra jobbat hälsar vi från vår förening!

OBS:

Du kan också läsa en artikel om Kenneth som publicerats på insidan i DN.KULTUR den 8 oktober. Länk till artikeln i DN:

- [Kenneth har överlevt 23 hjärtstopp - DN.se](#)



Det finns också en film på HLR-rådets hemsida där Kenneth intervjuas. Länk till filmen:

- [Ny film om livet efter hjärtstopp! - HLR-rådet](#)

Ny hjärtstartare i Tumba!



Även en eloge till PRO i Tumba som har fixat en hjärtstartare utomhus på väggen till höger om entren vid Seniorhuset: Grödingevägen 2 i Tumba.

Den är registrerad i det Svenska hjärtstartarregistret och därför synlig för SOS som meddelar SMS-livräddare i samband med larm.

Yvonne Haglöf

Kunskap är att veta hur lite man vet!

Om bedrägerier den 11 september

Ett 15 tal medlemmar hade på Tumba Tennis & Padel mött upp till den här viktiga informationen i ämnet: ***Försök inte lura mej!***

Det gäller att alltid vara uppmärksam på bedrägerier som härjar i samhället. Vi fick en föreläsning med tips och råd om att inte bli lurad. Den var uppdelad i tre delar. ***Lurad i hemmet, lurad på stan och lurad på nätet.***

I hemmet:

- Släpp aldrig in en okänd person i hemmet.
- Svara inte på okända telefonnummer eller sms.
- Lämna inte ut bankkort, bank-id, koder till någon som ringer upp.

På stan:

- Var aktsam vid användning av kontokortet. T.ex. vid kassan eller vid bankomaten.
- Låt dig inte distraheras om en person vill prata.
- Håll uppsikt över plånboken.
- Ha bara en mindre summa pengar på personkontot.
- Spärra snarast om kortet är borta.

På nätet:

- Lämna aldrig ut kortuppgifter och koder till någon. Banken ringer aldrig upp och begär det.
- Spara aldrig kortuppgifter på webbsidor.
- Använd aldrig bankdosan eller bank-id på uppmaning av någon som kontaktar dig.
- Kontakta polis och bank vid bedrägeri eller bedrägeriförsök.

Stort tack, Ali Bahroon, för en bra föreläsning och dessutom en eloge till att han fortsatte trots strömavbrott!

Föreläsningen gav bra och nyttig information i ämnet.

Ulla-Britt och Kjell

Tala är att så, lyssna är att skörda. Turkiskt ordspråk

**Plötsligt händer det,
du är först på plats!**



Vad gör du?



Intresserad av en kurs? Kontakta Eva
Lorenz eva.lorenz39@gmail.com
eller
mobil 0707139881

Träna HLR digitalt!

Den är helt gratis och tar bara 15 minuter att genomföra. Tillsammans räddar vi liv! Scanna QR-koden här nedan och träna HLR:

**ALLA
KAN | HLR**



Riksförbundet HjärtLungs egna URL

Denna webbutbildning ersätter inte praktisk Vuxen-HLR utbildning på övningsdocka men är en bra start till att vilja lära sig mer!

Tips till medlemmar och alla ni möter att göra webb-utbildningen Alla-kan-HLR via vår QR-kod alt via vår länk.

Yvonne Haglöf

Vanligt sunt förnuft är inte särskilt vanligt. Voltaire

Alla är modiga när fienden flyr!

Bli vän med ditt flimmer, fick en utvärdering med högsta betyg

Torsdagen den 4 och 18 september arrangerades igen "Bli vän med ditt flimmer" en samtalsgrupp om förmaksflimmer. Intresset var stort också denna gång och vi var 16 som medverkade i samtalet som gav möjlighet till erfarenhetsutbyte. I gruppen fanns de som fått diagnosen förmaksflimmer, de som trodde att de hade förmaksflimmer eller vill veta mer om förmaksflimmer i förebyggande syfte.

Vi använde som undervisningsmetod flimmerduken som kan beskrivas som en bordsaffisch med frågor och diskussionsuppgifter.

Samtalsgruppen leddes av Ulla Kihlås och undertecknad. Deltagarna delade med sig av sina erfarenheter av hur livet var med flimmer, hur behandlingar som mediciner, elkonvertering och kateterablation fungerat samt hur bemötandet i vården varit.

Hur går dessa behandlingar till i detalj ville man veta. Ulla som har fått göra om behandlingarna då flimret kommit tillbaka kunde berätta mer i detalj vad som händer. Detta uppskattades mycket, det framkom i den utvärdering som skedde som avslutning.

I utvärderingen gav deltagarna samtalsgruppen **betyg högsta**. Man tyckte att man lärt sig mycket nytt och att få dela erfarenheter var mycket värdefullt då alla var så generösa med att bjussa på sig själva.

För anteckningarna

Britt Bergh

Dumheten tränger sig fram för att bli sedd!

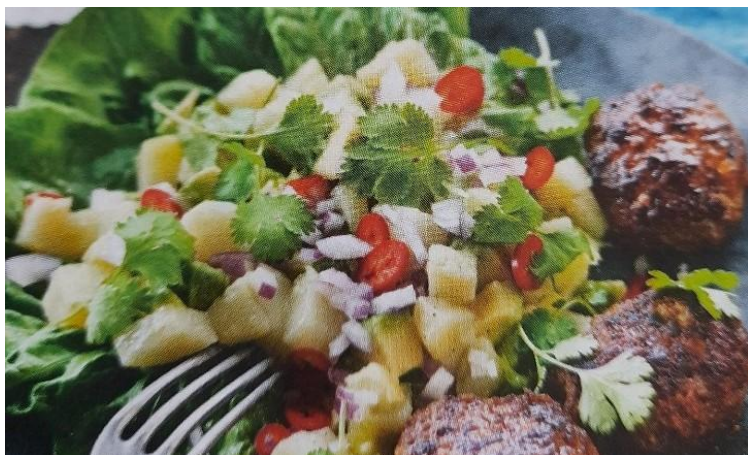
En liten gåva är bättre än ett stort löfte.

Om man talar sanning blir man förr eller senare avslöjad. Oscar Wilde

Janne och Christinas Matsida



Tacobiffar med potatissallad. (2 portioner)



Ingredienser:

TACOBIFFAR:

2 msk vatten
1 msk ströbröd
1 litet ägg
½ gul lök finhackad
½ påse tacokryddmix
250 g nötfärs
½ msk smör till stekning

SALLAD:

200g kokt potatis kall
och skalad.
1 avokado
1 msk olivolja
1 msk vit balsamvinäger
1 msk vatten
salt och svartpeppar
½ huvud romansallad
½ rödlök, hackad
½ röd chili, skivad
färsk koriander.

Gör så här

Biffar:

1. Blanda vatten, ströbröd, ägg, lök, och tacokrydda.
2. Låt stå 3 min
3. Vänd ner färsen till en slät smet. forma små biffar och stek i smör i ca. 3 min per sida.

Sallad:

1. Tärna potatisen smått. Skala, kärna ur och tärna avokadon smått.
2. Blanda olja, vinäger, vatten, salt och peppar vänd ner potatis och avokado.
3. Lägg upp romansalladen, strö över potatis-blandningen och löken
4. Toppa med chili och korianderblad.

Servera till Tacobiffarna.

Smaklig spis!

Janne o Christina Hydén

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: **Dokument2025**.

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.

