



Föreningen Botkyrka-Salem

# HjärtLung



# *Livsgnistan*

Nummer 1 2018



# Några ord från vår ordförande...

Vårblommorna har kommit och vi har en härlig tid att se fram emot. Men först har vi lite aktiviteter kvar före sommar-uppehållet och glöm inte att boka in den mycket uppskattade hemliga resan i augusti!

Vårt februarievent på Xenter i Tumba med föreläsning av Michael Melin och hans team blev mycket uppskattat av de 96 personerna som kom.



***Stationerna med information om vår förening, ICD, broschyrer, uträkning av den biologiska åldern, blodtrycksmätning och kaffe med kaka/frukt besöktes flitigt.***

Föreningen har fått flera nya medlemmar så nu är vi 254.

HjärtLungs ordförande från hela Sveriges lokalföreningar samlades på Djurönäset i mitten av april. Vi diskuterade hur vi på bästa sätt ska kunna möta samhällets förändringar med nya indelningar i regioner när det blir dags. Samtidigt utbytte vi idéer om hur vi kan inspirera flera att bli intresserad av föreningsarbete och möjligheten att vara med och påverka hjärt- och lungsjukvården i hela landet.

## ***Sedd i vården***

Räcker det med att vårdpersonalen vet mitt namn, känner igen mig och frågar hur jag mår? Riksförbundet HjärtLung vill mer än så. Det händer något i oss människor när vi blir lyssnade på och sedda. Vi ska vara en resurs för svensk sjukvård. Vi vill visa vägen mot en vård som är effektivare för samhället och bra för våra medlemmar. Vårt mål är att människor med hjärtsjukdom och lungsjukdom ska kunna leva ett så bra liv som möjligt.

Personcentrerad vård är ett strukturerat sätt att arbeta på så att vården i mötet med patienten ser människan bakom diagnosen och tar tillvara hennes eller hans erfarenheter, upplevelse och kompetens.

Personcentrerad vård ger fördelar både för patienten och för vården med ökad tilltro till den egna förmågan, bättre hälsa för patienten, kortare vårdtider och kostnadsbesparingar för samhället.

Låt oss alla hjälpas åt att möjliggöra det här och uppleva,

**EN VÅRD NÄR DEN ÄR SOM BÄST - och hur den blir det varje gång!**

Min ambition är att alla våra medlemmar ska hitta någon aktivitet här i vår förening som ger ***stöd, trygghet och gemenskap.***

***En skön sommar önskar jag er alla!***

***Yvonne Haglöf, ordförande***

# Lite allmän information:

## E-post!

Vi skickar ibland ut information om våra aktiviteter och annat via E-post. Byter du E-postadress så vill jag att du meddelar det via ett mail till mig. Jag uppdaterar då vårt medlemsregister med din nya E-postadress.

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

**Telefon:** 073 570 84 14

**Berit Boman** (registeransvarig)

## Planerade aktiviteter!

Alla våra planerade möten, aktiviteter, resor och fester mm finns nu på sista sidan i tidningen. Du kommer också att hitta aktuell information på vår hemsida.

**Styrelsen**

## Information om Bingolotter!

Maj-Britt Karlsson säljer Bingolotter i Tumba Centrum. Kom och köp eller hjälp till att sälja till vänner och bekanta. Vår förening tjänar **13-18 kronor** på varje såld **Bingolott** och **8 kronor** för varje såld **Sverigelott**.



**Styrelsen**

## Idé-lådan!

Vi vill gärna veta vad just Du tycker är viktigt för att vår förening skall utvecklas på ett bra sätt. Alla förslag välkomnas och det är Du som bestämmer innehållet. Vi kommer att se seriöst på alla förslag som kommer in.

Skriv ditt förslag med ditt namn och lägg det i idélådan på kaféet (föreningslokalen i Storvreten), eller skicka det med posten till vår adress:



**Botkyrka-Salem HjärtLung**  
**Gröndalsvägen 12 A**  
**147 30 Tumba.**

Du kan också maila direkt till: [info@botkyrka-salem.hjart-lung.se](mailto:info@botkyrka-salem.hjart-lung.se)

**Styrelsen**

# Ny dygnet runt-jour för hjärtpatienter på Huddinge Sjukhus



Nu har en dygnet-runt jour öppnat för hjärtpatienter vid Karolinska Universitets-sjukhuset i Huddinge. Tanken är att det ska bli en mer jämlik vård för hjärtinfarktpatienter oavsett om man bor i södra eller norra delarna i länet inom Stockholm.

Öppningen av jouden är ett led i att stärka kranskärsvården och bättre omhändertagande av patienter i södra delarna av Stockholm.

- Det här är något viktigt som vi har jobbat med länge och nu har vi lyckats bygga upp och starta den här jourlinjen. Det är viktigt att alla patienter får snabb vård då tidig intervention är en viktig faktor för hur utgången blir, säger: **Jeanette Kuhl, hjärtspecialist och patientområdeschef för Kranskärls- och hjärklaffsjukdom.**

## Möjlighet att ge vård till patienter från de södra delarna av länet

- Syftet med jouden är att skapa en jämlik vård för hjärtinfarktpatienter i Stockholm oavsett om man bor i södra eller norra delarna av länet. Patienter med akut hjärtinfarkt som är i behov av snabb kranskärslröntgen har tidigare genomgått under-sökningar på Karolinska sjukhuset i Solna. Något som, enligt Jeanette Kuhl, inte har varit optimalt då det rekommenderas att en person med akut hjärtinfarkt får behandling inom 90 minuter. Nu finns möjligheten för patienter att omhändertas direkt i Huddinge oavsett om de kommer själva till akuten eller via ambulans.

*Men har ni fått högre patienttryck då NKS har omdirigerat hjärtpatienter till andra sjukhus?*

- Jag skulle vilja säga att i och med att det har varit tekniska problem på Nya Karolinska har vi haft ett begränsat antal hjärtövervakningsplatser. Vi upplever att det har blivit ett ökat tryck generellt. Men Danderyd, SÖS och Huddinge har tagit ansvar och fördelat patienter lika så det har varit ett bra samarbete mellan alla sjukhus, säger Jeanette Kuhl.

**Informera alla i inom och utanför vår förening om detta!**

**Styrelsen**

# Hälsans stig promenader och inspektion fortsätter...

Vi har nu gått Hälsans stig i Hallunda, Tullinge och Salem och upptäckt några stigmarkeringar som behöver förbättras. Vi informerar Botkyrka/Salems kommun om det. Har Du sett något som behöver förbättras är det bara att kontakta kommunen!

Den 24 mars 2018 var det Salems stig som stod på tur. Kanske var det vädret som inte lockade till promenad. Fem personer gick runt och avslutade hemma hos Björg och Sten Halvarsson. ***Där serverades härliga våfflor!***



Nästa promenad är på Hälsans stig i Alby 15 september kl. 10 samling vid Alby Centrum utanför T-banan för er som vill ha sällskap.

**Styrelsen**

## Minnesgåva/Minnesblad

**Forskningsfonden HjärtLung stödjer patientnära forskning**, som gör direkt nytta för alla som lever med hjärt- och lungsjukdom idag med syfte att förbättra vården och rehabiliteringen för personer med hjärt- och lungsjukdom.

För att hedra minnet av någon som stått dig nära kan du sända en minnesgåva till Riksförbundet HjärtLung, något som många gånger uppskattas av de anhöriga. När du skänker en minnesgåva skickas ett vackert minnesblad för alla gåvor från 100 kronor och uppåt till de anhöriga. Samtidigt som din gåva går till patientnära forskning. Gåvans belopp kommer inte att anges på minnesbladet. Vi gör allt för att ditt minnesblad ska komma fram så snabbt som möjligt, inom fem arbetsdagar.

Mer information via telefon 020-21 22 00 eller via web-länken:

<https://www.hjart-lung.se/ge-oss-ditt-stod/minnesgava/>

## Gåva eller stöd till vår lokala förening

Ni kan stödja vårt eget föreningsarbete genom att skänka en minnesgåva direkt till Botkyrka-Salems HjärtLungförening t.ex. i stället för blommor vid begravningen. Ring mig så ordnar jag med detta. Plusgiro: 438 54 08-2.

Vi skickar då i samband med detta ett minneskort till respektive begravningsbyrå eller dödsbo. Vi vill tacka alla som stödjer vår förening med gåvor i samband med en avliden anhörig/närstående väns bortgång.

**Yvonne Haglöf, Telefon: 076 29 59 105**

# Friluftsdagen på Lida

Även i år kommer vi samlats på Lida den 14 juni klockan 12.00. Det blir kaffe, en promenad och korvgrillning i den vackra naturen där vi alla samlas samtidigt som vi får chansen att önska varandra en skön sommar.

**Laila Ahl**

## Sitt-gympa!

Vår förening har även i år anordnat ”Sitt-gympa” under ett antal tisdagar och sett ett stort intresse av medlemmar att vara med. Det är vår gympaledare Lisel Humla som leder detta på ett utomordentligt sätt!

Man kunde inte vi tro att vi skulle få träningsvärk av detta, men det fick vi, så det här är säkert nyttigt och bra

**Intresset för en fortsättning i höst verkar lovande och det finns några platser kvar!**

**Berit Boman**

## Hjärtearmband - för forskningsfonden

Köp vårt unika Hjärtearmband för **175 kronor** och gör skillnad!

När du köper ett armband går 75 kronor direkt till HjärtLungs Forskningsfond! Armbanden finns i tre unika färgsättningar (ej vitt) som speglar förbundets färger. De är specialdesignade för Riksförbundet HjärtLung och tillverkas för hand i ett litet hus i södra Stockholm. Armbanden består av handgjorda porslins hjärtan och nickelsäkra metallpärlor knutna på silikontråd. Smycket levereras i en organzapåse.



**Många har frågat efter dem, nu finns de i lager igen och jag har köpt till föreningen.**

**Hör av er till mig om ni vill köpa eller köp direkt från: [webbshop.hjart-lung.se/](http://webbshop.hjart-lung.se/)**

**Yvonne Haglöf, Telefon 076 29 59 105**

# Julfesten

Den 9 december var det dags för den årliga julfesten. Alla fick en mugg glögg i baren vid ankomsten. Sedan började man titta på var man ville sitta och med vem. Tillbaka till baren med Maj-Britt för att köpa dricka till maten. Yvonne vår ordförande, hälsade alla välkomna.

Julbordet började traditionellt med sill, potatis, smör och bröd, ost, sillsallad äggghalvor mm. I nästa vända väntade skinka, leverpastej, prinskorv, köttbullar och gurka. Oj jag höll på att glömma Janssons frestelse som Maj-Britt gjort såväl som hembakat matbröd. Senare fick vi kaffe med mjuk pepparkaka med grädde och lingon även den gjord av Maj-Britt.

Det var allsång ledd av Berit. Långdans och även bensträckare ledd av Yvonne. Tre glada spelemän underhöll med mysig musik. Det fanns ett stort utbud av vinster till lotteriet, både skänkta och tillverkade av hobbygruppen DUTTAN. Det såldes ett stort antal lotter.

Tomten kom någonstans mitt i alltihop. Sedan blev det också tid för en stunds dans för de som orkade och ville.

***Tack för en trevlig eftermiddag!***

***Elsy Bäckman***





# Plötsligt händer det och du är först på plats...

**Viktigt!**

Alla som vill och kan bör utbilda sig i HLR (**HjärtLungräddning**). Uppmuntra dina anhöriga, barnen som kommit upp i tonåren, dina arbetskamrater att gå en kurs. Anmäl dig/er därför redan idag till en kurs.

## Det ger dig möjlighet att rädda liv!

År 2018 är kursen **gratis** för våra egna medlemmar medan övriga deltagare betalar mera.



Kurserna hålls i länets lokaler på Mejerivägen 4 Liljeholmen eller på annan överenskommen plats.

### Länshuvudinstruktörer är:

- Bo-Jonny Stockhaus, vuxen HLR,
- Eva Lorenz vuxen HLR och
- Yvonne Haglöf vuxen och barn HLR.

Kontakta Eva Lorenz om du/ni vill gå en kurs i HLR så hjälper hon er att fixa detta.

Anmälan för våra egna medlemmar sker till:

- Eva Lorenz 08-530 39 881 eller 0707139881
- Bo-Jonny Stockhaus 08-778 31 85 eller 0704748358
- E-post: [eva.lorenz39@gmail.com](mailto:eva.lorenz39@gmail.com)

Vår förening har i vårt sponsringsavtal från Botkyrkabyggen en överenskommelse om att vi ska utbilda dem vid 5 tillfällen/år.

Till hösten hoppas vi komma igång med en ny typ av kurs: **Första Hjälpen**. Mer information kommer på hemsidan eller kontakta gärna någon av oss.

**Vi ser fram emot ett stort kursdeltagande!**

**Eva, Bo-Jonny och Yvonne**



# Nya medlemmar

Kannika Timonen, TUMBA  
Anders Pemer, BÄNDHAGEN  
Gudrun Viklund, RÖNNINGE  
Monica Karlsson, TUMBA  
Carina Hallingström, UPPSALA  
Sten Ridström, GRÖDINGE  
Tatjana Lagström, TUMBA  
Sven Jonsson, HUDDINGE

Eva Lundqvist, GRÖDINGE  
Eva Abrahamsson, TULLINGE  
Ingegerd Bergsmark, NORSBORG  
Björn Lindahl, RÖNNINGE  
Inga Lindahl, RÖNNINGE  
Lars Runfeldt, RÖNNINGE  
Ingrid Runfeldt, RÖNNINGE

***Vi hoppas att ni ska trivas och känna stöd, trygghet och gemenskap i vår förening!***

***Styrelsen***

---

## Bli vän med ditt hjärta!

Onsdagen den 26 september 2018 startar jag cirkeln: ***Bli vän med ditt hjärta.***

Den pågår 4 gånger varannan onsdag kl. 10.00-12.30 med fika paus. Den är avsedd för er som har hjärtproblem eller som genomgått hjärtoperation.

Ni kommer att få lära er mera om de olika erfarenheter som finns kring olika hjärtproblem och ni får själva i gruppen chansen att utbyta tankar samt berätta om era egna hjärtproblem och lösningar.

Ring om ni vill veta mera eller vara med!

***Laila Ahl, mobil: 0709 728 578***

## Röda korsets dag på Tuna Torg i Tumba

Vi var där den 5 maj och visade HLR med hjärtstartare, svarade på frågor och berättade om vår förening.

Vi syntes, vi hördes och vi uppskattades!

***Eva Lorenz, Maj-Britt Karlsson och Yvonne Haglöf***



# Hedersnålar

Den 27 mars var det dags för HjärtLungföreningen i Stockholms län att hålla årsmöte och till sist kom vi fram till den trevliga punkten då hedersnålar utdelades.

Det är lika svårt varje gång när man ska skicka in årets kandidater från Botkyrka-Salem. Vi får ju inte ta med alla som vi vill och det finns många medlemmar som lägger ner stor del av sin tid och energi i vårt föreningensarbete.

I år hedrade vi **Yvonne Haglöf** och **Sten Halvarsson!**



**Yvonne**, vår ordförande, är ju en idespruta som driver föreningen framåt. Hon ser till att vi alla kommer med på tåget.



**Sten** har under flera år hållit benhårt i ekonomin. Han låter styrelsen kontinuerligt bli delaktiga i budgeten på ett föredömligt sätt.

**Eva Lorenz** (styrelsemedlem)

## Vårfesten

Vårfesten den 21 april var mycket uppskattad. Ett 60-tal medlemmar hade samlats i Folkets Hus, Tumba.

Andreas från HjärtLung Södertälje-Nykvarn deltog och fick fin kontakt med flera medlemmar i vår förening. Det kan leda vidare till mer samarbete.

Med sång, mat, dryck och härlig musik kände vi **stöd, trygghet och gemenskap!**

Det spelades härlig musik av **Per-Martin, Torbjörn och Ove** och såldes lotter med fina vinster!



**Tack till alla fantastiska medlemmar i festkommittén som gjorde detta möjligt!**

**Birger**

# I sorgens tid

Den 17 oktober klockan 18.00 träffas vi i föreningslokalen i Storvreten. Vi visar en ny film som ska hjälpa oss att bemöta sörjande. Varje dag dör omkring 250 människor i Sverige. Med filmen "I sorgens tid" hoppas vi kunna diskutera bemötandet av människor i sorg.

Har du själv mist någon närstående? Arbetar du med människor som mist en familjemedlem eller annan närstående? Vill du lära dig mer om sorg, hur man bemöter sörjande och hur du själv skulle vilja blivit bemött? Vi tittar på en film, diskuterar den och delar med oss av erfarenheter.

**Välkomna / Styrelsen**

## Årsmötet 2018

Den 25 februari var det årsmöte i vår förening. Ett 40-tal medlemmar var där och deltog i besluten. Det som beslutades finns att läsa i Årsmötesprotokollet som finns på vår hemsida eller som du kan få ett ex av om du kontaktar någon i styrelsen.

Efter mötet bjöd föreningen på rostbiff, potatissallad och kaffe med kaka.



**Det är kul att så många vill vara med och besluta om föreningens framtida verksamhet!**

**Birger**

# Nya styrelsen



Från vänster: *Laila Ahl, Yvonne Haglöf, Ingbritt Karlsson, Berit Boman, Hans Lundberg, Sten Halvarsson, Eva Lorenz, Britt Bergh, Maj-Britt Karlsson.*

Vi säger välkommen till Hans vår nya ledamot och tackar Marika för hennes fina arbete i styrelsen. Marika har erbjudit sig att hjälpa till vid våra aktiviteter och det är vi jätteglada för.

Utöver det sedvanliga föreningsarbetet med att planera trevliga medlemsmöten osv. har vi ju som alla vet fått jobba hårt med ny lokal istället för Storvreten och långa diskussioner med Botkyrka kommun om Orren. Som det ser ut nu får vi vara i kvarterslokalen Munkhättevägen 85. Där finns plats för 40 personer med kök och trevligt möblemang.

Ang. kontoret på Orren så har alla vi funktionsnedsatta föreningar erbjudits en billigare lokal på Tunavägen 34. Det är inget klart om detta då det först måste göras en plan över tillgänglighet/handikappanpassning och kostnad för att bygga om. Fortsättning följer...

Eftersom vi vet att det blir en jobbig höst vill vi redan nu börja rensa lokalen i Storvreten. Det är många av er som under åren bidragit och gjort mycket för att piffa upp lokalen i Storvreten. Vi vill därför bjuda in er den 11 juni kl. 18 till Storvreten. Ni får då chansen att hämta något personligt som ni vill ta hand om eller bara hjälpa oss att sortera.

Också ni som känner att ni kan och vill hjälpa till på vårt Kafé eller vid våra fester är mycket välkomna att höra av er till oss. Det finns alltid något som ni kan bidra med och samtidigt få träffa och lära känna några andra medlemmar.

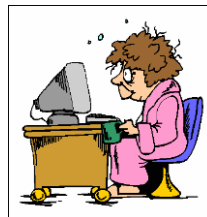
***Det är guld värt att få någon som kan ställa upp vid akut sjukdom!***

***Styrelsen***

# Tips från datacirkeln!

## 1177 Tjänster via dator eller mobiltelefon

Du vet väl att du kan sköta mycket hemma via 1177 tjänsten. Här kan du på ett enkelt och säkert sätt kontakta vården - dygnet runt. Du kan till exempel ställa en fråga, boka och omboka läkartid, förnya recept, läsa din journal eller se dina läkemedel.



### **Så här gör du för att komma igång:**

1. Skaffa dig ett Bank-id via din bank eller skatteverket. Du kan ha ett Bank-id kopplat till din dator via en dosa eller Mobilt Bank-id via din mobiltelefon.
2. Logga in på 1177-tjänsten.
3. Du kan sedan välja Din vårdcentral eller att se din journal och mycket annat.

**Här nedan finns det några tips på länkar som ger mera information.**

Länk till information:

- <https://www.1177.se/Stockholm/Tema/E-tjanster/>

Länk till Login:

- <https://kontakt.minavardkontakter.se/mvk/login/login.xhtml>

## **Nödsamtal på mobilen (ICE)**

### **Skärmlås!**

Mobilen bör helst ha skärmlås så att inte obehöriga kan använda den. Enklast att använda samma pinkod som öppnar SIM kortet. Speciellt viktigt om Mobilt BankID är inlagt.

### **ICE nummer!**

Om mobilen blir borttappad eller om man själv skulle bli medvetslös är det mycket bra om polis eller ambulanspersonal snabbt kan komma i kontakt med anhörig. Det går med hjälp av **ICE nummer** som man själv lägger in. Dessa nummer går att ringa till utan att behöva låsa upp telefonen. Kan också vara bekvämt för en själv att enkelt nå sina anhöriga.

### **Lägga in ICE nummer!**

Gå in på Kontakter välj Grupper välj ICE och lägg till önskade kontakter från Kontaktlistan i enheten t.ex. Hem, Maka/Make och barn.

**Sten Halvarsson / Birger Höglund**

# Jannes Matsida



## God fläskfilégryta. (4 personer)

### **Ingredienser:**

700 gr fläskfilé  
4 tsk dijonsenap  
1 st röd paprika  
3 st vitlöksklyftor  
1 st hackad gul lök  
1 msk tomatpuré  
1 paket champinjoner  
1 msk kalvfond  
2 msk honung  
3 dl mellangrädde  
2 dl crème fraîche  
2 krm salt efter smak  
2 krm peppar efter smak  
1 st buljongtärning grönsak

### **Gör så här:**

1. Stek köttet i mindre skivor, krydda.
2. Fräs lök med vitlök, paprika.
3. Stek champinjoner, lägg i allt i grytan.
4. Tillsätt resten låt koka ihop, sänk värmen och koka under lock i ca 10-12 minuter.
5. Laga klyftpotatis tillsammans med havssalt, timjan och peppar i ugnen (40 - 50 minuter i 200 grader).
6. Njut av maten tillsammans med en grönsallad med avokado, gurka, majs och isbergssallad, och egen dressing.
7. Stek köttet i mindre skivor, krydda.
8. Fräs lök med vitlök, paprika.
9. Stek champinjoner, lägg i allt i grytan.
10. Tillsätt resten låt koka ihop, sänk värmen och koka under lock i ca 10-12 minuter.

## Äppeltosca

### **Ingredienser:**

100 gr smör  
2 st. ägg  
1½ dl strösocker  
1,25 dl vetemjöl  
2 tsk vaniljsocker  
2 st. äpplen, skalade och urkärnade  
2 tsk kanel.

### **Glasyr:**

50 gr smör  
0,75 dl strösocker  
50 gr mandel, flagad  
1 msk vetemjöl  
1 msk mjölk

### **Så här lagar du den:**

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Smält smöret och låt det svalna.
3. Vispa ägg och socker luftigt. blanda i mjöl och vaniljsocker och rör till sist i det smälta smöret, blanda väl.
4. Häll smeten i en bröad springform.
5. Skala äpplena om du vill, dela och kärna ur dem och skär i lagom tunna skivor.
6. Tryck ner äppelskivorna i smeten och pudra över kanel.
7. Grädda i ugn i ca 25 minuter.
8. Ta ut kakan och höj ugnsvärmen till 200 grader.

### **Tosca glasyr:**

1. Smält smör och socker, blanda i mandelspänen i mjölet och rör noga. Häll slutningen i mjölken.
2. Häll den varma Tosca smeten över kakan och ställ in den i ugnen igen på 200 grader i 8-10 minuter.
3. Ät den som den eller servera med en klick vispad grädde!

**Smaklig spis! Janne Hydén**

## Vintips ( 2 vita i olika prisläge.)

Kan vara intressant att testa vad som skiljer i smak mellan ett billigare och ett dyrare vin.



### 6671 Vina Maipo från Chile 59kr

Vitt vin till rätter av fisk. Ungdomlig, fruktig smak med inslag av röda äpplen, ananas, honung och citrus. Ett mycket prisvärt vin.

### 6707 Alvarinho Contacto från Portugal 119kr

Vitt vin till fisk- eller skaldjurrätter även som aperitif. Nyanserad, fruktig, mycket frisk smak med inslag av gula päron, nektarin, örter och limeskal. Har fått toppnoteringar vid flera tester.

**Sten Halvarsson**

## Gymnastiken

På tisdagarna (18.00 -19.00) träffas vi ca 15 – 20 medlemmar i Tumba Idrottshus gymnastikhall för lite skön hjärtanpassad motion.

**Fler är välkomna att röra på era kroppar!**

**Ingbritt Karlsson**



Vad heter du min lilla pojke?

**Jag heter Kalle!**

Hur gammal är du?

**Sex år!**

Vad heter din pappa?

**Det vet jag inte.**

Sex år och inte vet vad din pappa heter?

**Mamma är 30 år och hon vet inte heller!**



# Kampanjen Hjärtsäkra din ort

**Riksförbundet HjärtLung** drar under 2018 igång den landsomfattande kampanjen "Hjärtsäkra din ort" med syftet att tillsammans med våra föreningar och deras medlemmar kartlägga hjärtstartare och få dem registrerade.



"Hjärtsäkra din ort" handlar om att:

- hitta hjärtstartare
- uppmana innehavarna att registrera dem i Hjärtstartarregistret
- följa upp skyltning, underhåll och utbildning.

Forskning visar att upp till 70 procent fler liv skulle kunna räddas om hjärtlungräddning startas direkt och en hjärtstartare används inom tre minuter.

I Sverige finns över 35 000 hjärtstartare utanför sjukhus men i dag är endast cirka 16 000 av dem registrerade i Sveriges Hjärtstartarregister. Med hjälp av Hjärtstartarregistret kan SOS Alarm vid behov snabbt hänvisa till närmaste hjärtstartare och skapa möjligheter för en snabbare insats.

## Så kan du hjälpa till

Med hjälp av våra många medlemmar och breda lokala förankring kan vi tillsammans bidra till ett mer hjärtsäkert Sverige. Vill du vara med och bidra, hör av dig till [yvonnehaglof@hotmail.com](mailto:yvonnehaglof@hotmail.com) så kan vi hjälpas åt att dela ut dessa kort!

Kunskap räddar liv. Vi behöver bli fler som kan hjärt-lungräddning. Riksförbundet HjärtLungs föreningar erbjuder utbildningar enligt HLR-rådets riktlinjer.

**Yvonne Haglöf**

---

## Information från Nykvarn!



Våra Botkyrka-Salem-medlemmar från Nykvarn, **Kenneth** och **Elisabeth** anordnar **HJÄRRUSET** även i år den 1 september klockan 12.00.

Vi från Botkyrka-Salem är där och visar HLR och några springer loppet.

***Boka den 1/9 2018 i kalendern och kom till Folkets park i Nykvarn!***

Läs mer om våra medlemmar Kenneth och Elisabeth samt hjärnruset via:

[www.hjarnruset.com](http://www.hjarnruset.com)

**Yvonne Haglöf**

# 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. Redaktionen består av:

Yvonne Haglöf tel. 076-2959105, [yvonnehaglof@hotmail.com](mailto:yvonnehaglof@hotmail.com)

Birger Höglund tel. 08-53177943, [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: **Dokument 2018.**

# Hemsidan:

**Adress:** [www.hjart-lung.se/botkyrka-salem](http://www.hjart-lung.se/botkyrka-salem)

Vår förening använder Riksförbundets system för hemsidan. De sponsrar oss med drift, support och backup av alla data som vi lägger in på vår hemsida. **Jättebra!**

Systemet stödjer olika plattformar vilket gör det enklare att läsa och söka information oavsett om man använder PC, mobil eller läsplatta.

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

***Birger Höglund***

# Postadress och kontor (obemannat):

Gröndalsvägen 12 A, 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)

# Veckoaktiviteter under 2018

## Kontaktpersoner

Yvonne Haglöf, Ordförande	Tfn 076 29 59 105
Berit Boman, Vice ordförande	Tfn 073 570 84 14
Eva Lorenz, Hjärt- Lungräddning	Tfn 070 71 39 881
Laila Ahl, Studieorganisatör	Tfn 070 97 28 578
Britt Bergh, ICD (Inopererad hjärtstartare)	Tfn 070 77 96 633

## Gymnastik (start i höst den 28 augusti)

Ingbritt Karlsson	Tfn 070 61 95 393
Idrottshuset Tumba, (Tisdagar Kl.18.00)	

## Sittgympa (start i höst den 11 september)

Tisdagar 15-16.00, 10ggr	
Berit Boman	Tfn 073 570 84 14

## Vattengymnastik

Botkyrkabor hänvisas till "Mötesplats Tumba" Mera info fås direkt av Botkyrka Kommun.	Tfn 08 530 61000 (Botkyrka Kommun)
---------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------

## Hjärt-Lungräddning vuxen/barn

I samarbete med Länsföreningen	
Eva Lorenz	Tfn 070 71 39 881
Bo Jonny Stockhaus	Tfn 08 7783185
Yvonne Haglöf	Tfn 076 29 59 105

## Stavgång (pågår hela sommaren, när vädret tillåter)

Birger Höglund	Tfn 08 531 77943
Lill-Tumbavägen, (Fredagar Kl. 09.00)	

## Harmonilära (start i höst den 10 september)

Sivi Andersson	Tfn 08 777 1480
Laila Ahl	Tfn 070 97 28 578
Orren, Tumba (Måndagar Kl 11.00)	

## Cirklar

- Bli vän med ditt hjärta, (start i höst den 26 september)	
Laila Ahl	Tfn 0709728578
- Datakunskap, (start i höst den 19 september)	
Orren, Tumba (varannan onsdag Kl 9.30-13.00)	
Birger Höglund	Tfn 08 531 77943
Sten Halvarsson	Tfn 08 532 54264

## Kafé (start i höst den 23 augusti)

(Torsdagar Kl.13.00-16.00)  
Storvretsvägen 17-19, Tumba (ingång från gården).  
Samvaro och mötespunkt för våra medlemmar, med diverse olika aktiviteter, diskussioner, kortspel, lottotips...  
Vi säljer kaffe, korv och annat till självkostnadspriser.



**Alla är välkomna!**

# Planerade möten och träffar...

## ÅR 2018:

Datum	Tid(er)	Aktivitet	Lokal/plats
On 16 maj	13.00 -15.00	HLR kurs	Lokalen Storvreten
To 14 juni	12.00 -17.00	Friluftsdag	Lida friluftsområde
To 18 aug	9.00 -18.00	<b>Hemlig resa *)</b>	
Lö 25 aug	11.00 -15.00	Salemsdagen, Rönninge	Skönviksparken
Lö 1 sep	12.00 -	Hjärnruset	Folkets Park, Nykvarn
Lö 15 sep	10.00 -	Hälsans stig	Alby Centrum T-bana
Fr 21 sep	18.00 - 22.00	Räkfrossa	Lokalen Storvreten
On 26 sep	10.00 – 12.00	Bli vän med ditt hjärta	Orren, Tumba
On 17 okt	18.00 – 20.00	I sorgens tid	Lokalen Storvreten
Fr 26 okt	18.00 – 20.00	Musikkväll	Lokalen Storvreten
Sö 18 nov	13.00 – 17.00	Astma/allergi föreläs.	Xenter, Tumba
Lö 8 dec	14.00 - 19.00	<b>Julfest *)</b>	Tumba Folkets hus

*\*) Separat inbjudan kommer till alla medlemmar via pappersutskick i brevlådan*

## **OBS:**

Anmälan skall göras senast en vecka före till alla aktiviteter, utom för Friluftsdagen, Hälsans stig och Föreläsningarna på Xenter:

Anmälan till: **Berit Boman 073 570 84 14** eller **Barbro Walther 08-530 329 19**.

*Senaste/aktuell information finns alltid på vår hemsida:*

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