



Föreningen Botkyrka-Salem

HjärtLung



Livsgnist

Nummer 2 2015

Minns i november den ljuva september ...

Medan vi gör det får vi ta del av alla aktiviteter som vår förening arrangerar under hösten och vintern. **Hemliga resan, Hålsans dag** och **Räkfesten** var som vanligt mycket uppskattade. Läs mera om dessa längre fram i Livsgnistan.



Gymnastiken i idrottshuset är omtyckt och har samlat ca 25 personer men det ryms flera i salen.

Ljuset på för de dolda folksjukdomarna **hjärtsvikt, KOL och förmaksflimmer** lanserades på Hjärtebåten i maj 2015 av Riksförbundet. Kampanjen sträcker sig över två år. Det är viktigt med tidig diagnos och rätt behandling. Vi har i vår förening följt upp det och anordnar tre temadagar.

I januari 2017 gör Riksförbundet ett analysarbete och 14/2 under Hjärtemånaden 2017 avslutas arbetet med en stor konferens, där Riksförbundet HjärtLung summerar kampanjen, berättar om lärdomar, erfarenheter och uppnådda resultat. Det känns bra att vara med och sprida kunskap.

Till idélådan kom ett förslag om en medlemsträff på kvällstid med musik, gemenskap och utbyte av erfarenheter. Vi planerar det till januari.

Uppmuntra vänner och bekanta att köpa Bingolotter av oss i Tumba Centrum. Försäljning av lotter till uppesittarkvällen den 23/12 är också i full gång.

Nästa år fyller vår förening 40 år, det firar vi den 16 april!

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

Yvonne Haglöf (ordförande)

Lite information

Pågående aktiviteter:

Golvgymnastik	Tisdagar	Kl. 18.00
Stavgång	Fredagar	Kl. 09.00

Cirklar:

Harmonicirkel (Duttan)	Måndagar	Kl. 11.00
Bli vän med ditt hjärta	Onsdagar	4 gånger
Data kurs, varannan onsdag	Onsdagar	Kl. 09.30
Medicinsk Yoga kurser	<i>Se hemsidan under kurser</i>	
HjärtLungräddningskurser	<i>Se hemsidan under kurser</i>	

Kaféverksamhet:

Allmän trevlig samvaro i vår lokal, fika, korv mm till självkostnadspris	Torsdagar	Kl. 13-16.00
--	-----------	--------------

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

OBS: Ny utformning av hemsidan nästa år!

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!**

År 2016 kommer Riksförbundet att byta leverantör av hemsidesystemet. Det innebär en hel del förändringar i vår hemsidas utseende och hur man navigerar för att söka efter information.

Fördelar med det nya systemet är att det på ett bättre sätt stödjer olika plattformar. Det blir alltså enklare att läsa och söka informationen oavsett om man använder PC, mobil eller läsplatta.

Mera information om övergången sänds via mail till alla er som har angivit E-Postadress i vårt medlemsregister.

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

Birger Höglund

Gåvor i samband med begravningar

Vi vill tacka alla som stöder vår förening med gåvor i samband med en avliden anhörig eller väns bortgång.

Ni kan också stödja vårt föreningsarbete genom att t.ex. skänka en minnesgåva till oss i stället för blommor vid begravningen. Kontakta mig så ordnar jag med detta. Plusgiro: 438 54 08-2.

Vi skickar då också i samband med detta ett **minneskort** till respektive begravningsbyrå eller dödsbo.

Lasse Johansson

Idé-låda 2015

Vår förening verkar för att öka livskvaliteten för alla hjärt- och lungsjuka och tar vid där sjukvården slutar. Kärnverksamheten utgår från tre områden:



Opinionsbildning, livsstilsaktiviteter, stöd, trygghet och gemenskap.

Vi vill 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, namn och lägg det i idélådan på kaféet (föreningslokalen i Störvreten), eller skicka det till vår adress Orren Gröndalsvägen 12 A 147 30 Tumba.

Du kan också maila direkt till: yvonnehaglof@hotmail.com

Styrelsen

Information om Bingolotter



Vi har nu startat med att sälja Bingolotter i Tumba Centrum. Maj-Britt säljer 30 st /vecka. Hon har välkomnats av trogna kunder och det är roligt. Vi säljer också lotter till uppesittarkvällen den 23/12. Kom och köp eller hjälp till att sälja till vänner och bekanta.

Vår förening tjänar **13 kronor** på varje såld **Bingolott** och **9 kronor** för varje såld **Sverigelott**.

Ni kan också stödja vår förening genom att starta en prenumeration direkt från Bingolotto. Ring Folkspel på telefon 0771 440 440 eller gå in på www.bingolotto.se och välj "Bingolotto prenumeration". Där skall du sedan välja oss som stödförening.

Föreningsnamn = **HjärtLung Botkyrka-Salem**
Kundnummer = **6011168**

Styrelsen

Viktigt!

Har du bytt E-postadress, skaffat dator och fått en E-postadress så meddela det via ett mail till mig. Jag uppdaterar då vårt medlemsregister. Min E-postadress: larsjohansson43@gmail.com

Lasse J

Nya medlemmar

Sven Forsman, Tullinge
Karin Abrahamsson, Norsborg
Margareta Säker, Rönninge
Key Sören Lindgren, Tullinge
Siv Ljungqvist, Rönninge

Marianne Beckman, Tullinge
Muntadhar Alkamil, Tumba
Raija Höög, Rönninge
Conny Wingås, Tullinge
Deniz Aydeniz, Norsborg

Ni är alla mycket välkomna och vi hoppas att ni skall trivas och ha det mysigt i vår förening!

Styrelsen

Hälsans Dag den 12 september 2015

Vår förening tillsammans med fyra andra lokalföreningar i Tumba arrangerar varje år en Hälsans dag. Där får medlemmar och allmänheten en möjlighet att testa sin hälsa, lyssna på föredrag och körsång mm.

I år hade vi flyttat från Centrumkyrkan i Tumba C till Ängskyrkan i Storstreten. Det var en strålande höstdag men deltagarantalet blev tyvärr inte riktigt så stort som vi hade hoppats på.

När dagen var slut var föreningarna ändå nöjda då det var första gången i Ängskyrkan. Det var också så att det på flera platser i länet just denna lördag anordnades många liknande arrangemang. Vi hade alltså konkurrens och det var ju för oss oturligt.

Trots detta deltog cirka 120 personer. Det var många som gjorde hörseltesten. Ögontesterna blev inte av då Specsavers inte kunde närvara på grund av sjukdom. De som köpt hälsokort var dock välkomna till butiken i Tumba C för att genomföra testen där.



Mai-Lis Hellenius, professor och överläkare på Karolinska i Solna, genomförde en intressant föreläsning om vår Hälsa.

Hon påpekade bland annat på hur viktigt det är att röra på sig hur lite det än är.

Man bör resa på sig var 20 minut och inte sitta still framför TV:n för länge.

På bilden avtackas Maj-Lis med kram och blommor av Lasse.

Hjärtans Fröjd, kören från Länsföreningen i Stockholm sjöng så det ekade i lokalen. De var ca 20 stycken som vädrade sina lungor.

Barnkören från Björkhagaskolan kom tyvärr inte vilket var jättetråkigt.

Vår förening visade Hjärt-Lungräddning, mätte blodtryck och tog blodsockerprover.

Personal från Apoteket Kronan, Tumba C hjälpte till med blodtrycksmätning.

Jag själv hade förhöjt blodsocker och kommer antagligen att få ta sprutor inom de närmaste dagarna, sköterska, läkare och hjärt-doktor är nu inblandade.



Eva Lorenz diskuterar provsvar

Vi sålde 51 hälsokort för bara **50 kronor** styck där alla provtagningar ingick. Föreläsningar och underhållning var avgiftsfria.

Flera gjorde egna talgbollar till sina fåglar med hjälp av Friluftsförbundet.

Vi hade också loppisförsäljning som Maj-Britt skötte med bravur.

Vi inom arrangörsföreningarna har inte hunnit träffats och haft någon genomgång. Men vi siktar på en upprepning nästa år.

Många besökare tyckte dock att det var ett mycket bra initiativ och att Ängskyrkan var en trevlig lokal att vara i.

Jag vill därför tacka alla som skänkte loppisprylar samt alla ni som var med och hjälpte till så att Hälsans dag blev ett lyckat evenemang.

Med vänliga hälsningar!

Lars Johansson

(Vår förening, Hjärt Lung var huvudansvarig för Hälsans Dag)

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

Viktigt!

HLR-teamet inbjuder till alla nya och gamla medlemmar till en **GRATIS-demonstration** av **Vuxen HLR och Barn-HLR.**

Plats: *Föreningslokalen på Storrörets väg 17-19, Tumba*

Tid: *9 december kl.18-20.30.*

- Vi visar HLR och hur en hjärtstartare fungerar
- Vi berättar om SMS- livräddare och hjärtstartsregistret
- Vi presenterar kurstillfällen för 2016 i lokal- och länsföreningens regi
- Vi kan ordna kurser till Dig, din familj, dina vänner och företag.



Vi dricker en kopp kaffe och reflekterar över vad som är viktigast i en akut situation.

Anmälan senast 6 december:

Tel: 076 29 59 105 **eller E-post:**

info@botkyrka-salem.hjart-lung.se

Välkomna!

HLR-teamet: Eva, Bo-Jonny och Yvonne

HLR Utbildning

Alla vid psykisk/fysisk hälsa bör utbildas!

Även dina anhöriga, inklusive barnen som kommit upp i tonåren, kan och bör lära sig detta.

Anmäl dig därför redan idag till en kurs.

Det ger dig möjlighet att rädda liv. Föreningens medlemmar betalar **100:-**, övriga deltagare **300:-**.

Anmälan sker till:

- Eva Lorenz 08-530 39 881 eller 0707139881
- Bo-Jonny Stockhaus 08-778 31 85 eller 0704748358
- E-post eva.lorenz@brevet.nu



Vi ser fram emot ett stort kursdeltagande!

Bo-Jonny och Eva

Du som jag kommer kanske ihåg....



Som liten fick jag lära mig att hälsa då jag steg in i ett rum, säga tack och snällt visa respekt för alla.

Jag fick lära mig att alltid resa på mitt lata arsele för att de äldre och de som behöver slippa stå, att säga tant och farbror istället för kärring och gubbjävel. Hjälpa de som behöver hjälp, hålla upp dörren för andra, säga ursäkta mig om det krävdes.

Att älska mina medmänniskor:

- **För vad de ÄR och INTE för vad jag kan få.**

Jag lärde mig också att behandla andra så som jag själv vill bli behandlad! Om du också blev uppfostrad så, sätt detta på din status.

Tyvärr är det inte många ungdomar som idag anammar detta och det märks i dagens samhälle...

Birger H

Något från de små barnen!

När man blir gammal får man på sig ett nytt skinn som är lite större än det man har idag.

Anders 7 år

Det är bra att ha en mormor och morfar. När ens mamma och pappa är osams kan man vara hos dem och de slåss inte.

Louise 6 år

Hemlig bussresa söndagen den 16/8

Avfärd kl. 9.00 från Orren i Tumba C. med Håbo Buss, chauffören Peter och 65 förväntansfulla föreningsmedlemmar.

Vi åker mot Nacka och Orminge till Myrsjöns badplats där vi stannar för fika med dubbelmackor. Solen skiner, platsen är vacker och vi som är pensionärer kunde inte motstå att mata änderna vid strandkanten.



Bilden: Kaffepaus vid Myrsjön med änder i sjökanten

Resan fortsätter sedan till Artipelag, som är en välkänd inter-nationell mötesplats för konst, kultur, design och god mat. Vackert belägen på Värmdö i Stockholms skärgård, bara 20 km från stan. Skön utsikt över Baggensfjärden.

Hit kan man komma med bil, buss eller båt från Nybrokajen. Vi fick guidad visning av Åsa och Samuel. Byggnaden har tre våningar på 10.400 kvm och en fantastisk takterrass. Det finns restaurang med inne och uteservering, konsthall, loger för artister och en designbutik. Artipelag öppnades år 2012.

Vi for vidare med bussen till Fågelbro Krog-Golf & Country Club. Där serverades lunch med lax, färsk potatis samt kaffe och kaka. Därefter stannade bussen nere vid Gustavsbergs hamn. Där fick vi på egen hand strosa runt en timme och titta in i olika affärer och/eller köa vid glassbaren.

Resan fortsatte sen förbi Nacka Forum, rakt in i skogen på slingrig liten väg ner till Nyckelvikens Herrgård & Café.

Där blev det kaffestopp med goda pajer, Hallon-Jordgubb-Rabarber med grädde eller vaniljsås. **Jättegott!**

Vädret var ju strålande vackert, så det var härligt att rasta och sitta ute i solen vid dessa sjöplatser.

Vid pennan Barbro W

Räkfrossa

Så kom sista fredagen i september. Hösten hade ännu inte in-funnit sig, men vi såg ändå alla fram emot att få träffas och äta räkor. Det har blivit tradition sedan några år tillbaka.

37 personer hade infunnit sig och fick för en billig penning fritt förse sig med de stora goda skaldjuren, som vår festkommitté köpt och dukat fram i stora skålar. Extra brödrostar fanns tillgängliga så det blev trots allt ingen större kö vid matbordet.

Stämningen steg vartefter kvällen led och blev ännu bättre eftersom Björg Halvarsson hade fixat nya trevliga visor (för några sånghäften hade vi inte tagit med oss).

Kaffe och god kaka avslutade festen. Glada och nöjda tog vi oss hem i den nu mörka natten! Det är gott att ha goda kamrater!

Eva Lorenz

Vett och etikett

-Hör du Kal, vilket är finast? Att dricka ur flaskan eller ur ett glas?

-Ur flaskan förstås, för då håller man ju på etiketten.

Lasse J

Temadag 18 oktober: HJÄRTSVIKT

Ljuset på! Kampanjen om våra dolda folksjukdomar

Ett 40-tal intresserade medlemmar hade samlats i vår föreningslokal i Storvreten för att ta del i vår satsning **Ljuset på...** och lyssna på föreläsningen om hjärtsvikt.

Efter inledningen om vad **Ljuset på** är och om hur vi går vidare med temadagar om KOL den 15 november och förmaksflimmer den 14 februari 2016 var det dags för dagens tema.

Britt Bergh, från vår förening, redogjorde, mycket pedagogiskt, för hjärtats uppbyggnad i friskt tillstånd och hur det förändras vid hjärtsvikt. Medlemmarna var mycket intresserade och ställde många frågor som gjorde att det blev en fin dialog i ämnet. När man har hjärtsvikt orkar hjärtat inte pumpa tillräckligt med blod ut i kroppen. Den försämrade pumpfunktionen kan bero på att hjärtats förmåga att dra ihop sig är försvagad. Hjärtsvikt kan också bero på att hjärtat inte fylls med tillräckligt med blod innan det pumpas ut. Det i sin tur kan bero på att man länge haft högt blodtryck, som har gjort hjärtmuskelväggen tjock och mindre elastisk.

Hjärtsvikt utvecklas för det mesta gradvis och man kan ha haft det ganska länge innan man får tydliga symtom. Orsaker till hjärtsvikt kan förutom hjärtinfarkt och högt blodtryck vara rytmrubbningar i hjärtat, vissa lungsjukdomar, kläffel eller en sjukdom i själva hjärtmuskeln som kallas kardiomyopati.

Vanliga symtom vid hjärtsvikt är att man

- blir trött och orkar mindre
- lätt blir andfådd
- kan få svårt att andas
- ofta behöver upp och kissa på natten
- får snabbare puls
- går upp i vikt på grund av att vätska samlas i kroppen
- får svullna anklar och ben

När man har hjärtsvikt är det viktigt att känna till de fyra V:na

Vägning

Vaccination mot influensa

Vätska ev. restriktion 1,5-2 liter/dag

Vätskedrivande medicin

Vår inbjudna gästföreläsare **apotekare Annsofie Holmborn** berättade om de vanligaste medicinerna vid hjärtsvikt.

Trots många svåra benämningar i arsenalen lyckades hon nå ut med basmedicinering och tillägg i de olika tillstånden av hjärtsvikt som man befinner sig i.

Behandlingen inriktas på att underlätta hjärtats arbete och minska olika riskfaktorer, eftersom hjärtsvikt sällan kan botas helt.

Vilka läkemedel används vid hjärtsvikt?

Det finns flera olika grupper av läkemedel som används mot hjärtsvikt. I denna text beskrivs de huvudgrupper som används vid långvarig, kronisk, hjärtsvikt. Dessa grupper är:

- *ACE-hämmare* - som bland annat motverkar skadliga effekter av stresshormoner och vidgar blodkärlen. Det leder bland annat till att blodtrycket sänks och att hjärtat avlastas. Efter några månaders behandling leder det också till att hjärtat får tillbaka en del förlorad arbetsförmåga.
- *Vätskedrivande läkemedel, diuretika* - som gör så att njurarna gör sig av med mer vatten och salt. När blodcirkulationen fungerar dåligt i njurarna samlas salt och vatten i kroppen. Därför behöver många med hjärtsvikt någon form av vätskedrivande medicin. Vätskedrivande medel kallas också diuretika.
- *Betablockerande läkemedel* - som bland annat motverkar skadliga effekter av stresshormoner och gör att hjärtat arbetar lugnare och mer effektivt. De här läkemedlen fungerar ungefär som en skyddande "broms" på hjärtat. Efter några månaders behandling leder det också till att hjärtat får tillbaka en del förlorad arbetsförmåga. Betablockerare används oftast tillsammans med ACE-hämmare och vätskedrivande medel vid hjärtsvikt.

Några medlemmar hade sina medicinlistor med sig och fick efter mötet svar av Annsofie Holmborn på de egna frågor de hade om dessa.



Annsofie Holmborn i blått

Eftermiddagen avslutades med mat, kaffe och mysig samvaro.

Vi hade en bra dag som innefattade stöd, trygghet och gemenskap.

Yvonne Haglöf

Tips på nätet!

Här nedan finns det några tips till er som har dator eller tillgång till någon som kan hantera dessa konstiga maskiner.

FASS (=läkemedelsinformation). Visste du att du även kan se det som egentligen är avsett för vårdpersonal, läkare, sjuksköterskor.

- <http://www.fass.se/LIF/startpage?userType=0>

O-kloka listan. Alla läkemedel är inte lämpliga för äldre.

- <http://www.kollpalakemedel.se/okloka-listan/>

Youtube är inte bara skoj. Där finns det massor av seriösa filmer och föredrag om olika sjukdomar. Det är bara att söka på vad man vill läsa om eller se. Här nedan finns exempel på några intressanta ingångar där man sedan kan välja vad man vill se:

Om Hjärtat:

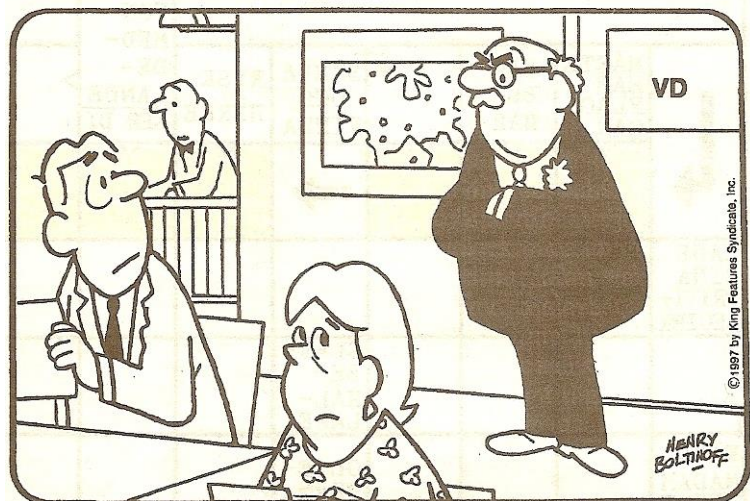
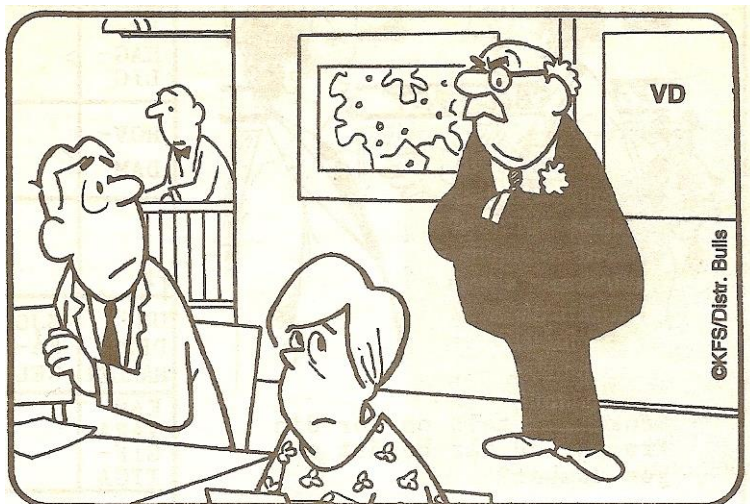
https://www.youtube.com/results?search_query=hj%C3%A4rtat

Om Lungorna:

https://www.youtube.com/results?search_query=lungor

Birger H

Finn SEX FEL



Testa iakttagelseförmågan genom att titta på bilderna. Vid första påseendet verkar de alldeles lika. Men (minst) 6 detaljer skiljer den undre bilden från den övre. Lösningen finner du på sista sidan.

Jannes Matsida

KÅLPUDDING. 4 personer (150 grader i ugnen)



Ingredienser:

Kålpudding

- 800 gr nötfärs
- 3 dl mjölk
- 1,5 dl ströbröd
- 1 gul lök, stor
- 1 msk soja
- 1,5 dl matvete, kokt eller på burk
- 1 msk salt
- 1 tsk peppar
- 2 spetskål
- 2 msk smör
- 1 dl mörk sirap
- 3 ägg

Gäddsås

- 1 msk sm
- 1,5 msk mjöl
- 3 dl kycklingbuljong
- 1 dl grädde
- 1 msk soja samt salt

Gör så här:

Kålpudding

1. Finhacka och fräs lök tillsammans med soja på medium värme.
2. Blanda ströbröd, ägg och mjölk och låt stå minst 10 min
3. Skär kålen i bitar och stek på medium värme i omgångar med smör tills den är halvmjuk.
4. Ha i sirap och stek ytterligare 2 minuter.
5. Blanda kött, kokt och kall matvete, mjölkblandningen, lök och peppar. Lägg hälften av kålen i en smord ugnssäker form. Bred ut färsen och ha på resten av kålen.
6. Baka i mitten i ugn tills innertemperatur visar cirka 72 grader, detta tar cirka 40-60 minuter

Gräddsås

1. Smält smöret och blanda i mjölet samtidigt som ni vispar hela tiden.
2. Tillsätt buljong och koka upp
3. Fortsätt med grädde och soja, låt puttra i 10 minuter
4. Smaka av med salt och möjligen socker.

Servera med kokt potatis och rårörda lingon.

Kolasås med stekta äpplen. 4 personer. (ca 10 minuter)

Ingredienser:

3 äpplen
2 msk + 50 gr smör
1 msk + 1 dl strösocker
1 dl + 2 dl vispgrädde
1 dl ljus sirap
50 gr smör

Gör så här:

1. Kärna ur och skär äpplena i klyftor.
2. Stek klyftorna i 2 msk smör och 1 msk socker i en stekpanna ca 2 minuter
3. Blanda 1 dl grädde, sirap och 1 dl socker i en kastrull och låt koka på svag värme ca 5 minuter ta av från värmen.
4. Rör ner smör.

Vispa 2 dl grädde. Servera äppelklyftorna varma med kolasåsen och grädden.

Smaklig spis!

Janne H

Slakten är värst

En dam kliver på bussen. Under armen har hon en liten hund. En hundintresserad skåning, som är med samma buss, frågar vad det är för ras. Damen svarar snäsig:

- *Det är en korsning mellan en apa och en skåning!*

Då svarar skåningen:

- *Å, då är den ju släkt med oss båda!*

Lasse J

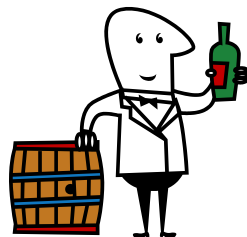
Vintips

6463 Penfolds Koonunga Hill Chardonnay

från Australien.

Vitt vin till grillade rätter av fisk, skaldjur eller ljust kött.

Mycket fruktig smak med tydlig fatkaraktär, inslag av äpple, brynt smör, ananas och citrus.



2686 Torres Gran Sangre de Toro

från Spanien.

Rött vin till rätter av fläsk- eller lammkött.

Kryddig smak med fatkaraktär, inslag av plommon, körsbär, kakao, kaffe och vanilj.

Bra viner för 89kr

Sten Halvarsson

Ny Ledare för golvgymnastiken!

I höst har Liselott Sjöstedt tagit över ledarskapet på gymnastiken. Hon håller oss igång och det är många nya muskler som får sin välförtjänta träning.

Vi är ca 20-25 st som varje tisdag klockan 18.00 träffas i Tumba Idrottshus för lite skön motion.

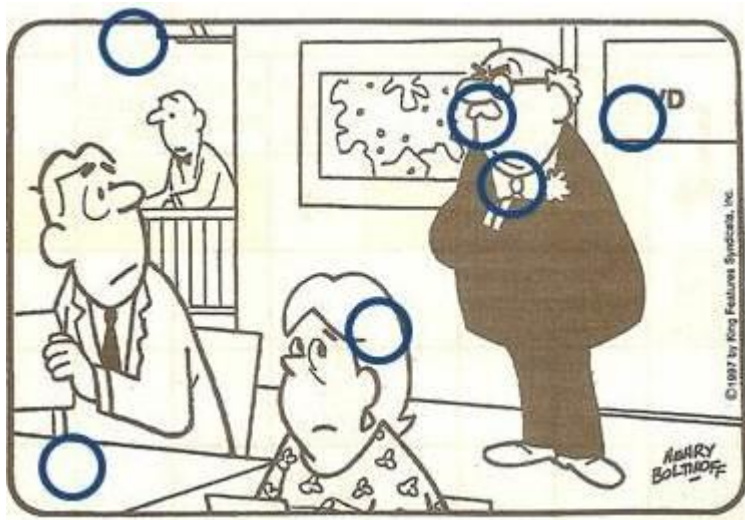


Liselott längst ner till vänster

Fler är välkomna att röra på påkarna!

Birger H

Lösning: FINN SEX FEL



Livsgnistan

Tidningen utkommer med 2 nummer om året med syftet att berätta och informera om vår verksamhet samt att sprida lite glädje för läsarna. Redaktionen består av:

Lars Johansson tel. 08-530 36195

Birger Höglund tel. 08-531 77943, e-post: bigsun@telia.com

Ni är välkomna att höra av er till oss om ni vill bidra med några alster 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.

Besöksadress (obemannad):

Gröndalsvägen 12 A, 14730 TUMBA

Tel./ Fax. 08 53060751

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

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

