



# Riksförbundet HjärtLung

Botkyrka-Salem



## *Livsgnistan*

Nummer 2 2022



# Några ord från vår ordförande...



Nu lackar det mot jul och vi har just genomfört en julfest som vi inte haft på länge, pga. pandemin.

Vi promenerar, går på gymnastik och spelar padel. Det är roligt och nyttigt att röra på sig.

Själv tar jag, utöver gymmet, ett vinterbad en gång i veckan. Skönt säger jag och andra tycker det är tokigt. Men där har vi knepet alla gör det som känns bäst för en själv och huvudsaken att det finns rörelseglädje i det vi gör.

Vi har utvärderat våra torsdagsträffar som haft ett tema varje vecka. Vi har märkt att vissa ämnen har intresserat många. Det kommer vi ta fasta på och planerar att under våren ordna torsdagsträffar med tema en gång per månad.

Vi ser också att vi bor i ett samhälle fullt med aktiviteter, så att det finns mycket att välja på. Därför kommer vi att fokusera på det som ingår i vår kärnverksamhet:

**Att vi som patientorganisation arbetar för att ge och hjälpa alla med hjärt- kärl- och lungsjukdom till livsstilsförändringar och tillsammans skapa ett bra liv.**

"Flimmergruppen" blev mycket uppskattad! Vi satsar därför i "Hjärt-månaden" februari med en föreläsning för medlemmar och allmänhet med föreläsare från Huddinge sjukhus. Det är viktigt att många får höra det allra senaste i behandling och forskning gällande förmaksflimmer.

Eva Hägglunds föredrag om hjärtsvikt tyckte många var utmärkt och det inspirerade oss att planera vidare. Vi kommer att fortsätta med diskussionsgrupper som innehåller att leva med Hjärtsvikt och KOL.

Vi inleder 2023 med en satsning från ABF Sverige och Riksförbundet HjärtLung samt tre lokalföreningar och vi i en live sändning. Hoppas många kommer så vi vinner frågesporten! **Läs om detta på sida 16.**

Vi hoppas att en ny pandemin inte sätter stopp för våra tänkta aktiviteter.

**Det är viktigt att vi alla känner stöd, trygghet och gemenskap i vår förening!**

***God Jul och Gott Nytt År önskar vi er alla!***  
***Styrelsen / Yvonne***

# 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 själv göra uppdateringen i medlemsregistret. Direktlänk till Riksförbundets hemsida: <http://www.hjartlung.se/min-sida-bankid/>

## ***Bingolotter***



**"Bingolotta"** säljer bingolotter t.o.m den 31/12. Lotterna ger en fin inkomst till vår förening. Det bidrar till och möjliggör att vi kan ha så många trevliga aktiviteter för alla våra medlemmar.

**Ett annat alternativ är att köpa Bingolotter**

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

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

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

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

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

**Styrelsen**

# Riksförbundet HjärtLung i Padelhallen.

Ett tillsynes sammansvetsat gäng av medlemmar drar igång träningen med uppmjukning på gåband, cykel-, eller skidåkning. Kjell hjälper till med intervallerna mellan träningsmomenten.

Så med ens samlas gruppen för gemensam uppvärmning och cirkelträning. Alla koncentrerar sig på träningsmomenten och jobbar efter egen förmåga. Några "gubbar" slinker in för uppmjukning och styrketräning inför det första padelpasset.



Gruppen trappar upp tempot inför slutspurten och sittgympan, en 20-30 minuters träning som utförs i entrén.

Förmiddagen avslutas med ett padelpass där deltagarna skiftar från gång till gång.

## Nu samlar vi krafter inför det nya året!

*Kom och titta in, kanske är det något för dig att vara med på?  
Vi finns där varje måndag 9-12 och står redo att hjälpa såväl nya som erfarna motionärer att komma igång med träningen.*

**Ulla-Britt o Kjell**

### **OBS!**

Kom ihåg att anmäla er till Marina på TTP (Tumba Tennis&Padel) för fortsatt träning nästa år.

Hon skickar då inbetalningskort på 600 kr för jan – juni 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.

# Nya medlemmar

Mycket glädjande är att vi under 2022 fått ca **31** nya medlemmar och är nu **310st**.

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

## *Styrelsen*

## Rapport från FOKUS patientkonferens den 4 oktober 2022

Jag var inbjuden av Novartis till Norra Latin för att sitta i en panel på konferensen och representera Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem. Med målet att ta upp hur innovationer ska komma patienterna till godo i vården. Det var många företag från industrin som sponsrade konferensen samt professionella och ett antal patient-föreningar närvarande: Varje seminarium hade en representant från patienterna. Konferensen var planerad med korta föredragningar i aulan och några i mindre lokaler. På lunchen pratade jag med en person från Sollentuna HjärtLung förening.

I panelen fick jag frågan vad jag tyckte var viktiga insatser för att ge patienterna god vård. Jag tog upp att digitaliseringen måste utvecklas nära patienten, dvs att använda det som finns idag för att snabbt kunna ge besked till dem som väntar på det. Som tips sa jag att ta EKG med tummen, att använda mobila tjänster ute i hemsjukvården och att utbilda patienterna för att kunna sköta sin egenvård och även efterfråga klara besked.

En annan sak som kom upp var att det behövs samarbete mellan olika nivåer, yrkesgrupper och organisationer eftersom det finns många beröringspunkter när det gäller vårdfrågor. Även att riktlinjer fungerar olika i regionerna och de krångliga journalsystemen som inte fungerar för utvärderingar av vårddata var uppe, det var vi överens om.

En intressant presentation handlade om kvalitetsregistren, som vi bör höra mer om. Jonas Wahlström från Skansen Akvariet berättade om när han var patient och fick byta hjärtklaffarna. Han sa att om man kommer in i vården fungerar allt bra, det är svårare att komma ut sen! Med det menade han att han numera fick kallelser från flera håll för att kolla hur allt fungerar efter operationen.

***Britta Berglund, leg ssk, med dr***

# Projektrapport

**HLR med teckenspråkstolkning som skett i samarbete mellan föreningar för hörselskadade och döva.**

## **Ansvariga från vår förening:**

Yvonne Haglöf, Britta Berglund, Robin Slätt och Eva Lorenz

Riksföreningen Hjärtlung i Botkyrka-Salem har under åren 2020-22 samarbetat med Stockholmsföreningen för hörselskadade, döva barn och deras familjer (FHDBF). Målet är att utbilda medlemmar i föreningen så att de på sikt skall kunna utbilda sina egna instruktörer i hjärtlungräddning som utförs av hörselskadade och döva.

Medel söktes och beviljades från HLR Stiftelsen Sverige för att hålla fyra kurser med fyra-fem personer per kurs och med teckenspråkstolk. Tjugo personer har utbildats och av dem har nu 8 personer fått godkänd instruktörsutbildning.

Via frågeformulär och intervjuer i fokusgrupp har det gjorts utvärdering av kurserna under hösten. Fortsättningen blir en film med teckenspråkstolkning och HLR på separata bilder.

***Kurserna har rönt stort intresse i samhället såväl som demonstrationerna på olika ställen.***

***Britta Berglund***

## **Vi behöver starta en "hjälpplugg" 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 då upprätta en "pool" med olika "hjälpare i nöden".***

***Styrelsen***

# Kallelse till årsmöte



Söndagen den 19 februari 2023, Tid, 14.00 -17.00

Plats: Folkets Hus Segersjö, Scheelevägen 41-43, 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 och underhållning efter mötet anpassat för de pandemiriktlinjer som gäller då.

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

- Barbro Walther Tel: 070 430 97 20
- Ulla-Britt Bertilsson Tel: 070 539 55 98

Motioner lämnas via mail till styrelsen: [info@botkyrka-salem.hjart-lung.se](mailto:info@botkyrka-salem.hjart-lung.se) före 31 december 2022 eller kontakta Yvonne Haglöf (ordf.)

**Välkomna! OBS! Tänk på att inte använda parfym/rakvatten**

**Styrelsen**

## Hemlig resa augusti 2022

Vi träffades i Tumba åkte med buss till Mariefred. På bussen fick vi juice och smörgås. Framme i Mariefred hoppade vi på ett gammalt ångtåg som gick till Taxinge station.



Sedan fick vi gå en bit till slottet. Där fick vi en fantastisk lunch som bestod av *Torsk rygg med underbar sås och grönsaker*. Alla var jättebelåtna.

Efter lunchen fortsatte bussresan till Saltå cafe i Järna där fikade vi, och handlade i butiken. Sedan var det dags att resa hem till Tumba. Alla var nöjda och glada.

**Ett stort TACK till Håkan, Björg och Babsan!**

**Inger Alfsson och Laila Ahl**

# De vita slotten med TBC-vård då och nu. (En rapsodi över en svunnen tid?)

Den 20 november 2022 hölls detta event i Xenter, Tumba. Vita slott pratades om och utanför snöade det mycket. Vissa svårigheter fanns att ta sig fram i snömodden, men en tapper skara kom fram.

**Ansvariga för mötet var:** Håkan Esterling, Babsan Agnhage och Eva Lorenz. Men på bilden nedan ser ni också alla andra medlemmar som hjälpte till denna dag.



Lunggruppen presenterade vad de fått fram i sina undersökningar om historien runt sanatorierna Söderby och Uttran. Det var inte lätt att få fram intressanta data men en hel del fick vi oss till livs. Intressant var att fortfarande insjuknar varje år **600-700 personer i tuberkulos**.

Söderby byggdes 1910 och var Sveriges största sanatorium. Det var som ett litet eget samhälle. Personalen bodde på området och strikta regler fanns varje dag för måltider, liggturer, fritid och arbete. Patienter kom från olika håll och konstnärligt arbete frodas eftersom författare och musiker som hade tuberkulos lades in för långa perioders behandling.

Behandlingen som fanns då var vila, ofta ute på ligghallarna i tjocka sovsäckar flera timmar varje dag, frisk luft och ljus samt mat. En behandlingsform med gasning av lungan med kvävgas började 1915. Mer än 12000 behandlingar utfördes 1934 vid Söderby. Röntgen hade också börjat användas. Andra behandlingar som BCG vaccin började användas 1927, PAS och Streptomycin gavs från början av 1950-talet. Så småningom kom penicillinet.

På Söderby var det dags att börja bedriva långtidsvård 1973, och då flyttades patienter över till Uttrons sjukhus. Där var det svårt att hitta speciella historier, eftersom vården liknade den som varit på Söderby.

# Sandträsk sanatorium, mm



Cecilia Hansson var dagens föreläsare på detta Xenter-möte. Hon är författare och journalist och berättade om att när pandemin kom 2020 var det ibland mycket svårt att identifiera om det var en patient med Covid eller tbc. Båda hade hosta!

Hon har också skrivit en bok om Sandträsk sanatorium utanför Boden, och berättade om sin mormors upplevelser där.

## Andra aktiviteter på mötet!

Vi berättade om aktiviteter i vår förening, demonstrerade HLR, delade ut informationsblad samt erbjöd blodtrycksmätning.

***Rapportör från Xenter-mötet 20 nov!***  
***Britta Berglund***

## 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 att även 2023 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***

---

***Jag har 3 stolar i mitt hus!***

***En för ensamhet, En för vänskap och En för sällskap, H, D, Thoreau***

# Torsdagsträff om lungor!

**Den 24 november** gästades vi av Lasse Fritzell som berättade om sin resa. Lasse växte upp med diagnosen Cystisk fibros som så småningom blev sämre och sämre. En lungtransplantation behövdes och allt förbereddes för en transplantation i Lund när passande lungor fanns tillgängliga från en donator.

På julafton 2017 kom så samtalet samtidigt som julklapparna delades ut! Transplantationen genomfördes och rehabiliteringen startade. Med mycket energi, träning och stöd kom krafterna tillbaka. Sommaren 2022 var det återigen dags för Kebnekaise, nu som 60-åring!



På bildskärmen ses Lasse med sin sambo Eva fem och ett halvt år efter sin dubbel-lungtransplantation.

*Yvonne Haglöf*

## Vattengymnastik!



Vattengymnastiken på Södertälje Sjukhus i varm bassäng fortsätter! Dessa torsdagar har varit mycket uppskattade och det finns plats för flera. Startdatum 19 januari kl. 17.00, om inget annat meddelas. Avgift ca 800 kr för 12 gånger.

**Anmälan sker via:** Telefon: 08-53060751,  
E-post: [info@botkyrka-salem, hjart-lung.se](mailto:info@botkyrka-salem, hjart-lung.se)  
eller till Andreas Gloor per telefon: 072 45 44 192.

*Yvonne Haglöf*

# Torsdagar en gång i månaden kl. 14.00

Vi kommer att under våren fortsätta med tematräffar i lokalen vid Tumba Tennis&Padel. För att komma in i lokalen behövs en **KOD=6624**, som gäller endast dessa dagar från kl. 12.30. Föreningen bjuder på kaffe och vetelängd/bulle.



**Varje träff har ett specifikt ämne!** Ingen anmälan behövs det är bara att komma när det passar dig! Redan beslutade ämnen:

| Datum                        | Föreläsare                                                                                            | Ämne                            |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 26 jan ( <b>Obs Kl. 13</b> ) | Cajsa Kjellsson leg fysioterapeut, George Shamuon leg arbetsterapeut, Praktikertjänst, Rehab Tullinge | Informationstillfälle om Artros |
| 16 mars                      | Curt Karlsson                                                                                         | Curt Karlsson roar oss igen     |
| apr                          | <i>Meddelas senare</i>                                                                                |                                 |
| maj                          | <i>Meddelas senare</i>                                                                                |                                 |

## Annat som finns planerat under våren!

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

- **Söndag 15/1 2023 kl 13 Folkets hus Hallunda.** Ett nationellt event, se sida 16 för inbjudan.
- **Söndag 5/2 Temadag 13-15.00**, Greta Garbo Foajé, Utbildningsvägen 2A, Tumba. Carina Carnlöf universitets-sjuksköterska på Karolinska berättar sin forskning. Hon arbetar med forskning på patienter med förmaksflimmer mm.
- **TISDAG 14/2 kl 11-14.00 Alla Hjärtans dag**, HLR demo i Tumba Centrum. Tänk på att du kan vara först på plats och rädda liv när det händer. Kom dit och lär dig HLR
- **Söndag 19/2 kl 14-17 Årsmöte**, Folkets Hus Segersjö, Scheelevägen 41-43, Tumba
- **Torsdag 1/6 kl 12-15 Sommaravslutning på Hågelby**, Tumba  
Vi grillar korv och ni tar med er kaffe och dryck till er själva.

## 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**

# Hemberedskap

Att ha hemberedskap innebär att kunna klara sig utan samhällets hjälp i en vecka.

Med rätt förberedelser kan du klara en besvärlig situation bättre, oavsett vad som har hänt.



## Förbered dig!

På checklistan nedan finns tips på saker som är bra att ha hemma vid en kris i samhället. Tänk också på vad ni kan dela på och vad ni kan låna av varandra.

- Radio som går på batterier eller med vev/solceller.
- Ficklampa och pannlampa med extra batterier.
- Flaskor och dunkar med rent vatten.
- Mat som inte behöver kyl eller frys. Mat som kan ätas direkt eller tillagas utan vatten.
- Stormkök och bränsle. Använd helst utomhus.
- Sovsäckar, filter och varma kläder.
- Tändstickor, stearinljus, värmeljus.
- Fotogenlampa och bränsle, till exempel lampolja eller fotogen. Tänk på att ha bra ventilation.
- Alternativ värmekälla som drivs av fotogen, gasol, diesel eller ved.
- Husapotek, till exempel första hjälpen-kit, sårvård, eventuella viktiga mediciner.
- Hygienartiklar, till exempel våtservetter, handsprit, blöjor och mensskydd.
- Extra batterier, laddade powerbanks.
- Kontanter, om betalkort slutar fungera.
- Lista på papper med telefonnummer till familj, anhöriga, grannar, sjukhus, kommun, räddningstjänst, elleverantör.

***Via denna länk kan du läsa allt som MSB (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap) rekommenderar:***

<https://www.msb.se/sv/rad-till-privatpersoner/forbered-dig-for-kris/hemberedskap---preppa-for-en-vecka/>

***Sten Halvarsson***

---

***Livet leker i allvarets skugga, Olle Söderström***

***En bra sak med egocentriker, dom springer inte omkring med en massa skvaller, Lucille S. Harper***

# Janne och Christinas Matsida



## Krämig Lövbiffgryta (4 portioner)

### **Ingredienser:**

500gr lövbiff  
1 klick smör att steka i  
2 st finhackade schalottenlökar  
1 st riven vitlöksklyfta  
1 st röd spetspaprika i lite tjockare strimlor  
3 dl vispgrädde  
2 dl full-fet crème fraiche  
½ pkt boursin black pepper färsk ost  
1 ½ msk Oxford  
1 msk kinesisk soja  
½ msk dijonsenap  
Några rejäla drag med grönpepparkvarnen

### **Gör så här:**

1. Fräs lök och paprika i smöret tillsatt vitlöken och rör om samt. fräs en liten stund.
2. Håll ner grädde, crème fraiche, ost, fond, senap, soja och tillsatt nymalen grönppeppar.
3. Låt såsen puttra ca 10 minuter, rör om då och då.
4. Strimla lövbiffen och stek i smör. salta och peppra. tillsatt köttet i såsen.
5. Servera med ris och sallad.

Vin som kan passa till:

**Pitch Algarve Reserva Portugal**

## Cannelloni med ricotta och spenat

### **Ingredienser:**

400 g färska lasagneplattor  
1 röd lök  
1 msk + 2 msk olivolja  
500 g fryst bladspenat  
250 g ricotta-ost  
1 tsk + 2krm salt  
2 krm + 1 krm nymald svartpeppar  
1 burk pastasås gärna med chili (500g)  
1 förpackn.ostsås (400 ml)  
1 msk vitvinsvinäger  
100 g blandad sallad

### **Gör så här:**

1. Sätt ugnen på 225 grader. Skala och hacka löken i en msk olja ca 2 min.
2. Tillsatt spenaten och stek på hög värme tills det mesta av vätskan kokat bort.
3. Ta stekpannan åt sidan, rör i ricottan. krydda med 1 tsk salt och 2 krm peppar
4. Lägg ut lasagneplattorna på en skärbräda. fördela fyllningen på plattorna och rulla ihop dem.
5. Lägg rullarna med skarven nedåt i en smord ugnssäkerform, håll över tomatasås och sedan ostsås.
6. Tillaga cannellonin mitt i ugnen 15-25 min.
7. Blanda 2 msk olja, vinäger, 2 krm salt och 1 krm peppar och håll dressingen över salladen och servera den till cannellonin.



## PALEO

### Hemmagjord Mangoglass utan socker och mejerier



250 g fryst mango  
1 banan  
en skvätt kokosmjölk

Mixa i matberedare tills konsistensen är krämig. ät och njut!

*Smaklig spis! Janne o Christina Hydén*

## Bli vän med ditt flimmer

### Ett grupparbete runt flimmerduken.

Ansvariga: Britt Bergh, Britta Berglund och Håkan Lindgren

I november bjöd vi in medlemmar med förmaksflimmer till en diskussionsgrupp om förmaksflimmer med möjlighet till erfarenhetsutbyte. Stort intresset **14 medlemmar** anmälde sig.

Metoden vi använde var flimmerduken framtagen av Riksförbundet HjärtLung. Flimmerduken är en bordsaffisch med frågor och diskussionsuppgifter. Kring denna samlades vi uppdelad i två mindre grupper i varsitt rum. Britt Bergh ledde en grupp och Håkan Lindgren, som tidigare haft grupp i Riksförbundets regi ledde den andra. Grupperna träffades vid två tillfällen.

Det blev livligt prat med diskussioner, erfarenhetsutbyte och många jaha när vi arbetade oss framåt längs duken.

Sammanfattningsvis var det mycket varm stämning och alla kom till tals. Träffarna var mycket uppskattade. Man tyckte att kunskaperna om sitt flimmer ökat och hur man kan hantera det. Men det som var mest givande var erfarenhetsutbytet och att man fick träffa andra i samma situation. Flera efterfrågade också nya tillfällen med gruppdiskussioner om olika frågor.

***Britt Bergh och Britta Berglund***

---

***Jag är aldrig rädd för det jag inte vet, Anna Sewell***

# Ett nationellt event

Som anordnas tillsammans med ABF Sverige/ lokalavdelningar och Riksförbundet HjärtLungs lokalföreningar Arvidsjaur, Umeå, Halmstad och Botkyrka-Salem. Livesändning från Riks med föreläsning/ frågesport mellan föreningarna och förtäring i någon form.

**Läs mer på inbjudan här:**



## Folkbildning för din hälsa

### Livet efter en hjärt-, kärl- och lungdiagnos

Vad det egentligen är som behövs efter en diagnos och vad jag som person kan göra för att få ett bra liv. Var med när vi gästas av Pelle Johansson, ansvarig för forskning och prevention vid Riksförbundet HjärtLung, för att tillsammans prata vidare om detta.

Arrangeras av:

**ABF och Riksförbundet HjärtLung**

När: **15 januari kl: 13.00-15.30**

Var: **Hallundavägen 26, Norsborg**

Anmäl dig via: **[www.abfbotkyrka.se/15januari](http://www.abfbotkyrka.se/15januari)**  
eller smsa **Håkan Esterling 073-974 40 21**

**Gratis!**

SOPPLUNCH  
**12.00**

KAFFE OCH FIKA  
**13.30-15.30**



**[www.hjart-lung.se/botkyrka-salem](http://www.hjart-lung.se/botkyrka-salem)**  
Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem

# Att må bättre under period av begränsad rörelsefrihet

**Gäller:** COVID-19 och personer som har reumatiska muskuloskeletala sjukdomar

## Organisera din instängning

Behåll en bra rytm genom att strukturera din och din familjs dagliga liv  
Skapa ett dagligt träningsprogram  
Var informerad, men försök att minska din oro genom att begränsa TV, radio och Internet rapportering  
Koppla av med aktiviteter som roar dig  
Var observant på dig själv, dina känslor och uttryck dessa  
Håll igång din uppmärksamhet angående livsstil (mat, kropp, sömnkvalitet)

## Anpassa till instängning som familj eller par

Lyssna till barnen  
Se till att du har säker och vårdande miljö  
Förklara situationen enkelt, svara på deras frågor, och deras undringar  
Hjälp dem att tala om sina känslor med aktiviteter som lek, teckning m.m  
Håll liknande rutiner för barnen (tid att vakna, vila, måltider, lektider...)  
Lyssna till din partner  
Ta tillfället situationen ger att använda tid till att prata och lyssna till varandra och stärka förhållandet

## Ta hand om din familj, vänner och närstående

Hitta tillfällen att hålla kontakt med telefon, epost, sociala nätverk  
Planera videokonferenser (Skype, WhatsApp, FaceTime...)

## Förslag till att strukturera dagarna

Spendera tid tillsammans i kollektiva aktiviteter (måltider, spel, diskussioner)  
Kontakta personer utanför hushållet, speciellt om du är ensamstående (Sociala nätverk, SMS, telefon, videokonferenser)  
Avsätt egen tid (läsning, meditera, göra saker du gillar ...)  
Avsätt tid för barnen att göra läxor, uppgifter, fysisk träning  
Avsätt tid för din parrelation  
Avsätt tid för fysisk träning (kanske tillsammans med någon)  
Välj en eller två tider under dagen för att ta in nyheterna  
Avsätt tid för att hålla hemmets miljö trivsamt (städa, sortera, rensa ...)

<http://who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations>.

**Översättning: Britta Berglund, leg. sjuksköterska, med dr**

# Räkfrossa den 10 september

Vi kom in till ett jättefint dukat bord med massor av räkor och andra godsaker. Under hela festen fick vi lyssna till skön sång av Anki Modin Strömgren. Hon ledde också vår allsång där alla stämde upp efter bästa förmåga.



Sten och Björg Halvarsson var ansvarig för hela festen och klarade av det med stor bravur!

***Tack för en trevlig fest!***  
***Birger o Solveig***

## Ansvariga för veckoaktiviteter 2023

**Måndagar kl. 9.00 – 12.00**

**HjärtLung aktiviteter**

*(Se mer om detta på sida 5)*

Tumba Tennis&Padel

**Ulla-Britt Bertilsson, Tfn 070 53 95 598**

**Yvonne Haglöf, Tfn 076 29 59 105**

**Varannan onsdag kl. 09.30 - 12.00**

**DataCirkel**

Tumba Tennis&Padel

**Birger Höglund, Tfn 073 60 06 043**

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

**Måndagar kl. 11.00 - 13.00**

**Träffpunkten**

Tumba Tennis&Padel

**Laila Ahl, Tfn 070 97 28 578**

**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**

**Tisdagar kl. 18.00 - 19.00 Gymnastik**

*(Vi känner hjärtanpassad rörelseglädje!)*

Idrottshuset Tumba

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

# 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: **Dokument2022**.

## 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 mig om ni vill ha hjälp med att söka eller läsa hemsidans information.

***Birger Höglund***

## 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)

**hemsidan:**

**Plusgiro:** 438 54 08 – 2

**Bankgiro:** 5670-3581

**Swish:** 1231255777

QR-kod



**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.

