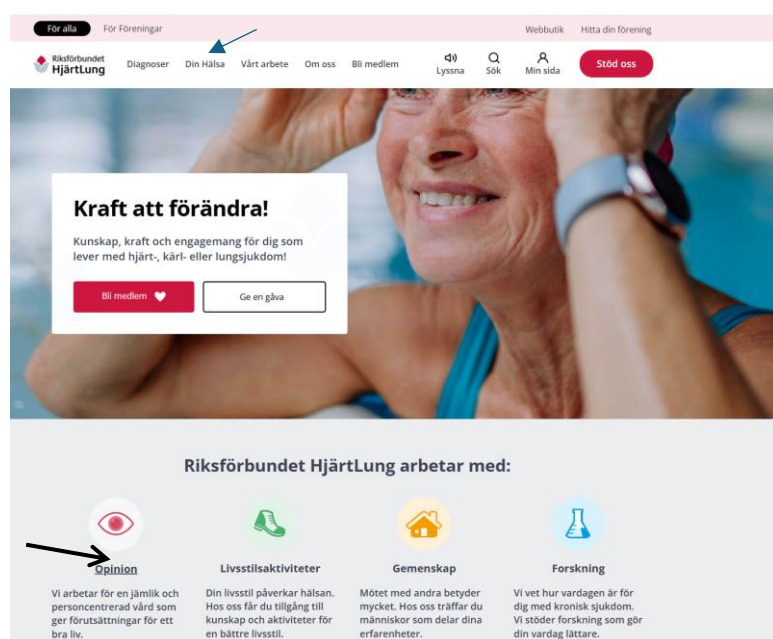


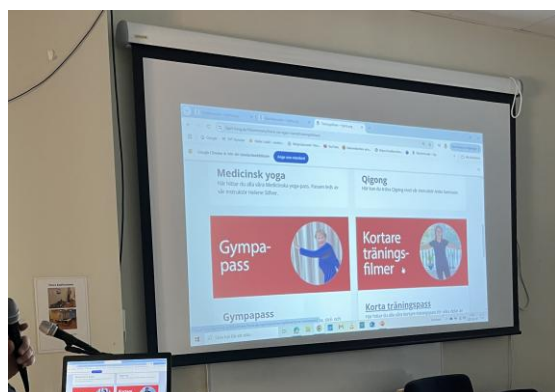
Medlemsträff 20 mars - hur man deltar i ett webinarium.

Initiativet till att lära mer om vad ett webinarium är och delta i ett, "tandhälsans betydelse för hjärthälsan", kom från Börje Engström.

Vi började träffen med att visa vår fina hemsida med dess möjligheter och innehåll, www.hjart-lung.se. Margareta visade vad Riksförbundet jobbar med. Under Opinion (under bilden) återfinns webinarier att hitta igen och delta i.



Tira fortsatte med att visa vad som finns under "Din Hälsa" i raden ovanför bilden. Vi tittade in under aktiviteter, motionsgrupper och träningsprogram.



Tira skickade med oss att starta dagen med tre rörelser, ex tåhävningar, rulla axlar eller vad som känns bra. Det sänker stressnivån, kroppen väcks och blir mjukare.

Vi avslutade med att titta på ett webinarium som handlar om tandhälsans betydelse för hjärtat. Vår förbundsordförande Anders Åkesson möter Björn Klinge, specialisttandläkare och professor i odontologi.

Tandhälsan har betydelse! Björn förklarade varför han tycker att tandlossningssjukdom borde omfattas av högkostnadsskyddet.



Björn skickade med oss att det viktigaste vi kan göra som patient är att påverka vår egenvård. Borsta tänderna 2 ggr per dag i 2 min med 2 cm tandkräm. Använd mellanrumstandborste för att motverka tandlossning samt fluortandkräm. Tandvården kan hjälpa till med utprovning av storlek på mellanrumsbortsen. Borsta tänderna efter frukost och det sista man gör innan man går och lägger sig.

Vid tangenterna, Margareta Rönqvist