

 **Svenska  
Diabetesförbundet**  
Region Skåne

**SAMARBETA** för att **PÅVERKA** genom att **INFORMERA** om Diabetes



2022  
Höstens program

*Ny profil för Svenska Diabetesförbundet och de lokala föreningarna*

# Innehåll

<b><i>Inledare</i></b>	Av John-Erik Olsson
<b><i>Barn &amp; familjegruppen</i></b>	Vad vi gör
<b><i>Vårdpolitiskgruppen</i></b>	Verksamheten i Skåne
<b><i>Kommande evenemang</i></b>	Utfärd Skåne
<b><i>Medlemsförmåner</i></b>	Förbundet informerar
<b><i>Information</i></b>	NDR, Nationella diabetesregistret
<b><i>Egenvårdskurs</i></b>	Inbjudan och information
<b><i>Hässleholms DF</i></b>	Information
<b><i>Nordvästra Skånes DF</i></b>	Information
<b><i>Nordöstra Skånes DF</i></b>	Information
<b><i>Mellanskånes DF</i></b>	Information
<b><i>Kullabygderna DF</i></b>	Information
<b><i>Sydvästra Skånes DF</i></b>	Information
<b><i>Södra Skånes DF</i></b>	Information
<b><i>Helsingborgs DF</i></b>	Information

Detta blad hittar ni digitalt på vår hemsida, [diabetesskane.se](http://diabetesskane.se)

# Inledare

Alla har vi en relation till sjukdomen Diabetes. Våra nära och kära eller vi själva drabbas även om inte alla insjuknar. Det är viktigt med en god sammanhållning och ställa upp för varandra så gott man kan.

Mitt första minne går ända tillbaka till 50-talet, då jag var runt 6 år. Nere på första våningen i huset bodde en flicka som hade fått "sockersjukan" och de stack sprutor i hennes ben. Vi andra barn i huset pratade om den besynnerliga sjukdomen. Alla var vi överens om att hon hade säkert ätit för mycket godis. Vi lekte ofta alla på gården. Vi kom snart underfund med att hon var precis som vi andra och hennes "konstiga" sjukdom glömdes bort.

Nästa gång sjukdomen kom nära mig var när min fru fick sjukdomen som då hette Diabetes. Det kom inte som en överraskning, hennes mor hade sjukdomen, alla 18 barnen hade testats i en undersökning på MAS i Malmö och fått besked att de kom i framtiden själva få den, vilket också skedde. Även tre av våra barn fick sjukdomen i vuxen ålder.

För egen del fick jag beskedet för 5 år sedan då läkaren sa till mig att -du har diabetes.

Jag blev inte förvånad.

Men, sa läkaren, går du ner i vikt kan du slippa medicinera.

Sagt och gjort, jag lyckades gå ner 10 kg, hålla mig där och slapp medicinera under 3 år. För 2 år sedan

gick det inte längre, det var dags att börja medicinera.

Min kontakt med föreningslivet inom diabetes var i november 2011, min fru sa att jag var inbjuden till en träff inom diabetessektionen hon var med i. Vi gick dit, jag träffade ett glatt gäng, vi fikade och hade trevligt tillsammans. Innan vi skildes förstod jag varför jag blivit inbjuden. Fick frågan om jag ville hjälpa dem att starta en egen förening. Mitt svar blev Ja. Det valdes en interimsstyrelse med mig som kassör, slutet av december 2011 var vi godkända av Diabetesförbundet och registrerade hos Skattemyndigheten som Palmstadens Diabetesförening. I dag 10 år senare heter vi Södra Skånes Diabetesförening, vårt verksamhetsområde omfattar 6 kommuner. Det blev mer än att hjälpa dem igång men jag ångrar inte en dag av detta. Jag träffar många glada, positiva människor inom diabetesrörelsen när vi är ute och visar att vi finns och värva nya medlemmar.

Min förhoppning om framtiden är att våra föreningar får yngre medlemmar att ställa upp i styrelserna, så inga föreningar behöver läggas ner. Varje förening fyller ett viktigt ändamål och tillsammans med Länsföreningen i Skåne och Diabetesförbundet kan vi påverka för att förbättra för alla diabetiker.

*John-Erik Olsson*

# Barn & familjegruppen Skåne

Vi vet att diabetes drabbar alla i närheten, mamma, pappa, syskon, andra anhöriga, kompisar med flera.

Vårt syfte och mål med barn & familjegruppen i Skåne är:

- Att barn med diabetes och deras familjer får möjlighet att träffas och veta att de inte är ensamma i sin situation
- Att under lättsamma former skapa gemenskap och få kunskap om sjukdomen och vad den för med sig i det dagliga livet
- Att få umgås med andra som förstår hur det är att leva med en kronisk sjukdom och få utbyta erfarenheter kring detta
- Att skapa en positiv bild och se möjligheter inför framtiden med diabetes.

Vi arrangerar träffar, aktiviteter med mera, inte bara för barnet med diabetes utan för hela familjen.

Önskar ni något eller har förslag på aktivitet är ni varmt välkomna att höra av er till [jenny@diabetesskane.se](mailto:jenny@diabetesskane.se). Märk med aktivitet

Vi skickar våra inbjudningar via sjukhusen först, sen via sociala medier.

För era barn och deras kamrater finns Bamses tidning att beställa via Svenska diabetesförbundets hemsida: [Här hittar du Bamse](#)

## Vårdpolitiskagruppen

Vårdpolitiska gruppens uppgift är påverkansarbete för bättre och likvärdig vård i hela Skåne. Detta gör vi genom att bevaka samhällsdebatten i media, följa upp, påverka och informera allmänhet, medlemmar och samhällets beslutsfattare, i syfte att underlätta för personer med diabetes och deras livssituation.

Vårdpolitiska gruppen bevakar för närvarande följande frågor:

- Fritt insulin till personer med diabetes typ 1.
- Inrättande av tjänst som Diabeteskonsulent i Region Skåne.
- Möjligheter till medicinsk fotvård.
- Bättre omhändertagande på äldreboende och inom hemsjukvården.

# Kommande evenemang i Skåne

## **Gemensam utfärd i Skåne**

Diabetesföreningen i Skåne län inbjuder alla medlemmar i de lokala diabetesföreningarna i Skåne till årets gemensamma aktivitet lördagen den 10 september 2022 till Malmö Museer.

Vi samlas vid Malmöhus Slott klockan 11.30,  
Malmöhusvägen 6, Malmö

Aktiviteten inleds klockan 11.45 och vi delas upp i två grupper, varav grupp 1 börjar med lunch och grupp 2 med guidad visning "Slottets historia". Klockan 13.00 byter grupperna, så grupp 2 äter lunch och grupp 1 får guidad visning.

På Restaurang Wega, som ligger inom slottsområdet, serveras lunchen, som består av varmrökt lax med potatis och grönsaker och kaffe efter maten. Meddela vid anmälan eventuella allergier och dylikt.

Därefter ingår att vi fritt får besöka övriga museer inom området.

Kostnad 100 kr per person.

Anmälan är bindande och ska ske till din lokala diabetesförening, som också ska ha in avgiften senast 26 augusti.

Välkommen med din anmälan

Sista anmälningsdag är den 26 augusti 2022, se baksida för kontaktuppgifter till din förening

Medarrangör Sydvästra Skånes Diabetesförening

# Medlemsförmåner

## **Medlemsförsäkring**

Som Huvudmedlem i Svenska Diabetesförbundet har du möjligheten att teckna försäkringar som annars är svåra att få för personer med diabetes. Vi erbjuder livförsäkring, olycksfalls- och sjukvårdsförsäkring, Bo-kvarförsäkring och en barnförsäkring.

För vidare information besök

<https://www.diabetes.se/medlem/medlemsformaner/medlemsforsakring-ar/>

## **Allt om Diabetes är Svenska Diabetesförbundets medlemstidning som utkommer med 6 nummer varje år.**

Allt om Diabetes innehåller senaste nytt om diabetes, om forskning, om nya hjälpmedel och behandlingsmetoder. Den tar upp aktuella vård- och samhällsfrågor som rör människor med diabetes och deras närstående, men speglar också "vanliga människors" vardag och hur de klarar av sin egenvård.

Urval av artiklar besök

<https://www.diabetes.se/aktuellt/>

## **Årligen delar vi ut medel från våra medlemsfonder och forskningsfonder till medlemmar och svensk diabetesforskning.**

För att söka medel från våra medlemsfonder krävs att du varit medlem i Svenska Diabetesförbundet i minst ett år.

För vidare information besök

<https://www.diabetes.se/om-oss/fonder-och-stiftelser/medlemsfonder/>

## Ny föreningssida

Föreningarna i Skåne har en ny hemsida. Här samlar vi bland annat all lokal information. [www.diabetesskane.se](http://www.diabetesskane.se)

# NDR-nationella diabetesregistret

I Sverige finns det ett nationellt diabetesregister, NDR dit sjukvården rapporterar in värden och behandling med syftet att kartlägga och förbättra den svenska diabetesvården. Det är frivilligt att för patienten att delta i det Nationella diabetesregistret. Diabetesförbundet anser att det är viktigt att så många som möjligt med diabetes finns registrerade i NDR för att du och alla andra med diabetes ska kunna få bästa möjliga vård.

## Nationella riktlinjer diabetesvård

Socialstyrelsen har i uppdrag att utarbeta nationella riktlinjer för de stora folksjukdomarna. Riktlinjerna ska vara ett stöd för styrning och ledning för hälso- och sjukvården. Uppdraget innebär också att hålla riktlinjerna aktuella genom återkommande uppdateringar och kompletteringar.

### **Verktyg för dig med diabetes**

Du kan använda riktlinjerna som ett stöd i dina kontakter med hälso- och sjukvården. Riktlinjerna ger dig kunskaper om vad du kan förvänta dig och kan exempelvis vara användbara när du inte är nöjd med den vård du får.  
*för mer information, se [diabetes.se](http://diabetes.se)*



*Se mer av fotograf Arne Olsson,  
medlemsträff 11 oktober Eslöv*

# Inbjudan till egenvårdskurs

Den 15 och 16 oktober 2022 på Hotell Erikslund, utanför Ängelholm

## EGENVÅRDSKURS 2022

Vi har än en gång glädjen, att kunna inbjuda Dig till en intressant och lärorik helg, tillsammans med kunniga och spännande föreläsare. Du får också möjlighet till tankeutbyte och social samvaro med övriga deltagare. Kursen startar lördagen den 15 oktober kl 9.00 med samling och kaffe och avslutas med lunch ca kl 13.30 söndagen den 16 oktober.

## UTSTÄLLARE

A. Menarini Diagnostics, embecta, Abbott, NordicInfu Care AB

## FÖRELÄSARE

"Hur mår din hud?" Tina Christensson, leg sjuksköterska och produktspécialist diabetes föreläser.

"Varför sitta still när du kan motionera?" Vesna Lukic, diabetessjuksköterska föreläser.

"Bra kost för diabetiker. Vad och hur bör vi äta?" Dietist Åsa Sedin, Endokrinologen föreläser.

"Aktuellt från Svenska Diabetesförbundet". Dick Fridén, styrelseledamot i Sv Diabetesförbundet informerar.

"Hur ändrar jag mitt beteende för att ändra livsstil och sedan behålla det nya beteendet? Hur kommer man vidare i sitt liv efter sorgen av att ha drabbats av diabetes?" Kurator Anna Elf föreläser.

"Nya behandlingar och forskning inom diabetesvården". Föreläsare Katarina Fagher, överläkare Endokrinologen Lund, SUS.



## STAVGÅNG/PROMENAD

Efter föreläsningarna på lördagen blir det möjlighet till stavgång eller promenad.

## LÖRDAGSKVÄLLEN

Lördagskvällen avslutas med 3-rätters middag och underhållning av Edward C. Johansson - Country & Rock'n' Roll, Sång och gitarr. Vi har också lotteri och kvällen avslutas med en kvällssmörgås.

## ANMÄLAN och BETALNING

Du kan anmäla dig via e-post till: [ally.gronvall@gmail.com](mailto:ally.gronvall@gmail.com) Skicka då in uppgifter på namn, adress, telefon, e-post, om du önskar enkel- eller dubbelrum och vem du vill dela rum med samt vilken Diabetesförening du tillhör. Du kan också ringa undertecknad tel 070-325 67 84 och anmäla dig.

Senast den 1 oktober vill vi ha din anmälan.

Deltagaravgiften 1 400 kr/person i enkelrum eller 1 100 kr/person i dubbelrum betalas in på Diabetesföreningen i Skåne län bankgiro 823 - 3090 senast den 1 oktober.

Du kan också betala med Swish 123 466 03 53, ange "Egenvårdskurs" i meddelanderutan.

Program och deltagarlista skickas ut till anmälda deltagare före kursstart.

Välkommen med din anmälan!

Utbildningsgruppen/ Diabetesföreningen i Skåne län  
Sammankallande Ally Grönvall, tel 070-325 67 84



GÖR EN ANNAN VÄRLD MÖJLIG

# Hässleholms DF

## **Teknikens dag på Bjärnums museum**

Lördagen den 27 augusti kl. 11-17

Föreningen står för inträdet för medlemmar i Hässleholms Diabetesför-  
ening. Var och en köper sin egen mat. Vi möts där kl. 10.45.

Läs mer på <https://bjmmuseum.se/>

Anmälan görs till: [hassleholmdiabetes@gmail.com](mailto:hassleholmdiabetes@gmail.com) eller sms:a till 0738-  
04 14 51 senast 20:e augusti

## **Föreläsning om blodsockermätaren Freestyle Libre**

Måndagen den 24 oktober kl. 18.00

Abbott berättar om de nya rekommendationerna för Freestyle Libre till  
typ 2 diabetiker, och vem som kan vara berättigad en Freestyle Libre.

Information om de olika sensorerna och dess funktioner.

Senioren, Tingshusgatan 2 i Hässleholm

Ingen anmälan krävs.

**Varmt välkomna!**

# Nordvästra Skånes DF

## **Grillning**

Söndag den 4 september kl 12.00 vid Klitterhus, Ängelholm

Gratis för alla medlemmar. Vi bjuder på korv med bröd samt kaffe.

## **Medlemsträff**

Söndag den 23 oktober kl 14.00. Master Fim Studio, Stackarpsvägen 2 i  
Klippan. Fotograf Tomas Karlsson visar och pratar om bla Kungsfågeln.

Kaffe och kaka till självkostnadspris.

## **Julfest med mat och underhållning**

Torsdag 24 november kl 18.00. Östra Ljungbys Bygdegård

50 kr för medlem, 150 kr för icke medlem

Sista anmälningsdag 18 november till Dick Fridén 076-1605406,

alt mail: [info@nvsdiabetes.se](mailto:info@nvsdiabetes.se),

# Nordöstra Skånes DF

Vi bjuder in till en träff för våra unga medlemmar, 0-15 år till Tosselilla 6  
augusti kl 10. Föreningen står för inträdet till diabetesbarnet + 1 vuxen.

Föreningen bjuder på grillad korv och dricka. **Bindande anmälan** Björn  
Olsson 0708-89 08 00. **Samling vid entrén**

# Mellanskånes DF

## **Mattcurling**

Höstens mattcurling startar torsdagen den 2022-09-01 kl. 13.00-14.30 i Blomsterbergshallen Bruksgatan 32, Eslöv

## **Stavgång**

Måndag 19 september kl. 14 samlas vi på Söderg. 34A, Eslöv och går en sväng. Efteråt samtalar vi över en kopp kaffe. Nya och gamla motionärer hälsas välkomna. För information kontakta Ally Grönvall 0703-256784

## **Medlemsträff**

Tisdag 20 september kl 18.30, Medborgarhuset B-salen.  
"Resurser, möjligheter och rättigheter för äldre med funktionshinder"  
Biståndshandläggarna Jens Anshelm och Ellinor Andersson, samt samordnarstöd till anhöriga, Camilla Marcusson gästar oss denna kväll.

## **Medlemsträff**

Tisdag 11 oktober kl 18.30 Medborgarhuset B-salen  
"Naturen i mitt hjärta" fotograf Arne Olsson visar ett program med natur, landskap, blommor etc. kombinerat med musik och dikter.

## **Medlemsträff**

Tisdag 8 november kl 18.30 Medborgarhuset B-salen  
Vi lyssnar på Typ2-podden och samtalar

- Vi serverar kaffe, te och smörgås på medlemsträffar -
- Inträde 75 kr/ icke medlem -
- Inträde 25 kr/ medlem

## **Julbord**

3 decemeber kl 12.00. Serveras julbord på Gourmetspecialisterna, Eslöv  
Anmälan mellan 1 november-25 november till: mellanskane@diabetes.se  
alt Ingrid Holmgren 0708-178801. Betalning sker i samband med  
anmälan, bankgiro 163-1746 alt swish 123 321 25 03

# Kullabygdens DF

Torsdag 8 december blir det ett traditionellt julbord.  
För information och anmälan ring Hubert Johansson 0707-68852,  
Lennart Jonsson 0768-520767

# Sydvästra Skånes DF

## **Temakvällar**

Vi kommer att ordna medlemsmöten i vår föreningslokal under september, oktober och december med olika teman.

## **Världsdabetesdagen**

kommer att uppmärksammas lördagen den 12 november kl. 10:00 - 14:00 på Hotel Quality View i Malmö.

## **Tisdagsträffen**

Träffarna är i föreningslokalen kl. 13:00-15:00 var tredje tisdag med början den 20 september.

Föreningslokalen finns på Holmgatan 9 i Malmö. Vi bjuder på kaffe/te och smörgås vid alla våra möten.

## **Föräldralsektionen**

Kontaktpersoner:

Josefine Eriksson, 073-927 64 32, josefine.eriksson@varsego.se

Jessica Gyllenhammar, 070-450 05 30, j.m.gyllenhammar@gmail.com

## **Ungdomssektionen**

Kontaktperson: Cecilia Frank, 073-655 33 52, cecilia.frank4@gmail.com

I skrivande stund är inte allt klart, men kontakta gärna Laila Jandelin 040-49 48 69 för närmare besked.

# Södra Skånes DF

## **Medlemsträffar (på AKKA Frans Malmrosgatan 55 Trelleborg).**

**Trivselträff.** Tisdagen den 6 september kl. 14:00 i Trelleborg.

Dagens program ej fastställt. Sista anmälningdag 1 sep.

**Trivselträff.** Tisdagen den 4 oktober kl. 14:00 i Trelleborg.

Dagens program ej fastställt. Sista anmälningdag 29 sep.

**Trivselträff** Tisdagen den 8 november kl. 14:00 i Trelleborg med information av diabetessjuksköterska Sista anmälningdag 3 nov.

**Julavslutning** Tisdagen den 6 december kl. 14:00 i Trelleborg med mat och underhållning. Sista anmälningdag 1 dec.

Bindande anmälan till ovanstående träffar görs senast 5 dagar före programpunkt till Gull 076-790 24 92.

## **Cirklar**

**Måndagen den 12 september kl. 15:00**, Planerad start för vår cirkel "Mat för alla" ABF-huset Gasverksgatan 3 B Trelleborg. Cirkeln fortsätter 26 sep, 10 okt, 24 okt, 7 nov och 21 nov.

Cirkelledare: Gull Olsson 076-790 24 92 Sista anmälningdag 1 sep.

**Onsdagen den 14 september kl. 09:30**, Planerad start för vår cirkel "Leva med diabetes". I regi av ABF i Trelleborg, plats för cirkeln är AKKA Frans Malmrosgatan 55 Trelleborg. Cirkeln fortsätter 28 sep, 12 okt, 26 okt, 9 nov och 23 nov

Cirkelledare: Gerd Mårtensson 072-183 42 77 Sista anmälningdag 1 sep.

**Torsdagen den 22 september kl. 09:30**, Planerad start för vår nya cirkel "Smartphone i praktiken". I regi av ABF i Trelleborg, plats för cirkeln är AKKA Frans Malmrosgatan 55 Trelleborg. Cirkeln fortsätter 6 okt, 20 okt, 3 nov, 17 nov och 1 dec

Cirkelledare: John-Erik Olsson 070-601 94 52 Sista anmälningdag 1 sep

Anmälan till cirklarna göres till cirkelledaren för cirkeln.

# Helsingborgs DF

Söndag 21/8 Medlemsaktivitet Grillning och tipspromenad i Jordbrodalen kl. 13:00. Vi träffas på grillplatsen (sidan om utegymmet) kl. 13:00. Vi bjuder på grillad korv. Både liten och stor är välkommen!

Onsdag 31/8 Föräldraträff på Träffpunkt Ringstorp kl. 18:30, Kurirgatan 1, 2 vån. Vi träffas för att försöka få igång en aktiv föräldragrupp. Ju fler som kan tänka sig att "dra ett strå till stacken" ju mindre tid/jobb blir det för den som vill/kan engagera sig trots att vardagen rullar på för oss alla.

Tisdagen den 13/9 Medlemsaktivitet kl. 18:00 föreläsning med Abbot, Janet Garpeus, nya rekommendationer krig Libre 2 och 3.

Onsdag den 5/10 Föräldraträff på Träffpunkt Ringstorp kl. 18:30, Kurirgatan 1, 2 vån. Vi träffas för att försöka få igång en aktiv föräldragrupp. Ju fler som kan tänka sig att "dra ett strå till stacken" ju mindre tid/jobb blir det för den som vill/kan engagera sig trots att vardagen rullar på för oss alla.

Tisdag den 8/11 kl. 18:30 Medlemsaktivitet MEDTRUST, Rosie Ekholm, slanglös pump m.m.

Vårt 80-års firande under oktober återkommer vi med information om efter semestrarna.

Anmälan till samtliga aktiviteter sker på [helsingborg@diabetes.se](mailto:helsingborg@diabetes.se) senast 7 dagar innan aktiviteten äger rum.



## **Du äger din diabetes.**

Har du hyfsad bra kontroll på blodsockret, medicinerna och prylarna du behöver och dessutom bra kunskap kan du leva gott och länge med diabetes.

*Illustration: Max Fridén*

# Världsdiabetesdagen i Skåne

**Världsdiabetesdagen i Skåne 2022 är i Kristianstad söndagen den 13 november på Kulturkvarteret. Föreläsare för denna dag är bland andra professor Åke Lernmark och docent Stig Attvall. För uppdateringar kring evenemanget se hemsidan, [diabetesskane.se](http://diabetesskane.se)**

## Världsdiabetesdagens bakgrund

Världsdiabetesdagen, eller World Diabetes Day, startades efter ett initiativ av International Diabetes Federation (IDF) och WHO 1991 för att uppmärksamma att diabetes ökar stort i världen. Från och med 2007 är också FN med i arbetet att bekämpa ökningen av sjukdomen.

Den 20 december 2006 antog FN en resolution där diabetes lyftes som ett hot mot den globala hälsan. Unikt - eftersom det är den första icke smittsamma sjukdomen som får den statusen. Genom resolutionen pekar FN på allvaret i den pandemiska utbredningen av sjukdomen i världen och manar nationerna att agera för att öka kunskapen om och bromsa utvecklingen av diabetes.

Att dagen uppmärksammas den 14 november beror på att Frederick Banting är född 14 november, det var han som tillsammans med Charles Best upptäckte insulinet.

Årligen uppmärksammar Internationella Diabetesfederationen Världsdiabetesdagen på olika sätt.

Den blå ringen som syns numera är sedan 2007 den officiella logotypen för Världsdiabetesdagen. Bakgrunden till logotypens utseende är att en cirkel i många kulturer betyder liv och hälsa. Den blå färgen reflekterar himlen som sammanför oss alla samt är FN flaggans färg. Logotypen togs fram för den världsomfattande IDF-kampanjen "unite for diabetes" där diabetes lyftes fram som ett stort hälsoproblem i världen och ett önskemål om att diabetes behövde uppmärksammas i en FN resolution.

För mer information, se [diabetes.se](http://diabetes.se)

ADRESSETIKETT

PORTO

## Kontaktuppgifter

**Vårdpolitiskgruppen** margareta@arcombe.se  
Margareta Arcombe

**Utbildningsgruppen** ally.gronvall@gmail.com  
Ally Grönvall

**Barn & Familjgruppen** jenny@diabetesskane.se  
Jenny Fransson

**Länsföreningen Skåne** skane.lan@diabetes.se  
Stig -Åke Grönvall

**Helsingborgs DF** helsingborg@diabetes.se  
Mige Lundahl

**Hässleholms DF** hassleholm@diabetes.se  
Simon K.Eriksson

**Mellanskånes DF** mellanskane@diabetes.se  
Jenny Fransson  
070-468 33 58

**Nordvästra Skånes DF** info@nvsdiabetes.se  
Dick Fridén  
0761-60 54 06

**Nordöstra Skånes DF** info@nordostra-skanes-diabetes.se  
Björn Olsson

**Sydvästra Skånes DF** sydvastra\_skane@diabetes.se  
Laila Jandelin

**Södra Skånes DF** diabetes@sydmail.se  
Joacim Johansson  
070-59 49 592