

En tidning om

Liv&Hälsa

EN TIDNING FRÅN REGION KALMAR LÄN
NR 1 2019

i Region Kalmar län



Region Kalmar län

Den viktiga
sömnen

Rusta ditt
husapotek

Så solar du
säkert

Råd för fina
fötter

Nå vården
lättare digitalt

För ett tag sedan rensade jag ut böcker hemma. Bland annat sorterade jag bort en gammal läkarbok. Den stod ju bara där eftersom jag numera letar sjukvårdsinformation på 1177.se. Sedan funderade jag på hur andra gör? Och hur känt att det är det sjukvården som står bakom 1177? Information och e-tjänster att lita på med andra ord. Det blev ett besök hemma hos Solveig och Conny Sandberg och ett uppslag på sidorna 4-5 om hälsoinformation och e-tjänster på 1177.se.

Samtidigt som jag förespråkar det digitala gillar jag tidningar och böcker. Det är något avkopplande i att få bläddra och känna prasslet av papper. Visste du att om man ska varva ner för att få bättre förutsättningar för en god natts sömn, då är en bok att föredra. Helst ska man undvika ljuset från mobil, dator eller läsplatta precis innan läggdags. Det och fler goda råd från Anna Ekelund om bättre sömn finns på sidan 7.

Andra tips i tidningen finns bland annat på sidan 14 där du kan läsa om hur du bästa tar hand om dina trötta fötter och på sidan 15 får du en lista på saker som lämpar sig för ett bra utrustat husapotek.

Något som är angeläget är att få ta del av råd om hur vi kan sola sunt för att undvika solskador. Om det berättar hudläkare Hélène Andersson, sidan 10.

Ja, detta och mycket annat hittar du i den här första tidningen från Region Kalmar län. Gå gärna också in på nya 1177.se om du har möjlighet.

God läsning önskar jag - oavsett om du väljer papper eller digitalt.

ANNIKA BILLBERG | REDAKTÖR



Notiser

Hantera dina läkarintyg

Genom att logga in på 1177.se med e-legitimation och välja tjänsten "Mina intyg" under rubriken Övriga tjänster, kan du ta del av ditt läkarintyg som skrivits av läkare på hälsocentraler eller på sjukhus i Kalmar län.

Du kan till exempel läsa, ladda ner och sedan skicka ett intyg till exempelvis Försäkringskassan eller Transportstyrelsen. För dig som är anställd kan du nu själv skicka över intyg till din arbetsgivare.

Du kan bara hantera dina egna läkarintyg och läkarutlåtanden. Både du och läkaren kan skicka ett intyg, men du behöver ge samtycke om läkaren ska göra det.

Betala gärna dina vårdbesök med e-faktura

Att välja e-faktura är ett säkert, enkelt och miljömässigt hållbart alternativ. Alla avgifter för samtliga mottagningsbesök man gör i vården samlas månadsvis på faktura. Fakturan skickas hem – om du inte väljer att få e-faktura från Region Kalmar län. Anmälan gör du via din Internetbank. Alla uppgifter för att göra betalningen som t ex OCR-nummer och belopp är redan ifyllda. Du kan också göra inställningar och välja betalningsdag. Och nu i sommartider är nog den smidigaste fördelen att du kan ta emot och betala e-faktura var du än befinner dig.

Om du gör sjukvårdsbesök utanför Kalmar län

När du betalat 1 100 kr för dina sjukvårdsbesök är du berättigad till ett frikort som varar resten av ettårsperioden från det att du börjar räkna ditt första sjukvårdsbesök. Söker du vård utanför Region Kalmar län behöver du själv meddela det för att få avgiften medräknad i högkostnadsskyddet. Du kan visa upp ditt kvitto vid nästa besök på sjukvårdsmottagning inom Kalmar län eller vid frågor, kontakta Kundservice för faktura- och frikortsfrågor, **telefon 0480-842 22** eller mejl fakturaservice@regionkalmar.se

Du kan skicka in kvitto från besök i andra regioner till:

Kundservice för faktura & frikort
Region Kalmar län, Box 601, 391 26 Kalmar

Förnya recept innan sommaren

Det är hög tid att förnya dina recept innan sommaren. Du kanske själv ska resa bort eller behöver ta hänsyn till sommarbemanning och sommaröppettider på din mottagning dit du brukar gå. Förnya recept är en av e-tjänsterna på 1177.se. Läs mer om det på sidan 4-5.



Region Kalmar län

Address: Liv och Hälsa, Regionstab kommunikation
Box 601 | 391 26 Kalmar

E-post: salvia@regionkalmar.se

Upplaga: 125 000

Redaktör: Annika Billberg, tfn 0480 - 841 28

annika.billberg@regionkalmar.se

Produktion: Region Kalmar län,
Regionstab kommunikation

Tryck: Ruter AB

I detta nummer medverkar också:
Maddoc Photography, Most photos,
Frida Dahlgren (Illustration).

Innehållet får citeras om källan anges.

Svanenmärkt trycksak

Bli mer DIGITAL



Nio av tio personer har idag tillgång till internet. Men det finns också behov av att stötta med utbildning och information när många samhällstjänster kan skötas via nätet. Att bli mer digital innebär också möjligheter att utföra tjänster utefter sina egna behov och sin egen kalender.

Av länets 234 000 invånare har 133 000 någon gång loggat in i 1177 Vårdguidens e-tjänster. Tillsammans gör dessa länsbor varje månad cirka 100 000 inloggningar. Det vanligaste inloggningssättet är Mobilt BankID, men även andra e-legitimationer eller att logga in med lösenord och sms går bra.

Solveig och Conny Sandberg tillhör gruppen sextiofem plus. Hemma hos dem finns både smartphone, surfplatta och dator. Conny använder mest dator medan Solveig just köpt en ny telefon som hon hellre använder.

– Lite hänger man ju med. Det blir mer och mer. Jag har både Facebook, Instagram och Snapchat.

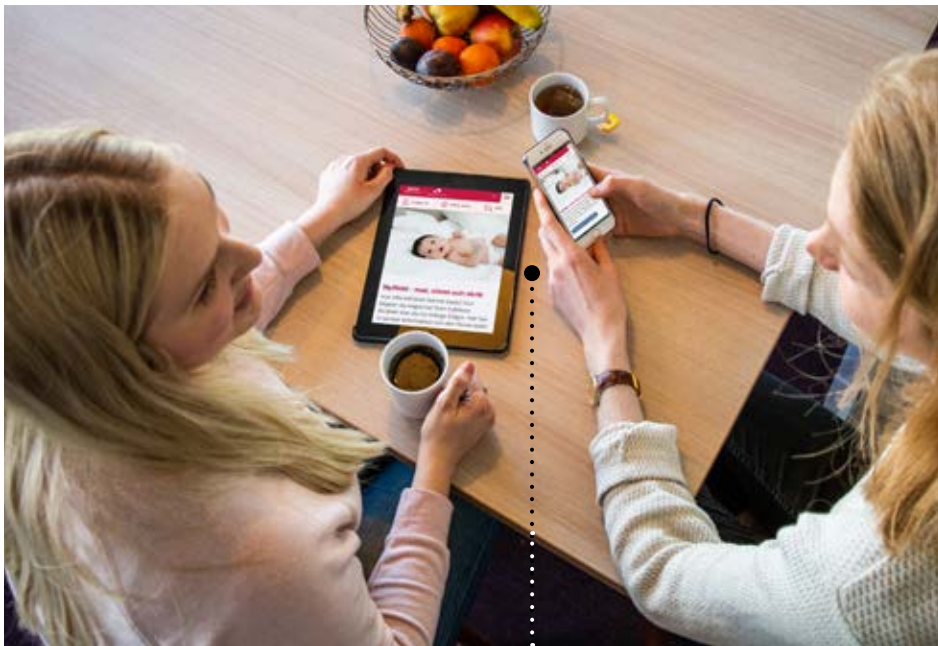
Conny som är mycket i farten är nöjd med sin lite äldre mobiltelefon som är mer tålig att ha i bakfickan när han jobbar. Däremot använder han datorn och bekräftar att de flesta i deras vänskrets också använder internet och utnyttjar olika tjänster på nätet.

– Vi är med i PRO och där blir det mycket att göra i datorn, mest mejl. Håller man på lite så kommer man in i det mer och mer. Och det är viktigt att man vågar, det händer ju inget farligt om man trycker fel.

Som lite support finns sonen och sonhustrun och det var också tack vare sonen som datorn kom in i huset rätt tidigt under den tid då han bodde hemma.

– Annars är vi ju inte precis uppfödda med det här, ler Solveig. Fast vi hade datorer på jobbet. Nu använder jag telefonen och läser alltid kvällstidningen i den. Mobilt BankID har vi också.

Solveig och Conny Sandberg använder både smartphone, surfplatta och dator.


Fakta
1177 Vårdguidens e-tjänster

- Genom säker inloggning till e-tjänsterna på 1177.se kontaktar du vården när det passar dig. Med mobiltelefon, surfplatta eller dator med internetanslutning kan du exempelvis:
 - Av- och omboka tid
 - Se dina bokade tider
 - Läs din journal
 - Läs och ladda ner dina intyg
 - Kontakta din mottagning
- Logga in med e-legitimation eller med lösenord och sms. För att kunna logga in måste du vara folkbokförd i Sverige.
- Bakom 1177 Vårdguiden står den svenska sjukvården genom alla regioner i samverkan, där även webbplatserna Umo.se och Youmo.se ingår.

Hela Sveriges sjukvårdssida

1177 Vårdguiden är hela Sveriges samlingsplats för information och tjänster inom hälsa och vård. Genom att besöka webbplatsen 1177.se kan du dygnet runt hitta information och får stöd och råd för att stärka din hälsa. Där kan du också logga in för personliga e-tjänster på ett säkert sätt för att få insyn och möjlighet att vara delaktig i din egen hälsa och vård. Sjukvårdsrådgivning dygnet runt når du genom att ringa 1177.

Nytt utseende och fler besökare

Nu är det lättare att få kvalitetssäkrade råd och nå e-tjänsterna - 1177.se har nämligen ett nytt utseende. Den är bättre anpassad för användning i mobiltelefon och uppfyller nya krav på tillgänglighet för personer med funktionsvariationer.

Invånarna i Kalmar län använder 1177.se allt mer, bara i februari i år ökade besöken

med 40 procent mot föregående år. Information och råd om hälsa samt e-tjänsterna har även ett starkt växande förtroende hos länsinvånarna, enligt senaste Hälso- och sjukvårdsbarometern.

Fakta och inspiration

På sajten finns allt för din hälsa, som träningsprogram och andra hälsotips, tusentals medicinska artiklar om olika sjukdomar, besvär, undersökningar och behandlingar. Under menyrubrikerna finns samlat information, kunskap, råd och inspiration i olika ämnen eller utifrån olika livssituationer. Till exempel "Liv & Hälsa" och "Så här fungerar vården". Du kan även hitta filmer, reportage och kan ta del av andras berättelser och upplevelser.

Kontaktuppgifter finns här

När landstinget blev Region Kalmar län vid årsskiftet sorterades all patientinformation

till 1177.se. Här finns kontaktuppgifter till alla mottagningar i länet och hela landet.

Mer digital

Samtidigt som 1177.se fått nytt utseende under våren, har flera olika satsningar gjorts för att öka den digitala kunskapen för våra länsbor som är över 65 år. Hur gör du egentligen när du ringer ett videosamtal? Hur fungerar olika e-tjänster och hur skaffar du ett mobilt BankID? Bakom en digitalsatsning "Mer Digital" finns flera av länets kommuner, Telia och Region Kalmar län. Syftet är att minska det digitala utanförskapet och förenkla vardagen för dig som är senior. Tillsammans med Mörbylånga, Oskarshamn och Kalmar kommuner har Region Kalmar län kunnat ge ny digital kunskap, bland annat med hjälp av kommunernas högstadiel elever.

Känner du till 1177.se? Vad brukar du läsa eller göra om du är inne på sidan?

Linda Johansson, Oskarshamn

– Oj, vad har jag inte sökt efter på 1177.se? Jag känner väl till sidan och har läst mycket om olika sjukdomar. Och så har jag avbokat tid, förnyat recept och kollat i min journal och läst mina provsvar. Det är lätt att logga in med mobilt BankID.


Leif Petersson, Kalmar

– Ja, jag har varit inne på 1177.se och känner till sidan och tjänsterna. Mest har jag varit inne där för att läsa i min journal och för att se vad läkaren skrev vid mitt senaste besök.


Lars-Bertil Karlsson, Oskarshamn

– Nej, jag har inte använt 1177.se. Jag har dator och skulle kunna använda min telefon, men när jag har behövt lämna återbud till vården har jag ringt dit direkt. Fast det låter bra att man kan avboka tid och förnya recept. Jag känner ju till det och har läst om det.


Amira Mhawes, Bockara

– Jo, jag har googlat och hamnar oftast på 1177.se. Jag tycker information om sjukdomar är bra. Jag har också avbokat tid och tycker det är mycket bättre än att ringa. Det är lätt med mobilt BankID och bättre än att sitta i telefonkö.

Se filmen om hur du loggar in

Under e-tjänster på 1177.se kan du se en film som Region Kalmar län har gjort om nya 1177.se och hur du loggar in till e-tjänsterna steg för steg. Filmen som är fyra minuter används i digitalsatsningen "Mer Digital" för länets seniorer som pågår i samarbete med flera av länets kommuner.

1177 Vårdguiden som app

I appen kan du läsa texter på 1177.se, ringa telefon 1177 samt snabbt och enkelt logga in på 1177.se. Appen består av en genväg till 1177.se, en knapp för att ringa telefonnummer 1177 samt en genväg för att kunna logga in på 1177.se genom ap-

pen behöver du använda mobilt BankID. Du kan också lägga till sidor från 1177.se som du vill komma åt snabbt som favoriter, skapa genvägar till mottagningar du besöker ofta eller till e-tjänster som du använder ofta. Appen kan laddas ner via App-Store eller Google Play.

Hälsa - Låt kroppen jobba

Din kropp är byggd för rörelse. När du rör dig håller mycket i kroppen som gör att du känner dig piggare och starkare. Läs om hur du på ett enkelt sätt kan träna och öka din fysiska aktivitet i vardagen.

TIPS FÖR ATT KOMMA IGÅNG

Så här blir du mer digital

Se filmen om hur du loggar in till e-tjänsterna. Filmen används i digitalsatsningen "Mer Digital" för länets seniorer som pågår i samarbete med flera av länets kommuner. Den digitala delaktig du.

Solråd för barn

Barns hud är mycket känsligare än vuxnas och blir lättare bränd i solen. Barn behöver skyddas med kläder och solskyddsmedel. Barn under ett år ska helst inte alls vara i direkt solljus.

Sök vård på rätt mottagning

Äker du rätt när du eller ditt barn blir sjuk? Så här gör du om du blir sjuk, skadar dig eller behöver råd om din hälsa. Vi hjälper dig att hitta rätt.

Ta hand om dina tänder

Friskandvård är ett avtal där du får regelbunden tandvård till fast pris i tre år.

Så loggar du in på 1177.se

Det finns två sätt att logga in på 1177.se: med e-legitimation eller med BankID och sms. För att kunna logga in måste du vara folkbokförd i Sverige. Du behöver också ha en svensk e-legitimation eller ett svenskt mobilnummer.

Att logga in med e-legitimation

Så här loggar du in på 1177.se:

Så här loggar du in med e-legitimation på 1177.se

Här kan du se hur du loggar in på 1177.se med e-legitimation. Du kan också se hur du loggar in med BankID och sms.

Hitta på sidan

- Logga in med e-legitimation
- Logga in med BankID och sms
- Logga in med e-legitimation
- Logga in med BankID och sms
- Logga in med e-legitimation
- Logga in med BankID och sms
- Logga in med e-legitimation
- Logga in med BankID och sms

Varsågod! Ett recept från köket med Sveriges bästa sjukhusmat

recept

Selleribiff med jalapeño

Ett favoritrecept i köket eftersom det är så användbart. Byt ut selleri mot morötter, rödbetor, eller sötpotatis för variation.

Det här behöver du | 4 port

150 g havregryn
1 dl vatten
250 g rotselleri
170 g jalapeño, fint hackad
1 ägg
50 g finhackad gul lök
Salt, peppar
Rapsolja

Gör så här

Lägg havregryn i en bunke och häll på vatten. Låt stå 10 minuter. Blanda i ägg, grovt riven selleri och finhackad lök, låt stå och dra tills allt svällt. Gärna över natten. Smaka av med salt och peppar strax innan stekning.

Klicka ut smeten i varm stekpanna och stek i ca 4 minuter på varje sida.

Servera biffarna med kokt eller ugnstrostad potatis och en kall sås.





Marcus Holmstedt är sjuksköterska på Ljungbyholms hälsocentral. Han möter de patienter via video om de kommer överens om det.
– Det är lättare att ställa diagnos och förstå patientens problem om jag samtidigt kan få möta dem i bild, säger Marcus.

Nya videotjänster på din hälsocentral

Nu kan du välja två nya videotjänster när du pratar med din hälsocentral. Det ena innebär att du kan växla till video på mobilen när du ringer, det andra är om du väljer att göra ett återbesök via video.

För den som tycker att det är svårt att komma igång visar gärna personalen på hälsocentralen hur du ska gå tillväga. Det som behövs är att du har tillgång till en smarttelefon, att du har tillgång till internet och helst om du befinner dig på en lugn plats.

Växla till video

Möjligheten att under telefonsamtalet kunna växla till video erbjuder en bättre första bedömning av din sjukdomssituation. När du ringer med synliga symtom, till exempel utslag, kan du välja att visa det för sjuksköterskan med hjälp av video. Efter det att du och sjuksköterskan kommit överens om en växling till video får du ett sms med en direktlänk som du sedan använder för att koppla upp dig mot motparten.

Återbesök via video

Hos hälsocentralen kan du välja att träffa din läkare som var med vid första besöket för ett återbesök på video hemifrån. Tillsammans kommer ni överens om att uppföljningsmötet ska ske så och när dagen kommer för ditt sjukvårdsbesök kopplar du upp dig genom 1177 Vårdguidens e-tjänster. Fördelen med att välja återbesök via video är att du slipper att ta dig till hälsocentralen och att besöket därigenom kan gå snabbare och smidigare.

Öppet för alla

Världens Barn

Spring in ditt bidrag

VÄRLDENS BARN

LÖRDAG 5 oktober
klockan 11.00
på Guldfågeln Arena

Anmäl dig redan idag!
på www.varldensbarnloppet.se – Vuxen: 100 kr | Under 15 år: 50 kr
Med anmälningsbekräftelsen reser du fritt med Kalmar Länstrafik till och från arenan oavsett var du bor i länet.

4,5 km

NYHET! • FÖR DE MINSTA

1,5 km

Kom igång!
Du bidrar både till Världens Barn och din egen hälsa.

Den viktiga sömnen

Sömn är viktigt både för kropp och välmående, men att kunna sova är ingen självklarhet. Det är många som lider av sömnsvårigheter och den vanligaste orsaken är stress.

Sömnen är viktig för din hälsa. Det är nämligen när man sover som kroppen återhämtar sig, samtidigt som hjärnan bearbetar sinnesintryck och lagrar minnen.

Problem med sömnen kan bero på många saker, exempelvis skiftarbete med oregelbundna sovtider, värk, klimakteriebesvär, oro eller traumatiska händelser. Stress är en annan väldigt vanlig anledning. Om man är stressad ställer nämligen hela nervsystemet in sig på vakenhet vilket gör det svårt att både varva ner och sova djupt.

Kuratorn Anna Ekelund jobbar med psykisk hälsa och möter många som har svårt med sömnen. I sina sömnföreläsningar berättar hon bland annat om vikten av att bryta kopplingen mellan sängen och de negativa känslorna som vakenheten där för med sig.

– Det är viktigt att lägga sig först när man är trött. Om man inte somnat efter en halvtimme ska man gå upp ur sängen och skriva ner eventuella tankar som stör, läsa

eller göra någonting annat avslappnande. När man känner sig trött går man och lägger sig igen. Detsamma gäller om man vaknar på nätterna. Annars förknippas sängen med någonting som är jobbigt och det är inte bra. Sängen ska man bara använda för sömn och sex, berättar Anna Ekelund och nämner att det kan vara idé att komprimera sin sömn för att försöka få till de minst fem timmar som kroppen behöver.

– Det innebär att man lägger sig när man blivit trött, även om det blir färre timmar i sängen. Syftet är att bygga upp sömnigheten så att man får en djupare sömn. Jag tror att många går och lägger sig för tidigt och sedan blir stressade för att man inte kan somna.

Vad man gör på dagen spelar också roll för hur man sover på natten. Det är bra att ge sin kropp motion, dagsljus och nya intryck genom att exempelvis hitta på roliga saker med andra människor.

– Det brukar minska åltandet och kan också förbättra sömnen. Det är även bra att vila hjärnan genom att med jämna

mellanrum ge den pauser när man låter tankarna gå till en behaglig plats. Om man har svårt att sova på natten ska man däremot undvika att sova på dagen, även om man är jättetrött.

Hur mycket sömn man behöver varierar under livet och är olika för olika personer. Sex till nio timmars sömn per natt är vanligt för vuxna, medan exempelvis spädbarn och tonåringar behöver sova mer. Många äldre upplever att de sover dåligt och det kan bero på att djupsömnen minskar när man blir äldre, vilket gör att man sover ytligare och vaknar lättare.

Att ta mediciner som en genväg för att sova bättre är inget som Anna Ekelund rekommenderar.

– Det är först när man provat allting annat eller när man är i en kris och måste få sova som det kan vara lämpligt att ta insomningstablett. Man ska heller inte använda dessa under längre perioder, det finns nämligen en risk att problemet blir ännu större om man känner att man måste ha sin tablett för att kunna somna.

Anna Ekelunds tips för bättre sömn och sovrutiner

Rutiner

Om man har sömnproblem är det viktigt att skapa tydliga rutiner för att hjälpa kroppen att ställa in sig på att det snart är dags att sova. Försök att alltid lägga dig och gå upp vid samma tidpunkter varje dag. På kvällarna ska man varva ner genom att exempelvis släcka ner, dricka lite varm mjölk och skriva ner eventuella orostankar för att lättare kunna släppa dem. Det är även bra att undvika tv, datorer och mobiler efter klockan 21. Även om kroppen vilar när man tittar på dem så matas hjärnan med intryck som den ska ta hand om och värdera, vilket kan störa nattsömnen.

Ta reda på orsaken till sömnbesvären

Analysera vad det är som gör att du sover dåligt. Är det exempelvis tankar från dagen som stressar, oroliga drömmar, värk eller en pigg kropp som håller dig vaken? Försök att hitta mönster genom att skriva sömndagbok, där man utforskar när man sover bra eller dåligt och vad man haft för rutiner på kvällen och i livet i övrigt. Det är först när man identifierat problemen som man kan försöka lösa dem.

Acceptera att vi ibland sover dåligt

Vi har perioder i livet då vi sover sämre, men kroppen fixar det och det är bra att inte stressa upp sig över det. Även om man upplever det som jättejobbigt att inte kunna sova är det bra att försöka acceptera, avdramatisera och inte göra för stor sak av det. Med inställningen "jag vet att det är mycket just nu och att jag kommer att vakna i natt, men det är okej" blir problemet lite lättare att hantera.

Bli bättre på avslappning

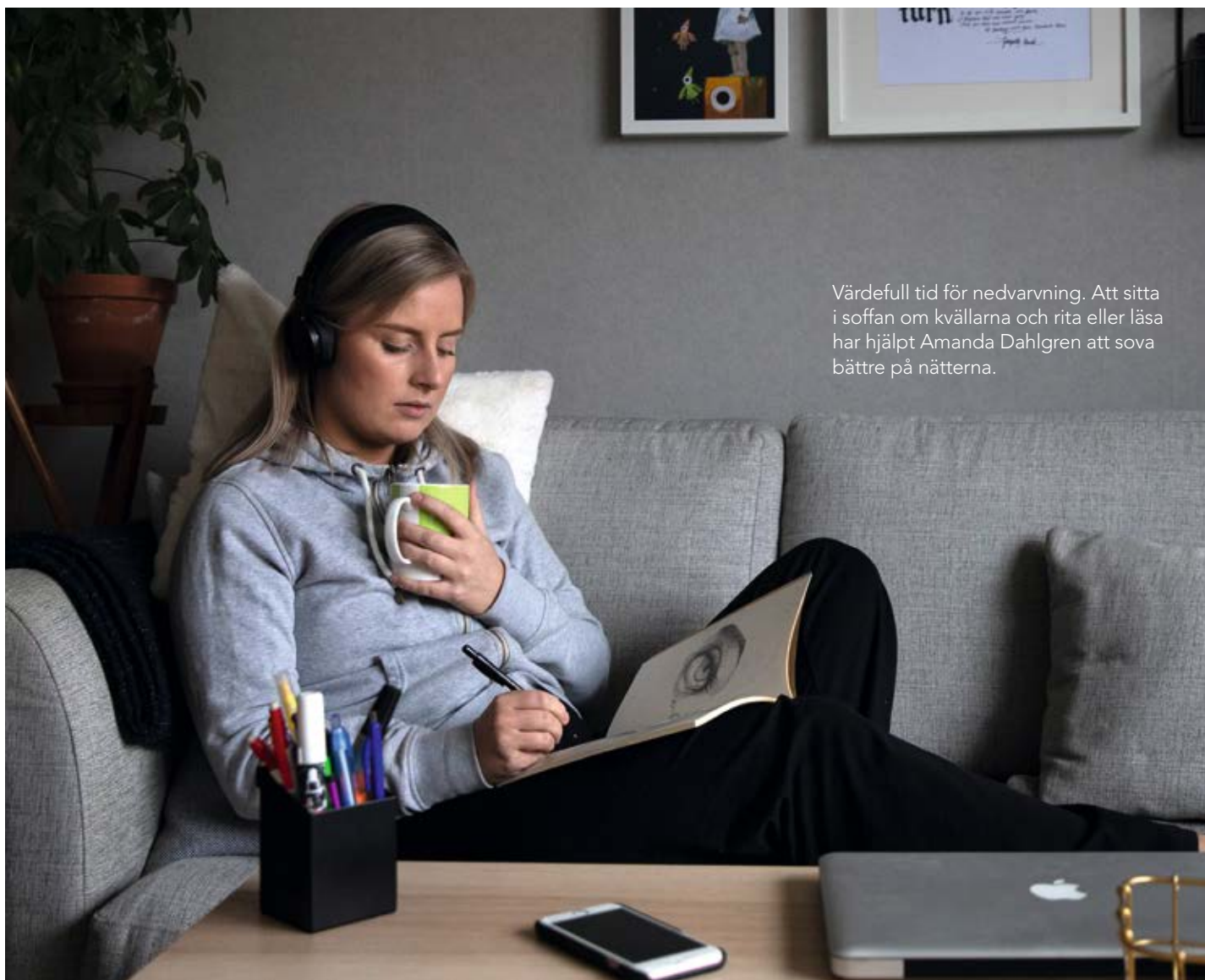
Man kan inte stänga av hjärnan och allt som händer i den, men man kan bli bättre på att fokusera på nuet och släppa alla andra tankar. Därför kan det vara bra att lära sig mindfulness.

Se över din sovmiljö

Ha mörkt och svalt i sovrummet och se till att du inte blir störd av snarkningar eller andra ljud. Använd gärna öronproppar och ögonmask. Det gamla husmorsknepet att ha sockor på fötterna är också bra.



Det är viktigt att hjälpa kroppen skapa tydliga sovrutiner och att inte göra för stor grej av att man ibland sover dåligt. Det menar kuratorn Anna Ekelund som jobbar med psykisk hälsa och möter många som har svårt med sömnen.



Värdefull tid för nedvarvning. Att sitta i soffan om kvällarna och rita eller läsa har hjälpt Amanda Dahlgren att sova bättre på nätterna.

Viktigt att varva ner

– Jag har lärt mig mycket om mig själv. Jag har förstått att den egna hälsan är viktig och ger nu större plats till det som får mig att må bra.

Det säger Amanda Dahlgren, som tidigare hade svårt att somna och ofta vaknade på nätterna.

– Problemen började när jag hade ett stressigt och ostrukturerat jobb med varierade arbetstider. Det gjorde att jag var helt slut och kunde gå och lägga mig när jag kom hem. Det blev upp och ner vänt med allt. Dessutom bor jag i en etta och kunde använda sängen till att titta på film eller äta kvällsmat, berättar Amanda.

Hon beskriver att hon var trött i huvudet men pigg i kroppen. För att göra av med energin började hon träna. Först promenader och därefter allt mer gym-träning. Hon försökte även hitta andra lösningar för att kunna sova bättre. Till exempel mysbelysning om kvällarna, en mobilfri timme innan läggdags och att skriva ner "måsten" inför morgondagen. Så småningom förbättrades sömnen. Nu har hon dessutom ett annat jobb med regelbundna arbetstider.

– Nu sover jag ofta bra, det är skönt. När jag har svårt att somna brukar jag lyssna på meditation som fokuserar på andning och att förnimma alla kroppens delar. Man börjar vid fötterna och jag brukar somna innan man kommer till knäna, säger Amanda skämtsamt.

Fakta Sömn

En natt då och då med dålig sömn är inga problem. Men om du sover dåligt under en längre tid, mår dåligt och fungerar sämre i vardagen - då är det dags att ta problemen på allvar och söka hjälp.

- På 1177.se finns råd och tips om både sömn och sömnsvårigheter. Här finns även information och övningar om mindfulness och stresshantering.
- Om problemen kvarstår även efter att du testat egenvård kan vuxna vända sig till sin hälsocentral, medan barn och ungdomar med sömnproblem även kan vända sig till Elevhälsan eller Ungdomsmottagningen i sin kommun.

Sola Sunt

Hallå där Hélène Andersson Nilsson, ST-läkare på Hudmottagningen, Länssjukhuset i Kalmar

Varför är det farligt att vara för mycket i solen?

– Förutom att det är obehagligt att bränna sig så kan solen ge upphov till solskador som i sin tur kan orsaka hudcancer. En del får eksem av solen och det kan klia och vara obehagligt men det är inte farligt. Om huden däremot blir röd och svider så betyder det att man har bränt sig, det är kroppens signal och betyder att den behöver reparera sig.

Hur vanligt är det med hudcancer egentligen?

– Det finns tre olika sorters hudcancer; basaliom, skivepitelcancer och malignt melanom, där basaliom är den vanligaste. Om man lägger ihop dessa tre så är hudcancer den tredje vanligaste cancerformen i Sverige och dödar 500-600 personer varje år. Sverige ligger faktiskt på fjärde plats i världen när det gäller antal hudcancerfall per capita. Listan toppas av Nya Zeeland och Australien där ju solen är väldigt stark men sedan kommer Schweiz och därefter Sverige. Antagligen beror det på att vi har så extrema solvanor. Många av oss vill vara bruna och tar varje tillfälle i akt att sola, både hemma och när vi reser, och eftersom de flesta av oss har ganska ljus hud så tål vi inte att utsätta oss för solen på det sättet.

Men man behöver väl vara i solen för att kroppen ska kunna bilda D-vitamin?

– Ja, det stämmer. Men det räcker med 15 minuter om dagen. Kroppen kan inte bilda något överskott av D-vitamin så det hjälper inte att vara i solen längre än så.

Ska man vara rädd för solen?

– Man ska ha respekt för den men sen måste man ju leva också. Man ska självklart vara ute och röra på sig och njuta av naturen även på sommaren, det gäller att hitta en balans bara.

Hur kan man själv hålla koll på eventuella hudförändringar?

– Använd mobiltelefonens kamera och fota dina pigmentfläckar då och då. Be någon om hjälp att ta bilder på ryggen. Då kan du jämföra bilderna och se om någon fläck har ändrat utseende. Om fläckarna blir asymmetriska eller oregelbundna i kanterna, ändrar färg eller storlek och man känner sig funder-sam så kan man kontakta sin hälsocentral. Många godartade förändringar kan också ändra utseende men om man är orolig kan det vara bra att kolla upp det. På 1177 finns det bra information och guider.



Så undviker du solskador - Hudläkarens 10 bästa tips

- Sola inte för att bli brun. Ligg inte och "pressa" på stranden och sola aldrig solarium.
- Var extra försiktig när solen är som starkast, klockan 11.00-15.00 på dagen.
- Välj en solkräm med minst solskyddsfaktor 30 och som det står UVA på. Smörj in dig med ett tjockt lager 30 minuter innan du går ut och bättra på flera gånger under dagen. Kom ihåg att solskyddsfaktor inte ska användas som ett medel för att kunna vara längre i solen utan som ett kompletterande skydd till kläder och skugga. Många tror att man inte kan bränna sig när man har solskyddsfaktor på sig men det kan man.
- Använd hatt eller keps för att skydda huvudet. Om du använder keps: Glöm inte att smörja in öronen.
- Tänk på att skydda dig inte bara när du är på stranden utan även när du till exempel spelar golf eller jobbar i trädgården.
- Att ta pauser från solen hjälper inte, det är den sammanlagda strålningen huden utsätts för som räknas.
- Tänk på att solen tar även i skuggan och att tunna kläder endast ger delvis skydd. Ju mörkare och tätare kläderna är desto bättre skyddar de. En vit blus motsvarar till exempel ungefär solskyddsfaktor 15 medan jeans i princip ger 100% solskydd.
- Barn ska skyddas ifrån solen till varje pris. Deras hud är extra känslig och solskador man får som barn kan ge upphov till hudcancer långt senare livet. Barn ska alltid ha solhatt på sig och minst solskyddsfaktor 50, gärna heltäckande UV-kläder på stranden.
- Tänk på att du kan bränna dig även om du har mörkare hudfärg. Hur lätt man bränner sig är individuellt men generellt sett bör man vara mer försiktig ju ljusare hudfärg man har.
- Använd appen "Min soldit" från Strålsäkerhetsmyndigheten för att hålla koll på hur länge du kan vara i solen. Appen räknar ut tiden utifrån var du befinner dig geografiskt.



Boktips

Vid årsskiftet blev Regionbiblioteket en del av Region Kalmar län. Regionbiblioteket arbetar med utveckling av biblioteken i länet och för att alla i Kalmar län ska ha likvärdig biblioteksservice. Två av länets 140 bibliotekarier lämnar här tips på bra böcker:



Vila dig i form med yinyoga av Magdalena Mecweld

En fantastiskt användbar bok för att minska spänningar i kroppen. Den här formen av yoga kräver inte att du ska vara van vid yoga utan bygger istället på att vila kroppen i olika ställningar och därmed minska stress och en rad andra åkommor. Boken är uppbyggd så att du kan slå upp vad du vill ha hjälp med, till exempel en ond rygg eller kanske dålig mage!

(Theresé, bibliotekarie Kalmar stadsbibliotek)



Sömn, sömn, sömn: hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din sömn av Christian Benedict, Minna Tunberger

Sömn påverkar mer än vad vi kanske tror. Under sömnen repareras kroppen och hjärnan så att vi ska klara av de påfrestningar vi ställs inför i vardagen. Den här boken är högaktuell i tider då vi utsätts för mycket stress och dålig sömn till följd av mycket skärmtid.

(Theresé, bibliotekarie Kalmar stadsbibliotek)



Öländska gåtor av Thorsten Jansson

Thorsten Jansson har skrivit flera fina böcker om Öland. En som sticker ut lite är Öländska gåtor som kom i ny upplaga 2017. Här berättar han om övergivna byar och fornborgar, bortglömda alvarvägar, hemsökta gravrösen och mystiska stenar. Han beskriver också hur man hittar dessa platser, så det är bara att packa ner kaffetermosen och ge sig ut på vandring.

(Carina, bibliotekarie Kalmar stadsbibliotek)

En livsviktig kontroll

Som kvinna blir du regelbundet kallad till gynekologisk cellprovskontroll. Hälsoundersökningen är numera kostnadsfri och målet är att få alla kvinnor att komma på sin kontroll. Eva Wester, avdelningschef på kvinnokliniken i Västervik svarar på några av de vanligaste frågorna om cellprovskontrollen:



Eva Wester

Varför är det viktigt att tacka ja till cellprovskontrollen?

– Kvinnor som tar sitt cellprov regelbundet när de blir kallade, sänker risken för att drabbas av livmoderhalscancer med cirka

90 procent. Sjukdomen som uppstår i livmoderhalsen utvecklas oftast långsamt under många år. Det gör det möjligt att upptäcka och behandla cellförändringar i ett tidigt skede.

Vilka får kallelse och hur ofta får man gå?

– Som folkbokförd kvinna i vårt län blir man kallad vart tredje år mellan 23-49 års ålder och vart 7:e år mellan 50-64. Togs de sista cellprovet tidigare än vid 64 års ålder, kan man bli kallad upp till 70 år. Den som följt sina kontroller och som aldrig haft cellförändringar löper en mycket liten risk att drabbas av livmoderhalscancer efter 64 års ålder.

Räcker det att göra undersökningen en gång?

– Nej, varje provtagning är viktig.

Kan man inte märka själv om man får cellförändringar?

– Cellförändringar ger inga symtom eller besvär. De kan bara upptäckas genom att man lämnar cellprov.

Behöver man gå på cellprovskontroll även om man är vaccinerad mot livmoderhalscancer?

– Ja, eftersom inget vaccin på marknaden skyddar mot alla 13 olika typer av virus (HPV) som kan orsaka cellförändringar. Vaccinering ger ett mycket bra skydd, men bara mot de virustyper som ingår.

Är man vaccinerad har man nästan 100 procent effekt mot cellförändringar i livmoderhalsen orsakade av de två vanligaste virustyperna, HPV 16 och 18. Dessa två typer orsakar ungefär 70 procent av all livmoderhalscancer. Vaccinet kan ge visst skydd även mot närbesläktade virustyper, men risken finns att man utvecklar

cellförändringar trots att man är vaccinerad. Vaccin och cellprovtagning tillsammans ger ett mycket bra skydd mot livmoderhalscancer.

Hur går provtagningen till? Gör det ont?

– Vid undersökningen använder barnmorskan en spatel som stryks mot livmodertappen och sedan en liten mjuk borste där livmoderhalsen börjar. En del tycker att det är obehagligt att ligga i en gynekologstol, men provtagningen går snabbt och tar bara någon minut. Det brukar inte göra ont.

Hur vanligt är det med cellförändringar? Och hur många cancerfall är det i vårt län?

– Cellförändringar är vanligt. Varje år får ungefär 30 000 kvinnor i Sverige besked

om att de har cellförändringar. Alla förändringar är inte farliga, vissa läker till och med ut av sig själva. Om du har obehandlade cellförändringar under en längre tid, som du inte vet om eller som inte kontrolleras, är risken stor att livmoderhalscancer utvecklas. Ungefär 10-15 kvinnor per år drabbas av livmoderhalscancer i vårt län.

Fakta Cellprovskontroll

- Om tiden du får inte passar kan du omboka och välja ny tid direkt via e-tjänsten på 1177.se
- Gynekologisk cellprovskontroll är gratis
- Provsvaret kommer hem via brev. Svarstiden är drygt 20 dagar.
- Läs gärna mer på 1177.se



Seniorperiod - nu även för personer med sjukersättning

Seniorperiodkortet lanserades i början på år 2018 och har på kort tid blivit populärt. Varje månad säljer Kalmar läns- trafik ungefär 3000 Seniorperiodkort. En nyhet för i år är att även personer med sjukersättning kan ansöka om att få tillgång till det populära kortet.

Från och med den 1 januari 2019 kan även personer som i någon form erhåller sjukersättning från Försäkringskassan ansöka om att få köpa Seniorperiodkortet. Personen måste vara folkbokförd i Kalmar län för att kunna ta del av erbjudandet. Seniorperiodkortet kostar 100 kr och gäller i 30 dagar från den dagen du registrerar eller börjar använda kortet. Kortet är giltigt för obegränsat antal resor alla dagar i veckan mellan 09:00-15:00 och 18:00-24:00 över hela länet.

I rutan under beskrivs det i detalj hur du med sjukersättning från Försäkringskassan gör för att ansöka om intyg och köpa Seniorperiodkortet.

På kalmarlanstrafik.se kan du hitta ytterligare information om Seniorperiodkortet och hur du ansöker om intyg.



Så här gör du med sjukersättning för att köpa ett Seniorperiodkort:

1. Skicka ditt intyg till Kalmar Länstrafik som visar att Försäkringskassan betalar ut sjukersättning till dig – Intyg för förmånstagare. Uppge namn, personnummer och adress. Märk kuvertet med "Seniorperiod" och skicka till: Kalmar länstrafik, Box 54, 579 22 Högsby.
2. Tillbaka får du ett plastkort med ditt namn och personnummer tryckt på kortets baksida samt information om hur du använder kortet.
3. Din Seniorperiod köper du sedan ombord på bussen, Kustpilen-tågen eller på något av våra fasta försäljningsställen. I samband med köp visar du upp plastkortet som intygar sjukersättning tillsammans med fotolegitimation. Observera att du inte kan köpa seniorperiod innan du fått plastkortet hemskickat från Kalmar länstrafik.
4. Vid ombordstigning/visering samt vid eventuell biljettkontroll visar du upp ditt resekort laddat med Seniorperioden, ditt plastkort som intygar sjukersättning samt fotolegitimation.
5. Trevlig resa!

Så här gör du som har åldern inne (65 år eller över) för att köpa ett Seniorperiodkort:

1. Din Seniorperiod kan du köpa ombord på bussen, Kustpilen-tågen eller på något av våra fasta försäljningsställen. I samband med köp visar du upp fotolegitimation som styrker din ålder.
2. Vid ombordstigning/visering samt vid eventuell biljettkontroll visar du upp ditt resekort laddat med Seniorperioden samt fotolegitimation.
3. Trevlig resa!



Se Kalmar län med Sommarkortet

I sommar kan du köpa Sommarkort hos Kalmar länstrafik. Korten finns som antingen 1-dagsbiljett eller sommarperiod. Med sommarperioden reser du obegränsat i hela Kalmar län under två månader (62 dagar) från inköpsdagen. Korten säljs mellan 1 juni och 31 juli.

Mer information om sommarkorten finns på kalmarlanstrafik.se.



Ta hand om dina fötter

För Katarina Jonsson och Jill Asp Hägg är fötterna huvudsaken. De är båda fotterapeuter och jobbar med fotsjukvård på Oskarshamns sjukhus. Av dem får vi egenvårdsråd för trötta fötter.

– Vi är rätt noga med att poängtera att det vi gör här är fotsjukvård eftersom vi jobbar i team med annan sjukvårdspersonal kring personer som har extra problem med sina fötter. Oftast är det problem på grund sjukdom där cirkulationen i fötterna blir påverkad, berättar Jill Asp Hägg.

För att få komma till fotteamet behövs remiss, men alla, inte bara de som behöver extra vård behöver ta väl hand om sina fötter. Jill och Katarina tipsar:

Varje dag

För att fötterna ska må bra ska du tvätta dem varje dag. Torka noga, speciellt mellan tårna annars kan fukt som blir kvar orsaka att man får fotsvamp och sprickor mellan tårna. Inspektera samtidigt fötterna. Har du svårt att titta under, ta hjälp av en spegel. Byt till rena strumpor varje dag, naturmaterial som ylle eller bomull är att föredra. Lufta fötterna någon gång under dagen.

Fotbad

En gång i veckan kan du sitta med fötterna i fotbad. Vattnet bör inte vara varmare än 36 grader. Använd vanlig såpa (gulsåpa eller grönsåpa) och sitt max fem minuter. Om du har förhårdnader slipar du fötterna försiktigt med en sandpappersfil.

Naglarna

Tånaglarna klipper man rakt av. Klipp inte ner i kanterna, då kan du lätt skapa nageltrång. Vassa kanter är bra att jämna till med en sandpappersfil. Vill du rensa under naglarna kan du använda en mjuk borste, till exempel en tandborste.

Rätt skor och strumpor

Har man känsliga fötter bör man inte använda skor utan strumpor. Strumpor ska ha rätt storlek så hälen hamnar där den ska. Skaver sömmar kan man vända dem utåt och de bör inte ha någon hård resår. Skorna ska vara rätt storlek, prova gärna på eftermiddagen då fötterna oftast är som störst. Skorna ska ge gott om utrymme för tårna och vara släta och jämna på insidan.

Enkel fotgymnastik

- Tåhävningar – res dig upp på tå, sjunk ner igen
- Sitt på en stol och växelvis knip ihop och sträck ut tårna
- Sätt fötterna på en handduk med hälarna på handduken och dra ihop den under foten
- Trampa symaskin - sitt på en stol och böj och sträck fötterna
- Plocka upp "papperstussar" med tårna



Katarina Jonsson och Jill Asp Hägg

– Har du små barn behöver du det som är lämpligt för just barn. Är det bara vuxna blir det ett annat sortiment. I min familj med idrottande ungdomar har vi till exempel alltid idrottstejp hemma, berättar Anna.



Vid akut allvarlig sjukdom, gäller alltid
telefon 112



Du möter oss varje dag

Idag möts vi på bussen, hälsocentralen eller på folkhögskolan. 2019 får landstinget även ansvar för regional utveckling. Vårt uppdrag blir att skapa förutsättningar för hälsa, hållbarhet och tillväxt. Tillsammans ska vi arbeta för din hälsa och för hela länets utveckling. Vi blir Region Kalmar län.