

En tidning om

Liv&Hälsa

EN TIDNING FRÅN REGION KALMAR LÄN
NR 1 2020

i Region Kalmar län



Region Kalmar län

Artrosskola
på distans

Hitta
BALANS
i vardagen
ORD som
medicin

Nya möjligheter i
kollektivtrafiken

Hon blev
långvarigt sjuk av
covid-19

Vaccination - viktigare
än någonsin

I mars trodde jag att världen skulle vara normal efter sommaren. Så fel jag hade. Pandemin pågår än och vi måste fortfarande hålla avstånd, stanna hemma om vi är snuviga och tvätta händerna. Det börjar ta emot lite, för det har hållit på så länge. Men så träffade jag Helén "Nene" Elofsson som berättar om hur svårt sjuk hon blev av covid-19. Och vips, blev det så självklart att fortsätta hålla i. **Läs hennes historia på sidan 4.**

Senare i höst vet vi också att vanliga säsongsinfluensan kommer. Upplägg för vaccination blir annorlunda i år för att vara coronasäkert. På länets hälsocentraler ska vi boka tid i förväg. **Läs om hur det går till på sidan 8.**

Något som är coronasäkert är vård på distans. Tage Gustafsson som har artros har fått hjälp av en digital artrosskola. **Sidan 13.**

Oktober är en månad med fokus på cancer. För den som drabbas finns många sätt att kämpa med sjukdomen. **På sidan 10** möter du Gunilla Henny Håkansson som hittade styrka i att skriva. Orden blev till dikter, som blev till en bok. Idag är Gunilla friskförklarad.

Till sist vill jag tacka alla er läsare. Det här blir den sista Liv&Hälsa som jag gör innan nya utmaningar väntar.

Allt gott och god läsning önskar jag dig!



ANNIKA BILLBERG | REDAKTÖR



HPV-vaccination även för pojkar

Från och med augusti 2020 får alla elever i årskurs 5, både pojkar och flickor, vaccinera sig mot HPV (humant papillomvirus). Vaccinet ger skydd mot infektioner och cellförändringar som på sikt kan leda till cancer. Framför allt rör det sig om livmoderhalscancer men också cancer i svalg, ändtarm, slida och penis. Elev som missat vaccinationen kan få det längre fram inom skolhälsovården så länge man går i skolan. Därefter kan man få vaccin på hälsocentralen. ■

Välkommen in i talböckernas värld!

Har du en läsnedsättning som till exempel synfel eller dyslexi? Tjänsten Legimus är ett digitalt bibliotek med över 115 000 talböcker. Det finns också talböcker på andra språk. En talbok är en inläsning av en bok som redan finns som tryckt bok. Det är precis samma innehåll, men du läser boken med öronen istället för med ögonen. Fråga på ditt bibliotek för att komma igång. ■

Corona-ambassadörer i gymnasieskolor och länets folkhögskolor

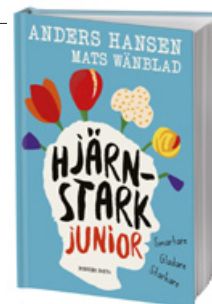


Hugo Tillmar, Marcus Kemter och Abbas Ghambari är tre corona-ambassadörer som kommer att verka i mellersta länet.

Elever från länets gymnasie- och folkhögskolor har genom att söka till att bli corona-ambassadörer tagit på sig uppdraget att informera sina jämnåriga om covid-19. Ytterst är syftet att minska smittspridningen. Det är Länsstyrelsen i Kalmar län, Region Kalmar län och länets kommuner som tillsammans står bakom projektet som är unikt i landet. Ungdomarna avslutar sitt ambassadörsskap i december. ■

Hjärnstark Junior

Anders Hansens tidigare bok Hjärnstark från 2016 har bearbetats och kommit ut i en juniorversion. I tidigare nummer av Liv&Hälsa har Anders Hansen berättat hur fysisk aktivitet påverkar hjärnan när det gäller koncentration, sömn och allmänt mående. Nu kan alltså juniorer läsa om hur hjärnan fungerar och få tips för att hålla sig i rörelse för att bli piggare, gladare och smartare. ■



Region Kalmar län

Adress: Liv och Hälsa, Regionstab Kommunikation, Box 601, 391 26 Kalmar

E-post: patientinformation@regionkalmar.se

Upplaga: 128 000

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: Douglas Sandor, Tomas Löwemo, Mattias Johansson - Maddoc Photography, Erik Sandberg, Mostphotos

Omslagsfoto och foto sidan 13: Nathalie Chavez

Innehållet får citeras om källan anges.

Svanenmärkt trycksak



Ett annorlunda år

I början av januari fick Lisa Labbé Sandelin, smittskyddsläkare i Kalmar län, första signalen från Folkhälsomyndigheten "om ett nytt coronavirus i Kina". Där och då samlade hon medarbetarna på enheten för smittskydd och vårdhygien och tillsammans har de sedan haft en central roll i hanteringen av coronapandemin.

– Vi som arbetar med smittskyddsfrågor vet att nya pandemier kommer förr eller senare. Det som förvånade mig är hur snabbt händelseförlopp det här fick. Världen är så liten nu, säger Lisa Labbé Sandelin.

I slutet av maj var det som flest sjuka i länet. Till och med september har över 900 personer bekräftats positiva i länet. Läget efter sommaren är mer stabilt. Kunskapen kring covid-19 har blivit bättre, rutiner har satt sig och den stora ökning av smittade som man befarade i länet ihop med alla turister i sommar uteblev. Men det individuella ansvaret är fortsatt stort i att följa Folkhälsomyndighetens råd för att minska smittan.

– I Kalmar län har vi varit relativt förskonade från smittspridning i jämförelse med andra regioner. Men läget kan snabbt förändras och under hösten och vintern får vi vara beredda på så kallade klusterutbrott, att smittan kommer poppa upp här och där i samhället, förklarar Lisa Labbé Sandelin.

Nu finns bättre förutsättningar att ringa in och stoppa smittan när den upptäcks tack vare den smittspårningsenhet som kom till i början av sommaren. Smittspårarna, som i huvudsak är läkare och sjuksköterskor, samlar uppgifter vid nya utbrott och kartlägger de som kan ha kommit i kontakt med de smittade personerna för att sedan bedöma vilka fler som behöver provtas och vilka som behöver informeras om att de kan ha utsatts för smitta. Varje morgon samlas smittspårningsenheten för avstämning.

– Vi är ett gäng som arbetar nära tillsammans, men inte rent fysiskt förstås, där håller vi oss alltid på en armlängds avstånd ifrån varandra. Förutom smittspårning är vi stöd till andra till exempel personal på kommunernas boenden, säger Tina Danielsson och Ann-Christine Sjölund som är smittskyddssjuksköterskor.

När kommer det ett vaccin mot covid-19?

– Det finns inget exakt svar på när det kan tänkas bli, en förhoppning är att det ska vara klart under våren. Under pågående pandemi är det dessutom viktigare än någonsin för riskgrupper och sjukvårdspersonal att vaccinera sig mot säsongsinfluensa, svarar Lisa Labbé Sandelin.



Mycket i hanteringen av pandemin landar på enheten för smittskydd och vårdhygien. Smittskyddsläkaren är både en myndighet och en person.

Lisa Labbé Sandelin



● I slutet av maj och början av juni var det flest antal personer inlagda för intensivvård på covid-avdelningar på sjukhusen i Kalmar och Västervik. Att jobba i skyddsmask gör det svårare för vårdpersonalen att kommunicera med patienterna och med varandra.



● Hälsocentralerna i länet fick snabbt ställa om och hitta lösningar med separata ingångar och inte blanda patienter i väntrummen för att kunna erbjuda provtagning för covid-19.



● Mycket material som i vanliga fall köps in till vården tog slut hos leverantörerna. Handdesinfektion fick köpas in i stora dunkar och tappas över till mindre flaskor för hand.

Hon vill vi ska ta **covid-19** på allvar



Våren och sommaren 2020 blev inte som Helén (Nene) Elofsson tänkt sig, men hon har överlevt.

När Helén (Nene) Elofsson inte orkade lyfta mobilen och inte ens orkade prata då var det ingen tvekan längre. Det blev ilfart in med ambulans från bostaden på Öland till akuten i Kalmar. Tidigare samma vecka hade hon fått bekräftat att hon var smittad med covid-19.

Via akuten kom jag till intensivvårdsavdelningen. När jag ligger där inser jag plötsligt att det här kanske inte kommer att gå bra. Att jag kanske kommer att dö. Jag tänker på min familj och mina vänner och jag tänker att jag kanske inte får träffa dem igen, att jag inte hunnit ta farväl.

Helén Elofsson insjuknade i början av maj. Hon lider fortfarande av sviterna efter sjukdomen. I september som först kunde hon gå tillbaka till arbetet men bara på tjugofem procent. Det går framåt, men hon blir lätt trött i stora sällskap och av för stora påfrestningar.

Flera som har fått kvarstående problem

Nu är hon med i en studie som Lunds universitet gör bland dem som fått kvarstående problem av covid-19. Förutom tröttheten känner Helén av yrsel, matthet och förstår också att hon haft kognitiva problem. Första perioden efter hon kom hem kunde hon blanda ihop saker och var inte riktigt med.

– Jag är med i en grupp på Facebook där vi är flera som är i samma situation som kan dela upplevelser och erfarenheter. Här känner jag ingen som har råkat lika illa ut som jag. Jag har också svårt att förstå hur det kunde drabba mig. Det är länge sedan som jag var i så bra kondition som när jag blev sjuk och jag har inga bakomliggande sjukdomar.

Helén Elofsson har jobbat i sjukvården i 35 år och haft akutmottagningen på Länssjukhuset i Kalmar som sin tidigare arbetsplats. När hon kom in till sjukhuset och kände igen sina gamla arbetskamrater kände hon sig trygg. Helén behövde aldrig respiratorvård men beskriver tiden på intensivvårdsavdelningen som jobbig.

– Jag kände mig så ensam. Alla gör ett fantastiskt jobb, men när personalen bär masker ser man bara ögonen och inte så mycket mer. Än idag kan jag få flashback av den där ensamheten och att jag inte kunde träffa min familj.

När Helén väl var så pass återställd att hon fick lämna sjukhuset tänkte hon att allt var bra igen.

– Jag trodde allt var över. Över för mig och över även i världen. Men det blev en chock. Kroppsligt orkade jag ingenting. Jag började med att gå till brevlådan, det var vad jag klarade av. I övrigt låg jag i solstolen, tittade på serier och löste sudoku. Det gick en dag i taget och jag hanterade det bra, men en dag i juni när jag talade med en väninna brast det. Jag började gråta och grät hela dagen.

Helén delade sin berättelse på Facebook som en varning och upplysning innan midsommar eftersom firandet skulle kunna innebära en smittorisk för andra. Efter det har många hört av sig med hälsningar också från personer som hon inte hört av på länge. Många kommenterar, kommer med hälsningar och tackar och säger att "nu förstår jag".

– Ja, denna vår och sommar blev inte som jag tänkt mig. Jag skulle jobbat, löptränat, åkt till Prag med min man och vänner och på träningsresa ensam till Egypten. Å andra sidan har jag överlevt. Jag har valt att berätta min historia för att få andra att förstå att covid-19 är en skoningslös sjukdom, att det är på allvar och att det inte är över.



Provtagning för covid-19

Det finns två olika typer av prov som kan tas vid covid-19. Det ena visar om du har en pågående infektion och det andra visar om du har haft covid-19 och har utvecklat antikroppar.

Testa dig för pågående covid-19-infektion om du har symtom

Covid-19 påminner om en vanlig förkylning eller influensa med symtom som hosta, feber, andningsbesvär, snuva, nästäppa, halsont, huvudvärk, diarré eller smak- och lukt bortfall. Dina symtom kan vara väldigt milda, men ändå bero på covid-19. Genom en så kallad PCR-provtagning får du svar på om du har covid-19 eller inte.

Har du symtom uppmanas du att provta dig så att sjukvården kan upptäcka smittan och stoppa smittspridningen. Sjukvårdens smittspårningsenhet ger information till den som är smittad och vad de eventuellt smittat vidare ska göra.

Testet för att se om man har covid-19 är gratis. Du gör det enkelt själv hemma med en provtagningspinne som sedan ska lämnas in för analys. För att beställa ett provtagningspaket loggar du in i e-tjänsterna på 1177.se. Du får inte själv hämta ut provtagningspaketet utan måste be en person som är frisk att göra det åt dig. Kan man inte lösa ut sitt test på det här viset går det också bra att boka en tid för att få hjälp med provtagning av vårdpersonal.



Provtagning för att se om du har covid-19 gör du enkelt hemma med provtagningspinne i munhåla och näsa. Provet beställer man på 1177.se. En frisk anhörig eller vän får hämta provtagningspaketet och lämna in provet åt dig.

Se om du har utvecklat antikroppar mot covid-19

Har du tidigare i år varit förkyld kan du göra ett antikroppstest för att se om det var covid-19. För att kroppen ska ha utvecklat antikroppar behöver du vänta minst 14 dagar efter att du blivit frisk innan du gör testet.

Antikroppstest görs genom att vårdpersonal tar ett blodprov i armvecket. Du beställer ditt antikroppstest genom två steg: först beställer du testet via 1177.se, sedan bokar du tid och plats för provtagning.

Antikroppstest kostar 200 kronor och ingår inte i högkostnadsskyddet. Provet kan tas oavsett ålder, men kunskapen kring utvecklingen av antikroppar hos

barn är än så länge begränsad. Därför är provtagning på barn mer osäker. För dig som arbetar inom vård- och omsorg är provtagning avgiftsfri. Kolla med din arbetsgivare vad som gäller.

Visar det sig att du har antikroppar mot covid-19 innebär det ett visst skydd mot att bli sjuk igen med allvarliga symtom. Skyddet gäller i upp till sex månader enligt det man vet i nuläget. Du måste fortsatt följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer.

Om du under de senaste sex månaderna har lämnat ett positivt PCR-test så behöver du inte provtas för antikroppar eftersom det då redan är säkert att du haft covid-19-infektion och på så vis har ett visst skydd.

Fortfarande besöksförbud och restriktioner på grund av covid-19

Vårdavdelningarna på länets sjukhus i Västervik, Oskarshamn och Kalmar har fortfarande besöksförbud.

Det innebär att det inte är möjligt att besöka anhöriga eller vänner som är inlagda. Om det finns särskilda skäl kan undantag göras och beslut tas i så fall av ansvariga på vårdavdelningen.

Vid förlossningen och BB-avdelningarna i Västervik och Kalmar är reglerna nu att pappa eller partner får följa med, förutsatt att de är symtomfria. Syskon och andra anhöriga får fortsatt inte komma på besök.

För vanliga vårdbesök och besök i tandvården gäller att man ska vara utan covid-19-symtom och att en medföljare eller ledsagare får följa med. Undantag är besök till barn- och ungdomsmottagningarna där två vårdnadshavare kan följa med sitt barn.



Provtagning covid-19 vid pågående infektion

1. Logga in på 1177.se med e-legitimation. För barn under 13 år är det vårdnadshavare som går in och beställer provet, mer information om tillvägagångssätt finns på 1177.se.
2. Under fliken "Regionen rekommenderar" väljer du "Beställ provtagning covid-19 PCR".
3. Tryck på "Ny provtagningsbeställning".
4. Välj något av följande alternativ:
 - Självprovtagning. Provtagningspaket hämtas och lämnas av friskt ombud
 - Provtagning med hjälp av sjukvårdspersonal.
5. Välj ort och boka tid för provtagning.
6. Genomför provet.
7. Provsvar kommer inom tre dagar. Beskedet och förhållningsregler kommer du åt genom att logga in på 1177.se

Läs mer på: 1177.se/provtagning-pcr/kalmar-lan

Antikroppstest

Så här går du tillväga för att beställa antikropsprovtagning för att se om du utvecklat antikroppar mot covid-19.

1. Logga in på 1177.se med e-legitimation. För barn under 13 år är det vårdnadshavare som går in och beställer provet, mer information om tillvägagångssätt finns på 1177.se.
2. Under fliken "Regionen rekommenderar" väljer du "Beställ antikroppstest covid-19".
3. Tryck på "Ny provtagningsbeställning". Välj "Antikroppstest covid-19" i listan över erbjudanden och läs igenom villkoren. Klicka på "Slutför beställning".
4. Välj provtagningsplats och boka tid för provtagning.
5. Genomför provet.
6. Provsvar kommer inom sju dagar. Besked och förhållningsregler kommer du åt genom att logga in på 1177.se.

Läs mer på: 1177.se/Kalmar-lan/antikroppstest-kalmar-lan

Sju snabba tips för att må bra i coronatider



- Hämta hem något gott från restaurang eller café. Prova nya recept (kanske det nedan?)
- Låna böcker hemifrån, se vad ditt bibliotek kan erbjuda.
- Fika digitalt, möt dina vänner via video eller telefon.
- Skapa Facebookgrupp och möt dina vänner där. Byt tips på recept, böcker eller aktiviteter.
- Träna eller promenera. Möt hösten ute eller gör hemmaövningar.
Enklare övningar hittar du på sidan 12.
- Börja med en hobby. Måla, skriv, sy, virka, sticka eller gå med i digital läs- eller bokcirkel.
- Ring eller skicka meddelande eller brev till någon du inte hört av på länge.

Varsågod! Ett recept från köket med Sveriges bästa sjukhusmat

recept

Rödbets- och halloumigryta

Bourgogne är en klassiker. Den var också utgångspunkten till denna rätt som en medarbetare i köket i Kalmar skapade till våra gäster som vill äta mer vegetariskt.

Det här behöver du | 4port

1 msk rapsolja
150 g rödbeta, klyftad
2 morötter, skivade
100 g röda linser
100 g halloumi
30 g hackad gul lök
1 msk tomatpuré
2 dl grönsaksbuljong
1 dl rött matlagningsvin
1 klyfta vitlök, finhackad
1 lagerblad
75 g skivade skogschampinjoner
Salt, svartpeppar, strösocker
Timjan (gärna några färsk kvistar med både timjan och rosmarin)
Majstärkelse

Gör så här

Tärna halloumi i grova bitar.
Stek lök, vitlök, och svamp i olja i en rymlig gryta.
Tillsätt rödbetor, morot, lagerblad, timjan, salt och peppar. Fortsätt steka i 5 min, rör om då och då.
Rör ner tomatpuré, matlagningsvin och buljong. (Tillsätt eventuellt lite mer buljong eller vin om det inte täcker grytans innehåll). Låt sjuda i 20 min. Tillsätt linser och sjud ytterligare 10 min.
Red av med majstärkelse till önskad konsistens och smaka av med salt, peppar och socker. Ugnstek under tiden halloumin i 175 grader i ca 8-10 min och toppa grytan när den är klar.

Servera med potatismos och en pepparrotskräm.





Foto: Erik Sandberg, Studio Kupol

Boka tid på
1177.se

Nationell startdag
för vaccination är
3 november
för dem som ingår i de
prioriterade grupperna.
För övriga personer sker
vaccinationsstart
1 december.

Vaccination

mot säsongsinfluensa viktigare än någonsin

Hög feber, hosta, värk i lederna och huvudvärk är de vanliga symtomen på säsongsinfluensa. Genom att vaccinera dig kan du undvika att bli allvarligt sjuk. I corona-tider är det viktigare än någonsin att tacka ja till erbjudandet om gratis vaccination.

Det är framför allt personer som är 65 år eller äldre och personer med kroniska sjukdomar som exempelvis KOL, svår astma, hjärt- och lungsjukdomar och diabetes typ 1 och typ 2 samt gravida som bör vaccinera sig. Alla över 65 år och personer som tillhör riskgrupp vaccinerar sig gratis. På grund av pågående coronapandemi kommer hälsocentralerna i år att undvika drop-in-tider med risk för trängsel i väntrummen. I stället får man boka tid i förväg.

Därför är det viktigt att vaccinera sig. Immunförsvaret blir sämre med åren. Även den som annars känner sig frisk kan bli mycket sjuk av den vanliga säsongsinfluensan. Vaccinet i år är liksom de två senaste åren, ett brett vaccin som täcker fyra olika virusstammar för större träffsäkerhet mot den virusstam som kommer att dominera under årets säsong. Vaccinationsskyddet mot att insjukna i influensa är aldrig hundra procent, men sjukdomen blir oftast lindrigare hos dem som vaccinerats.

Vaccinet är väl beprövat och ger sällan allvarliga biverkningar. En del kan känna lätt svullnad och ömhet i armen där man fått sprutan, men det går över på någon dag. Effekten av influensavaccinet avtar successivt och eftersom det cirkulerar nya stammar av viruset varje år behöver man vaccinera sig årligen.

Hur vet jag om det är säsongsinfluensa eller covid-19?

Både säsongsinfluensan och covid-19 är virussjukdomar som sprider sig genom luften. Om någon hostar eller nyser och bär på virus sprids små virusdroppar så kallade aerosoler. Dessa är osynliga för ögat och kan sväva vidare i luften, landa på våra händer eller landa på föremål som vi sedan tar i. Petar man sig därefter i ansiktet runt näsa och mun kan viruset komma in i slemhinnorna den vägen.

Vaccin mot säsongsinfluensa skyddar inte mot covid-19. Symtomen för vanlig influensa och covid-19 är i många fall lika, därför ska du provtas för covid-19 om du får hosta, feber, ledvärk och huvudvärk oavsett om du vaccinerat dig för säsongsinfluensan eller inte.

Boka tid för vaccination

Monica Hultqvist som är verksamhetschef på Lindsdals hälsocentral i Kalmar har varit



Monica Hultqvist

med i planeringen för årets vaccination.

- Det blir ett anorlunda år med planering så att det ska vara säkert ur smittspridnings-synpunkt. För att undvika trängsel

kommer våra offentliga hälsocentraler endast att erbjuda influensavaccination genom tidsbokning.

För att boka sin tid loggar man in i e-tjänsterna på 1177.se. Den som saknar e-legitimation kan ringa till sin hälsocentral för att boka tid.

Först ut att erbjudas vaccination är personer som tillhör en riskgrupp samt de som är 65 år eller äldre. Redan i mitten av oktober kan man boka in sig på en tid i november. Övriga personer erbjuds vaccination från 1 december.

Varje hälsocentral anpassar sitt vaccinationserbjudande utifrån lokala förutsättningar för att kunna erbjuda vaccinationen på ett riskfritt sätt. Det innebär att tid och lokal kan komma att variera beroende på hälsocentral. Det är viktigt att alla som kommer för vaccination redan har en ifylld hälsodeklaration med sig, fortsätter Monica. Hälsodeklarationen finns längst bak i den här tidningen att fylla i och klippa ut.

Går du till en privat läkarmottagning? Kontakta din mottagning för att se vilka rutiner som gäller för vaccination i år.

Fakta Vem rekommenderas vaccinera sig?

Personer som rekommenderas vaccinering med start 3 november:

- personer som är 65 år eller äldre
- gravida efter graviditetsvecka 16
- kraftigt överviktiga personer
- personer med flerk Funktionshinder
- personer med kraftigt nedsatt immunförsvar på grund av sjukdom eller behandling

Personer med kroniska sjukdomar som:

- hjärt-, lungsjukdom, KOL, svår astma eller annan lungsjukdom
- neuromuskulär sjukdom som påverkar andningen
- lever- eller njursvikt
- diabetes typ 1 eller typ 2

Samtliga ovanstående får gratis vaccination. Övriga som vill vaccinera sig kan göra det från 1 december, kostnad av 160 kr. Avgiften ingår inte i högkostnadsskyddet och frikort gäller ej.

Rekommendation att vaccinera sig gäller också:

- personer som är anhöriga/bor i samma hushåll som en person med starkt nedsatt immunförsvar
- personal inom vård och omsorg som arbetar nära patienter med ökad risk för att bli allvarligt sjuka i influensa (kontrollera med arbetsgivaren vad som gäller).

Så här bokar du tid för vaccination

- 1 Logga in i e-tjänsterna på 1177.se med hjälp av e-legitimation.
- 2 Gå in på din hälsocentral och välj alternativet för att boka tid för influensavaccination.
- 3 Kom till din influensavaccination i direkt anslutning till avstämd tid för att undvika onödig trängsel.
- 4 Ha med dig legitimation och en ifylld hälsodeklaration. Den finns att fylla i och klippa ut längst bak i den här tidningen eller hämta på allmänna platser som bibliotek och i affärer.
- 5 Klä dig så att det är lätt att komma åt överarmen där sprutan ska ges. Kortärmat är bra.

Om du saknar e-legitimation kan du ringa till din hälsocentral och boka tid per telefon.

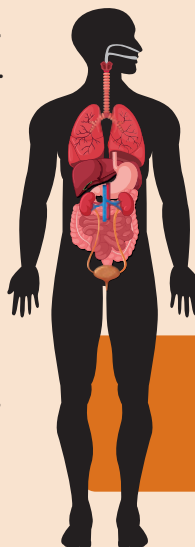
Visa din vilja i donationsregistret

Visa din vilja i donationsregistret. Det tar bara några minuter att anmäla sig och kan rädda eller förbättra någon annans liv. Berätta sedan för dina närmaste så att de också vet din vilja.

Sjukvården kan inte ta tillvara organ eller vävnader utan att ta reda på och följa den avlidnes vilja. Är den okänd måste frågan alltid gå vidare till de anhöriga och vet inte de eller är oeniga blir det ingen donation. Därför är det viktigt att visa sin vilja i donationsregistret.

Att ha fyllt i ett donationskort är bra, men för att vara helt säker på att din vilja kommer till vårdens kännedom ska du även anmäla dig till donationsregistret: socialstyrelsen.se/donationsregistret.

Alla kan donera organ eller vävnader. Många står idag i kö för att få hjärta, njure, lever eller nya lungor. Det går även att transplantera vävnader som hud, hornhinna, hjärtsklaff och benvävnad.



Visste du att...

- Hornhinnor från en donator kan förbättra synen för fem personer?
- År 2019 var den äldsta organdonatorn 85 år?
- En organdonator kan rädda åtta liv?
- 15-åringar och äldre själva får anmäla sig till donationsregistret?

Information om
organdonation
finns på 1177.se

ORD som medicin

Foto: Mattias Johansson
Text: Douglass Sandor

I samband med ett allvarligt sjukdomsbesked är det lätt att förutom kanske chock och tomhet, även känna sig rejält frustrerad. För även om ett team av läkare och närstående står vid ens sida kan man lätt uppleva vanmakt och till och med ilska när känslor däms upp och inte har någonstans att ta vägen.

Tankar behöver skingras, själen måste få andrum och det elaka måste ledas bort. Som via en åskledning. Därför har många efter till exempel ett cancerbesked sökt tröst och kraft genom aktiviteter och olika kreativa uttryck.

För Gunilla Henny Håkansson, som för nio år sedan fick diagnosen bröstcancer, har skrivandet blivit ett sätt att kanalisera sin frustration och rädsla igenom sjukdomen. Och nu har de skrivna orden samlats ihop och blivit en insiktsfull bok med personliga tankar som även hjälper andra sjuka.

– Från det ögonblick jag hörde orden - "vi kan se en förändring i ditt högra bröst" hamnade jag i en sorts emotionell berg- och dalbana. Min första känsla var ilska, den djupaste man tänka sig, en sådan jag inte ens visste att jag hade. Sedan gick kroppen ner i försvarsställning och överlevnadsläge.

Det jobbigaste under den här inledande perioden var att vänta på resultatet från biopsin, att inte veta säkert. Och när jag sedan fick beskedet var det precis lika jobbigt att veta det jag anade.

Var hämtade du kraft och energi ifrån?

– Jag är troende och hade därför redan en "samtalspartner". Men nu fick detta inre samtal en annan uppgift och det blev jämte skrivandet en viktig ventil. Ganska omgående inleddes cellgiftsbehandling och strålning och tidigt bestämde jag mig för att dokumentera alla mina känslor i samband med detta. Skriva ner både det negativa och positiva. Upplevelse för upplevelse. Dag för dag. Oron skulle ut ur mig, bli synlig och skickas iväg bort från mig.

Jag hade alltid en anteckningsbok med mig där alla tankar, rädslor, framgångar och segrar skrevs ner eller illustrerades. Huller om buller. Det var mitt sätt att figh-tas, ge sjukdomen en match.

Kanske är det precis som för en tävlingsidrottare; viljan att vinna måste vara starkare än rädslan att förlora. Tar man klivet upp i ringen, på planen eller löparbanan måste man vara övertygad om att nå framgång annars blir osäkerheten och tvivlet självuppfyllande. Och även om man rationellt vet att det finns något som heter "förlust", så tänker man i alla fall aldrig ge sig lättvindigt.

Din diktsamling "Ansikte mot ansikte" blev färdig 2019, hur har den mottagits?

– Boken är lite som en kronologisk dagbok om mitt tillfrisknande och jag har vid 20-talet tillfällen fått förmånen att i olika sammanhang och tillsammans med musikaliskt ackompanjemang läsa ur den. Till stöd för andra sjukdomsdrabbade och till eftertanke för övriga om tacksamheten över att vara frisk.

Idag är du friskförklarad, du vann. Vill du ge några vägledande råd eller tankar till någon som just fått ett cancerbesked?

– Jag tog emot allt det fina stöd som erbjöds av samhället och vården vid sidan av den medicinska behandlingen; kuratorer, sjukhuspräster, samtalsgrupper. Och det har varit en stor hjälp. Likaså att från första stund vara öppen med hur man mår, inte hålla inne något och dela med andra. Och snabbt hitta ventiler och kanaler att skjutsa ut oron och ångesten genom. Tycker alla ska försöka att skriva, eller arbeta med färg och form, även om man inte tror man kan. Man gör ju det för sin egen skull, inte för att bli bedömd.

Sedan vill jag uppmana till att aldrig låta sig kuvas av sjukdomen och aldrig, aldrig ge upp hoppet. Jag har tre gånger under min sjukdom nästan förlorat hoppet men ändå lyckats mana fram kraft. Och jag har tydligt märkt att hopplösheten försvagar mitt immunförsvar.



Gunilla Henny Håkansson



Skrivandet och det kreativa uttrycket blev en viktig ventil för Gunilla.

Mammografi för tidig upptäckt av bröstcancer

Kvinnor mellan 40-74 år kallas till gratis hälsoundersökning med mammografi. Tacka ja till erbjudandet för din egen skull.

Passar inte tiden – omboka via 1177.se. Där finns också tips på självundersökning av bröstet.

Fakta Bröstcancer

- Cirka 8 000 kvinnor drabbas årligen av bröstcancer. Och med dagens vård och medicinska kunskap lever efter 10 år och genomgången behandling, fortfarande 85 procent av dessa.
- Cancers spridning och aggressivitet styr behandlingsmetod och omfattning. Operation görs tidigt efter upptäckt och efter det vidtar strålning och cellgiftbehandling. Medicinering genom hormonbehandling hindrar sedan att cancer återkommer.
- På cancerfonden.se samt på 1177.se kan du läsa mer om diagnos och behandling.

Hästecipaget

Jag ser en stor hand
med en hästtöm virad mellan fingrarna.
Är det inte din hand, morfar,
och är det inte jag som sitter i ditt knä?

Vi kör häst och vagn.
Du är kung över bygdens hästar
och jag har prinsessklänningen på mig.
Jag är en prinsessa.

Vi kör som vanligt förbi stallarna
i Emmabo by.
Du drar i vänstertömmen.
Hästen, som heter Sally,
går lydigt till vänster.

Sen drar du i högertömmen.
Sally svänger till höger.
Hästhovarna klappar långsamt.
Det hörs att hon är gammal och trött.
Lagom takt för mig.

Vi fortsätter över Lyckebyån vid Färgarns.
Där smacker du med munnen: Ptroo
Sally tvärstannar.
Hon måste vila sig lite.
Du sjunger:
Lunka på, lunka på
vi har långan väg att gå.

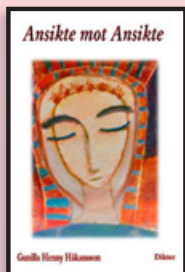
Då går det upp för mig,
att Du Gud, är kusk.
Jag sitter i Ditt knä
och Sally travar runt med oss.
Jag orkar inte köra själv,
men du gör det.

Din hand håller i tömmarna,
Styr min resa och skyddar mig.
Jag behöver inte oro mig.
Om tre veckor ska vi ta sista sträckan.

Du och jag och Sally ska vinna,
och vita blodkroppar fyllas på.

Vi vann!
De vita blodkropparna fylldes på.
Vi fortsätter vår resa.

(Mars 2012)



Gunilla Henny Håkansson's diktsamling

Hitta **BALANS** i vardagen

God kondition, balans- och styrketräning är bästa medicinen för att undvika fallskador. Det är aldrig för sent att börja träna. Du kan vara 30 eller 80 år, börja utifrån dina egna förutsättningar. Väv in din träning i vardagen så är det lättare att få till att den blir av.

Socialstyrelsens årsstatistik visar att närmare 2 000 personer i Kalmar län skadas så illa i fallolyckor att de behöver sjukhusvård. Sjuettiofem procent av dessa är personer som är 64 år eller äldre. När man börjar komma upp i åren handlar det om att äta näringsriktigt, träna balans, styrka och kondition och ha koll på sina mediciner.

Konditionsträning

Du förbättrar din kondition om du går en rask promenad på 30 minuter varje dag. Gå i ett tempo så att du blir lite andfådd. Att gå med stavar ger extra träning men är också ett stöd om man har problem med balansen. Annan träning som ger bättre kondition är att dansa, cykla, simma och gå i trappa.

Konditionsträning är bra för hjärta, kärl och lungor men också för hjärnan. Den som tränar kan uppleva mindre stress, få bättre sömn och mindre ont. Det beror på att kroppen frigör endorfiner som ibland kallas kroppens eget morfin.

Hemmaträning i coronatider

Hemmaträning är ett bra alternativ nu i coronatider. Övningar för att stärka musklerna bör vara minst 10 minuter per tillfälle. De stora musklerna som bör tränas är ben, armar, mage och rygg. Lårmusklerna är de första musklerna som förlorar styrka vid för mycket stillasittande. Men redan efter två månaders träning kan du få tillbaka styrkan.

På [webbsidan 1177.se](https://www.1177.se) finns längre hemmatränningsprogram som du kan följa.

Enklare träningsövningar får du här:

Styrketräning för lårmusklerna

1. Sätt dig på en stol.
2. Res dig från stolen utan att hålla i dig.
3. Stanna halvvägs upp med lätt böjda knän.

För att öka belastningen kan du sträcka upp armarna i luften innan du börjar resa dig. Du kan också ha en hantel eller annan tyngd i vardera handen. Upprepa övningen några gånger.



Styrketräning för benen och magen

1. Stå vid ett bord eller stadig stol. Håll i dig och lyft ena benet.
2. Böj långsamt det ben du står på. Böj bara så långt att du känner att du orkar upp igen.
3. Res dig upp till stående försiktigt och kontrollerat.

Håll magmusklerna spända genom hela övningen. Upprepa övningen några gånger.



Styrketräning för armar och magen

1. Ställ dig ungefär en halv meter från en vägg. Håll armarna utsträckta mot väggen.
2. Gör armhävningar mot väggen. Luta dig långsamt in mot väggen. Håll armbågarna under händerna. Tryck ifrån lugnt och kontrollerat.
3. Tänk på att hela tiden hålla magmusklerna spända. Upprepa övningen några gånger.



Balansövningar

- Träna balansen genom att stå på ett ben när du borstar tänderna eller diskar.
- Gå längs en linje på golvet eller trottoaren.
- Stå på tå när du väntar på bussen.
- Gå på tårna och omvänt på hälarna.

Undvik fallolyckor - JAG...

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • tränar styrka och balans minst två gånger i veckan • är fysiskt aktiv så jag blir lätt andfådd gärna 30 minuter per dag • undviker att sitta still för länge • har hals säkra skor både inne och ute | <ul style="list-style-type: none"> • ser till att sladdar inte ligger löst på golvet • har saker jag använder nära till hands • har en nattlampa nära sängen • tar hjälp att tvätta fönster, byta glödlampor med mera om jag känner mig yr • har halkskydd i badkaret/duschen | <ul style="list-style-type: none"> • äter ordentligt, tre huvudmål och ett par mellanmål • låter det inte gå för långt mellan måltiderna • ser till att få i mig ordentlig med dricka, särskilt när det är varmt ute • har koll på mina mediciner och eventuella biverkningar. |
|---|--|--|

Går det lindra besvär av artros och till och med undvika operation med hjälp av rörelse? Svaret är ja och en som hjälpts av Region Kalmar läns digitala artrosskola är 64-årige Tage Gustafsson i Västervik.

Tage tränar hemma med artrosskola på distans



Foto: Nathalie Chavez

Tage Gustafsson kämpar och håller igång med promenader och alla övningar han får genom artrosskolan.

– Jag tycker att skolan har gjort stor skillnad. Bara man kämpar på och håller igång med övningarna, säger Tage.

Tage gick i pension förra året. Sedan dess ägnar han mycket tid i fritidshuset i Valdemarsvik där han bland annat snickrar, målar och annat som behövs göras.

– Man måste hålla sig igång, annars tror jag att det går snabbt utför, konstaterar Tage.

Men för ungefär ett halvår sedan började hans vänstra knä ställa till besvär.

– Det liksom gnager i knät när jag går. Och samtidigt har jag en dålig axel. Så jag var i kontakt med min läkare på hälsocentralen som tipsade om olika rehabiliteringsalternativ.

Tage vände sig till Samrehab på Västerviks sjukhus och en månad senare var han inskriven på regionens digitala artrosskola.

– Först var jag på ett fysiskt möte där jag fick information. Bland annat om hur jag skulle logga in som vanligt på 1177.se och nu ligger artrosskolan upplagd där för mig. Jag fick även ett övningsschema på vanligt papper.

Artrosskolan är uppdelad i två delar. Den första utgörs av ett informationsmaterial om sjukdomen samt den senaste forskningen på området.

– Jag tycker att informationsmaterialet var väldigt pedagogiskt, lättläst och lagom långt.

Den andra delen av artrosskolan utgörs av ett antal övningar som skräddarsys efter varje deltagare. På 1177.se går det se filmer där övningarna demonstreras. För Tages del utgörs övningsschemat av åtta övningar för knät och tre för axeln. Exempel på övningar är att resa sig från en stol eller att resa sig på tårna mot en vägg. Syftet är att träna upp musklerna kring de artrosdrabbade lederna.

– Man får räkna med att det gör lite ont och det gäller att balansera det så att det gör lagom ont. Men jag tycker att det gått bra, och jag tycker om att jobba över nätet. Särskilt i dessa tider är det bra att slippa behöva träffas fysiskt.

”Patienterna tycker att skolan är värdefull”

Region Kalmar läns digitala artrosskola har genomgått en intensiv utveckling sedan lanseringen 2019. En av de som arbetar med skolan bakom kulisserna, och fortsätter att utveckla skolan, är sjukgymnasten Julia Edman.

– Från början var skolan mest text. Men nu innehåller den bättre texter, filmer och animationer, säger Julia.

– Målet är att den digitala skolan ska motsvara vår fysiska artrosskola så bra som möjligt. Och enligt den utvärdering vi gjort så var de svarande överlag nöjda och tyckte att skolan var värdefull.

I likhet med andra digitala tjänster fick artrosskolan en rejäl skjuts under våren.

– Fler och fler söker information via datorn och vi ville möta det behovet. Detta har spridit sig och nu finns motsvarande skolor i hela landet.

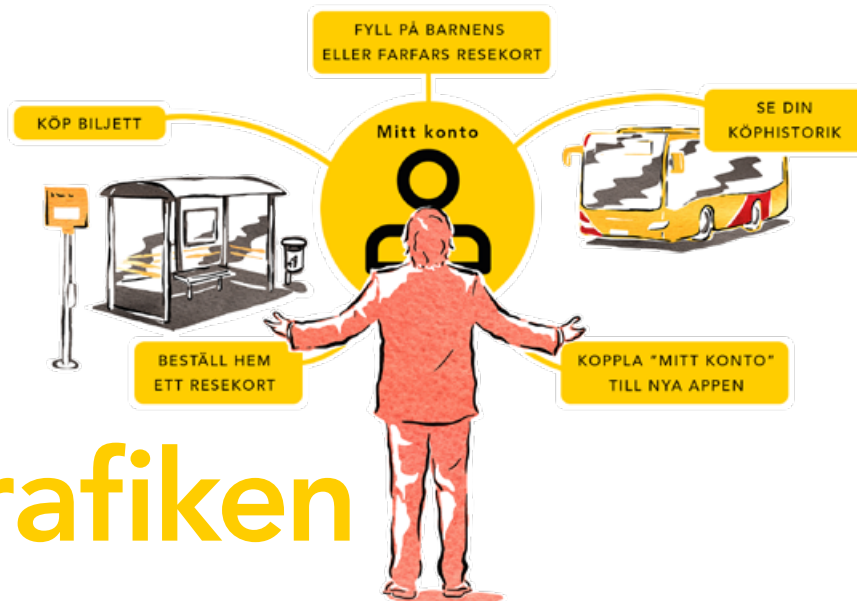
– Vi vill nå så många som möjligt. Den fysiska artrosskolan finns kvar såklart men exempelvis många som jobbar uppskattar att kunna läsa och göra övningarna när det passar dem.



Patienterna uppskattar att kunna ta del av information och göra övningarna när det passar dem säger sjukgymnast Julia Edman som är en av dem som utformat artrosskolan på nätet.

Kalmar länstrafik har introducerat ett nytt biljettsystem som erbjuder många olika sätt att köpa biljett för dig som åker med kollektivtrafiken i Kalmar län. Dessutom lanseras Mitt konto, ett sätt att hantera resor via e-handel på kalmarlanstrafik.se.

Nya möjligheter i kollektivtrafiken



Kommer resekort finnas kvar?

Ja! Men du som har det gamla resekortet behöver byta till det nya. Det nya resekortet började säljas 14 september.

Vad är Mitt konto?

Mitt konto är Kalmar länstrafiks nya e-handel som gör det möjligt för dig att köpa och hantera alla biljetter på egen hand. På Mitt konto kan du köpa en biljett när det passar dig och du kan även välja var du vill att biljetten ska placeras – på ett resekort eller i Kalmar länstrafiks app.

Mitt konto gör det även möjligt för dig att hjälpa dina nära och kära med att köpa biljetter. Det är möjligt att skaffa flera resekort kopplade till Mitt konto, det innebär att du kan köpa biljetter till flera olika resekort. Exempelvis kan du hjälpa ditt barn eller en äldre familjemedlem med att köpa biljetter och lägga på ett resekort.

Håll avstånd i coronatider

Välj gärna restider när det är förväntat färre resenärer. Kalmar länstrafik har på grund av corona utvecklat appen GoOn. I appen kan du se uppskattat antal passagerare på Kalmar länstrafiks bussar, vilka bussar som passerar hållplatserna närmast dig samt uppskattad tid för bussens ankomst. I appen går det även att köpa enkelbiljetter inom Kalmar län.



Här kan du köpa biljetter hos Kalmar länstrafik

- **App** - I Kalmar länstrafiks app kan du köpa alla biljetter inom och utanför Kalmar län.
- **Mitt konto** - E-handel på kalmarlanstrafik.se.
- **Kundcenter & återförsäljare** - På kalmarlanstrafik.se kan du se var dessa finns.
- **Biljettautomater** - I de nya biljettautomaterna kan du köpa biljetter inom och utanför Kalmar län. På kalmarlanstrafik.se kan du se var automaterna är placerade.
- **Ombord på våra fordon** - Det är möjligt att köpa enkelbiljett och 24-timmarsbiljett ombord på Kalmar länstrafiks fordon. Tåg - Krösatåg och Kustpilen. Buss - När framdörarna öppnas kommer det även vara möjligt att köpa biljetter ombord.
- **Telefon via kundtjänst** - Här kan du köpa 30-dagarsbiljett, Seniorbiljett och Fritidsbiljett. Biljetterna skickas hem med brev och betalning sker via faktura, tel. 010- 21 21 000
- **GoOn-appen** - I GoOn kan du endast köpa enkelbiljetter för buss inom Kalmar län. I appen kan du se uppskattad beläggning på bussarna.

GODA RÅD för bättre sömn



På 1177.se finns mer fakta och goda råd för en bättre sömn. Behöver du söka vård för långvariga problem med sömn, vänd dig i första hand till din hälsocentral.

Att sova dåligt någon natt då och då är inte farligt. Men går det över till att du mår dåligt och fungerar sämre i vardagen kan du behöva söka hjälp. Dålig nattsömn kan bero på en rad olika saker som stress, oro, störande ljud eller sjukdomar. Det här är saker du kan prova själv för att sova bättre:

- Ta det lugnt ett par timmar innan läggdags. Stäng av TV, mobil och dator. Skärmljuset kan påverka negativt.
- Undvik kaffe, te, läsk och energidrycker sex timmar innan läggdags. Undvik också alkohol och nikotin.
- Ha mörkt, tyst och svalt där du ska sova.
- Jobba inte i sängen – sängen och sovrummet ska förknippas med vila och ro, inte jobb.
- Ligg inte sömlös länge i sängen. Gå upp och gör något avslappnande i stället om du inte har somnat efter en halvtimme. Läs eller lyssna på musik. Gå tillbaka till sängen när du känner dig trött.

Hälsodeklaration för dig som ska vaccinera dig mot säsongsinfluensa

För att göra vaccinationen så smidig som möjlig och för att undvika för många i väntrummen som ska fylla i hälsodeklarationer, gör du det bäst hemma innan du kommer. • Fyll i, klipp ur och ta med dig till den tid du fått för vaccination.



Hälsodeklaration inför vaccination mot säsongsinfluensa

Namn	Personnummer
------	--------------

Inför din vaccination mot influensa ber vi dig svara på följande frågor:

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| | Ja | Nej |
| 1. Har du feber eller någon akut infektion nu? | ☐ | ☐ |
| 2. Har du haft en allergisk reaktion vid tidigare influensavaccination? | ☐ | ☐ |
| 3. Är du allergisk mot ägg? | ☐ | ☐ |
| 4. Tar du någon blodförtunnande medicin? | ☐ | ☐ |
| Om ja, vilken/vilka? | | |

Skriv här om du vill komplettera något:

Information om vaccinationen registreras i vaccinationsregistret Svevac. Det betyder att vårdpersonal kan se att du blivit vaccinerad när du söker vård i framtiden och att ansvariga myndigheter kan följa upp effekterna av vaccinationer. Du har rätt att säga nej till registreringen av uppgifterna. Meddela i så fall personalen som utför vaccinationen. Mer information om hur vi behandlar personuppgifter finns på vår hemsida www.regionkalmar.se.

Datum: Underskrift:

Fylls i av vårdpersonal

Tillhör riskgrupp	☐ Ja	☐ Nej	Batchnummer:	
Preparat	☐ Influvac Tetra	☐ Vaxigrip Tetra	☐ I.m.	☐ S.c.
Injektion given	☐ Vå arm	☐ Hö arm		
Registrerat i Svevac	☐ Ja	☐ Nej		
Datum:	Signatur:			



Hälsodeklaration inför vaccination mot säsongsinfluensa

Namn	Personnummer
------	--------------

Inför din vaccination mot influensa ber vi dig svara på följande frågor:

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| | Ja | Nej |
| 1. Har du feber eller någon akut infektion nu? | ☐ | ☐ |
| 2. Har du haft en allergisk reaktion vid tidigare influensavaccination? | ☐ | ☐ |
| 3. Är du allergisk mot ägg? | ☐ | ☐ |
| 4. Tar du någon blodförtunnande medicin? | ☐ | ☐ |
| Om ja, vilken/vilka? | | |

Skriv här om du vill komplettera något:

Information om vaccinationen registreras i vaccinationsregistret Svevac. Det betyder att vårdpersonal kan se att du blivit vaccinerad när du söker vård i framtiden och att ansvariga myndigheter kan följa upp effekterna av vaccinationer. Du har rätt att säga nej till registreringen av uppgifterna. Meddela i så fall personalen som utför vaccinationen. Mer information om hur vi behandlar personuppgifter finns på vår hemsida www.regionkalmar.se.

Datum: Underskrift:

Fylls i av vårdpersonal

Tillhör riskgrupp	☐ Ja	☐ Nej	Batchnummer:	
Preparat	☐ Influvac Tetra	☐ Vaxigrip Tetra	☐ I.m.	☐ S.c.
Injektion given	☐ Vå arm	☐ Hö arm		
Registrerat i Svevac	☐ Ja	☐ Nej		
Datum:	Signatur:			



1177 Vårdguidens e-tjänster

Finns där när du vill må bättre

Logga in på säkert sätt med e-legitimation. Föräldrar sköter sina barns ärenden till de är tolv år. Ungdomar 13-17 år använder eget BankID eller Freja eID Plus för att logga in.

Med e-tjänsterna kan du av- och omboka din tid, förnya recept, läsa din journal, boka provtagning för covid-19, ringa videosamtal, få hälsoinspiration och mycket mer.

Läs mer och logga in på 1177.se

1177
VÅRDGUIDEN


Region Kalmar län