

NERVEN

PERSONALMAGASIN FÖR REGION KALMAR LÄN

Nr 2 | DECEMBER 2025



Stjärnglans

när storfilm spelades
in på länssjukhuset



Omslagsbilden: Länsjukhuset, Kalmar
Foto: Roger Sjöström

- 4 Titta in i psykiatriens nya hus
- 6 Yrket du inte visste fanns
- 8 Det gör vi när vi inte jobbar
- 11 Följ med på filminspelning
- 16 Nomineringar till Nervenfikat
- 18 Utmana dina kollegor på quiz
- 19 Kökets bästa saffransrecept
- 22 Hållbart med solceller på taket
- 23 Varje dag-berättelse
- 24 Vinnare Nervenfikat



look

Som du ser är det här numret av Nerven lite annorlunda. Tidningen har fått en ny design och är tryckt på ett nytt papper för att ge en trevligare läsupplevelse. Vi har också en ny inriktning för innehållet – färre nyheter (dem kan du läsa på Navet), mer reportage och inspiration. Tanken är att du som jobbar i Region Kalmar län ska få veta nya och lite oväntade saker om din arbetsplats och dina kollegor, kanske få i gång pratet vid fikabordet och känna stolthet över att jobba här.

Hoppas du gillar det! / Camilla Breiler, redaktör

Adress
Nerven, Box 601, 391 26 Kalmar.

Nummer 2
2025 årgång 53.

Upplaga
1 000. Utkommer med 2 nr/år.

Redaktör
Camilla Breiler

E-postadress
nerven@regionkalmar.se.

Ansvarig utgivare
Lina Isaksson
E-postadress: lina.isaksson@regionkalmar.se

Produktion
Regionstab kommunikation,
Region Kalmar län.

Tryck
Kalmar Kuvert, Kalmar

Innehållet i Nerven får gärna citeras, bara källan anges. Vill du lämna tips eller artikelförslag är du välkommen att kontakta redaktionen: nerven@regionkalmar.se

Läs Nerven digitalt på regionkalmar.se

Välkommen!

Med våra 7 000 medarbetare är vi Kalmar läns största arbetsgivare. Vi är utspridda över hela länet och har nära 300 olika yrkesroller. Eftersom vi är en så stor arbetsgivare får vi ständigt nya, kompetenta kollegor, hela 70 stycken varje månad. Här får du möta några av dem.

Linn Johansson

Lokalprojektledare, regionfastigheter

– Jag har jobbat som undersköterska i tio år inom mödrahälsövården och ungdomsmottagningarna i södra Kalmar län. Jag sökte jobbet som lokalprojektledare eftersom jag var redo för nya utmaningar och såg att min erfarenhet kunde komma till användning! Min roll som lokalprojektledare är att vara kontakten och stödet till våra verksamheter vid ombyggnationer och planerat underhåll. Första tiden har varit spännande! Det är givande att få lära sig nya saker och få utvecklas i en helt ny roll inom lokalfrågor och byggnationer.

Josefine Backman

Sjuksköterska, rättspsykiatrisk avdelning 23 Västervik

– Jag har arbetat 12 år som undersköterska inom psykiatri, främst inom rättspsykiatri. Efter sjuksköterskeexamen 2024 fick jag möjligheten att börja på nya rättspsykiatriska avdelning 23 i Västervik – ett erbjudande jag tacksamt tackade ja till. Som sjuksköterska ansvarar jag för att ge säkra och personcentrerad vård till patienter som vårdas under tvång. Det är lärorikt, utmanande och meningsfullt – särskilt att som ny i rollen få stöd av erfarna kollegor i ett engagerat team.

László Goda

Specialist i allmänmedicin, Hultsfred hälsocentral

– Det har varit en bra resa. Jag har fått se hur svensk sjukvård fungerar på många nivåer och har träffat många engagerade kollegor. Under mina första månader har jag fått följa med olika professioner, vilket har gett mig en bred bild av hur vården fungerar i regionen. – Nu har jag börjat ta emot egna patienter i Hultsfred och känner mig trygg med det stöd jag får från kollegorna. Jag trivs väldigt bra här och vi har blivit väl mottagna som familj. Min fru, som är sjukgymnast, läser svenska just nu för att längre fram kunna arbeta inom vården hon också.

Madeleine Karlsson

Projektledare på IT interaktion, Kalmar

– Jag kommer senast från Kalmar kommuns IT-avdelning där jag jobbade som nätverkstekniker i drygt fyra år. Nu vill jag utvecklas som projektledare på Region Kalmar läns IT-förvaltning och bidra till samhällsnytta. Första tiden har varit väldigt positiv, jag känner redan att jag kommer att kunna utvecklas mycket här och kollegorna är väldigt hjälpsamma.



Samlad psykiatri i Västerviks nya hus

Efter många år av planering och byggan-
de har den nya psykiatribyggnaden i Väs-
tervik tagits i bruk. Här samlas nu rätts-
psykiatri, akutmottagning, mottagningar
och vårdavdelningar under samma tak.

Efter mer än ett decennium av
planering, beslut och byggpro-
cess står den nya psykiatribygg-
naden i Västervik färdig. Under
september flyttade verksamhe-
terna in – och därmed inleddes en ny var-
dag för de drygt 200 medarbetarna.

– Det har varit en lång resa. Från poli-
tiska inriktningsbeslut för knappt 15 år se-
dan till färdigt hus har det varit många steg,
säger Christian Jansson, verksamhetschef
för vuxenpsykiatri norr och rättspsykiatri.
Att nu samla verksamheterna under ett tak
skapar bättre samordning, mer kunskaps-
utbyte och ett sammanhållet arbetssätt.
Flytten innebär samtidigt en stor föränd-
ring i arbetssätt och rutiner.

– Det är mycket praktiskt att få på plats.
Allt är nytt – var man hittar saker, hur ut-
rustningen fungerar, nya larm, dörrar
och teknik. Nya lokaler kräver nya
rutiner, och det är något vi job-
bar aktivt med, säger **Morgan
Johansson**, avdelningschef för
rättspsykiatri.

För patienterna inom heldygnsvår-
den har flytten inneburit ett tydligt lyft. I
de tidigare lokalerna samsades många på
liten yta. Nu har varje patient ett eget rum
med toalett och dusch, kan låsa om sig och
slipper trängas i dagrummet. Dessutom
finns särskilda rum för samtal och undersök-
ningar.

– Patienterna säger att det känns varmt



Christian Jansson, verksamhetschef för vuxenpsykiatri
norr och rättspsykiatri.

och välkomnande. Det betyder mycket,
säger Morgan Johansson.

Byggnaden har också ytor som är öppna
för besökare. Entréhallen är tillgänglig
dagtid och innergården ger möjlighet att
sitta ute – i sol eller skugga – bland plan-
teringar. Hela området är, liksom resten av
sjukhuset, rökfritt.

I huset finns även en multihall som kan
användas för träning eller sociala akti-
viteter som filmvisning.

– För patienter inom rättspsyki-
atri, som ofta vårdas under lång
tid, är det viktigt att kunna erbjuda
lokaler för rehabilitering och aktive-
ring, säger Morgan Johansson.

I personalmatsalen – där femton mikro-
vågsugnar står uppradade – möts kollegor
från olika delar av huset. Från flera vånings-
plan syns Västervik i olika riktningar genom
stora fönsterpartier.

– Det känns som ett helt nytt kapitel,
både för oss som jobbar här och för patien-
terna, säger Christian Jansson.



Byggnaden har utformats i nära dialog med
verksamheterna och med särskilt fokus på
säkerhet, funktion och trygghet för både pa-
tienter och medarbetare. Lisa Seger, avdel-
ningschef för administrations- och digitalise-
ringsteamet i Västervik, är en av många som
har arbetat med nya huset.



Femton mikrovågsugnar väntar på lunchruschen i personalmatsalen.



Innergården - en skyddad grön plats med sittplatser i både sol och skugga.



Modern teknik och flexibel användning – den stora
samlingsalen Rågå är bopningsbar även för andra
verksamheter inom sjukhuset.



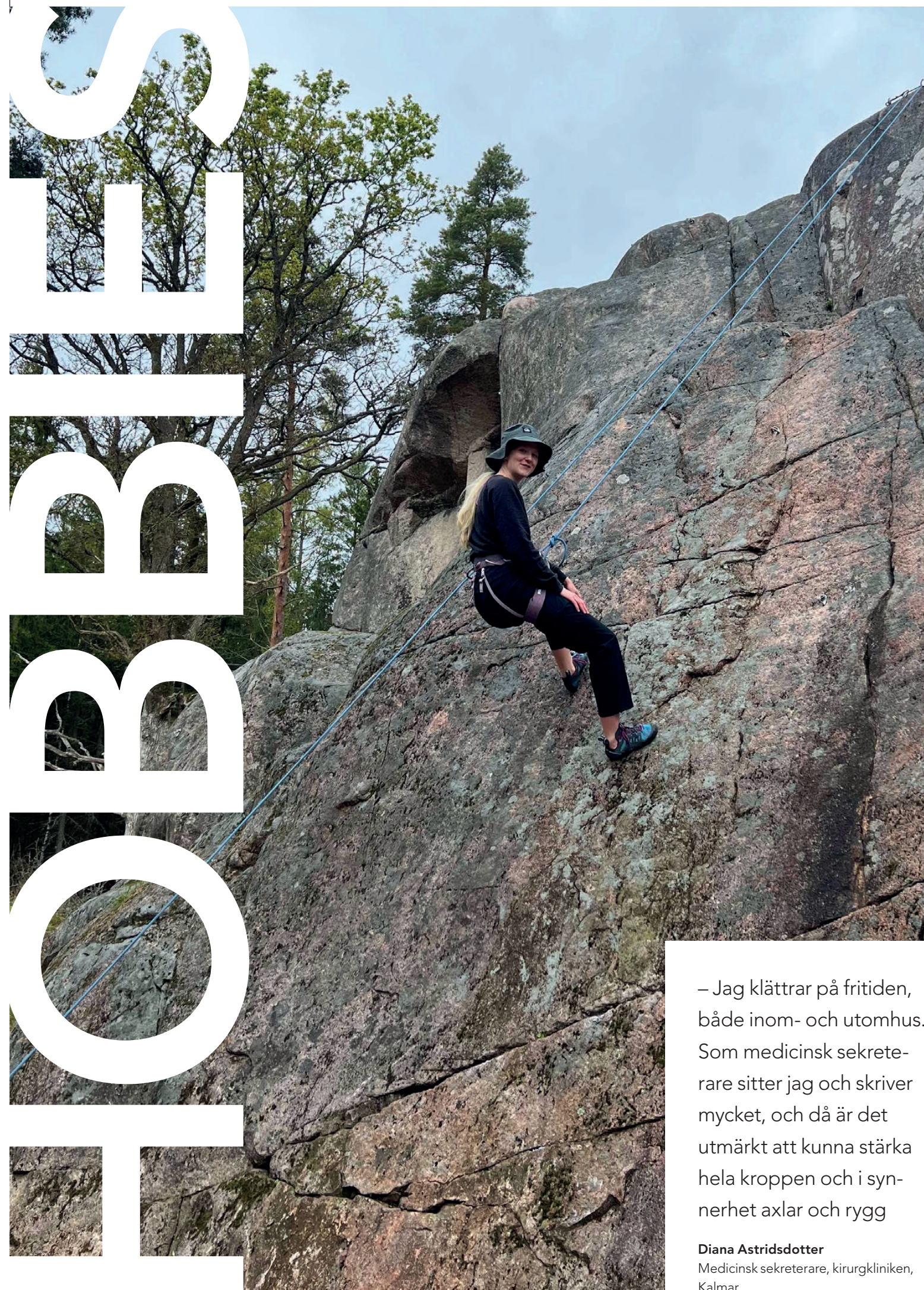
vanliga yrken

I Region Kalmar län finns det nära 300 olika yrkesgrupper. En del av dem har många anställda medan några bara har ett fåtal medarbetare inom samma skrå. Vet du till exempel vad en ortoptist gör? Eller att man kan jobba som bagare hos oss? I den här serien får du träffa några av våra lite mer okända yrkesgrupper.

Jonathan Linnér och Camilla Nilsson är cytodiagnostiker på diagnostiskt centrum på Länssjukhuset i Kalmar

- Vi tittar på celler från olika delar av kroppen i mikroskop eller på bildskärm och ser om vi hittar några förändringar eller helst inte, säger Camilla.
- Vi har ett stimulerande och roligt yrke som berikar mig, säger Jonathan.
- Jag har jobbat som cytodiagnostiker i snart 40 år så det är verkligen något jag brinner för, säger Camilla.

Följ Region Kalmar län i sociala medier



– Jag klättrar på fritiden, både inom- och utomhus. Som medicinsk sekreterare sitter jag och skriver mycket, och då är det utmärkt att kunna stärka hela kroppen och i synnerhet axlar och rygg

Diana Astridsdotter
Medicinsk sekreterare, kirurgkliniken, Kalmar

Så får vi ny energi på fritiden

Vad gör regionens medarbetare på fritiden för att koppla av, samla energi och återhämta sig? Det ville vi på Nerven-redaktionen veta och efterlyste era hobbytips både i tidningen och på Navet. Vi fick in massor av svar, tack alla ni som har bidragit!



Laura Roch | medicinsk sekreterare, Smedby hälsocentral
– Jag vandrar runt om i länet och närliggande län. Kallbadar (eller ja, badar året om!), tältar, SUP:par, yogar, dansar när ingen ser, jordar mig med skogsterapi och ägnar mig åt energirensningar samt coachar andra till att leva sina liv på egna villkor: Verkligen leva och inte bara överleva!



Ola Nordqvist | apotekare, läkemedelsektionen
– Jag är fascinerad av hur några få grundsmaker och konsistenser tillsammans med temperaturer och dofter kan utgöra en hel värld av upplevelser. Jag har rört i grytorna med min mamma sen jag var fyra år, tog studieuppehåll för att jobba som gastronomisk konsult på NK:s saluhall i Stockholm, och har sedan dess rest jorden runt för att uppleva gastronomi på högsta nivå. I nuläget har jag besökt 31 av världens 50 bästa restauranger.



Inger Törnkvist | undersköterska, kirurgkliniken, Oskarshamn
– På min fritid föder jag upp Newfoundlandhundar och Amerikansk cocker spaniel och åker på hundutställningar runt om i hela Europa. Detta har gett oss vänner över hela världen.



Maria Rydhage | tandsköterska, Folkvandervärden Mönsterås
– Jag sysslar med triathlon.

MARIA RYDHAGE	100m	1:10.34	7:01.15
INGER TÖRNKVIST	100m	1:05.70	7:02.07
JÖRGEN HÄLAND	100m	1:05.70	7:02.07



Linus Jansson | sjuksköterska, infektionskliniken, Kalmar
– Jag gillar att träna mycket och har bland annat gjort Ironman 2022. Men det som jag alltid återvänder till är kampsport. Har hållit på med Jujutsu Kai (nej, det är inte likt brasilianskt) i drygt 20 år, en väldigt rolig aktivitet med bra sammanhållning som alltid får mig glad. Jag håller även på med dykning. Det är en fantastisk känsla att tömma västen och bara vara under vatten och det enda du hör är dina andetag, samt se undervattenslivet. Annars blir det också mycket medeltid eller vikingatida marknader, där jag har sytt upp tidsenliga kläder. Oftast väldigt spännande, lugnt och roligt.



Carina Hansson | undersköterska, ortopedkliniken, Västervik
– Jag broderar på återbruk, loppisdukar. Det är min återhämtning. Började med det under pandemin 2020. Nu har jag blivit typ beroende. Älskar det! Det är så kul att skapa nytt av gammalt! Har ett Instagramkonto där alla broderade alster ligger, som heter Broderigalleri. Kanske kan det inspirera andra att också börja att brodera!



Louise Rosell | sjuksköterska, hjärtavdelningen, Kalmar
– Jag är elitidrottare inom sportskytte och tränar så ofta jag hinner och orkar när jag inte jobbar. Åker även på en del tävlingar. När det inte är högsäsong inom sporten är jag och min sambo ute i skogen och jagar med vår hund.



Jessie Oliver | fysioterapeut, habiliteringen, Kalmar
– Rugby är en fantastisk sport med stor spridning på åldrar och storlekar. En sport där alla har en plats och en funktion! Jag spelar rugby och har gjort det till och från i några år så man kan börja på "äldre dar" också. Adrenalinfylld sport som präglas av respekt och disciplin!



Therese Andersson | fysioterapeut, samrehab Oskarshamn,
– Jag och min sambo tränar och tävlar i bugg.



Helén Reidefors | medicinsk sekreterare, Esplanadens hälsocentral
– Jag rekommenderar att man testar discgolf. En sport som får ut en i skogen och få frisk luft samt träning. Man behöver inte köpa de dyraste discarna utan man klarar sig bra med ett grundutbud och hålla sig på en glad amatörnivå.



Vi fick in så många tips att alla inte fick plats här i tidningen! Vill du se mer kan du följa oss på Instagram där vi kommer att visa upp fler av våra kollegors hobbies under vecka 51.



Världsunik studie kring grön starr

Idag går grön starr inte att bota. Men en möjlig lösning kan vara att tillsätta en hög dos vitamin B. Ögonkliniken i Kalmar ingår nu i en världsunik klinisk studie.

– Om det visar sig stämma betyder det att vi har en helt ny behandlingsmöjlighet. Det vet vi först när studien är slut, säger Susanne Lagergren Gross, som är ansvarig forskare i Kalmar.

Tv: Chefen på ögonkliniken Susanne Lagergren Gross är ansvarig forskare för studien i Kalmar.

Th: Optikern Gabriella Johansson hjälper patienten inför en undersökning.

Grön starr är en ögonsjukdom som angriper synnerven och gör att den förtvinar. I förlängningen kan det göra personen blind.

– Det är en tyst sjukdom. Den gör inte ont. Du märker inte heller att du börjar se dåligt utan den är långsamt smygande, vilket gör att du anpassar dig och först när det är för sent märker du det. Det kan ta fem till 15 år, säger Susanne Lagergren Gross som också är chef på Ögonkliniken i Kalmar.

Tillsammans med stora universitetssjukhus har Kalmar blivit utvalda att delta i studien där man ska undersöka om en hög dos av vitamin B kan bota grön starr. Det som gör studien unik är att man riktar in sig på obehandlade patienter som är nydiagnostiserade.

– När man hittar grön starr sent finns inget att göra. Då har synnerven förtvinat. I djurstudier har man sett att vitaminpreparatet inte bara förhindrar förtvinningen utan att de celler som är skadade kan bli friska.

Ett bekymmer i studien är att det är svårt att få med tillräckligt många patienter och det beror på att exklusionskriterierna är flera och omfattande.

– Det är för att det ska vara säkert att gå in i studien. Studien har etiskt godkännande. Vi i Kalmar har screenat över ett tiotal patienter och har inkluderat en handfull i studien, säger Susanne Lagergren Gross.

Hälften av patienterna får vitamin B och andra halvan placebo.

– Hela studien kommer att omfatta lite över 200 patienter i varje behandlingsdel, vitamin B och placebo.

– Om du får placebo kan du ändå känna dig trygg. Patienterna i studien kommer på kontroller var tredje månad och det gör ingen annan. Ser vi det minsta tecken på försämring går vi in med behandling med vanliga trycksänkande ögondroppar. Eftersom det är så pass tidigt i förloppet påverkar det inte synen.

Patienterna medverkar i studien under två år och studien planeras pågå till slutet av 2028.



Text: Daniel Bogefors | Foto: Mattias Johansson



Filminspelningen av Regn- mannen



När Regnmannen flyttade in på länssjukhuset

Med sår i hela ansiktet, håret på ända, i patientkläder och med folk som springer i korridoren utanför sitter den riks-kände skådespelaren och komikern Robert Gustafsson i ett litet patientrum på en avdelning på Länssjukhuset i Kalmar. Det ser ut som om han har varit med i en bilolycka eller nåt.

Nu har inte Robert råkat ut för någon bilolycka. Det är september 2024 och vi sitter i ett rum på den tillfälligt stängda avdelning 32A tillsammans med regissören Hannes Holm och författaren och skådespelaren Jonas Karlsson. Livet och trängseln ute i korridoren kommer från det övriga filmteamet som förbereder inspelningen av en scen i den svenska storfilmerna Regnmannen som utspelar sig i och omkring Kalmar.

Hur det kom sig att Regnmannen blev film

Filmatiseringen av Jonas Karlssons bok med samma namn startade när Hannes Holm och Robert Gustafsson läste boken på varsitt håll och kände att "det var mycket film i den". Jonas kände att Robert var väldigt lik karaktären Ingemar, och vid en fråga om hur mycket han själv är den jobbiga grannen svarar han "allt igenom, hela dagarna". Castingen var klar och Jonas och Hannes satte sig för att skriva manus.

– Jag har varit med och filmat så pass många böcker att jag vet att en bok är en bok och en film är en film, säger Jonas gällande att anpassa sin bok till vita duken. Det går inte att tänka, hur var det nu, hur var det i boken?

Han fortsätter med ett exempel på vad som behövdes för att anpassa handlingen till nya förutsättningar som kom fram:

– Sonen har blivit en dotter, heter Erika och jobbar på sjukhus och inte på hälsocentral, säger Jonas Karlsson. Vi, som bara har döttrar, kände också att det är roligt att få berätta lite om dem.

Att filmen kom att utspela sig i trakterna i och runt Kalmar är ingen slump.

– Jag såg framför mig min sommarstuga på Öland direkt, säger Jonas. Man får ju referenserna. Och så börjar det jobba i hjärnan. Där regnar det ju inte. Och så sitter det skyltar runt om på Öland med "Spara på vattnet" och så.

Och nu har ni tillgång till en hel avdelning här på sjukhuset i Kalmar?

– Ja, det är lyxigt att få möjligheten att använda en tillfälligt stängd avdelning. Samarbetet med sjukhuset har varit jättebra.

Författaren till boken Regnmannen, Jonas Karlsson, kände att Robert Gustafsson var väldigt lik karaktären Ingemar. Vid en fråga om hur mycket han själv är den jobbiga grannen svarar Jonas "allt igenom, hela dagarna".

– När man filmar en serie eller en långfilm så filmar man på en väldig massa platser, säger Hannes, men det här är nog det enda stället där vi fått fylla i ett sekretessavtal, knutet till sjukhuset. Det gillade jag jättemycket. Vi är ju annars bara sådana som dånar in och tar saker för givet, filmar och håller på. Det kändes bra, att vi var tvungna att ta hänsyn till folk som är här. En bra rutin!

Att akklimatisera sig och känna sig bekväma att agera naturligt i sjukhusmiljö tycker ingen av dem är ett problem. Dels för att de i sina roller är besökare och därmed inte behöver föreställa det som om det är en välbekant miljö för deras karaktärer, utan kan agera som just besökare, som de även är som privatpersoner. Även om det visar sig att samtliga tre har nära och positiva förhållanden till vården.

– Jag har legat här två nätter, tror jag. För njurstensanfall, säger Robert. Jag älskar att bli omhändertagen. Det är fint att få första sprutan. Man verkligen njuter. Tack gode gud att det finns sjukvård här.

Jonas Karlssons säger att hela hans familj i princip arbetar inom hälso- och sjukvården.

– Min svägerska, svärfar och svärmor är läkare. Och för säkerhets skull jobbar min fru jobbar på Socialstyrelsen, säger han.

Hannes flikar in att hans bror (Herman Holm, som jobbat så väl inom hälso- och sjukvårdsförvaltningen som psykiatri i Region Kalmar län. red. anm.) faktiskt varit läkare här på sjukhuset.

– Men det är ju fusk, konstaterar de alla tre över sina egna kunskaper om vården och miljön. Som skådespelare och regissör fuskar vi ju hela tiden.

I berättelsen händer något som lägger makt i huvudkaraktärernas händer, vilket påverkar dem och drastiskt sätter dem i en helt ny position i förhållande till sin omgivning.

Era rollfigurer förhåller sig lite olika till det, men hur tror ni att ni själva skulle reagera om det hände er?

– Jag är mycket tveksam om jag skulle våga dela med mig av den över huvud taget, säger Robert. Med just den här händelsen, om man skulle få makt över så stora ting, då hade jag blivit rädd, tror jag.

– Men en sak med makt, fyller Jonas i, är att man vänjer sig så otroligt snabbt och tar den för given. Man behöver påminnas om det hela tiden, vad man har.

Det blir slutorden innan intervjun är slut och inspelningarna fortsätter under eftermiddagen där Robert bland annat ska skjutas i ilande fart på en bår längs långa korridorer. Imorgon flyttar hela teamet till kommunhuset i Kalmar för nya scener.

Regnmannen i korthet

Filmen baserar sig på Jonas Karlssons bok från 2019 med samma titel. I korthet handlar den om en varm sommar när det vägrar regna någonstans i Sverige och allt torkar. (Känner någon igen scenariot?) Av en slump upptäcker dock huvudkaraktären Ingemar (Robert Gustafsson) en gammal kran i sin trädgård som visar sig ha märkliga egenskaper. Det sätter i gång en kedja av händelser som snart involverar Ingemars jobbigt nyfikna granne Burman (Jonas Karlsson) och snabbt växer dem ur händerna.

– När man filmar en serie eller en långfilm så filmar man på en väldig massa platser, säger Hannes, men här är nog det enda stället där vi fått fylla i ett sekretessavtal, knutet till sjukhuset. Det gillade jag jättemycket.



I slutet av intervjun gick brandlarmet och samtliga var tvungna att utrymma lokalerna. Regissören Hannes Holm och skådespelarna Robert Gustafsson och Jonas Karlsson fick en kort paus från inspelningarna.



Tänk så många fantastiska kollegor vi har!



Britt Linnå

1

Jag vill gärna nominera min kollega från öron- näs- och hals-mottagningen i Västervik, Britt Linnå. Hon arbetar otroligt hårt och är alltid redo att hjälpa till, oavsett hur mycket som händer omkring henne. Ibland är våra dagar så stressiga att vi nästan vill gråta i slutet av dagen – men Britt finns alltid där med stöd, värme och uppmuntran. Hon sprider omtanke, glädje och trygghet till alla runt sig, och jag tycker verkligen att hon är den bästa kandidaten för att bli uppmärksammas denna gång.

Britt är en fantastisk sjuksköterska, som med öppna armar och ett varmt leende alltid möter mig på jobbet. Hon gör alltid det lilla extra på mottagningen och är alltid redo att hjälpa till, oavsett hur trött eller upptagen hon själv är. Britt hittar alltid tid och energi för att stötta alla omkring sig.

Hon sprider omtanke och glädje i arbetsgruppen, skapar trygghet och får alla att känna sig sedda och uppskattade. För mig har hon blivit som en mamma på jobbet – en person jag verkligen ser upp till och känner mig nära. Jag uppskattar henne oerhört mycket för allt hon gör, varje dag.

Tack så mycket för möjligheten att få nominera en så fantastisk kollega!
/Anna Wali, sjuksköterska, öron- näs- och hals-mottagningen, Västervik

Britt Wimarsson

2

Jag vill nominera min kollega Britt Wimarsson som gör att jag tycker att det är roligt att gå till jobbet. Britt är vår ordförande i Vision. Hon är en fantastisk ledare för vår styrelse. Hennes stora passion i jobbet med Vision är att hjälpa medlemmar som av en eller annan anledning behöver hjälp från facket.

/Lilian Wittlock Andersson, Vision Region Kalmar län

Susanne Karlsson

3

På mitt jobb finns en stjärna, vän och sekreterare så klok. Hon stöttar oss alla och hjälper oss att hålla ordning i vår kalenderbok. Omtänksam, påhittig och lite lagom busig är hon allt. Ja med henne vid rodret kan vi lita på att dagen blir toppen, ja tusenfalt. Susanne förtjänar i och för sig en fika varje dag men extra uppmärksamhet och en bulle skulle göra henne glatt svag.

/Annika Jansson, kurator, barn- och ungdomshabiliteringen, Oskarshamn/Högsby/Mönsterås

Thomas Hellborg

Jag och kollegorna på infektion vill nominera Thomas Hellborg på Infektionskliniken i Kalmar med följande motivering: För ett ihärdigt sätt att alltid uppmuntra skratt utan att försaka stundens allvar. En hjälte i det lilla!

/ Viktor Hultqvist, specialistläkare, infektionskliniken, Kalmar

Christina "Kicki" Axelsson

4

Vi vill nominera vår kollega Christina "Kicki" Axelsson. Med sin flexibilitet, sitt lösningsfokus och goda humör är hon en tillgång och förebild för alla på barn- och ungdomskliniken, inte minst för oss tre chefer som är nya i verksamheten. Ingen utmaning är för liten eller för stor. Kicki huggar i och hjälper till med lösningar även när utmaningen inte i första hand ligger på hennes bord. Det gör att vi vill nominera henne till Nervenfikat för att på det sättet visa vår varma uppskattning och visa att vi ser det hon gör.

/ Åsa Johansson, avdelningschef slutenvården, barn- och ungdomskliniken, Västervik
Eva Grönkvist, avdelningschef öppenvården, barn- och ungdomskliniken, Västervik
Fredrik Karlsson, basenhetschef barn- och ungdomskliniken, Västervik

Kollegorna på Folk tandvården i Hultsfred och Vimmerby

Jag skulle bli mycket glad om mina kollegor på Folk tandvården i Hultsfred och Vimmerby uppmärksammas med en gofika som de så väl skulle behöva i tider där de just nu har en tuff situation med personalbrist. Så viktigt att få en morot när de har denna utmaning att ta sig igenom. Jag möts alltid med en glad min och tacksamhet när vi har kontakt med varandra.

/Yvonne Tweedie, ekonomiassistent, folk tandvårdens kansli

Ulrika Davidsson Eriksson

Jag vill nominera min fina kollega Ulrika Davidsson Eriksson som alltid gör mig på bra humör. Vi har samma humor och ger varandra alltid ett gott skratt. Hon är en klippa som sköter receptionen på Strömgatan och har huvudansvaret för den. Vi andra kollegor som också är där, är där och gästspelar någon eller ett par dagar i veckan.

/Frida Lindström, assistent, kundtjänst och teleservice

Friskvårdsbidraget för 2025

För att du med hjälp av motion och friskvård ska må bättre och få en förbättrad hälsa erbjuder Region Kalmar län friskvårdsbidrag. För år 2025 har alla medarbetare tillgång till ett friskvårdsbidrag på upp till 2 000 kronor. Summan anpassas om du arbetar del av året och finns på ditt Epassi-konto.

Här är några exempel på vad du kan använda friskvårdsbidraget till:

- Gymkort, ridlektioner, startavgifter i motionslopp, kursavgifter, banavgifter eller liftkort där aktiviteten är en motionsaktivitet som syftar till att främja hälsan.
- Behandlingar som är bra för vikttnedgång eller rökavvänjning.
- Profylaxkurs för blivande föräldrar.
- Behandlingar som är avstressande eller som syftar till att förebygga och motverka ömhet och stelhet, till exempel massage, akupunktur och örtbad.
- Tekniker och terapi som avser kroppshållning och rörelsemönster, till exempel balansträning.
- Massagebehandlingar som ska leda till att lindra spänning i muskulaturen på grund av ensidigt eller tungt arbete, till exempel kontorsmassage och kroppsmassage. Även massagebehandlingar av enklare slag utförd av exempelvis naprapater, fysioterapeuter och kiropraktorer ingår.



Quiz

UTMANA KOLLEGORNA!



Politik – en politiker

- 5 p – Föddes 1928 i Frykerud och var lärare till yrket.
- 4 p – Blev Sveriges första kvinnliga utrikesminister 1976.
- 3 p – Blev Sveriges första kvinnliga socialminister 1979.
- 2 p – Blev Sveriges första kvinnliga partiledare för ett riksdagsparti (Centerpartiet) 1985.
- 1 p – Född i norr, men namnet för tanken i motsatt riktning.



Kultur – en produkt

- 5 p – En biprodukt från gruvdrift som fick ett nytt användningsområde.
- 4 p – Produkten är känd för sin höga halt av järnoxid.
- 3 p – Produkten blev vanlig under 1700-talet och användes för att imitera tegel.
- 2 p – Traditionellt används produkten på träbyggnader.
- 1 p – Denna särskilda färg är starkt förknippad med svenska landsbygdsidyller.



Musik – en artist

- 5 p – Föddes 1975 i Lund och har vunnit två grammisar.
- 4 p – Slog igenom 2003 och turnerade samma år med DJ Amato, Chords och Damn!
- 3 p – Har vid sidan av musikkarriären haft flera radioprogram i P3.
- 2 p – Programledde tv- och radioprogrammet Musikhjälpen 2009 och 2012.
- 1 p – Känd för låten Alla vill till himlen men ingen vill dö.



Film – en svensk film

- 5 p – Filmen utspelar sig i en norrländsk by och Lennart Jähkel har en framträdande roll.
- 4 p – Filmen hade premiär 2004.
- 3 p – Den nominerades till en Oscar.
- 2 p – Huvudrollen spelas av Michael Nyqvist.
- 1 p – Filmens titel är en rad ur bönen Fader vår.



Svenska – ett namn

- 5 p – Namnet är fornnordiskt och betyder "ättling".
- 4 p – Det bars av flera svenska kungar under medeltiden.
- 3 p – En av dem var känd som "den helige".
- 2 p – Det var länge ett av de vanligaste dopnamnen i Sverige.
- 1 p – Snögubben i filmen Frost har detta namn.



Mat – en maträtt

- 5 p – August Strindbergs favoriträtt, som han kallade för "Gudamat".
- 4 p – Har ätits i Sverige sedan åtminstone 1200-talet.
- 3 p – Har genom historien varit populär inom det militära för dess långa hållbarhet.
- 2 p – De offentliga kökens stora förbrukning samt repetitiva matsedlar gjorde att maträtten förknippas med torsdagar.
- 1 p – De traditionella ingredienserna är gula ärtor, spad från kokt fläsk, lök och kryddor.

Facts: Karin Söder, Falu rödfärg, Jason "Timbuktu" Diakité, Så som i himmelen, Olof, Årsoppa

Julstök i bageriet



Text: Emma Rydh | Foto: Mattias Johansson

Peter Casserstål, bagare vid Länssjukhuset, vet precis hur en lussebulle ska se ut och smaka.



Ska man baka till många blir det mycket deg, och tungt är det också. Niklas Pile och Lovisa, praktikant från Jenny Nyströmskolan, hjälps åt att hålla upp den färdigjaste saffransdegen.



Tim Homqvist förbereder mjuk pepparkaka, ytterligare en kaka i kökets julsortiment.



Saffran är en av världens dyraste kryddor, och dess användning förknippades länge med rikedom och fest. I takt med att fler fick råd med kryddan under 1800-talet blev det en vanlig del av julen för gemene man.

Enligt folktron kunde saffran skydda mot onda andar. Varje landskap bakade förr sitt speciella saffransbröd. Gemensamt för alla dessa bröd var att de ansågs ha magisk kraft.

Baka med saffran

I sjukhusköken pågår julbaket för fullt. Och vad vore julen utan saffran? Här kommer bagarnas saffransfavoriter. Testa dem du med!

Saffransbiscotti

- 150 g smör
- 6 dl strösocker
- 3 ägg
- 1 g saffran (2 pkt)
- 14 dl vetemjöl
- 2 tsk bakpulver
- 4 tsk vaniljsocker



Gör så här:

- Sätt ugnen på 175° eller 160° varmluft.
- Rör smör, socker och saffran poröst. Rör ner äggen ett i taget.
- Blanda samman vetemjöl, bakpulver, vaniljsocker och rör ner det i smeten tills allt är blandat.
- Ta upp degen på mjölad bänk och dela den i fyra bitar, rulla bitarna till längder som är lika långa som en plåt. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Baka längderna i nedre delen av ugnen ca 30 min.
- Ta ut plåten. Sänk värmen till 100°. Låt längderna svalna lite och skär dem sedan i långa, sneda bitar.
- Lägg tillbaka skorpen på plåten med snittytan uppåt och torka dem i ugnen i ca 30 min tills de är torra.

Saffransdrömmar

- 1 g saffran (2 pkt)
- 1 tsk vatten
- 100 g smör, rumsvarmt
- 3 dl strösocker
- 1 dl matolja (eller rapsolja)
- 1 tsk hjorthornssalt
- 4 dl vetemjöl



Gör så här:

- Sätt ugnen på 150°.
- Häll safranet i botten på en bunke, häll i vattnet och låt det dra ett par minuter.
- Lägg i smör och socker i bunken och vispa samman så att du har en gyllengul röra.
- Tillsätt oljan lite i taget under omrörning. Blanda hjorthornssalt och vetemjöl. Blanda till en smidig deg.
- Rulla 20 grams bollar av degen och lägg på plåt med bakplåtspapper.
- Grädda kakorna mitt i ugnen i cirka 15 minuter.
- Låt kakorna kallna på plåten.

Lussekatter

- 1 g saffran (2 pkt)
- 440 g vatten
- 1280 g mjöl
- 100 g jäst
- 200 g smör
- 2 dl vit sirap
- 7 g salt



Gör så här:

- Sätt ugnen på 200-210°.
- Lös upp saffran i vattnet.
- Lös upp jästen med vätskan.
- Blanda i övriga ingredienser.
- Blanda degen minst 10 min med maskin, tills den blir smidig och elastisk. Gör ett gärna ett glutentest.
- Låt degen vila i 10 min innan du börjar forma den.
- Jäs bullarna till dubbla storleken under bakduk.
- Pensla med ägg och grädda cirka 10-12 min, tills de får en gyllenbrun färg.

Första solcellstaket på en sjukhusparkering invigt

Under hösten invigdes solcellstaket på Oskarshamns sjukhusparkering. Projektet är startskottet för en viktig satsning på solceller och den första solcellsanläggningen på en parkeringsplats som Region Kalmar län byggt.

Projektet är en del av regionens energieffektiviseringsplan 2023-2030 som innehåller åtgärder för att dels minska regionens energianvändning, dels öka mängden egenproducerad elkraft via solceller.

– Solcellsanläggningen i Oskarshamn är på 200 kW och utgör cirka en tiondel av satsningen, där vi ska bygga ut till totalt 1500 kW. Detta blir som ett skyltfönster för det projektet, säger **Joakim Thunborg**, hållbarhetsstrateg.

Projektet har från början till slut haft hållbarhet i fokus. Solpanelerna håller högsta hållbarhetsklassning och ställningarna är gjorda i återvunnen aluminium. Lösningen med solceller på en befintlig parkering fanns inte som färdigt koncept utan är en unik lösning framtagen tillsammans med leverantörerna.



– Vi har fäst ställningarna med markspjut för att slippa att gräva och riva upp asfalten. Det ihop med betong som grund har gjort att vi har kunnat hålla en kort byggtid med låg klimatpåverkan, säger Joakim Thunborg.

Efter Oskarshamn står Västerviks sjukhusparkering på tur och det pågår en utredning om att montera solcellstak på fler parkeringar. I projektet ingår även solceller på tak på byggnader i hela Region Kalmar län.

– Vi har solceller på våra tak sedan innan men att bygga på parkeringsplatser är nytt för oss. Det som är så bra är att vi kombinerar en död yta som en parkering med något så positivt som solceller, som även ger fördelar för dem som parkerar, säger Joakim Thunborg.



Solcellstaket på Oskarshamns sjukhusparkering täcker 76 parkeringsplatser.

Text: Elin Wohlin | Foto: Tomas Löwerno

Fint lagarbete bakom våra framgångar



Jul- och nyårshelgerna står för dörren och jag kan snart se tillbaka på ytterligare ett fint verksamhetsår i Region Kalmar län.

Vi har gjort skillnad för våra invånare och patienter när det gäller allt ifrån regional utveckling och kollektivtrafik till hälsa och vård. Extra glädjande är att dem som vi är till för är nöjda med det vi levererar.

I många år har vi haft fina resultat i den nationella patientenkäten och resultatet för 2025 är det bästa hittills. I flera dimensioner som mäts i enkäten hamnar Region Kalmar län på första plats i landet, det är inget annat än fantastiskt! Återigen kan vi också konstatera att vi serverar Sveriges bästa sjukhusmat. I varenda mätning har vi fått högst betyg i hela landet och så också i år. Det är ett fint lagarbete som ligger bakom våra framgångar, där alla delar är lika viktiga för helhetsupplevelsen.

Efter snart 20 år i organisationen, varav de senaste åtta åren som regiondirektör, har jag bestämt mig för att lämna mitt uppdrag. Det har varit roliga och utvecklande år, fulla av såväl utmaningar som möjligheter. Men nu är det dags för ett nytt ledarskap som fortsätter att föra utvecklingen i regionen framåt. När min efterträdare finns på plats lämnar jag min tjänst.

Att jag har fått möjligheten att vara med och bidra i ett viktigt välfärdsuppdrag under så här lång tid har varit en ynnest. Avslutningsvis vill jag tala om hur mycket jag uppskattar er, alla chefer och medarbetare som jag har fått jobba tillsammans med under de här åren. Er stöd och engagemang har varit ovärderligt, det här uppdraget hade aldrig varit möjligt utan er.

Jag önskar er alla fina helger och ett gott nytt 2026!

Ingeborg Eriksson
Ingeborg Eriksson | Regiondirektör

VARJEDAG-BERÄTTELSE

De röda skorna | av Clare Nilsson, receptionist

En dag för ett antal år sedan stod en flicka i åttaårsåldern helt plötsligt framför mig i informationen. Hon log stort, rörde lite på händerna och sänkte blicken som om hon ville visa mig något. Flickans farmor kom då precis fram och sa att de var på väg till en behandling och att hennes barnbarn inte kunde prata så bra, hoppas hon inte har stört?

Jag sa att det hade hon absolut inte gjort utan att det bara var roligt att hon tittat förbi. Men var det kanske så att flickan velat visa mig något? Kvinnan frågade flickan på teckenspråk och svaret fick även henne att le stort.

– Hon ville visa dig sina nya röda skor, säger kvinnan.

Jag reser på mig och går ut ur informationen för att kunna se skorna ordentligt. Flickan står helt stilla och skiner som en sol. Flera veckor efter detta kom flickan med sin farmor en dag åter fram till mig i informationen.

– Du ska veta att hon har tittat efter dig varje vecka då vi varit här för hennes behandling, säger kvinnan.

Jag blev alldeles varm och glad i hela kroppen. Tänk att den lilla tid jag gav flickan för att titta på hennes skor och berömma dem hade fått henne att komma ihåg mig och vilja träffa mig igen. Och jag kan inte låta bli och tänka att jag också kanske har bidragit till att hon och hennes farmor fick en bra känsla av att komma till oss på sjukhuset.



Varjedag-berättelser

I och kring vår organisation finns sanna, positiva berättelser om händelser, mänskliga möten och insikter i vår arbetsvardag som vi valt att kalla Varjedag-berättelser. De ger en bild av vårt bemötande och vår värdegrund öppet, engagerat, kunnigt. De omvandlar också orden till verklig handling och visar att vi lever efter dem. De blir en del av vår strategi för kvalitet och utveckling, varje dag lite bättre – kraften hos många!

NERVENFIKAT



Från vänster: Joachim Starck, Hanna Hultqvist och Emil Tomov.

Vinnare av Nervenfikat Emil Tomov & Joachim Starck

Hur känns det att få det här priset?

- Rörande. Överraskande och rörande. Vad ska man säga? Vi gör ju bara vårt jobb, berättar Joachim.
- Och jag håller helt med, säger Emil.

Vad gör ni på jobbet och hur kommer ni i kontakt med medarbetarna på dialysen? Vad hjälper ni dem med?

- Vi ser till att patienternas blod flödar som vanligt, berättar Emil.
- Fistlar, grafter och dialyskatetrar på våra dialyspatienter kan strula så att det blir dåligt flöde eller stopp och då ringer vi Emil eller Joachim. Då får de gå in och göra åtgärder, berättar Hanna, sjuksköterska på dialysmottagningen och som nominerade Emil och Joachim till Nervenfikat.
- Man vill inte ha en stängd fistel. Fisteln är ju patientens livlina. Det är den de lever på, berättar Joachim.
- Sen har vi ett bra samarbete med klinfys här på medicinmottagningen som är lättillgängliga för att göra ultraljudsundersökningar av fistlarna, berättar Joachim.

Vad är det bästa med ert jobb?

- Det känns bra när man gör något meningsfullt, säger Emil.
- Det är nog att höra flödet. Det är en väldigt tillfredsställande känsla faktiskt att höra att blodet rinner på, säger Joachim.
- Och inte att det läcker ut, säger Emil.
- Ja, men visst är det som Emil säger, att det finns en meningsfullhet i arbetet också, säger Joachim.

Vilka egenskaper uppskattar ni hos era kollegor?

- Engagemang. Respekt för varandra, för patientens och för kollegors problem och möjligheter, säger Joachim.
- Och att man har förståelse för varandras jobb, fortsätter Emil.

Kan ni berätta något om er som inte någon annan vet?

- Nu vet man väl allt om varandra. Jag har en hund som heter Bella. Det kanske ni inte visste, berättar Joachim.
- Jag har också en hund. Den heter Muffin, säger Emil.

Vi från njur- och dialysmottagningen i Västervik vill nominera våra fantastiska kärkirurger Joachim Starck och Emil Tomov, båda överläkare, kirurgkliniken, Västervik. Detta skulle gjorts för flera år sedan men nu hoppas vi äntligen att vi kan få visa vår uppskattning på detta sätt!

Samarbetet har utvecklats och blivit bättre och bättre genom åren. De gör alltid sitt yttersta, finns alltid tillgängliga och ställer upp för oss personal och för våra patienter. Inget är för stort eller för litet att ta upp. Mycket trevliga och kompetenta!

De är värda all uppmärksamhet och uppskattning de kan få! Stort TACK från oss alla på dialysen!

Nomineringen kommer från **Hanna Hultqvist, sjuksköterska, dialysmottagningen, Västervik**