

# NÄRA DIG

FÖR ETT BRA LIV I EN ATTRAKTIV REGION

NR 1/2021

## Nära till bra mat

Gårdsrunda i september!

**Korsord med fina vinster!**

## Hemester?

Två uppslag med semestertips nära dig

**”Jag är så tacksam och glad över sjukvården”**

Akutsjukvårdens insatser i Vetlanda



## Innehåll

- 4 Notiser
- 5 Regiondirektören har ordet
- 6 Uppföljning efter covidsjukdom
- 8 Våldsdådet i Vetlanda
- 11 Knivskadad tacksam för vården
- 12 Vaccination – ett viktigt verktyg
- 14 Den nya blodbussen
- 16 Möt Karin Hermansson
- 18 Hälsocenter ger stöd
- 20 Semestertips nära dig
- 24 Gårdsrunda i september
- 26 Möt oss som jobbar...
- 27 Mycket nytt hos Länsstrafiken
- 28 Digitala Dansbänkar
- 30 Lokal Youtube-succé
- 32 Ta chansen – bli EU-volontär
- 33 Notiser
- 34 Besök på bårhuset
- 38 Läs din journal på nätet
- 40 Mycket roligt i Seniorportalen
- 41 Korsord och vinnare

## Regionfullmäktige teckenspråks- och skrivtolkas

Region Jönköpings län har ett politiskt uppdrag att se till att fullmäktigemöten görs tillgängliga, och uppdraget har förstärkts i och med den nya tillgänglighetslagen i Sverige. Regionfullmäktige är Region Jönköpings läns högsta beslutade organ och sammanträder sju gånger per år. Mötena följer du enkelt via direktsändning på [www.rjl.se](http://www.rjl.se) Välkommen att titta och lyssna 22 juni, 31 augusti, 5 oktober, 9–10 november, 7 december.

### Fler barn vaccineras

Allt fler föräldrar i Jönköpings län väljer att vaccinera sina barn mot stelkramp, mässling, påssjuka, röda hund och rotavirus. Den redan höga vaccinationsgraden i det svenska vaccinationsprogrammet har under 2020 ökat ytterligare.

#### Barn som vaccinerades 2020:

**97,9%** stelkramp  
**97,8%** mässling, påssjuka och röda hund  
**84,7%** rotavirus

## Så funkar vaccin

Vaccination förebygger sjukdomar – vi skapar skyddet tillsammans.

Vaccination skyddar vaccinerade personer och personer i deras omgivning som riskerar att få sjukdomarna, och minskar därmed risken att sjukdomarna ska spridas till familjemedlemmar, skolkamrater, kollegor, vänner, grannar och andra människor i samhället.

Vacciner används över hela världen som ett mycket effektivt sätt att skydda människor från smittsamma sjukdomar. Vacciner verkar genom att de "lär" immunsystemet (kroppens naturliga försvar) hur det ska skydda sig mot en viss sjukdom.

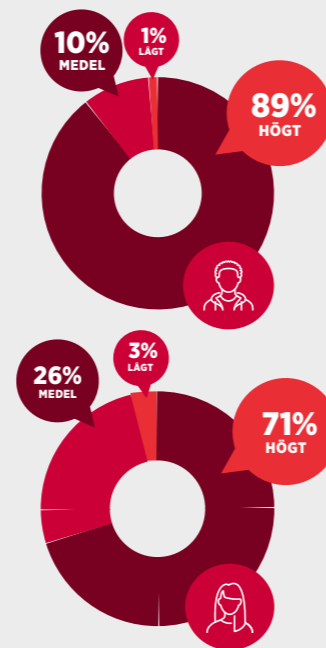
När tillräckligt många är vaccinerade mot en sjukdom får den svårare att sprida sig. Då skyddas även de som av olika skäl inte kan vaccinera sig.

Många infektionssjukdomar är i dagens läge mycket ovanliga tack vare vaccinering. Om människor fortsätter vaccinera sig minskar risken att många av dessa allvarliga sjukdomar kommer tillbaka.

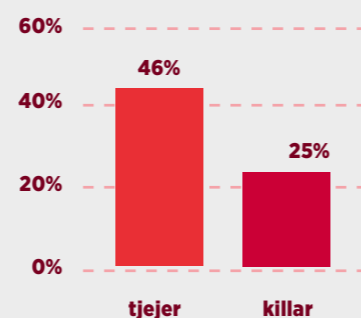
#### Läs mer om hur vaccin fungerar:

1177.se: [https://www.1177.se/Jonkopings-lan/sa\\_fungerar\\_vaccin](https://www.1177.se/Jonkopings-lan/sa_fungerar_vaccin)

## HUR MÅR DE UNGA I LÄNET?



#### Fördelning av välbefinnande mellan killar och tjejer



#### Många unga uppger att deras psykiska hälsa har påverkats negativt av pandemin



Skanna QR-koden och läs mer om  
Folkhälsoenkät Ung, genomförd hösten 2020

REGIONDIREKTÖREN HAR ORDET

# För ett bra liv i en attraktiv region

Välkommen in i Region Jönköpings läns nya magasin – för dig som bor och verkar i vårt län, för dig som läser detta just nu. Med vårt magasin vill vi dela med oss av vad vi gör och vad vi står för.

Det handlar om att utveckla länet som en attraktiv, tillgänglig och hållbar plats, som den bästa platsen att växa upp, leva och åldras på. Ett län med dynamiskt näringsliv och innovationskraft, med goda möjligheter till utbildning och arbete, tillgänglighet och trygghet, stimulerande kultur och en jämlik hälso- och sjukvård i världsklass. Region Jönköpings län står för demokrati och delaktighet och de frågor vi driver, de driver vi för dig. Det vill vi berätta mer om, och vi vill också berätta din historia.

När jag skriver detta piskar regnet på fönstret och termometern visar snåla sju grader. Samtidigt vittnar väderleksrapporten om att det i övermorgon ska bli 22 grader varmt. Precis lika nyckfullt som vårvädret har tillvaron kastat oss fram och tillbaka det senaste året. Kurvor med toppar och dalar, framtidstro och hopp som väckts och som bromsats av en andra och tredje våg.

Jag är otroligt imponerad och stolt över sidor som pandemin visat hos oss som individer och som samhälle. Alla ni länsinvånare som ansträngt er för att hålla smittan tillbaka och sjukvårdspersonalens insats för att ge den vård som behövs. Den samverkan mellan alla aktörer i länet som fungerat så bra, och den hjälpsamhet som många företag och föreningar visat. Utmaningar som gjort vår verksamhet tvungen att ställa om och leverera på nya sätt samtidigt som vi kunnat se resultat av undersökningar som visar att vi kunnat bibehålla invånarnas höga förtroende.



Allt vi i Region Jönköpings län gör ska bidra till ett bra liv i en attraktiv region. Det gör det både meningsfullt och roligt att gå till jobbet. Det ord som jag hör oss säga väldigt ofta i de sammanhang som jag finns är tillsammans. Vi är övertygade om att det är tillsammans som vi skapar bästa möjliga förutsättningar för ett bra liv.

Vad menar jag med tillsammans? Pandemin har verkligen visat hur bra vi är på att arbeta tillsammans över organisationsgränser, yrkeskategorier emellan, alla frivilliga ideella krafter. Jönköpings läns invånare och organisationer har tillsammans visat prov på en fantastisk förmåga att hjälpas åt och ställa om både vardag och arbetsliv.

Två viktiga områden som vi arbetar med är folkhälsa och regional tillväxt, två delar som hänger ihop. En god hälsa hos dig och mig gör att vi kan och orkar studera, arbeta, vara företagsamma, engagerade i den ideella sektorn och på olika sätt bidra till utveckling, växtkraft och att vi gemensamt kan finansiera den välfärd vi behöver och ett bra liv i vårt fina län.

Vad är ett bra liv för mig? Såklart att få ha en god hälsa, att ha goda relationer både privat och på jobbet, känna att jag finns i ett sammanhang – att jag gör nytta, att få bo här med närhet till den större staden men också landsbygdens alla kvaliteter utanför husknuten. Vad är ett bra liv för dig?

Nu ser vi framåt – tillsammans samlar vi alla goda krafter som finns i vårt län. Nära dig.

JANE YDMAN  
REGIONDIREKTÖR

JANÅKE MARTINSSON:

# En trygghet att bli uppföljd under covidsjukdomen

När Janåke Martinsson, 70 år, i Mullsjö var sjuk i covid-19 i mitten av mars hade han tät kontakt med Bra Liv Mullsjö vårdcentral. De patienter som bedöms ha förhöjd risk för allvarlig sjukdom följs av länets 44 vårdcentraler under 14 dagar för att tidigt upptäcka försämrade tillstånd.

– Jag blev förkyld, fick snuva och lite påverkan i halsen, så jag gick och testade mig. Testet var positivt. Jag var inte jättesjuk, men covid-19 tog på krafterna på något märkligt sätt, säger Janåke Martinsson.

Under sjukdomstiden varierade formen mycket.

– Vissa dagar kände jag mig helt okej, andra tänkte jag att ”måste jag ut nu igen med hunden”. Men det är tur att vi har hunden. Vi höll en struktur på dagarna. Jag och min fru försöker vara ute så mycket som möjligt, och så läser vi mycket, säger han.

## Vårdcentralen ville följa honom

När han fick samtalet från läkare om det positiva covidtestet fick han också besked om att de gärna ville följa honom under sjukdomstiden.

– En sjuksköterska ringde varje vardag. Det kändes som att vårdcentralen tog ansvar. Dag sju till elva är ju lite kritiska med den här sjukdomen och då är det väldigt värdefullt att de ringer upp. Vid ett tillfälle fick jag också besöka närakuten när jag upplevde att andningen var påverkad. Den här sjukdomen ger även en psykisk påfrestning som är jättejobbig. Sjukdomen sätter sig mer i tankarna än man kanske tror. Den viktigaste medicinen är nog mänsklig omsorg. Det skapar trygghet och trygghet är läkande. Så detta skötte de jättebra, säger Janåke Martinsson.

I slutet av januari 2021 införde Region Jönköpings län begreppet ”Säker covid”, i ett samarbete mellan länets vårdcentraler, infektionskliniken, Medicinsk vård och Qulturum, regionens centrum för utveckling och förbättringsarbete.

– Vi såg ett antal patienter provtagna via vårdcentralen med positivt covid-19-prov som kom in svårt sjuka till våra akutmottagningar. Flera behövde intensivvård direkt. Så vi ville skapa ett system som fångade upp dem tidigare, för att kanske undvika svår sjukdom och intensivvård, säger Maria Palmérus, verksamhetschef för infektionskliniken.

## Faktorer som orsakar allvarlig sjukdom

Modellen bygger på statistik från tidigare patienter som sjukhusvårdats för



covid-19, och vilka faktorer och diagnoser som innebär en förhöjd risk.

– Vi har under det första året lärt oss att det är svårt att som sjuk i covid-19 själv värdera andfäddhet och trötthet. Det krävs objektiva mätvärden där vi från sjukvården behöver vara mer aktiva för att fånga upp de som löper störst risk att bli svårt sjuka, säger Maria Palmérus.

För varje länsinwånare som får ett positivt covid-19-test görs nu en riskbedömning som bygger på det statistiska materialet och patientens egna eventuella diagnoser.

– Vi fångar upp de patienter som har en förhöjd risk med tio procent eller högre för att bli allvarligt sjuk i covid-19, säger Joakim Edvinsson, utvecklingschef inom Medicinsk vård.

Varje dag publiceras en uppdaterad lista i ett IT-system, som respektive vårdcentral tar del av och kan agera utifrån.

## Många goda exempel

– Vi ser nu jättemånga goda exempel på hur vårdcentralerna är aktiva och följer upp de patienter som har en förhöjd risk, säger Maria Palmérus.

Samtidigt konstaterar de att kunskapen ger stor nytta redan i de inledande samtalen med besked om testresultat och smittspårning.

## TRE RÅD VID SYM TOM

→ Positivt prov är en förutsättning för att vi ska fånga upp dig som är riskpatient. Prova dig även vid milda symtom eller om någon i din omgivning testats positivt.

→ Kontakta sjukvården för provtagning inom ett dygn från insjuknande. Vänta inte för länge!

→ Feber mer än fem dygn, andfäddhet eller uttalad trötthet vid lättare ansträngning är alarmsymtom för ökad risk för svår sjukdom. Det bör i de flesta fall göras en bedömning av syresättning i blodet. Kontakta din vårdcentral vid alarmsymtom!

– En av de stora vinsterna är att vi har kunnat vässa rådgivningen i primärvården. Det ger ett lärande för vårdcentralen, som kan tänka till redan vid smittspårningen, säger Joakim Edvinsson.

## Lugnar patienterna

Vid starten av Säker covid fanns över 200 patienter i Jönköpings län som bedömdes ha förhöjd risk. Sedan dess har antalet stabiliserat sig på betydligt lägre nivå, som alla följs under cirka två veckor. I slutet av april hade över 500 länsbor följts på det här sättet.

– Det har fungerat jättebra. Vi följer upp de patienter som bedömts ha förhöjd risk. Några har vi fått skicka för sjukhusvård. Några patienter har fått låna hem pulsoximeter, ett instrument för att löpande kunna mäta syremättnaden i blodet. Vi diskuterar hur de ska göra om de känner sig sämre. Patienterna upplever ett lugn, att vi har dem under kontroll, säger Lise-Lotthe Hedström, chef för Bra Liv Mullsjö vårdcentral.

Länets vårdcentraler har utsett sjuksköterskor som är ansvariga för kontakten med patienterna i samråd med läkare.

– Vi har verkligen fått en bra struktur för vad som är alarmsymtom för risk för allvarligt sjukdomsförlopp och patienten kan skickas tidigare till sjukhus än vad patienten tror att den behöver, säger Anne Sauer, verksamhetschef för Bra Liv Smålandsstenar vårdcentral.

Insatserna varierar förstås stort. Från att patienten hela tiden stannar hemma, till att komma till vårdcentralen för undersökning, eller läggas in på sjukhus.

## Ett nytt verktyg

För länets vårdcentraler innebär Säker covid ett helt nytt verktyg för att ge stöd åt de patienter som är sjuka i covid-19.

– Det här betyder väldigt mycket för oss. Vi kan göra skarpare medicinska bedömningar och smittspårning av patienterna. Vi har nu kunskap om vilka patienter som har större risk att bli allvarligt sjuka och ett ansvar att använda den kunskapen. Varje gång en patient ringer oss med symtom för covid-19 ska vi tänka till, säger Lotta Larsdotter, direktör för Vårdcentralerna Bra Liv.

MIKAEL BERGSTRÖM

VÅLDSDÅDET I VETLANDA

# Akutsjukvården kan mobilisera stora resurser

Vid en plötslig händelse med många skadade kan akutsjukvården i Region Jönköpings län mobilisera stora resurser. När sju personer blev knivskurna i Vetlanda den 3 mars 2021, blev det en omfattande insats för alla delar i vårdkedjan att snabbt ta hand om skadade och behandla tillstånd som i flera fall var livshotande.

”Prio 1-larm, allvarligt våld, misshandel, kniv-, kross- eller penetrerande skada”. Larmet från SOS Alarm (112) till ambulans 9250 i Sävsjö strax före klockan tre på eftermiddagen blev inledningen på en omfattande insats i Vetlanda.



Ambulanssjuksköterskorna Thomas Andersson och Daniel Norrman på ambulansen i Sävsjö var först på plats vid händelsen i Vetlanda. Foto: Privat

– Vi var lediga på stationen, hade precis ätit. Vi fick information om att en person var knivskuren vid Resecentrum. På vägen ut fick vi veta att en person till var knivskuren. Samtidigt hörde vi polisens resonemang över radio och förstod att det var säkert att åka fram, berättar ambulanssjuksköterskan Thomas Andersson som bemannade den första ambulansen på plats tillsammans med kollegan Daniel Norrman.

## Misstänkt särskild händelse

När SOS Alarm larmar ut fler än tre enheter, eller om den första enheten på plats anger ”misstänkt särskild händelse”, får länets akutmottagningar och Region Jönköpings läns Tjänsteman i beredskap (TiB), larm om detta.

– Jag gick in och lyssnade på SOS kanal för samlad kommunikation för att skaffa mig en lägesbild, säger Thomas Johansson, verksamhetschef för ambulanssjukvården i Region Jönköpings län och dessutom TiB den aktuella veckan.

Snart kom information om en tredje knivskadad person, och att de två ambulanserna i Vetlanda också var på väg. I takt med att uppdateringar tickade in konstaterade TiB Thomas Johansson att det var en ”särskild händelse”.

– Jag kontaktade länets tre akutmottagningar och fick besked om hur många patienter med olika skadelägen sjukhusen hade möjlighet att ta emot. Två allvarligt skadade samt flera mindre allvarligt skadade vardera, blev svaren efter några minuter.

## Livsuppehållande åtgärder

Förutom livsuppehållande åtgärder på plats, ska ledningsambulansen stanna kvar och fördela patienterna mellan de ambulanser som undan för undan anländer.

– Normalt sett brukar vi utse en samlingsplats och skaffa en överblick. Nu var det upp till en och en halv kilometer mellan skadeplatserna så vi fick fördela utifrån de uppgifter vi fick. Och skador av stick kan vara svåra att bedöma, berättar Thomas Andersson.



När en omfattande skada sker kan akutsjukvården i Region Jönköpings län mobilisera stora resurser. Den 3 mars 2021 prövades organisationen i samband med våldsdådet i Vetlanda. Thomas Johansson är verksamhetschef för ambulanssjukvården i Region Jönköpings län och dessutom Tjänsteman i beredskap den aktuella dagen.

En av ambulanserna dirigerades till affären Gretas blomsterhandel, dit en av de skadade, en 59-årig man (se separat artikel) hade tagit sig. Han blev omhändertagen samtidigt som någon sprang efter hjälp till vårdcentralen Aroma en bit bort.

– Jag slet åt mig lite kompresser och förband och sprang dit tillsammans med sjuksköterskorna Emma Appelgård och Sofie Olofsson, berättar Julia Grahn, ST-läkare i allmänmedicin på vårdcentralen.

Först trodde de att det handlade om en arbetsplatsolycka. Men redan på trottoaren utanför syntes blod. Inne i butiken möttes de av en blödande man på golvet och en skrädd stämning.

– Vi försökte ta över ansvaret och bedöma skadorna. Han var allvarligt skadad och vi la tryckförband. Situationen lugnade ner sig och mannen själv var otroligt lugn och kunde redogöra för vad som hänt, säger Julia Grahn. Men när ambulanspersonalen kom såg vi hur stressade de var och förstod att det fanns fler att ta hand om.

## Läkare följde med i ambulansen

För medarbetarna på Unicare vårdcentral blev det också en livräddande insats tillsammans med personal från grannen Tandvårdshuset:

– En sköterska kom upp till oss och ropade att det behövdes läkare på gatan. Totalt sprang det ner tre läkare och tre sjuksköterskor från oss, berättar verksamhetschef Ingvor Andersson. Nere på gården låg en man som blödde kraftigt och fick hjälp i väntan på ambulans.

– De stoppade blodflödet med kompresser och satte dropp

på patienten, som hade förlorat medvetandet. En av våra läkare följde med i ambulansen, först till Eksjö, sedan till Jönköping för operation och jobbade tillsammans med ambulanssjuksköterskan för att hålla igång patientens cirkulation, berättar hon.

*”Jag slet åt mig lite kompresser och förband och sprang dit tillsammans med sjuksköterskorna.”*

## Tog en dryg timme

Att samla så många ambulanser snabbt är förstås ett pussel att lägga för SOS Alarm, som svarar för dirigeringen. En vanlig vardag är länets 24 ambulanser i hög grad upptagna med transporter, planerade eller mer eller mindre brådskande. Ambulanser som redan är upptagna en sådan här gång, uppmanas att lasta av patienter så snabbt det går.

– Vi hade alla ambulanser på Högländet på plats samt en ambulans från Värnamo. Vi behövde inte begära in hjälp från något annat län, däremot frågade vi grannlänerna om kapacitet för eventuell IVA-vård. En utmaning var svårigheten att få överblick.

Här kunde jag hjälpa till genom det digitala kartsystem som vi har, där vi ser var ambulanserna befinner sig, säger Thomas Johansson.

Thomas Johansson konstaterar att det gick snabbt för ambulanspersonalen att stabilisera patienterna och åka till någon av länets akutmottagningar.

– Från att larmet gick, tills den sista patienten lämnade skadeplatsen i Vetlanda tog det drygt en timme, vilket gör att jag är mycket nöjd med vår och övrigas insats, säger Thomas Johansson.

#### Mobiliserade flera team

Länets tre akutmottagningar hade bra bemanning i skiftet mellan dag- och kvällspersonal. Till akutmottagningen i Värnamo kom två patienter med tio minuters mellanrum, båda bedömdes ha allvarliga traumaskador.

– Vi fick rapporter från ambulanserna och ringde in två trauma-team, berättar Anne Rydén, vårdenhetschef på akutmottagningen i Värnamo. Personalen på dagpasset var fortfarande i tjänst. Det var en stor fördel att få rapporter från TiB och ambulans i god tid för att förbereda för ett lugnt och strukturerat mottagande, och vi hade en tydlig kommunikation mellan alla involverade.

Akutmottagningen på Höglandssjukhuset i Eksjö hade en liknande situation och kunde direkt ta emot i akutrullen och mobilisera flera traumateam. Alla sjukhus i länet har katastrofplaner med rutiner för hur många allvarligt skadade de ska kunna ta emot oavsett tid eller dag.

#### Professionellt omhändertagande

– På akutmottagningen brukar vi oftast kunna ringa in personal när det behövs. Sedan är det vilka resurser det finns för operationer och efterföljande intensivvård som är avgörande för hur många patienter vi kan tilldelas, säger verksamhetschef Elisabeth Bergström.

Den här dagen var Sarmad Hanna kirurgbakjour, med ansvar att organisera omhändertagandet.

– Jag undersökte läget med akutmottagningen, operation, intensivvård och röntgen och bedömde att vi skulle klara att ta emot minst två allvarligt skadade, säger Sarmad Hanna. Två operationssalar hölls lediga. Jag ringde hit kollegor som fanns i tjänst och vi bildade flera team. Flera dagkollegor stannade kvar tills vi visste hur det skulle bli.

– Den första patienten som kom in till akutmottagningen började vi operera efter nio minuter, med tre kirurger och övrig personal. På en timme hade vi allt under kontroll. Jag var jätte-stolt över det professionella omhändertagandet som vi kunde ge, säger Sarmad Hanna.

#### Livräddande insatser på plats

Två av de fem patienterna som kom till Höglandssjukhuset transporterades efter stabilisering vidare till Länssjukhuset Ryhov för kärnkirurgiska operationer. Även här stannade personal som var på väg hem kvar tills situationen var under kontroll.

– Patienterna hade allvarliga skador på större blodkärl och behov av omgående kärnkirurgi. Flera kärnkirurger stannade kvar för att kunna arbeta med patienterna på olika typer av operationssalar, säger Manne Andersson, kärnkirurgisk bakjour.

Samtidigt konstaterar han att akutsjukvårdskedjan fungerade mycket väl.

– Det var allmänheten och sjukvårdspersonal på plats som gjorde de livräddande insatserna, följt av en transportkedja och insatser vid regionens akutmottagningar. Det är alltid ett privilegium att få se den kraft med vilken organisationen kan leverera vård i ansträngda situationer, vare sig det rör sig om större olyckor eller pandemivård, tycker Manne Andersson.



Emma Appelgård, sjuksköterska, Julia Grahn, ST-läkare och Sofie Olofsson, sjuksköterska, på vårdcentralen Aroma gjorde en snabb insats för en av de knivskadade.

#### Krisberedskap i samverkan

Förmågan att hantera händelser där flera skadade behöver tas omhand är något som sjukhusen i Region Jönköpings län regelbundet övar på. Det finns också en särskild beredskapsorganisation för att klara av olika slags händelser som inträffar oväntat.

– Belastningen ökar snabbt vid en sådan här händelse, framför allt på akutmottagningen men även på andra mottagande enheter på sjukhuset. Resurser på sjukhusen och i regionen kan då behöva organiseras, ledas och användas på särskilt sätt, säger Malin Steindl, sjuksköterska och beredskapssamordnare på Höglandssjukhuset.

I Jönköpings län finns sedan många år en krisberedskapssamverkan, F-samverkan, mellan Region Jönköpings län, kommunala räddningstjänsten, länsstyrelsen, polisen, Försvarsmakten och SOS-alarm.

– Vi har påbörjat ett arbete för att samverka på bästa sätt när en händelse med pågående dödligt våld inträffar. Vi skapar tillsammans rutiner både för ledning och för hur sjukvårdspersonal och räddningspersonal ska samarbeta på skadeplatsen. Vi har haft en första utbildning kring mental förberedelse för att kunna arbeta på skadeplats, säger Caroline Cherfan, beredskapschef i Region Jönköpings län.

#### Uppföljning på vårdcentral

Efter händelsen i Vetlanda har drabbade och anhöriga fått hjälp och stöd av vårdcentralerna i Vetlanda för uppföljande behandling av skador och bearbetning av upplevelsen.

– Vi förberedde vårt psykosociala team på att de kunde bli kontaktade. Flera personer hörde sedan av sig och fick hjälp med olika insatser, säger Jane Brolin Danielsson, verksamhetschef för Bra Liv Vetlanda vårdcentral.

MIKAEL BERGSTRÖM

#### KNIVSKADAD:

# ”Jag är så tacksam och glad över sjukvården”

Sven, 59 år, var en av de sju som skadades i knivattacken i Vetlanda. Tack vare ett snabbt ingripande kunde en livshotande blödning stoppas. Men livet förändrades för alltid. Han fick sluta med sin sport och måste ta blodförtunnande läkemedel resten av livet.



– Sjukvården har varit helt fantastisk. Jag är så tacksam och glad. På en tiogradig skala ger jag en tolv i betyg, säger Sven för att understryka hur mycket alla led i akutsjukvården har betytt för honom.

Hans berättelse är dramatisk. Dagen då han parkerade sin bil för att gå in i en livsmedelsbutik och handla förvandlades till ett kaos.

#### Hugget träffar i axeln

– Solen sken när jag gick ut. I ena handen hade jag några rutor mörk choklad, i den andra handen matkassen. Utanför Stadshuset möter jag en person som plötsligt skriker något åt mig och gör ett utfall med en kniv i handen. Jag får upp matkassen, som han hugger rakt igenom och träffar i min vänstra axel. Sedan försvann han när jag skrek ett avgrundsvrål, berättar Sven.

Att Sven reagerade så kraftigt, kanske beror på erfarenheten som FN-soldat, funderar han. Han kände hur blodet pumpade i axeln och mobilen som han försökte trycka mot såret halkade bara runt. Samtidigt som han skrek ”ring ambulansen” till några personer i närheten tog han sig in i blomsteraffären intill.

– De reagerade snabbt. De sa åt mig att lägga mig på golvet, hämtade handdukar och satte nog världsrekord när de sprang bort till vårdcentralen en bit bort för att hämta hjälp.

En läkare och två sjuksköterskor var snabbt på plats och la tryckförband.

– Jag låg på betonggolvet. Det tog ju en stund tills ambulansen kom, och jag fick så ont i ryggen. Jag låg och höll upp mina ben, tills en av sjuksköterskorna förklarade att jag inte behövde göra det själv...

Första anhalt blev akutmottagningen på Höglandssjukhuset.

*”De var helt fantastiska. Jag grät av glädje.”*

#### Hörde sirener

– Det gick undan dit, så jag låg och höll mig i ett handtag i taket. Jag hörde flera sirener och förstod att jag inte var ensam om att vara skadad. Jag såg hur ambulanssjuksköterskan kämpade med mig så svetten pärlade sig i pannan, och sa att jag tyckte synd om henne. ”Tänk inte på mig, det är du som är viktig”, svarade hon.

På akutmottagningen konstaterade läkare att Sven förutom knivskadan i axeln hade en punkterad lunga. Efter en första behandling och stabilisering blev det fortsatt ambulanstransport till Länssjukhuset Ryhov.

– Artären, stor som ett lillfinger, hade gått av, men också en ven. När de väckte mig torsdag eftermiddag, efter ett tag i respirator, förklarade de för mig vad de hade gjort. De var helt fantastiska. Jag grät av glädje. Kärnkirurgerna sa att utan insatsen i Vetlanda hade jag inte levt idag, säger Sven.

*Fotnot: Sven är ett fingerat namn*

MIKAEL BERGSTRÖM

# Vaccination viktigt i kampen mot covid-19

Att erbjuda vaccin mot covid-19 till invånarna i Jönköpings län är ett stort och pågående arbete för hälso- och sjukvården. Det är viktigt att så många som möjligt vaccinerar sig, för sin egen skull och för samhället i stort eftersom covid-19 kan leda till allvarlig sjukdom.

– I Region Jönköpings län har vi sett en stor vilja att vaccinera sig och vi hoppas så klart att det håller i sig även nu när vi vaccinerar de yngre åldersgrupperna, säger Malin Bengné, smittskyddsläkare.

Arbetet med att vaccinera befolkningen i Jönköpings län utgår från Folkhälsomyndighetens rekommendationer och tillgången på vaccin. Region Jönköpings län sköter logistik och information centralt i samarbete med 33 vårdcentraler.

Den viktigaste informationskällan för dig som bor i Jönköpings län är 1177.se.

Vaccinationerna genomförs i en rad olika miljöer som vårdcentraler, aulor, gallerier, kyrkor och mässcentrum.

#### Vaccinerar i mässhall

Vårdcentralen Wetterhälsan i Jönköping genomför sedan hösten 2020 provtagning för covid-19 i mässhallar på Elmia i Jönköping. Den lösningen fortsatte man

med tillsammans med Wasa vårdcentral, när det var dags för vaccinering mot covid-19.

– Suget efter att bli vaccinerad är väldigt stort, vilket är jätteroligt. Många har längtat efter att bli fullvaccinerade och är väldigt glada för det. Hit kan man komma med cykel, buss eller gående, säger Lisa Wretmo, distriktssköterska på Wetterhälsan och ansvarig för drop-in-mottagningen.

#### Historiskt att få spruta

Varje vaccinationsdag köar människor som vill skydda sig mot att bli allvarligt sjuka i covid-19.

– Det är historiskt att få en vaccinspruta och det är fantastiskt välorganiserat här. Jag har inte tvekat att vaccinera mig. Det är viktigt att göra det för att skydda sig och andra. Jag hoppas att detta ska bromsa pandemin. Vaccineringen gör också att de i riskgrupp som varit väldigt isolerade nu får lite mer frihet, säger Charlotte Bood, som var en av alla som rullade in i mässhallen i sin bil och la upp vänsterarmen på bilens fönsterkarm.

Kapaciteten för vaccinering är stor. Varje dag med mottagning finns 4-6 vaccinatörer på plats, i flera fall pensionerade sjuksköterskor, för att det ska löpa på snabbt med hälsodeklaration, vaccinering och 15 minuters vila efteråt.

MIKAEL BERGSTRÖM



Annica Renstig ger vaccindoser på Elmia.

Därför vill vi vaccinera oss!



**KATALYN NYRIAN, 44**  
Sjuksköterska från Mullsjö

#### Har du vaccinerat dig?

Jag har redan fått båda sprutorna. Det var självklart att vaccinera mig för att kunna stoppa viruset och skydda andra människor från att bli sjuka eller dö.

#### Vad har du saknat mest under pandemin?

Min familj! De bor utomlands och jag har saknat att kunna resa till dem och att de kommer hit. Att kunna umgås och vara med varandra fysiskt. Vi har så klart kunnat prata via Skype med jag saknat att träffa dem på riktigt.



**OLIVER WIDELL, 20**  
Maskinoperatör från Aneby

#### Har du vaccinerat dig?

Jag har inte funderat så mycket på det, men jag tänker nog vaccinera mig när jag får det. Mina mor- och farföräldrar har fått vaccin och det känns skönt att de får först så att de kan hitta på lite saker.

#### Vad har du saknat mest under pandemin?

Jag spelar fotboll, men seriestarten med matcher har blivit framflyttad flera gånger. Det är tråkigt att träna och träna och inte spela några matcher. Jag tog studenten i somras, vilket också var speciellt. Inte mycket folk som kom och tittade och festen efteråt hade vi utomhus. Vänner har jag bara träffat i mindre grupper, så jag längtar efter att vi ska kunna åka och hitta på saker.



**MARTIN HOLMSTRÖM, 48**  
Sjuksköterska från Aneby

#### Har du vaccinerat dig?

Jag har redan tagit min första spruta och ska ta min andra imorgon faktiskt. Jag tycker att det är en självklarhet att vaccinera sig med tanke på situationen vi alla befinner oss i. Dels vad gäller sjukdomen i sig och dels för sjukvårdens skull. Vi måste underlätta för vårdpersonalen och alla dra vårt strå till stacken. Och såklart vaccinerar jag mig för att inte bli sjuk. Jag hade covid-19 för cirka ett år sedan och vill inte bli sjuk igen.

#### Vad har du saknat mest under pandemin?

Jag har saknat härliga resor och roliga evenemang som skapar kvalitet i livet. Då man endast umgåtts med få människor och haft ett begränsat umgänge har detta inte varit möjligt.



**GÖRAN KARLSSON, 67**  
Pensionär från Åsebygd

#### Har du vaccinerat dig?

Såklart att jag vaccinerat mig, så fort min årskull fick så bokade jag tid. Har tagit första sprutan och ska ta den andra om några veckor, jag vill ju försöka klara mig själv och andra från att bli sjuka.

#### Vad har du saknat mest under pandemin?

Att dansa! Och att umgås med vänner och bekanta. När pandemin är över ser jag fram emot att få dansa foxtrot och bugg på Sägnernas hus i Sandhem igen och att hälsa på släktingar som jag inte sett på över ett år.



**MARIKA LINDBLOM, 54**  
Butiksägare från Habo

#### Har du vaccinerat dig?

Absolut ska jag det, för mig finns ingen tvekan. Jag har redan haft covid-19 men ska ändå vaccinera mig, jag tycker det är en skyldighet man har och jag tror att en massvaccination är det enda sättet att få kontroll på det här.

#### Vad har du saknat mest under pandemin?

Jag älskar att gå på bio och saknar det. Jag och min väninna gick alltid på bio två gånger i månaden förr, ibland gjorde vi ett maraton av det och gick på två filmer på en kväll. Sen saknar jag också att inte kunna gå på konserter och på HV71-matcher.

## DEN NYA BLODBUSSEN

# Blodgivare gör en livsviktig insats

Länets cirka 8 000 blodgivare gör en livsviktig insats i hälso- och sjukvårdens arbete med att behandla olika sjukdomar och operera skador eller sjukdomstillstånd. I april 2021, efter ett års uppehåll, började Region Jönköpings läns blodbuss att rulla igen till de cirka 25 hållplatserna i Jönköpings län, för att ge bra tillgänglighet för de blodgivare som har långt att åka till de fasta blodcentralerna.

Premiärturen för den 11,5 meter långa och helt nya och rymligare blodbussen gick till Nässjö vårdcentrum, där den fanns de två första veckorna.

– Den är väldigt stor och rymlig, jättefin, säger Thomas Peterson i Nässjö som blev förste blodgivare att lägga sig på en av bussens fyra britsar för att lämna blod, för 102:a gången.

Hur han tänkte inför beslutet för 30 år sedan att bli blodgivare minns han knappt.

### Det behövdes blod

– Jag bor i Bodafors, så på den tiden fick jag åka en bit. Men varför? Ja det behövdes blod helt enkelt och numera är det nära och bra när det finns blodbuss, säger Thomas som arbetar på Nyhems färghus i centrala Nässjö.

Och blodgivare behövs i allra högsta grad även idag.

– Vi har ett ständigt behov av nya blodgivare. Under ett år sker cirka 13 100 blodtappningar i Jönköpings län. Cirka 30 procent sker i den blodbuss som funnits i Jönköpings län sedan våren 2012, men som haft uppehåll ett

år på grund av att den gamla bussen krävde omfattande reparationer, säger Madelaine Andersson, chef för område transfusionsmedicin inom laboratorie-medicin i Region Jönköpings län.

### Stort blodbehov under våren

Våren 2021 har behovet av blod period-vis varit stort.

– Det har varit stor åtgång på blod under mars och april, så vi har fått kalla in extra många blodgivare för att klara behovet. Vi har också fått hjälpa några av de stora sjukhusen i landet med blod. Den största mängden blod används i cancersjukvården och i behandlingen av olika kroniska sjukdomar, men behövs även vid operationer och i intensivvård, förklarar Madelaine Andersson.

Länets cirka 8 000 blodgivare kallas regelbundet. Innan blodbussen kommer till en ny hållplats kallas blodgivarna i det aktuella området, som får en bokad tid via mejl och sms. Passar inte tiden kan de boka om sin tid på 1177.se.

Att blodbussen nu återigen rullar i Jönköpings län betyder mycket för blod-försörjningen i länet.



På [www.geblod.nu](http://www.geblod.nu) finns all information om blodgivning och hur du anmäler dig som blodgivare, samt turlistan för blodbussen.

### Blodbussen en viktig pusselbit

– För oss utgör blodbussen en viktig pusselbit för att vi ska kunna hålla vårt blodlager på en bra nivå. Närheten till att lämna blod är viktigt för många av våra blodgivare och en förutsättning för att de ska vara blodgivare. Det är viktigt på riktigt att lämna blod, säger Madelaine Andersson.

***"Det är viktigt på riktigt att lämna blod."***

Blodbussen bemannas av biomedicinska analytikerna Linda Ström och Ingela Linnerman Nilsson, som förstås också fått en betydligt bättre arbetsmiljö i den nya bussen.

– Den här bussen känns både rymligare och större än den förra och har bland annat ett väldigt bra ventilationssystem. Vi har större intervjurum, och fikarum där blodgivarna kopplar av efteråt, säger Linda Ström.

Det finns också gott om plats för fyra blodgivare samtidigt. Så länge som coronapandemin pågår tar man dock bara emot en blodgivare i taget.

Det är dock inget som hindrar att den som varit sjuk i covid-19 fortsätter att lämna blod.

– Det går bra när man varit fullt frisk och utan symtom i två veckor. Den som vaccinerats mot covid-19 måste vänta sju dagar innan man ger blod, säger Madelaine Andersson.

MIKAEL BERGSTRÖM



# VI MÅSTE LÖSA HÅLLBARHETSFRÅGORNNA

Karin Hermansson är ny regional utvecklingsdirektör i Region Jönköpings län. I den rollen är hon chef för omkring 400 medarbetare inom regional utveckling och ska leda det breda arbetet med utvecklingsfrågor i Jönköpings län.

– Det är väldigt roligt att få vara med där det händer. Mitt jobb blir att vara en del i samhällsutvecklingen. Det finns en puls i detta som ska bli väldigt spännande. När jag läste annonsen om vilken typ av ledare de sökte, så tyckte jag att det var en matchning för mig, säger Karin Hermansson.

Hon växte upp i Forserum och gick på Brinellgymnasiet i Nässjö. Sedan blev det Linköpings universitet.

– Jag tyckte det var roligt i skolan och ville läsa vidare. Det blev personal- och arbetsvetenskap. Men det har jag aldrig jobbat med.

Istället har det blivit en lång och bred erfarenhet av olika roller i dåvarande landstinget, länsstyrelsen samt nuvarande tjänst på högskolan, Jönköping University. Det har handlat om bland annat folkhälsa, hållbarhet, utvecklingsfrågor och internationalisering.

## Regional utveckling i 20 år

– Jag har arbetat med regional utveckling i olika skepnader i 20 år och tycker att det mesta är roligt. Jag har ett fantastiskt spännande jobb idag på Jönköping University som chef för internationella kontoret. Men det här jobbet lockade, säger hon.

Så man skulle kunna se hennes yrkesliv som en enda lång förberedelse för jobbet som regional utvecklingsdirektör.

– Jag har aldrig haft någon utstakad framtidsplan för mina yrkesval. Men, ja, så är det kanske... säger hon med ett skratt.

Nu har hon tagit klivet från att representera en stor och viktig aktör i det regionala utvecklingsarbetet, till att stå mitt i dess epicentrum och leda arbetet.

– Samhällsfrågor är i sig väldigt spännande. Sedan är det viktigt att ha utvecklingsfokus. Det är roligt att bygga relationer och att vi ska någonstans tillsammans med andra. Jag är nog ingen förvaltartyp, säger hon.

Relationsbyggandet blir intensivt framöver. Med medarbetarna inom Region Jönköpings län och med alla samarbetspartners, inte minst länets tretton kommuner,

länsstyrelsen, hennes tidigare arbetsplats Jönköping University och länets näringsliv.

Internt kommer hon att vara en chef och ledare utan behov av att detaljkontrollera.

## Ledarskap med förtroende

– Jag bygger ledarskapet på tillit och förtroende, säger Karin Hermansson.

Externt brinner hon för att driva alla de olika sakfrågorna om bland annat kultur, utbildning, hållbarhet och attraktivitet för att utveckla Jönköpings län tillsammans med övriga aktörer.

– En viss bild av uppdraget har jag från början och jag har deltagit i tre omgångar med den regionala utvecklingsstrategin. Men jag har förstås en hel del att lära mig, konstaterar hon.

Bakom det något tunga namnet döljer sig ett nyligen reviderat dokument som mejslats fram i bred samsyn om hur länet ska utvecklas.

– Vi har börjat titta på våra strategier. Vad som redan görs, hur arbetet ska prioriteras och hur vi ska kraftsamla. Det handlar om sakfrågorna, men också om hur processerna ska genomföras med samverkan inom regional utveckling och tillsammans med alla aktörer för att skapa ett engagemang. Det finns en stark tradition av dialog och samverkan i vårt län som jag ser fram emot.

Vissa områden är förstås grundläggande.

**”Vi behöver vara ett attraktivt län som människor vill flytta till och samtidigt ta tillvara den kompetens som vi redan har.”**

## Måste bli mer konkreta

– Hållbarhetsfrågorna i dess olika perspektiv, säger Karin Hermansson utan att tveka. Jobbar vi med detta blir också resten bra. Löser vi inte det, har resten ingen betydelse. Vi har många utmaningar kring miljö, transporter och klimat. Men också social hållbarhet, som integration där vi behöver ta tillvara alla på arbetsmarknaden oavsett var de kommer ifrån och jämställdhet, där vi har en del att jobba med. Här måste vi bli ännu mer konkreta.

Samtidigt hänger allt ihop. Frågan om kompetensförsörjning är ett exempel.

– Vi behöver vara ett attraktivt län som

människor vill flytta till och samtidigt ta tillvara den kompetens som vi redan har. Att vi är ett län med 13 kommuner med olika förutsättningar är något som man behöver vara ödmjuk inför.

Starten som regional utvecklingsdirektör är välplanerad. Från ett jobb med välfyllt kalender kommer hon till en tjänst som troligen har ännu tuffare arbetsdagar.

– Men jag fick fint stöd från familjen, vilket förstås är viktigt. Ett av barnen trodde jag skulle få jobbet, utan att ha riktig koll på vad det var för jobb jag sökte.

## Bygga relationer och lyssna in

Att lära känna organisationen och alla aktörer, börja skapa relationer och lyssna in, har förstås prio.

– Men det är ju många olika frågor vi arbetar med, så vissa saker får ta lite tid.

Förutsättningarna för att utveckla Jönköpings län tycker hon är goda.

– Vi har ett fantastiskt läge, en knutpunkt mitt i södra Sverige, dessutom med fina naturmiljöer, något som människor upptäckt allt mer i och med coronapandemin. Men utmaningar finns också. En är den jämförelsevis låga utbildningsnivå. Här är min tidigare arbetsplats, Jönköping University, en viktig pusselbit för kompetensförsörjningen. Både genom utbildningen och forskningen men också genom den internationella profilen som högskolan har lockat kompetens till regionen. Till exempel genom de studenter som stannar kvar, säger Karin Hermansson.

Efter intensiva arbetsdagar behöver hon koppla av. Allra helst genom att träna.

– Jag cyklar mycket och det blir ofta yoga. Det ger träning men också lugn i huvudet, vilket jag behöver. Det är viktigt att ta hand om sig.

MIKAEL BERGSTRÖM

## Det visste du inte om Karin:

Tycker väldigt mycket om att se djurfilmer på tv. Valar, delfiner och apor – alla typer av djur.

## MER OM KARIN HERMANSSON

**Bor:** Villa på Skänkeberg, Jönköping. **Familj:** Man och två tonårsbarn. Tre utflugna ”extrabarn”. **Intressen:** Träning i olika former (*gjorde en svensk klassiker 2010*), fjällvandring, körsång och ridning. **Drömbresa:** Galapagosöarna **Lyssnar på:** USA-podden och Europa-podden. Sarah Klang och First Aid Kit. Blandad musiksmak, dock inte jazz. **Läser:** Lyssnar just nu på ”När bergen sjunger” om Vietnams historia, och läser ”En gentleman i Moskva”. **Dricker:** Kaffe med mjölk, ett glas rött vin kan slinka ner.

## NYTT HÄLSOCENTER

# Hälsocenter ger stöd till ett friskt liv

Behöver du komma igång med en aktivitet, röra på dig mer, lära dig om bra mat eller få tips om sömn eller återhämtning? Länets kommuner satsar nu tillsammans med föreningslivet och Region Jönköpings län på att starta Hälsocenter som ska ge stöd till livsstilsförbättringar och ett fortsatt friskt liv.

– Jag vill få bättre flås när jag går i trappor, och bättre ork för att vara med mitt barnbarn. Det är mina delmål, säger Ulla Sabel i Aneby.

Sedan april besöker hon Hälsocenter i Aneby varje vecka för att träna, inspirerad av sin granne och efter direktkontakt med hälsocoach Maria Eliasson, fysioterapeut till professionen.

– Det är bra att ha konkreta mål. Vi inleder alltid med ett introduktionssamtal för att se vilka mål vi ska sätta upp och vilken motivering som behövs. Vi coachar under tiden men glesar ut det efter hand under de sex månader som varje kund är inskriven, säger Maria Eliasson.

### Snabbt resultat

Ulla Sabel promenerar ofta till och från jobbet och har också fått råd från en dietist om justeringar i sin kost. Resultaten märks snabbt:

– Jag har tidigare haft ont i kroppen och inte orkat göra så mycket. Men redan efter tredje besöket här känns det bättre i knän och leder. Fast jag har träningsvärk efteråt, säger Ulla med ett skratt.

– Vi gör ett program som ska vara lagom utmanande. Sedan gäller det att hänga i så att det blir en bestående livsstilsförändring med fortsättning på gymmet eller någon annan aktivitet, säger Maria Eliasson.

### Knutpunkt för livsstilsförbättring

I en del av länets kommuner finns Hälsocenter sedan tidigare, i andra startas det nu. Tillsammans med det lokala föreningslivet och Region Jönköpings län skapar respektive kommun knutpunkter där invånarna kan få stöd av hälsocoacher till livsstilsförbättringar.

Utbudet av aktiviteter varierar, men gemensamt är att invånaren kan söka sig direkt till Hälsocenter eller hänvisas från sin vårdcentral. Fysisk aktivitet i olika former är en del av utbudet, men också gruppundervisning så snart det är möjligt om till exempel sömn, kost eller återhämtning.

### Inskriften under sex månader

Deltagarna är inskrivna vid Hälsocenter under sex månader, en period som inleds med ett samtal där behovet kartläggs. Deltagarna får hjälp med kontakt med det föreningsliv som passar deras intresse, med allt ifrån träning och olika sporter till kultur, fiske eller varför inte stickcafé. Stödet från hälsocoacherna är kostnadsfritt, medan aktiviteterna kan ha varierande kostnad.

– Det finns en jättepositiv anda i länet nu att starta och utveckla Hälsocenter. Målgruppen är invånare som har risk för framtida ohälsa och som behöver förbättra sina levnadsvanor. Hälsocenter blir navet för olika insatser, säger Annette Frisk, vikarierande folkhälsochef i Region Jönköpings län.

*”Jag tror att minst hälften av våra kunder får en hållbar livsstilsförändring, vilket är fantastiskt.”*

I Jönköpings kommun startar Hälsocenter i Huskvarna under våren. I en lokal i Smedbyn huserar hälsocoacherna Jennie Wall och Sarah Johansson. I inledningskedet är tre vårdcentraler knutna till verksamheten, på sikt ska det bli 16 vårdcentraler i Jönköpings kommun.

### Vi kan ge stöd

– Det kan vara ett stort steg att ta att komma igång med en aktivitet och här kan vi vara ett stöd. Vi räknar med att många kommer till oss med fysisk aktivitet på recept, eller behöver ändra sin livsstil på annat sätt utifrån riskfaktorer som de har. Det kan också handla om aktiviteter för att bryta sin isolering och ensamhet, säger Jennie Wall och Sarah Johansson.

Vill du komma i kontakt med Hälsocenter i din kommun?

Uppgifter finns på 1177.se så snart ett Hälsocenter har startat.



Så här ska du träna! Fysioterapeuten och hälsocoachen Maria Eliasson på Hälsocenter i Aneby (i förgrunden) visar Ulla Sabel hur hon bäst tränar med hantlar.

För vårdcentralerna betyder det mycket att ha en verksamhet att hänvisa till. På sikt kan samarbetet utvecklas så att vårdcentralen bidrar med föreläsare vid kurser som arrangeras för olika grupper.

– I våra patientmöten försöker vi identifiera de patienter som behöver hjälp med förändringar i livsstilen. Behovet att få hjälp på olika sätt är stort. Det är till exempel en riskfaktor för sjukdom att inte vara fysiskt aktiv, säger Anette Sparf, verksamhetschef för Bra Liv Rosenhälsans vårdcentral i Huskvarna och Tenhults vårdcentral.

### Värnamo är förebilden

Förebilden för satsningen på Hälsocenter finns i Värnamo, som sedan starten 2011 har byggt upp en verksamhet med träning i gym, bassäng för vattengympa och olika kurser och grupper som sömnskola, mental återhämtning, mat- eller motionskurs för att inspirera till mer fysisk aktivitet, detta i samarbete med föreningar där kunden kan prova på aktiviteter.

– För en del kan det vara lite trögt att komma igång med motion, och då kan vi hjälpa till och inspirera, säger Therese Strömberg, verksamhetsansvarig för Hälsocenter i Värnamo.

### Fysisk aktivitet på recept vanligt

Totalt tar man emot omkring 300-350 personer per år. En del kontaktar Hälsocenter direkt, men omkring 250 kommer med ett recept på fysisk aktivitet, FaR, från någon av vårdcentralerna i området, ett samarbete som Therese beskriver som bra och viktigt.



Therese Strömberg, verksamhetsansvarig för Hälsocenter i Värnamo, konstaterar att verksamheten har utvecklats mycket under tio år.

Deltagarna är inskrivna i sex månader och följs upp efter sex och tolv månader. I utvärderingarna säger omkring 75 procent av deltagarna att de ett år senare fortsätter med fysisk aktivitet minst tre gånger i veckan.

### Minst hälften får hållbar livsstilsförändring

– Jag tror att minst hälften av våra kunder får en hållbar livsstilsförändring, vilket är fantastiskt. En framgångsfaktor är stödet så att kunden känner trygghet och regelbundenhet. De kommer till en hälsocoach som kartlägger kundens hälsa genom ett motiverande samtal, går igenom vad som behövs och följer kunden hela tiden. Det är viktigt att tänka helhet när man talar om hälsa, säger Therese Strömberg.

MIKAEL BERGSTRÖM

HEMESTRA I LÄNET

# SEMESTERTIPS NÄRA DIG!

Är du sugen på att upptäcka natur, kultur och roligheter finns det många smultronställen nära dig. I Jönköpings län finns runt 160 natur- och kulturresevat och en nationalpark. Det finns spännande utställningar med konst och design och massor av aktiviteter för dig med äventyr högst upp på listan.



1

## Design, konst och kultur

Flera kommuner i Jönköpings län har fina konsthallar som, beroende på utvecklingen av pandemin, visar intressanta utställningar. Konst- och designmuseet Vandalorum i Värnamo har flera utställningar i gång och du kan också gå på konstrundor hos länets konstnärer, bland annat på Visingsö 7-8 augusti och i södra Vätterbygden 3-5 september. Det osäkra läget för konserter och teaterföreställningar gör att vi hänvisar till arrangörer och turistbyråerna för mer information om evenemang runt om i länet.



2

## Store Mosse nationalpark

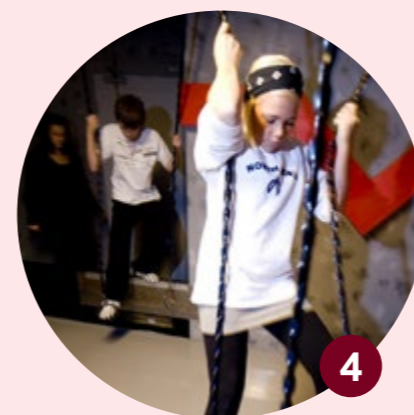
Nationalpark är det finaste ett naturområde kan bli i Sverige, i vårt län finns Store mosse. Södra Sveriges största högmosse ligger i Gnosjö, Vaggeryds och Värnamo kommuner. Här kan du bland annat titta på Granfjällsbjörnen på naturum Store Mosse, uppleva kungsörnen i sitt bo, och gå på någon av mossens leder - det finns drygt 50 kilometer.



3

## Isaberg Mountain Resort, Hestra

Isaberg Mountain Resort är en fritidsanläggning med ett brett utbud av aktiviteter. Finns det snö är det förstas skidor och snowboard som gäller men under vår, sommar och höst kan du prova kanot, rodel, kajak, golf, fiske, hinderbana, cykling och zipline. Här finns också flera lekplatser och vandringsleder. Under sommaren kan en guide ta med barnen på skattjakt, för små barn finns en anpassad bana.



4

## Boda borg, Sävsjö

I äventyret Boda borg kan du göra utmaningar i olika svårighetsgrader, superkul för kompisgänget eller familjen. Testa dina äventyrskunskaper i cirka 50 olika rum, där du och ditt lag har två minuter på er att lösa varje utmaning och komma vidare. Ni jobbar tillsammans nästan som i ett dataspel - men klätterväggen och kodlåset är på riktigt.



5

## High Chaparral, Kulltorp

På temaparken High Chaparral kliver du rakt in i 1800-talets Vilda Väster. Du möter klassiska karaktärer som Jesse James, Billy the Kid och Calamity Jane i olika shower. Diligenser, hästar och banditer stormar genom staden. Publiken, särskilt barnen, får gott om tillfällen att delta i alla spännande äventyr. High Chaparral ligger mellan Gnosjö, Anderstorp och Värnamo.



6

## Cykla i norra Småland

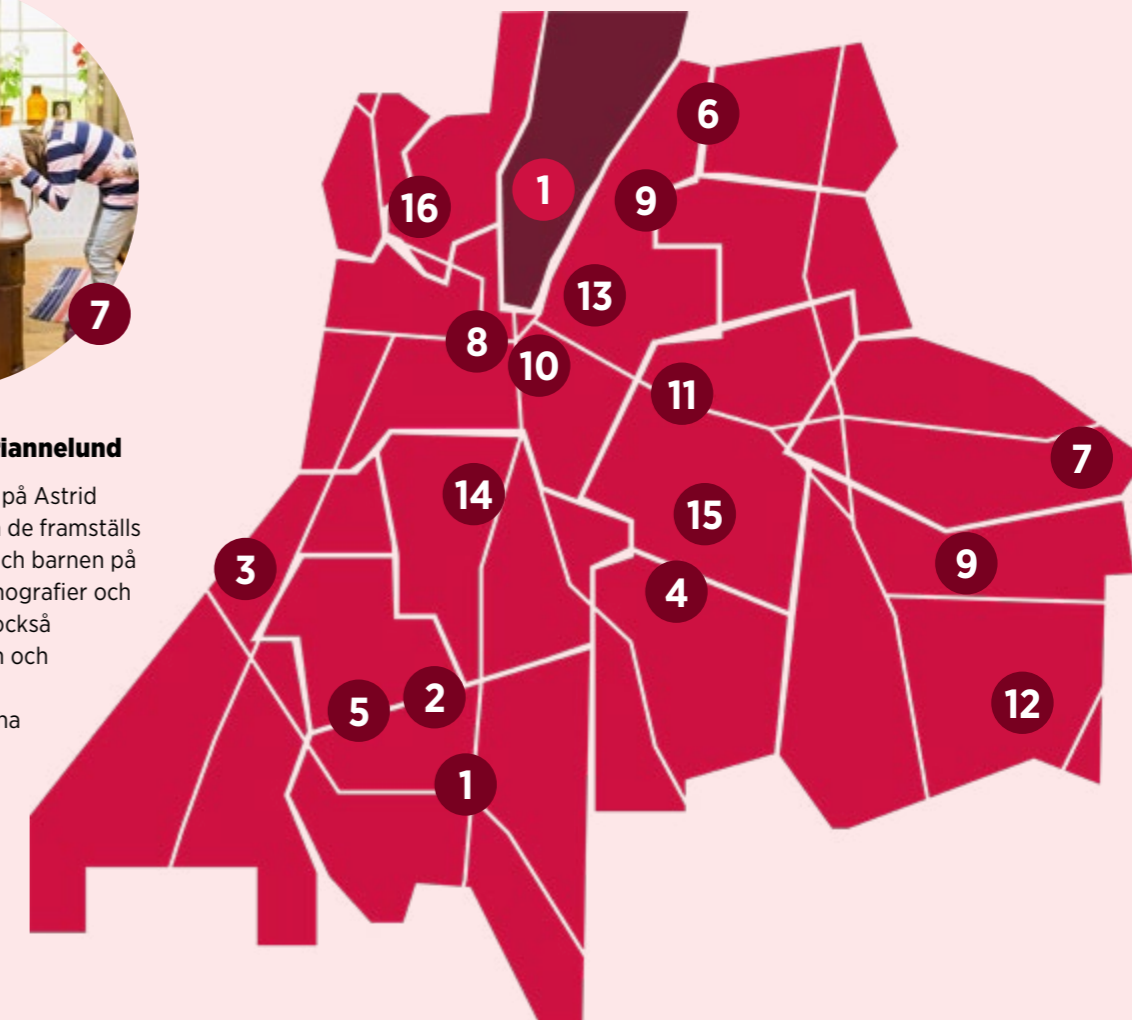
Vätternrundan är inte den enda cykelrundan du kan göra i Jönköpings län. Här finns flera fina cykelleder, för både lugn cykling på grusväg och snabba skogsbackar med MTB-hojen. Tar du en cykeltur genom historien runt Visingsö eller vid Sommen utanför Tranås, så njuter du garanterat lite mer av livet än vanligt.



7

## Filmbyn Småland, Mariannelund

Filmbyn Småland tar vara på Astrid Lindgrens berättelser som de framställs i filmerna om Pippi, Emil och barnen på Saltkråkan. Du kan se scenografier och originalkostymer, du kan också besöka Katthult, Bullerbyn och andra inspelningsplatser. I sommar kommer du kunna gå olika vandringsturer med sagotema, alla börjar och slutar vid Filmbyn.





8

### Jönköpings läns museum

Jönköpings läns museum ligger mitt i centrala Jönköping. Här finns konst och kulturhistoria i flera utställningar, och en garderob för den som vill klä ut sig. Här kan du se en helt ny kulturhistorisk utställning, Kampen i tiden, om 37 människoöden och livsavgörande ögonblick. Utställningen, som är producerad tillsammans med barn och unga i länet, är också ett spel där du klarar olika utmaningar och blir en historisk vinnare.



9

### Kulturresevat

I ett kulturresevat skyddas och vårdas hela området kulturmiljö- och naturvärde men också de värden som består av verksamheter, kunskaper och traditioner. I Jönköpings län finns två kulturresevat, Åsens by och Höggarps by. Åsens by i Aneby kommun har anor från 1400-talet. Det är Sveriges första kulturresevat och bildades i mars år 2000. De tre gårdar som finns idag är från 1800-talet. Här finns växter och djur som var typiska för den svenska landsbygden i början av 1900-talet. Kulturresevatet Höggarps by ligger i Stenbergas socken, Vetlanda kommun. De fem gårdarna ligger längs en bygata med betes- och odlingsmarker intill, med samma placering som de tilldelades i samband med storskiftet år 1816.



10

### Tändsticksmuseet, Jönköping

Säkerhetständstickan har gjort Jönköping och Sverige världskända. Här kan du lära dig mer om tändsticksarbetare och uppfinnare. Här finns också tusentals askar och etiketter från olika länder och tider. Kanske vill du göra din egen? Yngre besökarna kan leta jätteständstickor i museet, vid varje tändsticka finns en uppgift att lösa. Den som klarar uppgifterna får förstås ett pris!



11

### Emåns Ekomuseum, Nässjö

Det finns liv i Emånsystemets vatten! I dess sjöar och åar lever 32 olika fiskarter, bland annat mal, asp, havsöring och röding. Här finns också uttern, Smålands landskapsdjur. En tre kilometer lång naturslinga utgår från museet och genom tolv olika naturtyper. Tydliga skyltar informerar om växt- och djurlivet. Du kan också göra olika vattenexperiment.



12

### Helvetets håla, Vetlanda

Strax sydost om Lemnhult i Vetlanda kommun ligger Trollebo portar med Helvetets håla. Trollebo portar är en skura, en tvärbrant ravin, som du kan följa i drygt fyra kilometer. Det är en av de största och mest dramatiska skurorna på Småländska höglandet. Från skurans kant har du en hisnande utsikt över Helvetets håla: en rund och ofta vattenfylld håla i mitten av ravinen.



13

### Östra Vätterbranterna

Östra Vätterbranterna sträcker sig från Tenhult i söder till Omberg i Östergötland i norr. Området har höga biologiska, kulturhistoriska och estetiska värden och blev sommaren 2012 utsett till biosfärområde av UNESCO. Närheten till Vättern och den branta stigningen upp på höjderna ger ett karaktäristiskt klimat. Östra Vätterbranterna är ett av landets viktigaste områden för att bevara den biologiska mångfald som framförallt är knuten till de olika lövträd som växer där.



14

### Ut på tur

Vill du ut och vandra finns det många stigar att gå. Smålandsleden består av 90 mil vandringsleder med kortare eller längre turer och en blandning av natur- och kulturupplevelser. Det är en sammanslagning av flera leder och det finns anslutningspunkter i nästan hela länet. Längs med leden hittar du rastplatser och vindskydd. Skyltarna med Smålands landskapsblomma linnea leder dig rätt! Du kan också vandra på någon av de pilgrimsleder som finns i länet. Munkaleden, Nydalaleden, Franciskusleden och Norra Sigfridsleden. Ordet pilgrim kommer från latinets peregrinus som betyder främling. Som pilgrim ger du dig av från det hemvanda mot det okända. Visst låter det spännande?

För dig som gärna ger dig ut i mer eller mindre okänd terräng finns Orienteringsförbundets Hitta ut-kartor där du kan samla checkpoints samtidigt som du upptäcker nya områden och vyer. Jönköpingskartan har kontroller även i Habo och på Visingsö.



15

### Kulturgatan i Bodafors

Bodafors är en av orterna i Jönköpings län som haft en stor möbeltillverkning. Här kan du lära dig mer om möbler och trä, titta in i en intarsiaverkstad eller besöka bokhandel, designbutik och bageri och se utställningar med både äldre och nytt hantverk.



16

### Hagårds lagård, Julared

På släktgården Julared mellan Habo och Mullsjö driver familjen Hagård en egen äventyrspark med höghöjdsbana med hinder och zipline. Här kan du också prova på mångkamp, klättervägg, skytte och paintball. Roligt för barn och perfekt för möhippan eller svenssexan.

## 2021 är Friluftslivets år

År 2021 är Friluftslivets år. I hela Sverige ordnar kommuner, organisationer och föreningar olika aktiviteter för att få fler att prova på friluftsliv eller att vistas oftare i naturen. Kanske kan du ta med middagen ut i naturen någon dag eller till och med sova en natt ute.

För att hitta till länets smultronställen eller få mer information, kan du söka på Länsstyrelsens hemsida [lansstyrelsen.se/jonkoping](https://lansstyrelsen.se/jonkoping) under fliken besöksmål. Du får ännu fler tips på webbplatsen [visitsmaland.se](https://visitsmaland.se) eller via kommunernas turistbyråer.

Beroende på pandemiläget kanske inte allt håller öppet som vanligt. Så glöm inte att kolla läget innan du ger dig ut – och var rädd om naturen!

## Turistbyråer i länet

**Aneby kommun**  
0380-462 40  
[www.aneby.se/Turism](http://www.aneby.se/Turism)

**Eksjö kommun**  
0381-361 70  
[www.visiteksjo.se](http://www.visiteksjo.se)

**Gislaveds kommun**  
0371-844 99  
[www.vastrasmaland.se](http://www.vastrasmaland.se)

**Gnosjö kommun**  
0370-33 10 41  
[www.vastrasmaland.se](http://www.vastrasmaland.se)

**Habo kommun**  
036-442 81 11  
[upplev.habokommun.se](http://upplev.habokommun.se)

**Jönköpings kommun**  
0771-211 300  
[www.jkpg.com](http://www.jkpg.com)

**Mullsjö kommun**  
0392-140 00  
[www.mullsjo.se](http://www.mullsjo.se)

**Nässjö kommun**  
0380-51 80 00  
[www.nassjo.se/turism](http://www.nassjo.se/turism)

**Sävsjö kommun**  
0382-306 06  
[www.visitsavsjö.se](http://www.visitsavsjö.se)

**Tranås kommun**  
0140-687 90  
[www.visittranas.com](http://www.visittranas.com)

**Vaggeryds kommun**  
0370-67 81 50  
[www.vaggeryd.se/uppleva](http://www.vaggeryd.se/uppleva)

**Vetlanda kommun**  
0383-971 00  
[www.vetlanda.se](http://www.vetlanda.se)

**Värnamo kommun**  
0370-37 70 00  
[www.varnamo.se](http://www.varnamo.se)



## Ebbarps Norrgård

En av producenterna du kan besöka under Gårdsrundan är Ebbarps Norrgård, mellan Tenhult och Forserum. Här driver Lena och Mats Fransson en gård med cirka 150 nötdjur. De har sålt köttlådor sedan 2010 och 2011 byggde de sin gårdsbutik. Butiken har många "stammisar", de flesta från närområdet men också många som kommer långväga ifrån.

- Våra kunder uppskattar kvaliteten på köttet, säger Lena Fransson. Djuren betar gräs och får inget kraftfoder, det ger ett mer marmorat kött. I butiken säljer vi också inläggningar och sylt, ostar och annat smått och gott.

I det stora tillagningsköket bakom butiksdiskens brukar Lena och Mats ordna matlagningskvällar och kurser i bland annat ostkakebakning. De har även catering, men under coronapandemin har det inte blivit så mycket med det.

- Det har heller inte varit några marknader det här året, inga kalvutsläpp och andra öppna aktiviteter som vi brukar vara med på. Så vi ser verkligen fram mot Gårdsrundan 11-12 september, säger Lena Fransson.



## Lupiners gård

I år är det tio år sedan Joachim och Hanna Lupiner tog över gården Södra Boarp utanför Gränna av Hannas föräldrar. Då var det mest skogsbruk och julgranar, sedan 2014 är det framför allt gotlandsfår som gäller.

- Lammen föds på våren och släpps ut på bete med sina mammor i början av maj, berättar Hanna Lupiner. Lammen får en bra tillväxt genom att bara äta gräs, örter och sly. Allt det gröna lammen får i sig bidrar till relativt höga halter Omega 3 i köttet som också blir magert. Köttet från tackorna och lammen styckas i Tenhult och säljs som köttlådor eller på REKO-ringen i Huskvarna/Jönköping och Gränna. Och i vår gårdsbutik som öppnar under sommaren. Där kan du hitta lammskinn, ull, lokalt hantverk och kött från gården.



## Prästgårdens mejeri

I Lommaryd utanför Aneby ligger Prästgårdens mejeri som drivs av Anja Dalhög. Hon förädlar en del av gårdens mjölkproduktion till egna mejeriprodukter, bland annat yoghurt, ostkaka och grillost.

I Prästgårdens gårdsbutik kommer det också att finnas skinnprodukter och lammkött från granngården.

## Forssa kvarn & gårdsbageri

Sju kilometer från Sävsjö, på gränsen till Nässjö kommun, ligger Forssa kvarn med anor från 1600-talet. Kvarnen ligger vackert vid Toftaån, som är en del av Lagan. Här driver Therese och Claes Rostedt den nuvarande kvarnen, som är från 1938.

- Kvarnen drivs enbart med vattenkraft, berättar Claes, och är en av få kvarnar i Sverige som är kvar i originalskick. All säd mals i stenkvarnen och är ekologiskt odlad. Mjölet maler vi på gamla kultursorter som spelt, emmer och svedjeråg.

- Vi maler ungefär en gång i månaden säger Therese. Hela kornet mals till ett fint fullkornsmjöl. När det är nymalt brukar vi sätta ut mjöl i en låda, så kunderna kan hämta och betala med swish. Annars säljer vi mjölet här i butiken och via REKO-ringen i Eksjö.

Sedan 2018 driver Therese och Claes Rostedt även ett gårdsbageri, där de bakar surdegsbröd och många goda bakverk. Till sommaren öppnar de ett alldeles nytt café. Här kan du njuta av utsikten på terrassen med en kopp kaffe i gammalt finporslin, beställa vedugnsbakad pizza och lättare luncher. Så småningom ska det också bli pizzakvällar och kurser i surdegsbakning.



Claes och Therese Rostedt driver Forssa kvarn och gårdsbageri, ett av stoppen du kan göra på Gårdsrundan.



## INTERAKTIV GÅRDSKARTA

# Nära till bra mat på Gårdsrundan

Mitt i skördetiden, helgen 11-12 september, blir det Gårdsruna i Jönköpings län. Med hjälp av en interaktiv karta kan du hitta till flera av länets matproducenter och handla närproducerad och bra mat. Kanske upptäcker du nya favoriter till middagsbordet?

Hösten 2020 gjordes en undersökning om länsinvånarnas attityder kring närproducerad mat. De flesta som köper närproducerat gör det för att gynna lokala företag, men också för produkternas goda smak och att de är producerade med omtanke. Två av tre tillfrågade tyckte att de visste för lite om matproducenter i närområdet, och många ville lära sig mer. Ett av önskemålen var öppet hus hos producenterna och nu händer det!

Helgen den 11-12 september kan du besöka flera matproducenter och gårdsbutiker runt om i länet. Alla som är med i Gårdsrundan kommer att finnas på en karta, som du skannar via QR-koden här bredvid (kartan är tillgänglig från vecka 25). Gårdsrundan arrangeras inom samarbetet med den regionala livsmedelsstrategin.

### Skolor på Gårdsrundan

På Gårdsrundan i september har Stora Segerstad Naturbrukscentrum utanför Reftele öppet hus med något för alla. Du kan se

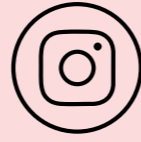
skolans lantbruk, skog och verkstäder, testa skogsmaskinsimulatore och gå en naturstig med tipsfrågor. Agilitybanan är öppen för alla besökande hundar och i veterantraktormuséet ser du glänsande klenoder från förr.

På Tenhults Naturbruksgymnasium är det öppet hus lördag 11 september. Du kan titta på den nya hästanläggningen i Riddersberg och träffa kossor och klappa kalvar i Klevarp. Du kan också besöka djurvårdsanläggningen med sällskapsdjur i olika småstallar - här finns marsvin, kaniner, chinchillor, hamstrar, ormar, sköldpaddor och flera andra djur.

### Vi är också med på Gårdsrundan

Anmälningarna till Gårdsrundan tickar in hela tiden, här är några till: Björnstorps Potatis i Eksjö, Jussö Ekogård i Skillingaryd (ekologiska ägg), Fagerhults gård i Jönköping (grönsaker, grisar), Bjurbäckes gård utanför Mullsjö (mjölkgård - här blir det ostprovning i samarbete med Arla) och Hulténs Eko Grönsaker i Vrigstad. Alla aktuella gårdsbutiker och producenter ser du på kartan när du skannar QR-koden!

Gårdsrundan planeras efter läget i pandemin. Håll utkik på kartan och på Facebook, där du kan följa sidan *Jönköpings läns livsmedelsstrategi - Nära till bra mat* och få uppdateringar om Gårdsrundan och andra aktiviteter kring mat från Jönköpings län.



## SOCIALA MEDIER

# Nyfiken på oss som jobbar med hälsa, vård och regional utveckling?

Följer du Region Jönköpings län på Instagram? Där lyfter vi både verksamheter och oss som jobbar här. Här är några av de inlägg som syns den senaste tiden. Vill du se fler? Följ oss då på [@regionjkpg](https://www.instagram.com/regionjkpg)



Åhej! Synkade spadtag ur en rejäl jordhög på det blivande tågdepåområdet i Nässjö.

## LÄNSTRAFIKEN

# Ny tågdepå byggs för kollektivtrafiken

Under 2023/2024 kommer Jönköpings län att få nya längre och moderna Krösatåg, ungefär hälften drivna med el. Inför detta byggs en ny tågdepå i Nässjö som ska sköta underhåll och service för tågen i både Jönköpings län och Kronobergs län.

– Ett historiskt spadtag för Jönköpings län och för Nässjö som tågstad och en viktig satsning tillsammans med våra kollektivtrafikgrannar i södra Sverige, konstaterade Marcus Eskdahl (S) ordförande i nämnd för trafik, infrastruktur och miljö när det var dags för det första spadtaget i slutet av april 2021.

På ett 3,5 hektar stort område intill Nässjö rangerbangård ska den nya tågdepån byggas, 7 500 kvadratmeter stor och med bland annat fyra verkstads-spår, 100 meter långa, ett tvättspår, två städplattformar, verkstad, administration och personalutrymmen. Totalt läggs tre kilometer räls och 15-växlar

i anläggningen som får solpaneler på taket och återvinner regnvatten för tvättning av tågen. Depån ska stå klar andra halvan av 2023.

– De är en del i paketet att öka det hållbara resandet. Vårt uppdrag är att se till att invånarna smidigt kommer till arbete, skola eller fritidsaktiviteter. Samtidigt tar vi höjd med den nya depån för att kunna ha ytterligare tåg i framtiden, säger Carl-Johan Sjöberg, trafikdirektör för Jönköpings Länsstrafik.

## Visste du att

...de nya Krösatågens design ska anknuta till de orter tågen ska trafikera. Den röda exteriöra färgen ska föra tankarna till lingen (Krösa). Den interiöra designen kommer även den att knyta an till de orter som trafikeras.

## Ny stadstrafik i Jönköping

Nu utökas utbudet i Jönköpings stadstrafik för att göra det lättare för dig att ta dig fram med buss i Jönköping, oavsett om du är boende, besökare eller pendlare från annan ort. Satsningen innebär nya bussar, fler turer under dagtid, bättre heltrafik, och en helt ny stolinje 4 som kommer att köra mellan Vätterslund och Huskvarna. Bussarna är utrustade med fler komfortabla ståplatser och nya lösningar som ståbord och räcken att hålla sig i istället för de traditionella stropparna. Ytan längst bak har öppnats upp och inretts med en hörnsöffa för att öka tryggheten ombord.

### De nya bussarna är tystgående elbussar och har:

- plats för 118 passagerare
- ny design med ljus och öppen interiör
- ståbord och räcken att hålla sig i
- fler informationsskärmar
- hjärtstartare
- hörsel- och teleslingor
- ramper
- LED-belysning som underlättar teckenspråkläsning och läppläsning

## DANSBÄNKAR I LÄNET:

### Jönköping

Knektaparken, vid träkonstverket mellan kanotläktaren och badstranden

**Dans och koreografi:** Stina Nilsson och Isabell Karlsson

På Råslätt, vid utomhusscenen Kepsen

**Dans och koreografi:** Edin Jusufamic

### Nässjö

Vid bryggan i Stadsparken

**Dans och koreografi:** Isabell Karlsson

Mellan scenen och lekplatsen i Stadsparken

**Dansare:** Isabell Karlsson och Alicia Karhunen Larsson

**Koreografi:** Jord Danskompani

Skateparken på aktivitetsområdet

**Koreografi:** Amanda Arin

**Dansare:** Amanda Arin och Pauline Eddeborn

### Tranås

Gångbron vid Åsvallehult

**Dansare:** Cyntia Botello

### Värnamo

Utmed Laganstråket vid bänken Polygon

**Dans och koreografi:** Josefin Rocén

Utmed Laganstråket vid bänken Peace

**Dans och koreografi:** Moa Sahlin

### Eksjö

Fornminnesgården

**Dans och koreografi:** Chiara Gilioli

Lilla Torget

**Dansare:** Emma Strandsäter

och Stina Nilsson

**Koreografi:** Emma Strandsäter och Stina Nilsson

### Gnosjö

Store mosse, Åsenhöga Ödekyrkogård

och Töllstorps industrimuseum

**Koreografi:** Helena Franzén

**Dansare:** Helena Franzén

och Elizaveta Penkova

(*Släpps i september 2021*)

Läs mer om Dansbänkar på [rjl.se/dans](http://rjl.se/dans)

### Bilder

Josefin Rocén har skapat dansverket Sunset vid Johnny Grauegaards bänk Polygon i Värnamo.

**Foto:** Alin Popescu

Edin Jusufamics dansverk Conflictus infinitus kan du se vid utomhusscenen Kepsen på Råslätt, Jönköping.

**Foto:** Johan W Avby



## DIGITALA DANSBÄNKAR

# En dansupplevelse bara för dig

På väg hem från mataffären, på springrundan eller under söndagspromenaden ser du att det sitter en skylt vid ett konstverk i din kommun. Du skannar QR-koden som finns på skylten, och i din mobiltelefon eller läsplatta ser du en Dansbänk, skapad just för den platsen där du är då.

En Dansbänk är en digital dansupplevelse som ska göra den professionella danskonsten tillgänglig för fler invånare i Jönköpings län. Vid skulpturer, bänkar och andra ställen runt om i länet har danskonstnärer och koreografer skapat dansverk, gjorda för just den platsen. Dansverken har filmats, och när du skannar QR-koden som finns på varje plats ser du filmen och kan möta dansen. Idén är utvecklad inom projektet DANSSpår som drivs av sektionen för kulturutveckling inom Region Jönköpings län, i samarbete med flera av länets kommuner.

De första filmade danskonstverken hade premiär i december 2020. Isabell Karlssons dansverk i Nässjö kan du uppleva vid den populära bryggan i Stadsparken. I Tranås ser du Cyntia Botellos danskonst på gångbron vid Åsvallehult. I Värnamo, som ibland brukar kallas bänkarnas stad, möter du dans när du skannar QR-koder vid två av bänkarna utmed Laganstråket. Där har Josefin Rocén skapat ett dansverk vid bänken Polygon och Moa Sahlin ett vid bänken Peace.

### Upplev dans under en keps

I april 2021 fick "Kepsen" en Dansbänk. Kepsen är ett konst- och stadsutvecklingsprojekt på Råslätt i södra Jönköping. På Råslätt finns en stark danskultur och initiativet till en utomhusscen kom från Mix Dancers Academy. Tillsammans med bland annat barn och ungdomar arbetade konst- och arkitekturgruppen MYCKET fram det som blev Kepsen, en plats för rörelse och dans. Till utomhusscenen Kepsen har dansaren och koreografen Edin Jusufamic skapat ett unikt dansverk.

– Vi samarbetar med danskonstnärer både från länet och utifrån, berättar Cajsa Löf, kulturutvecklare på Region Jönköpings län. Det är roligt att få sätta ljuset på lokala koreografer, men kul också att få hit koreografer och dansare från andra delar av landet, och framöver kanske världen. Ibland har också kommunen vi samarbetar med en önskan om en specifik danskonstnär eller dansstil och då utgår vi ifrån det. Vi vill få en bredd på dansverken.

### Kan Gnosjöandan bli till dans?

Gnosjö kultur har under flera år bjudit in konstnärer och kulturutövare för att utforska fenomenet Gnosjöandan. Våren 2021 har en av Sveriges mest kända koreografer, Helena Franzén, varit på plats för att studera vad den speciella andan egentligen är, och om den går att uttrycka som rörelse och dans. Tillsammans med dansaren Elizaveta Penkova och filmaren Håkan Jelk har Helena Franzén intervjuat människor och studerat industrier och andra platser i Gnosjö. Materialet ska resultera i tre dansbänkar med temat Gnosjöandan: nu, då och sen. Den planerade premiären för Dansbänkarna i Gnosjö är september 2021.

– Helena Franzén är verkligen en stor stjärna inom dansen och det är fantastiskt att få jobba med henne, säger Alva Stahl som är projektledare på sektionen för Kulturutveckling. Det ska bli så spännande att se vad hon kan skapa utifrån de olika berättelserna om Gnosjöandan.

*"Det behövs alltså inte en stor scen och maffig belysning för att uppleva dans."*

### Tillgänglig dans en QR-kod bort

I samarbete med sjukhusbibliotekets barnavdelning Glänta, gör Claire Parsons danskompani tre dansbänkar tänkta för barn som vårdas på Länssjukhuset Ryhov och deras anhöriga. De dansbänkarna blir inte offentliga på samma sätt som de andra, men får också sin premiär under hösten 2021.

Det behövs alltså inte en stor scen och maffig belysning för att uppleva dans, dansen kan finnas närmare än du tror. Du har kanske en egen dansföreställning alldeles i närheten, bara en QR-kod bort?

– Med Dansbänkar har vi tillsammans med alla danskonstnärer och filmare skapat något i befintliga miljöer utomhus, tillgängliga för väldigt många och helt gratis för dig som publik, säger Cajsa Löf och Alva Stahl. Välkommen ut och upplev danskonst nära dig!

ANNA HOLM

# Not too young, en lokal succé på Youtube!

– Not too young berättar om livet ur ungdomars perspektiv, om hur det är att vara ung och gå på gymnasiet, om vad som är viktigt i livet just då och vad unga har för prioriteringar, säger Filippa Hugosson. Det är ett drama i åtta delar, varje avsnitt är 15 minuter långt, och det handlar om allt från vänskap och kärlek till psykisk ohälsa.

Söndag den 18 april 2021 var det Youtube-premiär för serien Not too young. Premiärdagen sändes två avsnitt, sedan släpptes två nya avsnitt varje söndag en bit in i maj. Varje avsnitt har hittills haft mellan 21.000 och 36.000 visningar. Dagen före premiären fyllde regissören och manusförfattaren Filippa Hugosson från Habo 24 år.

Serien handlar om unga och görs av unga, det har varit viktigt för Filippa.

## Regissör sedan barnsben

– När vi spelade in serien var jag 23, och en av de äldsta som var med. Den yngsta, vår scripta, var 12. De som fortfarande gick på gymnasiet fick rätta min dialog ibland, ”så där säger ju ingen”, haha. Men ska det handla om ungdomar är det ju vi som förstår bäst hur det är.

Filippa Hugosson gick estetprogrammet med filminriktning på gymnasiet. Sedan blev det musikteaterutbildning i Bjärnum och nu läser hon första terminen på skådespelarutbildningen på Skara skolscen. Däremellan har hon varit dans- och drama-lärare på kulturskolan i Habo och jobbat som barnansvarig för tre musikalerna på Kulturhuset Spira. Film och teater är det som gäller, framförallt att regissera, och så har det varit sedan hon var sex-sju år och ärvde en filmkamera av sina föräldrar.

– Jag spelade in jättemycket med mina kompisar, och det var

alltid jag som bestämde vad de skulle säga och vad de skulle göra. Men de tyckte att det var roligast att skådespela, så det passade bra.

Utbildningen i Skara går Filippa Hugosson framförallt för att lära sig mer om skådespeleri för att bli en bättre regissör. Drömmen är att göra långfilm och förebilderna är kvinnor, till exempel Chloé Zhao som bland annat fick en Oscar 2021 för filmen Nomadland. Not too young är ett steg på vägen.

## Inspelning under pandemin

Castingen för Youtube-serien hölls i Habo hösten 2019 och lockade ett 40-tal ungdomar med skådespelardrömmar. Ungefär lika många provfilmades via nätet. De flesta rollerna gick till personer från Jönköpings län.

Serien spelades in sommaren 2020. Det var fyra intensiva veckor med inspelningar på platser som Tjuvanabben i Bankeryd, Tokeryds herrgård och caféet Bryggan i Jönköping. Många scener filmades också på Per Brahe-gymnasiet där Filippa själv varit elev. Eftersom det var pandemi med restriktioner kring hur många som fick vara på samma plats, fick filmaren och producenten Christopher Schauz troliga lite för att få trettio personer att se ut som jättemånga vid skolavslutning i aulan.

– Christopher är verkligen en stor del av den här serien, och förstås skådespelarna och alla andra som bidragit till att serien blev av, säger Filippa. Totalt är ungefär 130 personer inblandade i serien. Vi har fått stöd från Habo kommun och studieförbundet NBV, vi har även fått in pengar via crowdfunding. Vi fick också ett utvecklingsbidrag på 100 000 kronor från Region Jönköpings län, det var viktigt och väldigt roligt.

Nästa filmprojekt är inte bestämt ännu, däremot har Filippa Hugosson årets sommarjobb klart:

– Jag ska jobba på High Chaparral i sommar, berättar Filippa. Jag ska spela prickskytten Annie Oakley i Buffalo Bills Vilda Västern-show. Det blir kul det också.

ANNA HOLM



## FÖR DIG SOM GÖR FILM

Serien *Not too young* har fått 100 000 kronor i utvecklingsbidrag från Region Jönköpings län.

Med projektbidragen för film vill Region Jönköpings län stimulera nya filmare och nya berättelser med koppling till Jönköpings län. Projektbidragen går att söka för filmprojekt i förproduktionsstadiet, och kan till exempel användas för att utveckla manus, hitta skådespelare och inspelningsplatser.

### Läs mer om bidraget här:

[www.utveckling.rjl.se/bidrag-och-finansiering/utvecklingsbidrag-film-manus--och-forproduktionsstod](http://www.utveckling.rjl.se/bidrag-och-finansiering/utvecklingsbidrag-film-manus--och-forproduktionsstod)

### Missa inte Ping!

Du som bor, jobbar eller studerar i Jönköpings län kan lämna bidrag till kortfilmstävlingen Ping senast den 15 augusti. Filmen får vara max 15 minuter. Mer information finns på [www.rjl.se/ping](http://www.rjl.se/ping)



Filippa Hugosson Foto: Christopher Schauz





Eva Cerveró López, Olatz Ortega Vidales och Luka Tunjic är ESC-volontärer i Jönköping under ett år.

# Ta chansen – bli EU-volontär

Under ett år är de här tre ungdomarna volontärer i Jönköping via den europeiska organisationen ESC, European Solidarity Corps. Eva och Olatz är båda från Spanien, Luka kommer från Kroatien. Här har de jobbat med aktiviteter på fritidsgårdar för att öka engagemanget för demokrati och kultur hos unga.

– Från början jobbade vi på varsin fritidsgård, berättar Olatz Ortega Vidales, men sedan coronaläget blev värre i november har vi alla tre varit på Stråga fritidsgård i Gräshagen, Jönköping.

Olatz är 24 år och kommer från Bilbao. Hon har läst biologi och funderar på att bli biologilärare. Eva Cerveró López, 22 år och från Valencia, är utbildad grundskollärare. Båda var nyfikna på det svenska skolsystemet och ville lära sig mer om det. De säger samstämmt att det har varit intressant, även om just det här året har varit annorlunda. Och att den spanska skolan kanske inte är så dum ändå...

## Du lär dig om ett land men också om dig själv

– Vi tre delar en studentlägenhet på Råslätt i Jönköping. Här finns många internationella studenter, vilket kanske gjort att vi inte skaffat så många svenska vänner, säger Eva Cerveró López. Men

vi har varit på en del språkcaféer, där människor som nyligen kommit till Sverige tränar på språket. Det har varit roligt. Vi har också varit på utflykter att lära känna Sverige lite mer.

Alla tre har varit på internationella utbyten tidigare, inom EU:s utbildningsprogram Erasmus eller med andra organisationer. De rekommenderar verkligen att göra en period som volontär i ett annat land.

– Du lär dig mycket om landet du kommer till, men också mer om dig själv – om vad du klarar och vad du vill, säger Olatz.

## Att mötas över gränserna leder till förståelse

Luka Tunjic, som är 28 år och läser psykologi, började tidigt med volontärarbete i sin hemstad Gvozd och har nu varit med i fler än trettio utbytesprogram! Innan han kom till Jönköping var han också två månader på Fryshuset i Stockholm.

– Jag tycker att det är viktigt att

## EUROPA DIREKT

Vill du veta mer om att vara volontär i Europa, studera och arbeta i ett annat EU-land eller har du andra frågor om EU? Ta kontakt med Europa Direkt Jönköpings län, ett informationskontor som är en del av EU-kommissionens nätverk. Informationskontoret ligger på Klubbhusgatan 13 i Jönköping, men verksamheten finns till för invånare i hela Jönköpings län. Region Jönköpings län är värdorganisation för Europa Direkt Jönköpings län sedan 2007.

Läs mer på [www.rjl.se/europadirekt](http://www.rjl.se/europadirekt)

mötas över gränserna, säger Luka. Jag tror verkligen att det leder till ökad förståelse och i förlängningen fred.

## Europeiska Solidaritetskåren

Europeiska solidaritetskåren (ESC) är ett initiativ från EU-kommissionen som ger dig mellan 18 och 30 år möjlighet att vara volontär i ett EU-land under 2–12 månader. Det krävs inga förkunskaper eller specifika kvalifikationer för att vara volontär. Du kan välja projekt inom exempelvis sport, kultur eller ungdomsaktiviteter. Under din volontärperiod får du boende, transport, språkundervisning, mat- och fickpengar. Läs mer på sidan <https://europa.eu/youth/solidarity>.

ANNA HOLM



## Podden Synsätt går in på fjärde året

Hej Margareta Svensson och Eva Carlholt på Syncentralen, Länssjukhuset Ryhov!

**Ni har på ett nästan outtröttligt vis producerat närmare 40 avsnitt av podden "Synsätt" under tre år, vad driver er?**

– Att kunna ge människor med synnedsättning hopp. Att få en synnedsättning innebär en omställning där man både behöver lära om och lära nytt för att kunna fortsätta vara så aktiv och självständig som möjligt. Vi vill genom podden erbjuda lättillgänglig information och inspiration och dessutom är det ett roligt inslag i vårt vardagliga arbete.

## Hur får ni idéer till nya program?

– Vi har tillsammans tänkt igenom och ringat in olika ämnen och frågor, som vi tror är intressanta. Sedan får vi även en del tips och idéer från kollegor! När vi började prata om att göra en podd så var ursprungsidén att göra intervjuer med patienter som berättar om sina egna upplevelser. Vi tror att det är bra att höra att det går att leva ett fantastiskt och bra liv även om synen inte är så bra.

Sedan kom vi fram till att vi även ville ge viss bakgrundsinformation om vad synrehabilitering innebär samt ge tips och råd. Så nu är det en mix av allt.

## Vilka lyssnar på era program?

– Det är patienter och deras närstående, och föräldrar till barn som har en synnedsättning.

Det är även en del vårdpersonal på ögonmottagningarna som lyssnar och de har berättat att de har tipsat patienterna om podden. Personal i hemtjänsten och på gruppboenden lyssnar också.

## Vilket avsnitt är ni mest nöjda med?

– Själva är vi väldigt nöjda med alla de intervjuer vi har gjort där alla generöst delar med sig av sina egna erfarenheter. Det går inte att lyfta fram ett enskilt avsnitt.

**Podden Synsätt hittar du där poddar finns. Den finns också på 1177.se. Sök på ordet Synsätt så hittar du den.**

## Klimatveckan

Klimatveckan har i år temat mat och klimat och äger rum **18–24 oktober**. En av de stora aktiviteterna under veckan är Klimatkonferensen. På plats finns alla aktörer i kedjan, från livsmedelsproduktion till förädling, konsumtion och återbruk. Här möts företag och organisationer som vill ta ett steg framåt mot en smartare och mer hållbar livsmedelsproduktion i Jönköpings län.

Klimatveckan arrangeras sedan 2014 av Klimatrådet. Målet är att nå Klimatrådets vision om att Jönköpings län senast år 2050 är ett klimatsmart plusenergilän – att länet producerar mer förnybar energi än vad som förbrukas.



## Var med och bestäm EU:s framtid!

I anslutning till Europadagen 2021 lanserades Konferensen om EU:s framtid, en medborgardialog där EU:s invånare får möjlighet att diskutera och påverka vad EU ska arbeta med. På en flerspråkig digital plattform kan både privatpersoner och organisationer komma med förslag och debattera vad EU bör satsa på. Plattformen är indelad i nio huvudområden, bland annat klimat och miljö, digitalisering och säkerhet, ungdomsfrågor och EU:s roll i världen. I en tionde kategori kan du ta upp ett eget ämne. Plattformen ska, tillsammans med andra aktiviteter i medlemsländerna, ge ämnen till olika medborgardialoger. Våren 2022 förväntas konferensen komma med slutsatser om vad som ska ta Europa framåt. Läs mer på webbplatsen [futureu.europa.eu](http://futureu.europa.eu)

Om du vill göra en egen medborgar- eller ungdomsdialog inom Konferensen om EU:s framtid, kan Europa Direkt Jönköpings län bistå med resurser.

**Kontakt:** [rjl.se/europadirekt](http://rjl.se/europadirekt).



Visningsrummet i bårhuset, Länssjukhuset Ryhov.

## BESÖK PÅ BÅRHUSET

# Ett värdigt avsked

Bårhuset i Jönköping ligger lite anonymt nedanför Länssjukhuset Ryhavs huvudbyggnad, i kanten mot ett mindre skogsområde. Hit transporteras ungefär 30 avlidna i veckan.

I hallen luktar det trä och snickeri av de helt nya kistorna som står uppradade. Locken står mot väggen, en del i skyddsplast och wellpapp. I mitten står olika varianter, någon snirkligare i vitt och någon byggd av spånskivor. I kistorna ligger små lappar med namn och personnummer.

På väggen hänger en påminnelse om att det är viktigt att fylla i bårhusjournalen på ett korrekt sätt för den som kommer med en avliden. Här arbetar Bengt Wiberg och Bertil Sporrang.

– När någon dör på en avdelning på

sjukhuset ringer de oss, berättar Bengt Wiberg.

Han tar då en truck med släp och åker genom kulvertar under mark till sjukhusets källare. Där möter de vårdpersonal med den avlidna i sjukhus-sängen. Personen är då tvättad och kanyler och liknande har tagits bort.

***"Jag kan bli väldigt ledsen fortfarande"***

### Lakan sveps om kroppen

– Jag och personalen från avdelningen brukar hjälpas åt att lägga över kroppen på en plåt. Vi lyfter i lakanet från sängen och sveper sedan om lakanet runt kroppen, berättar Bengt Wiberg.

De gör en ID-kontroll genom att

titta på bandet runt handleden som alla patienter får när de skrivs in. En bårhusjournal har fyllts i av vården med uppgifter om det exempelvis finns pacemaker, känd blodsmitta och om den avlidna har några lösa föremål som följer med. Kroppen på plåten skjuts in i släpet som är format som en avlång låda. Bengt drar över ett lock i tyg och täcker för fotändan med ett blått tyg. Sedan kör han tillbaka genom kulverten till bårhuset, där han lastar in kroppen i en kylcell. Det får plats fyra kroppar på höjden. Det är stora kyldörrar i metall till kylcellerna.

I år har bårhuset på Ryhov fått in ungefär tio avlidna varje vecka från sjukhuset, och runt 20 från kommunerna Jönköping, Habo och Mullsjö. De personer som dör exempelvis på äldreboenden eller hemma körs till bårhuset av begravningsentreprenör.

## Arbetat upp trygghet

Bengt Wiberg har arbetat på bårhuset sedan 2013 men var van att hantera döda människor sedan sitt tidigare arbete på sjukhusets bevakning som sjukhusvakt där han började 1988.

– Första gången jag tog hand om en avliden var det läskigt men man vänjer sig. Jag har arbetat upp en trygghet. Man måste kunna lämna jobbet bakom sig när man slutar för dagen. Men det finns alltid speciella fall som exempelvis barn och trafikolyckor som alltid finns kvar i bakhuvudet. Jag kan bli väldigt ledsen fortfarande. Då är det bara att göra det

allra bästa vid kistläggningen. Är det ett litet barn så är det extra känslösamt och jag behandlar det ömt och tar gott om tid för att göra det så fint som möjligt. Då får det ta den tid det tar.

Inför kistläggningen körs kistan ner till ett rum i anslutning till kylrummet. Kroppen som då ligger insvept i ett lakan på en metallbricka körs ut och lyfts över till kistan med hjälp av en taklift och två personer.

– Det kan till exempel vara så att jag håller i nacke och axlar och Bertil håller fötterna.

Ungefär hälften av kropparna läggs i

kistan i en så kallad svepdräkt som Bengt lägger över. Det är ett tunt lager vitt tyg med krage som täcker hela kroppen. Ärmarna är lösa och knäpps på separat. Den andra hälften har kläder som anhöriga valt ut.

Det händer att det kommer in avlidna som Bengt känt eller varit bekant med. Han kan då välja om han själv vill ta hand om dem eller lämna över uppdraget till sin kollega. Han känner sig trygg med att ta hand om dem själv.

– Det känns skönt, då vet jag att det blir riktigt gjort.

## En tredjedel tar avsked på bårhuset

Ungefär en tredjedel av alla anhöriga vill ta ett avsked av den avlidna på bårhuset. Då kör Bengt upp personen till ett andaktsrum i anslutning till entrén. Den avlidne, som kan ligga på bricka eller i kista, ställs på en tygklädd katafalk. Bakom finns ett litet podium med tända ljus ut mot en rad fönster med skogen bakom. Runt om i rummet finns stolar där anhöriga kan sitta en stund.

– Ett avsked kan man boka när som helst under tiden vi har den avlidne här, berättar han. Då kammar jag och gör i ordning personen.

Ett avsked brukar vara i 45 minuter. Sedan läggs kroppen i kylan igen.

– En del vill komma tillbaka flera

gånger, det går bra. Ibland händer det att någon ringer hit och frågar "Hur ligger hon idag? Hur ser hon ut?" Då tar jag en extra titt så jag kan svara "Hon ser fin och fridfull ut".

Avskedslokalen är utformad för alla kulturer och religioner och det finns inga kors eller krucifix på plats. Bengt får också se hur olika kulturer hanterar sina döda på olika sätt. När en muslimsk man avlider kommer en imam till bårhuset och tvättar kroppen och kistlägger. Är det en kvinna ska hon tvättas av kvinnor och då kan Bengt inte vara på plats.

– Men det händer att jag blir inbjuden till att titta på ceremonier och det är väldigt intressant. En del har gråterskor på plats och det kan bli väldigt högljutt.

Många begravs tillsammans med olika saker. Det kan vara en bibel, en bok, brev, foton, gosedjur eller ett gevär.

***"Många begravs tillsammans med olika saker. Det kan vara en bibel, en bok, brev, foton, gosedjur eller ett gevär"***

## Att prata om döden

Trots att Bengt arbetar så nära döden tänker han inte särskilt mycket på sin egen död.

– Men man borde fylla i det vita arkivet så att det blir klart hur man vill ha det. Det händer att det blir riktiga stridigheter kring exempelvis var och hur personer ska begravas.

Bengt brukar sällan prata om var han jobbar, om någon frågar svarar han att han jobbar på sjukhuset.

– Många tycker att det är jobbigt att prata om döden, men under senare år har jag märkt ett ökat intresse av verksamheten.

Totalt brukar en avliden finnas på bårhus i ungefär tre veckor, varav hen ligger i kistan i ett par dagar, innan begravningen.

Under det senaste året med många som dött av covid-19 har Bengt och hans kollegor haft mycket att göra.

– Det var värst i början. Det var mycket direktiv och skyddsutrustning

och vi fick inte ha avskedsцерemonier av de avlidna. Värst var det i mars–april 2020. Vi gick på knäna då.

## Bårhuset under ombyggnad

Bårhuset i Jönköping är under ombyggnad och under vecka 21 tas nya kylceller i drift. Totalt kommer det då att finnas 104 platser i Jönköping. När ombyggnationen är helt färdigställd 2022 kommer cirka 145 platser finnas tillgängliga.

– Det är många år sedan som det började pratas om att bygga ut och nu är det antligen klart, säger Per Dahlberg, servicechef inom närservice Jönköping, med speciellt ansvar för bårhusen i Region Jönköpings län. Det handlar också om våra medarbetares arbetsmiljö. De som arbetar här kommer få bättre personalutrymmen, och det kommer att bli lättare att hantera lyften vid kylcellerna då det kommer finnas automatisk inskjutning.

I Jönköping gör Region Jönköpings läns personal kistläggning men i Värnamo och Eksjö sköts detta av begravningsentreprenören.

– I Jönköping fungerar det bra, begravningsentreprenörer uppskattar att vi kan tillhandahålla denna tjänst och vi tittar på ifall det även kan göras på våra andra bårhus i regionen, säger Per Dahlberg.

## När det drar ut på tiden

Enligt lag ska en kropp begravas inom 30 dagar. I Region Jönköpings län sker begravning efter i snitt 17 – 18 dagar.

– Fall som kan dra ut på tiden är till exempel när det inte finns kända anhöriga. Ett 30-tal fall om året överlämnar vi till socialtjänsterna för att söka upp anhöriga. Det kan också handla om rättsfall där en rättsmedicinsk undersökning ska ske.

## Tacksamheten

När Bengt inte jobbar och det inte är pandemi så hoppar han gärna in som publikvärd på HV-matcher och biljettkontrollant på J-Södra-matcher.

– Man behöver släppa jobbet och syssla med något annat också.

– Det bästa med mitt jobb är tacksamheten från anhöriga och begravningsentreprenörerna. En del ringer och tackar och jag känner att jag gör ett bra jobb. Jag tror att många är nöjda med att vi lyssnar och är väldigt trevliga.

ALEXANDRA SVEDBERG



Personalen på bårhuset i Jönköping tar varje år bort cirka 75 pacemakers som skickas för återvinning, berättar Bengt Wiberg (på bild nedan). Om inget är ifyllt i bårhusjournalen används en metalldetektor över kroppen.



**BÅRHUS I LÄNET**

**Region Jönköpings län driver fyra bårhus:**

**Länssjukhuset Ryhov**  
104 platser  
(145 platser 2022)

**Höglandssjukhuset i Eksjö**  
100 platser  
Bårhuset i Eksjö är nytt och byggdes i samband med hus 37 på Höglandssjukhuset som stod klart 2020.

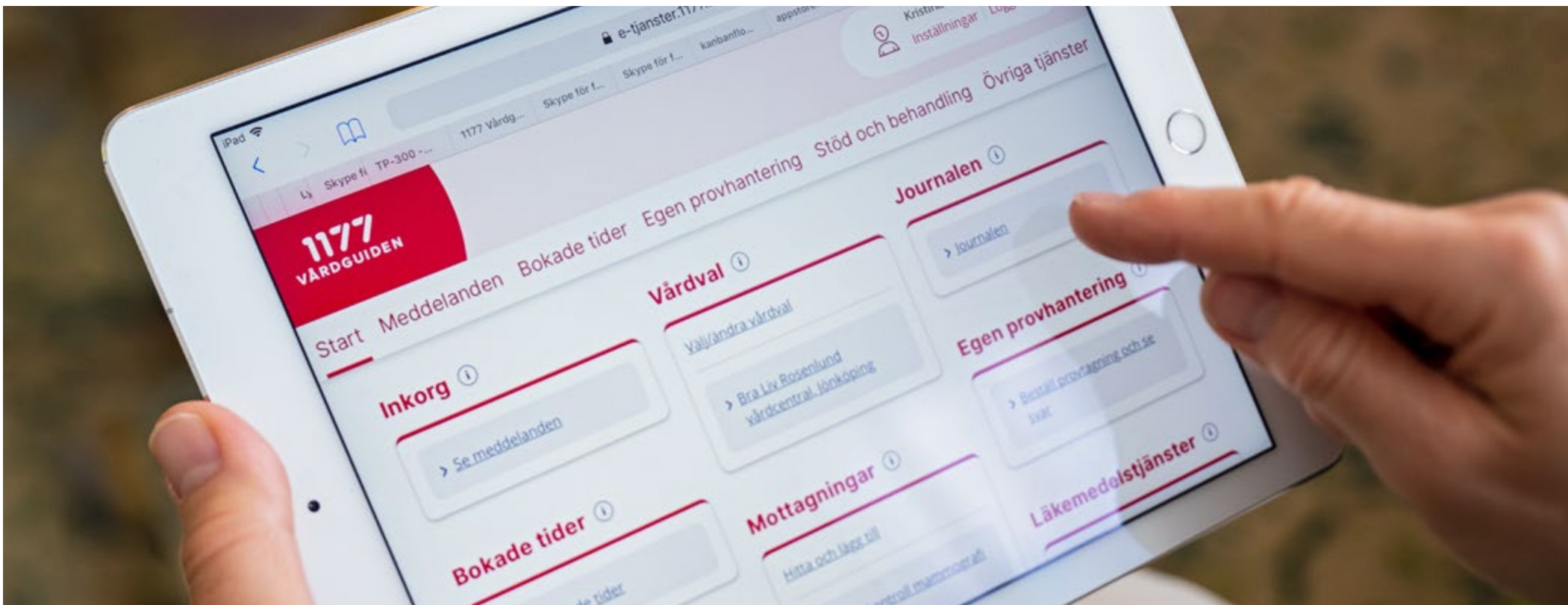
**Värnamo sjukhus**  
65 platser

**Nässjö vårdcentrum**  
20 platser

I Sävsjö och Tranås finns bårhus i kommunal regi.



Per Dahlberg är servicechef inom närservice Jönköping, med speciellt ansvar för bårhusen i Region Jönköpings län.



"Journalen" är ett av valen när du går in på 1177 vårdguiden.

# Åtkomst till journalen registreras

Det är du och hälso- och sjukvården som har tillgång till informationen i journalen. Det är viktigt att uppgifterna skyddas från obehöriga. Därför registreras alla medarbetare i hälso- och sjukvården som går in i en patientjournal för att läsa eller göra anteckningar.

Som patient har du rätt att få utdrag på vilka som varit inne i din journal. Region Jönköpings län har rutiner för att ta fram utdrag och bedöma om åtkomsterna är relevanta. Det sker rutinmässigt som stickprov eller efter begäran och visar vem som varit inne, när och i vilka delar av journalen.

hur många medarbetare som varit inne i journaler där det finns vårdkontakt eller remiss. Central loggfunktion utreder avvikelser där medarbetare varit inne i journaler utan att det finns någon remiss inkommen till enheten eller vårdkontakt med enheten.

**Central loggfunktion byggs upp**  
Sedan några år tillbaka pågår uppbyggnad av en central loggfunktion.

– Vårt mål är att skydda integriteten för både patienter och medarbetare. Med det system vi bygger upp ligger vi väldigt långt fram i Sverige, säger Siw Kullbergh, ansvarig för Central loggfunktion i Region Jönköpings län.

I dagsläget ingår alla vårdcentraler inom Bra Liv samt länets hudklinik och en psykiatrisk klinik i Central loggfunktion. På sikt ska hela hälso- och sjukvården i Region Jönköpings län och alla it-system som innehåller patientinformation ingå. Detta för att avlasta sjukvården från ett stort administrativt arbete och göra granskningen likformig.

**Daglig översikt följs**

Vid Central loggfunktion följs ständigt de anslutna vårdenheterna.

– Varje dag granskar vi via översikter personalens åtkomst till journaler och vid behov inhämtas mer information för att bedöma om åtkomsten var korrekt, säger Inger Offenbacher, teamledare för Central loggfunktion.

Av översikten framgår bland annat

*"Varje dag granskar vi personalens åtkomst till journaler"*

**Ofta naturliga förklaringar**

– Det finns ofta naturliga förklaringar till eventuella avvikelser. Det förekommer korrekta åtkomster till journal av medarbetare patienten inte har träffat vid vårdtillfället. Exempelvis vårdadministratör som skriver diktat, receptionist som hanterar bokning och betalning, eller specialister som konsulteras, säger Inger Offenbacher.

**Obligatorisk utbildning**

All personal som arbetar i journalsystem ska genomgå en obligatorisk utbildning "När får du gå in i en journal".

– Glädjande nog ser vi väldigt få avvikelser och det stärker vår uppfattning att medarbetare i sjukvården inte går in i journaler av fel anledning, säger Inger Offenbacher.

MIKAEL BERGSTRÖM

## PATIENTJOURNALEN

# Så har du tillgång till din journal

Har du haft kontakt med en vårdcentral, tagit prover, eller varit på sjukhus för operation, behandling eller annan vård? All dokumentation finns samlad i den digitala patientjournalen, lätt åtkomlig för dig via 1177.se med bank-ID.

Sedan journalen via nätet startade 2015 har både innehåll och besök ökat stadigt. Under 2019 skedde i genomsnitt 4000 inloggningar per dag, att jämföra med drygt 14 000 per dag under 2021!

– Att provsvaren för covid-19 visas har lett till att fler läser sin journal via

nätet. Men generellt har besöken även till andra delar av journalen ökat, säger Niklas Agnesund, ansvarig för journalen via nätet på Region Jönköpings län.

**En mängd information**

I journalen via nätet kan du läsa bland annat läkemedelslista, röntgensvar (utlåtandet), labbprovsvär, diagnoser och remisser, och förstås de journalanteckningar som sker vid vårdbesök.

– I en nationell jämförelse visar Region Jönköpings län mycket journalinformation via nätet. Vi är till exempel den enda regionen som visar barns tillväxtkurva från barnhälsovården och elevhälsan, så att man som vårdnadshavare kan följa mätningarna, säger Niklas Agnesund.

**Telefonkontakt med 1177 visas**

Från mitten av juni 2021 visas även anteckningar efter kontakt med 1177 Vårdguiden per telefon. Senare i år kommer även förlösningsjournalen att visas.

Att läsa sitt provsvar och ta del av anteckningar är den vanligaste orsaken att gå in i journalen via nätet. Det är också ganska vanligt att föräldrar går in och läser sitt barns journal, möjligt till dagen barnet fyller 13 år.

**Ökad delaktighet**

Ökad delaktighet i vården för patienten är ett av det främsta syftena med journalen via nätet.

– Patienten kan bli mer involverad i sin vård och ta större ansvar för sin egen hälsa. Men det handlar också om att kunna



förbereda sig bra inför ett vårdbesök. Att snabbt kunna ta del av ett provsvar kan också vara viktigt, säger Niklas Agnesund.

Patientsäkerheten är ytterligare ett skäl. Den som tycker att det finns felaktiga uppgifter kan ta upp det med berörd vårdmottagning.

Den som går in i journalen via nätet får varje gång välja att se all information, även den som eventuellt inte är signerad, eller enbart den som är äldre än 14 dagar. Som patient kan man också välja olika nivåer på spärrar för att begränsa läsningen av journalen. Mer information om detta finns på 1177.se

MIKAEL BERGSTRÖM





# KAMPEN TIDEN

 JÖNKÖPINGS LÄNS MUSEUM

ANNONS FRÅN KULTURHUSET SPIRA



## NYTT NUMMER UTE NU!

Finns att hämta på Spira eller  
att läsa på **smot.se**. Biljetterna  
för hösten släpps 10/8.



FÖR ETT BRA LIV I EN  
ATTRAKTIV REGION



# Vaccinering är vägen framåt

Vaccination är ett av de mest effektiva sätten att förebygga sjukdom – tillsammans kan vi bromsa pandemin.

Alla över 18 år kommer att erbjudas vaccin mot covid-19. Håll i, håll ut och håll dig uppdaterad på 1177.se om när det är din tur att vaccinera dig.

Informationen finns på flera språk.



Läs mer på [1177.se/jonkopings-lan](https://1177.se/jonkopings-lan)