

NÄRA DIG

FÖR ETT BRA LIV I EN ATTRAKTIV REGION

NR 2/2022

**Ny kulturplan
för länet**

**Hitta hundvakt
med app**

**Antibiotika
räddar liv**

**Energibilaga
Riv ut
och spara**

ETT MAGASIN FRÅN REGION JÖNKÖPINGS LÄN



12



22



14



18



24



32

Innehåll

- 4 Notiser
- 5 Regiondirektören har ordet
- 6 Ny process ger fler transplantationer
- 8 Läns gemensamt föräldrastöd
- 10 Sjukvård för Hela människan
- 12 Utvecklingspengar för nya idéer
- 14 Förbered dig eller avboka i tid
- 17 Notiser
- 18 Experter på rörelseapparaten
- 20 Energikrisen skapar omställningskraft
- 22 Möt Carl Fridolfsson
- 24 Antibiotika räddade livet
- 25 Antibiotikaförskrivningen minskar
- 26 Ingen regional utveckling utan kultur
- 28 Holländare lockas till länet
- 29 Igångsättningar kan ske hemma
- 30 God munhälsa hela livet
- 32 Vården när barnen får bestämma
- 34 Lämna in överblivna läkemedel
- 36 Min konvention - om barns rättigheter
- 38 Korsord och vinnare

LÄSAR- UNDERSÖKNING



Magasinet Nära dig delas ut två gånger om året till alla hushåll i Jönköpings län. Vi vill veta vad du tycker om tidningen! Svara på frågorna nedan så är du med i en utlottning av 10 biobiljetter.

1. Vilket innehåll var mest intressant i det här numret?
2. Vad vill du läsa om i nästa nummer av Nära dig?
3. Hur ofta skulle du vilja att Nära dig kom ut?

Du kan svara med e-post till kommunikation@rjl.se (skriv Läsarundersökning i ämnesraden) eller till Kommunikationsavdelningen, Region Jönköpings län, Box 1024, 551 11 Jönköping. Ange namn, adress, och telefonnummer eller e-postadress i ditt svar.

Tack för hjälpen!



Foto: Eva Landén

Årets julklapp: det hemstickade plagget

Handelns utredningsinstitut har utsett Årets julklapp sedan 1988, då var det bakmaskinen som blev årets julklapp. År 2002 var det kokboken och 2021 – minns du? – evenemangsbiljetter. Och 2022 är det alltså det hemstickade plagget som är årets julklapp.

Ett stickat plagg behöver inte vara en tröja, det kan ju vara något enklare också – en mössa eller ett par handledsvärmare till exempel. Och har du inte redan börjat sticka kanske du kan satsa på att få tröjan eller vad det nu blir klar till nästa jul. Du kan också ge bort ett presentkort där du lovar att innehavaren av detta ska få just en egen personlig, mysig tröja, när den väl är klar.

Men om man inte kan sticka då? Då kan du komma till Hemslojdens Hus på Ryhovsområdet i Jönköping och delta i ett stickkafé. Där får du tips och råd om material och teknik, och dessutom inspiration av alla andra deltagare. En ny termin startar i januari – skicka ett mejl till hemslojd@rjl.se för mer information.

Flera av länets studieförbund ordnar kurser och studiecirklar i stickning, du kan också höra med din lokala garn- eller sybehörsbutik. Sticka kan man göra året runt och snart är det jul igen... Då är det säkert en annan julklapp som gäller, men hemstickat och handgjort är alltid en välkommen gåva!

Årets kulturstipendiater

Colm Ó Ciarnáin, director för kulturföreningen Kultivera i Tranås, fick Region Jönköpings läns kulturstipendium 2022 på 50 000 kronor. Han får det bland annat för sitt arbete med den årliga kulturfestivalen At the Fringe i Tranås.

Fem arbetsstipendier gick till konstnären Carl-Oskar Jonsson, författaren Leif Bergholtz, skådespelaren och clownen Sandra Skavén, fotograf Erik Danielsson samt konstnären och designern Henrik Svensk.

REGIONDIREKTÖREN HAR ORDET

För ett bra liv i en attraktiv region

Välkommen in i Region Jönköpings läns magasin – för dig som bor och verkar i vårt län. I det här numret finns ämnen som berör oss genom hela livet, och det speglar väl att vi som region arbetar brett med många frågor och vi gör det på uppdrag av dig som invånare. Den röda tråden är att allt vi gör ska bidra till att länet utvecklas och är den bästa platsen att växa upp, leva och åldras på.

Mycket har hänt i världen och Sverige det här året som påverkar hela vårt samhälle och som har flyttat om frågor på vår agenda. Det är en del i vårt uppdrag att arbeta långsiktigt och strategiskt med en tydlig riktning framåt och samtidigt skapa förutsättningar för en flexibilitet och kraft att hantera frågor här och nu.

En fråga som diskuteras på alla nivåer och som märks i så gott som allas plånböcker är elkostnad och energiförbrukning. I det här numret får du en bilaga som handlar om hur vi kan hjälps åt att hålla nere vår förbrukning av el. Både för att hålla nere kostnaden för dig som privatperson eller företagare, och för att minska förbrukningen så att elen ska räcka.

I vår organisation Region Jönköpings län har vi många verksamheter som förbrukar mycket el. Då känns det extra bra att vi sedan många år har arbetat både med energibesparande åtgärder och satsat på egen elproduktion genom solceller på många av våra tak. Men vi kan göra mer och det arbetet pågår. Vi är många i länet som nu tillsammans kraftsamlar för att försöka minska den totala

förbrukningen av el i länet. Länsstyrelsen, kommunerna, Energikontor Norra Småland, näringslivet och föreningslivet. När vi hjälps åt i alla led så underlättar det för både företag och invånare. Det du gör är också viktigt för att vi tillsammans ska lyckas!

Mitt i allt som händer i omvärlden och som påverkar oss på olika sätt finns det så mycket som är bra, och det är viktigt att vi lyfter det positiva omkring oss som bidrar till ett bra liv. I vårt län finns så mycket kraft, innovationsanda, kämpaglöd, lösningsfokus – en ambition om samverkan och en vilja att vara delaktig i samhället. Det lägger grunden till en hållbar utveckling och till välmående. Det vill vi visa med berättelserna i magasinet du just börjat läsa.

Nu är vi på väg in i juletiden med dess högtider och helgdagar, och jag vill passa på att önska dig och oss alla ett riktigt gott nytt år!




JANE YDMAN
REGIONDIREKTÖR

ORGANDONATION:

Ny process ska ge fler transplantationer

Viljan att donera organ efter sin död är hög i Sverige. Men behovet är större än tillgången. Nästan 800 personer står i transplantationskö. För att kunna tillvarata fler organ införs nu en kompletterande donationsprocess, DCD, i Sverige och Jönköpings län som beräknas öka antalet transplantationer med 20-40 procent.

Döden inträffar när hjärnans samtliga funktioner totalt och oåterkalleligen fallit bort. Men anledningen till det kan antingen bero på en isolerad hjärnskada eller att hjärnan inte får blod för att hjärtat stannat.

– Vi får nu två olika donationsprocesser, vilket ökar möjligheten till organdonationer med 20-40 procent. Förra året blev 192 personer organdonatorer efter döden i Sverige, av dessa var 27 DCD-donatorer, säger Kajsa Jansson, narkosläkare på Länssjukhuset Ryhov och medlem i sjukhusets donationsgrupp.

Två donationsprocesser

* **DBD, Donation after Brain Death**, är den organdonationsprocess som gällt i Sverige sedan slutet av 1980-talet. Om en patient, under intensivvård och kopplad

”Jag fick livet tillbaka. Det låter klyschigt, men så är det

till respirator, dör av en total hjärnfarkt, fortsätter respiratorn att andas åt patienten och hjärtat fortsätter att slå fast patienten är död. Då kan man både bekräfta dödsfallet och donera organ under det att hjärtat fortfarande slår och försörjer kroppens organ med syre.

– DBD-processen kommer även fortsättningsvis vara vår primära donationsprocess, men begränsningen är att det är så få personer som avlider under dessa förhållanden, säger Kajsa Jansson.

* **DCD, Donation after Circulatory Death**. Under vissa förhållanden kan man bli organdonator även när döden inträffat efter cirkulationsstillestånd. Donationsoperationen sker då efter att hjärtat har stannat och blodcirkulationen till kroppens organ upphört och döden fastställts. Detta gör att DCD ska ses som ett komplement till DBD då färre organ kan doneras med denna metod.

Beslut att avbryta livsuppehållande behandling

För att vara aktuell som organdonator krävs det att man vårdas på en intensivvårdsavdelning med livsuppehållande behandling och att det är fattat ett oberoende beslut att den livsuppehållande behandlingen ska avbrytas.

– Inom intensivvården försöker vi alltid bota i första hand. Men ibland kommer vi till en punkt då vi trots optimal behandling inte längre kan bota och där ytterligare intensivvård bara förlänger



Andreas Malm tränar åttaåriga killar i innebandy i Husqvarna IK. I januari 2018 fick han ny njure från en avliden donator, en transplantation som gör att han nu känner sig fullt frisk igen, är tillbaka heltid på jobbet och lägger mycket tid på sina tre barns fritidsintressen.

patienten och närstående mixas på ett speciellt sätt, som gör det väldigt stimulerande att arbeta med detta. Vi vet att vi gör skillnad för den familj som upplever detta tragiska och förmedlar den gåva som patienten vill ge, säger Catarina Tingsvik, biträdande verksamhetschef på operations- och intensivvårdskliniken, Länssjukhuset Ryhov, och en av tre donationsansvariga sjuksköterskor.

Fick ny njure 2018

Andreas Malm i Husqvarna välkomnar den nya DCD-processen. I januari 2018 fick han en ny njure efter cirka fyra års väntan.

– Jag fick livet tillbaka. Det låter klyschigt, men så är det, och idag är jag helt återställd, betraktar mig inte längre som sjuk, men jag måste ta olika läkemedel livet ut, säger Andreas Malm.

2016 blev det dags för dialys och han besökte självdialysen fyra gånger i veckan.

I januari 2018 kom det efterlängtade samtalet från transplantationscentrum i Göteborg. Några dagar senare var han hemma igen med en ny välfungerande njure.

I dag jobbar han som vanligt och ägnar sig åt diverse sporter som innebandy, löpning och konditionsträning och umgås med familjen med de tre barnen. Två gånger i veckan kliver han också in i tränarrollen för yngste sonen och hans kompisar i Husqvarna innebandy. Hans inställning till organdonation efter döden är tydlig:

– Har man inte sagt nej, så borde det betraktas som ett ja. Så tycker jag att det borde vara och det har jag tyckt långt innan jag blev sjuk, säger han.

MIKAEL BERGSTRÖM

ett döende. Då fattar vi beslut att avbryta livsuppehållande behandling. Det här beslutet är oberoende av om organdonation kan bli aktuell eller inte, säger Kajsa Jansson.

Utredning av donationsviljan

Om organdonation kan bli aktuellt måste patientens inställning till donation utredas.

Detta sker genom att se om viljan finns registrerad i donationsregistret och genom samtal med närstående.

– Det är Hälso- och sjukvårdens ansvar att ha en välfungerande donationsverksamhet på våra intensivvårds-

avdelningar. Vi har ett uppdrag att införa en kompletterande process för att öka antalet donatorer. Fler som vill skänka sina organ efter döden ska få den möjligheten, säger Eva Ahlgren Andersson, regionalt donationsansvarig läkare i Sydöstra sjukvårdsregionen (Östergötland, Jönköping och Kalmar).

”Vi vet att vi gör skillnad”

På varje intensivvårdsklinik finns det donationsansvariga sjuksköterskor och läkare.

– Vi vet att vi gör något bra. Det är en komplex process där avancerad medicin, omvårdnad, etik, juridik och empati till

”Vi får nu två olika donationsprocesser, vilket ökar möjligheten till organdonationer med 20-40 procent, säger Kajsa Jansson



Kajsa Jansson, narkosläkare på Länssjukhuset Ryhov och medlem i sjukhusets donationsgrupp.

Länsgemensamt koncept för föräldrastöd



”Här kommer storken med koll på föräldraskapet”. Så profileras det nya arbetsmaterial som tagits fram som samtalsstöd för grupper med blivande eller nyblivna föräldrar. Målet är att på ett ännu bättre sätt möta föräldrars behov av stöd, samt att skapa ett mer jämlikt föräldraskapsstöd runtom i länet.

Länets familjecentraler har under många år arbetat med olika former stöd till blivande och nyblivna föräldrar. Under pandemin ersattes många av familjecentralernas föräldraträffar med olika former av digitalt stöd, men nu tas ett rejält omtag för att på ett ännu bättre sätt möta behoven av samtal kring graviditet, förlossning och föräldraskap.

– Det känns jättekul med den här satsningen. Vi har i enkätsvar och i samtal med föräldrar sett att man hellre vill ha mindre träffar med dialog och reflektion kring föräldraskapet hellre än föreläsning, så det nya materialet känns helt rätt. Och den respons vi fått från både medarbetare och föräldrar som deltagit i piloter av materialet har känts positiv och bra, säger Martina Larsson, som är samordnare för familjecentralerna i Jönköpings län, och som projektlett arbetet med det nya konceptet.

Jämlikt föräldraskapsstöd

Materialet för samtalsstöd har tagits fram tillsammans med representanter från länets familjecentraler. Martina Larsson berättar att fokus har varit att skapa ett jämlikt föräldraskapsstöd över hela länet, oavsett vilken familjecentral föräldrarna tillhör.

– Vi vet att det hittills sett väldigt olika ut på våra familjecentraler i länet. En del har kunnat erbjuda föräldraträffar, andra inte. Och det har heller inte funnits något enhetligt material att använda, så där har det verkligen funnits ett behov av något nytt.

Materialet sträcker sig över tio träffar med olika teman som spänner från graviditet och förlossning fram till det att barnet är tre år. I verktygslådan finns dialogkort, poddar, filmer och bilder. Upplägget möjliggör flexibilitet utifrån den enskilda familjecentralens förutsättningar, och även föräldragruppens storlek och dynamik. I centrum för samtalen är dialogkorten, som är utformade på ett

lätt och humoristiskt sätt för att avvärja ämnen som kan kännas laddade att prata om.

– Dialogkorten spelar en central roll för att bjuda in till olika ämnen och underlätta samtalet. Här kan föräldrarna själva välja vilka frågor de vill diskutera. Om gruppen är obekvämd med detta så kan så klart gruppleddaren välja kort och frågor istället, säger Martina Larsson.

Inspirationsdag för samtalsledarrollen

Utöver samtalsstödet omfattar materialet även en handbok som fungerar som guide för de som ska leda träffarna, vilket oftast är en eller fler medarbetare på familje-

centralen. När materialet lanserades för familjecentralernas medarbetare i samband med en inspirationsdag i början av oktober fanns föreläsare på plats för att ge tips och stöd i hur man kan gå från



Martina Larsson, samordnare för länets familjecentraler

sakkunnig till samtalsledare, något som enligt Martina Larsson varit efterfrågat.

– Samtalsledaren är enormt viktig i sammanhanget. Vi vet att många medarbetare tycker det är en svår roll att ta och vi vill därför erbjuda en bra utbildning så att de känner sig trygga.

Arbetet med föräldraskapsstödet är en samverkan mellan länets kommuner, Region Jönköpings län och Länsstyrelsen. Det nya arbetsmaterialet kommer att börja användas på länets familjecentraler under början av 2023.

THERESE VASSNES

Vill du läsa mer om graviditet, förlossning och föräldraskap?

På 1177.se/Jonkopings-lan/barn kan du läsa mer om graviditet, förlossning och föräldraskap. Du kan också hitta fakta och råd om barns hälsa, utveckling, rättigheter, sjukdomar och vård.

- Graviditet
- Förlossning
- Barnlöshet
- Att sköta ett nyfött barn
- Att ta hand om barn
- Att vara förälder
- Så växer och utvecklas barn
- Vanliga besvär och sjukdomar hos barn
- Vård och stöd för barn
- När familjelivet är svårt

Hela människan får hjälp med sjukvårdsinsats



Nizar Alburai har problem med värk i ett öga och blir undersökt av distriktssköterska Camilla Johansson och distriktsläkare Magnus Mattsson-Mårn.

Några timmar varannan vecka förvandlas ett vardagsrum hos Hela människan i Jönköping till sjukvårdsmottagning. Läkare och distriktssköterska är på plats för att ge vård till människor som har hög tröskel för att söka vård på ordinarie sätt.

– Det är väldigt bra att få träffa läkare och sköterska här, säger Nizar Alburai, palestinier från Gaza som är bostadslös och tillbringar nätterna på Hela Människan på väster i Jönköping. Han har just fått sina problem med värk i ena ögat undersökt av distriktsläkare Magnus Mattsson-Mårn och distriktssköterska Camilla Johansson från Bra Liv Rosenlunds vårdcentral. Samarbetet mellan vårdcentralen och Hela Människan inleddes hösten 2022 för att ge de människor som besöker Hela Människan en enkel tillgång till basal sjukvård.

Öppen verksamhet och akutboende

Omkring 50-70 personer besöker Hela Människans öppna verksamhet dagligen som en fast kontakt i ett liv som ofta präglas av arbetslöshet, hemlöshet och missbruksproblematik. Här finns också ett akutboende för övernattningsplatser, där trycket ofta är stort och med inskrivning via kommunens socialtjänst.

– Det har varit väldigt positiva reaktioner när vi informerar om att läkare och sköterska kommer hit varannan vecka. Nästan lite paff reaktion att det är någon som bryr sig om dem, vilket de inte

alltid är så vana. Många lever i ett missbruk med livet som insats och har jättehög tröskel för att söka vård på ordinarie sätt. De menar att det inte är någon idé att söka hjälp, för de får ingen. Det behöver inte vara en sanning, men de uppfattar det så. Det är inte alltid så lätt heller för sjukvården att avgöra vad som är vad i en sjukdomsbild där det finns ett pågående missbruk, säger Cornelia Malmberg, omsorgsassistent på Hela Människan och själv utbildad undersköterska.

Undersökningar och rådgivning

Vid princip varje mottagningstillfälle har det funnits medicinska behov att undersöka och råd att ge. En arbetsinsats som från vårdcentralens sida upplevs självklart att göra.

– Vi testar oss ännu fram eftersom det är ganska nytt. Vi hantarer framför allt somatiska problem, som till exempel olika sorters skador, infektioner och sår. Saker som kan bli besvärliga om de inte tas omhand i tid. De som arbetar här känner besökarna väl och vet hur behoven ser ut, säger distriktsläkare Magnus Mattsson-Mårn.

”Jätteviktigt behandla i tid”

– Det är jätteviktigt att man behandlar till exempel en infektion i tid. Vi har kunnat göra såromläggningar som annars kan bli väldigt besvärliga och kräva akut sjukvård om de inte åtgärdas. Här gör vi då en plan för omläggningar med uppföljning senare, säger Camilla Johansson.

Ofta får också Hela Människan hjälpa till med den vidare hanteringen av olika medicinska problem.

– Det händer att vi följer med till vårdcentralen som en insats för den som inte har ID-kort och mobilt-bank-ID, till exempel. Den som är hemlös, inte har någon nära anhörig, är utan pengar och ID-handlingar, behöver hjälp med att hämta ut ett recept på antibiotika, säger Cornelia Malmberg som ett exempel.

”Dagligt behov av medicinska insatser”

Initiativet till samarbetet kommer från Hela Människan.

– Vi ser dagligen behovet av att inkludera medicinska insatser i vår verksamhet. Innan coronapandemin skickade vi en liten utredning till Region Jönköpings län. Efter pandemin tog vi upp tråden igen och har sedan fått ett fantastiskt gehör, säger Gunnar Dahlgvist, verksamhetschef för Hela Människan.

Hela Människan finns på 60 platser i Sverige, i Jönköpings län i Jönköping, Värnamo, Gislaved och Nässjö.

– Faller detta väl ut hoppas vi kunna starta på de andra orterna också och även samverka med beroendevården och infektionsvården. För den som lever i misär är det inte så enkelt att komma intill sjukvården. Det handlar om att behandla i rätt tid. Får man inte hjälp hos oss kanske man hamnar på akutmottagningen senare, till en helt annan kostnad, säger Gunnar Dahlgvist.

MIKAEL BERGSTRÖM



De konstnärer från Ukraina som idag finns i krisresidens i Jönköpings län har bland annat haft konstutställning tillsammans i regi av Kultivera i Tranås.

Nya krisresidens för kulturarbetare från Ukraina

I fem kommuner i Jönköpings län; Eksjö, Jönköping, Gislaved, Tranås och Värnamo, kommer det under 2023 att inrättas krisresidens för kulturarbetare från Ukraina.

Här ska bildkonstnärer, kulturårsarbetare, författare och dansare få en vistelse under sex månader, med ett månadsarvode på 10 000 kronor per person.

Redan idag finns det residens i Jönköpings län för tre familjer och två ensamma kulturarbetare från Ukraina. Jönköpings län har en lång erfarenhet av fristadsvistelser. Då har det handlat om författare eller konstnärer som flytt från förföljelse från en regim och vistats här i två år med stipendium. Nu handlar det istället om kulturarbetare som flyr från ett pågående krig.

Residensen sker i samverkan med det nationella nätverket swan, Swedish Artist Residency Network.

Nya idéer får chans att bli verklighet

En förstudie av en affärsidé, ett digitalt språng eller utveckling av en ny produkt. För en företagare som vill utveckla sin verksamhet finns bland annat utvecklingsmedel att söka hos Almi.

– Vår roll är att stötta små och medelstora företag upp till 250 anställda som vill utvecklas, i vissa fall även privatpersoner med bra idéer. Det finns tydliga avsikter med de pengar från staten och EU som vi har. Just nu, fram till årsskiftet, handlar det bland annat om öronmärkta pengar för omställning till grön hållbarhet, digitalisering och internationalisering, säger Johanna Donker, rådgivare på Almi i Jönköping, ägt till 49 procent av Region Jönköpings län.

Till Johanna och hennes kollegor kommer det året runt in ansökningar från företag som vill ha utvecklingsmedel för att testa en idé, eller ny kompetens för att utveckla sin verksamhet.

”Viktigt att näringslivet utvecklas”

– Man söker pengar utifrån det behov man har och måste alltid finansiera hälften av kostnaden själv. Vår roll som rådgivare är att hjälpa till så att det blir så bra ansökan som möjligt. Det är viktigt att vi kan möjliggöra olika satsningar så att näringslivet utvecklas. Vårt uppdrag är att öka företagets möjligheter att nå hållbar framgång och tillväxt. Att erbjuda delfinansiering är ett sätt, säger Johanna Donker.



Vår roll är att stötta små och medelstora företag som vill utvecklas. Det kan handla om att testa en ny idé eller utveckla en befintlig verksamhet, säger Johanna Donker, rådgivare på Almi i Jönköping.

Kan guida företag rätt

En ansökningsprocess innehåller flera steg.

– Vi vill träffa alla som söker medel från oss som en del i en affärsutvecklingsprocess. De senaste åren har vi tack vare EU-medel kunnat jobba mer med hållbarhetsfrågor och ta ett helhetsgrepp

tillsammans med våra företag.

Johanna Donker beskriver hur Almi kan guida ett företag i sitt arbete att utvecklas.

– Vi på Almi är generalister, men experter på att förstå och guida vidare till specialister. Där har vi kunskap och nätverk och förståelse för kundens behov – utan vinstintresse.

Mer fakta om utvecklingsmedel

Under 2022 har Almi tillsammans med Region Jönköpings län beviljat 3,9 miljoner kronor till drygt 40 små och medelstora företag i Jönköpings län för produktutveckling, integrering av hållbarhet samt för att på olika sätt verifiera en helt ny idé för företaget.

Under 2021 och 2022 har Almi och Region Jönköpings län beviljat cirka 8 miljoner kronor från EU till närmare ett 70-tal små och medelstora företag i Jönköpings län som använts till digital omställning, grön omställning och internationalisering. Här finns fortfarande cirka 5 miljoner att söka, som kan delas ut till och med januari 2023. Stödet på max 250 000 kronor (50-70 procent av totalkostnaden) avser konsultköp. Jönköpings län tillhör de län som lyckats bäst att fördela dessa stödpengar, där mest pengar gått till digital omställning.

Läs mer: almi.se

Utvecklade app för hundintresserade

För David och Eleonor Magnusson i Hok, söder om Jönköping, var behovet att få stöd för att utveckla en app för hundägare.

– Vi tror stenhårt på detta. Som hundägare är det svårt att få ihop vardagen ibland. Utvecklingsmedlen från Almi har betytt jättemycket, säger David Magnusson.

Våren 2022 kunde de lansera I woof U, en app för att ordna hundvakter, hitta hundrastare eller få hjälp med bortsprungna eller upphittade hundar.

I Sverige finns det idag cirka en miljon hundar registrerade. Enbart under 2021 ökade nyregistreringen med 25 procent och många bestämde att skaffa hund under pandemin.

Hitta hundvakt inom ett geografiskt område

– Vi har hittills cirka 1000 registrerade användare, främst i Stockholm, Göteborg och Malmö, men ska nu satsa stenhårt på Jönköping. I appen kan man ange ett geografiskt område där man vill hitta någon som kan passa ens hund, eller ange att man vill hitta en hund att gå ut med. En hund är ett väldigt bra sällskap för många, så detta är en win-win-situation för alla, där vi alltid har hundens bästa i fokus, förklarar David Magnusson. Appen innehåller också community för hundägare. Och utveckling pågår för fullt.

– Vi håller på att skapa digitala utbildningar för hundpassare och i nästa steg utbildning för hundägare. Detta är skalbart även utanför Sverige. I Europa finns det 90 miljoner hundägare. Vår vision är att bygga ett ekosystem med allt som har med hunden att göra, konstaterar han.

Systemstöd för minskad skrivbordstid

För socionomen Christina Melle i Jönköping innebar utvecklingspengarna att hon bland annat kunde göra en teknisk förstudie om sin idé om systemstöd för att effektivisera det omfattande rapportskrivandet för socialsekreterare

och familjehemskonsulenter.

– Det handlar om att satsa på barntid istället för skrivbordstid. Jag har utvecklat ett sätt att digitalisera, och därmed tidsbespara, min socionomkompetens in i ett systemstöd. Detta är ett unikt dynamiskt handledningsstöd, säger Christina Melle, vd för företaget HumanDoc AB.

Bakgrunden är de månatliga BVIC-rapporter (Barns behov i centrum) som socialsekreterare och familjehemskonsulenter ska skriva om varje barn som är placerat i jour- och familjehem för att beskriva barnets hälsa, utveckling, relationer, beteende och mycket annat.

– Det handlar om fem-tio A4-sidor varje månad för att beskriva och fånga upp alla nyanser, vilket är ett omfattande arbete.

Uppgifter i ett dynamiskt formulär

Hennes systemstöd ska underlätta och spara tid med detta arbete.

– Man lägger in uppgifterna om barnet och alla omständigheter i ett dynamiskt formulär, vilket tar cirka tio minuter. Därefter skapas en månadsrapport som kan redigeras innan det sparas. Resultatet blir mycket träffsäkert och skapar också ett lärande för till exempel familjehemskonsulenterna.



Eleonor Magnusson och hunden Bryson trivs ihop. Tillsammans med maken David har hon utvecklat appen I woof U, som ska underlätta för hundägare och hundvakter att hitta varandra, skapa utbildningar och underlätta sökandet efter bortsprungna hundar.

Efter patentsökning börjar systemstödet bli moget för lansering i början av 2023. Christina Melle har själv testat det i sin verksamhet med placering av 150 barn i jour- och familjehem.

– Det innebar att jag istället för tid på rapportskrivande kunde lägga fokus på handledning av familjehemsföräldrar och att se varje barns unika behov, säger hon.

MIKAEL BERGSTRÖM



Christina Melle, här tillsammans med sonen Eric 3,5 år i bakgrunden.



En operation är en komplex process med många yrkesgrupper som deltar. Uppmaningen till patienterna är att höra av sig så tidigt som möjligt vid sjukdom eller om den planerade operationstiden inte passar av annat skäl, så att någon annan som väntar istället kan få sin operation.

Förbered dig inför din planerade operation – eller avboka i tid

En operation kräver förberedelser av både sjukvården och patienten. Men cirka 3-5 procent av alla planerade operationer ställs in. En av de vanligaste orsakerna är att patienten blivit sjuk. Därför uppmanar hälso- och sjukvården de patienter som ska opereras att förbereda sig – och säga till i så god tid som möjligt om inte operationstiden passar.

Vanliga anledningar till att operationer ställs in:

- » Patienten ringer sig sjuk
- » Patienten har ett sår som gör att operationen inte går att genomföra
- » Patienten ska vara fastande, men har ätit frukost
- » Patienten har inte följt instruktionen för medicinering eller provtagning
- » Patienten vill inte bli opererad, eller vill byta dag, men ringer för sent

Operationsavdelningarna på Höglandssjukhuset, Värnamo sjukhus och Länssjukhuset Ryhov får då och då ställa in planerade operationer.

Ibland beror det på sjukvården, att akuta operationer har gått före, att andra planerade operationer har dragit ut på tiden, eller att vårdpersonal är sjuk. Men en av de vanligaste orsakerna till en sen strykning är att patienten är sjuk, eller inte förberett sig på rätt sätt.

”Sen strykning känns ofta som ett nederlag”

– Varje sen strykning av en operation känns som ett nederlag. Vi vill jobba smart och effektivt och då vill vi inte ha en paus på flera timmar i operationsschemat, säger Veronica Baumann Annerhagen, överläkare och medicinskt ansvarig på operations- och intensivvårdskliniken, Länssjukhuset Ryhov.

– Operationsplanering är ett komplext pussel. Det är många som samarbetar och som lagt ner många timmar i utredning och planering för en operation. Så är man det minsta osäker när kallelsen kommer ska man höra av sig direkt, säger Diana Nichitelea, biträdande verksamhetschef på operations- och intensivvårdskliniken, Värnamo sjukhus.

”Önskar att patienten tänker till”

– Jag önskar att patienten tänker till inför sin operationstid. Den vanligaste orsaken till en inställd operation, hos oss 40 procent av de sent inställda, är akut sjukdom hos patienten, ofta magsjuk eller förkylning. Vi vill förstås inte ha hit en patient som är magsjuk, men då är det bra att man hör av sig så snart det går och avbokar så att någon annan kan få operationstiden. Men operationer behöver också strykas när en patient har ätit frukost, eller inte följt läkemedelsordinationen, säger Carina Garnå, verksamhetschef för operations- och intensivvårdskliniken på Höglandssjukhuset.

Sent strukna operationer är operationer som avbokats efter klockan 17.00 dagen innan operation, eller att patienten uteblivit.

– Avbokar patienten senare än 17.00 dagen innan är det väldigt svårt att hinna få in en ny patient, säger Carina Garnå.

Tänka till om behovet förändrats

Coronapandemin har gjort att vissa patienter har fått vänta på sin operationstid. När kallelsen sedan kommer är det viktigt att tänka till om behovet av operation har förändrats, eller om operationen och efterföljande sjukskrivning passar in med jobbet.

– Efter pandemin blev detta tydligt eftersom patienterna ofta fick vänta lite längre på operationstid. Enstaka gånger har indikationen för operation försvagats, men några patienter menade att det ändå var bra att få en ny läkarbedömning. Men att den sker på operationsdagen är fel vårdnivå, säger Veronica Baumann Annerhagen.

Den som ska opereras kan också behöva tänka på alla praktiska detaljer i förväg.

– Det kan handla om hur man ska ta sig hem efteråt, och hur man ska få hjälp hemma, säger Linda Karlsson, verksamhetsutvecklare och anestesisyksköterska på operations- och intensivvårdskliniken, Värnamo sjukhus.

Dagkirurgin ringer upp patienterna

Ibland kan en operation få ställas in trots att vården haft en telefonkontakt med patienten dagen innan:

– Det händer att patienten har något sår på huden som gör att det inte går att operera. Detta trots att dagkirurgin ringt upp dagen innan för att höra att det fungerar med operation, säger Veronica Baumann Annerhagen och fortsätter:

Operation är en komplex process

– Alla tänker nog inte på vilken komplex process det är, till en hög kostnad. Samtidigt finns det engagerade planerare i vår process, som lägger ner mycket arbete på att rätt kompetens ska finnas till respektive patient och gör bedömning av olika riskfaktorer som kan finnas, säger hon.

Ett sätt att undvika luckor i operationsprogrammet är också att ha ”stand-by-listor” med patienter som de vet kan komma med kort varsel. De opererande klinikererna samarbetar tätt med operationsavdelningarna för så optimal planering som möjligt och följer upp de sena strykningarna.

Patientinformation i flera steg

Patienten får information i flera steg om den kommande operationen.

– Vid besöket på mottagningen när man beslutar om operation får patienten information om sjukdomen och hur man ska förbereda sig inför operationen. Det följer även med information i samband med att kallelsen till operation skickas ut. Får vi återbud så kallar vi in patienter som angett att de kan komma med kort varsel, genom ett sms med kallelse och information. Senast 12.30 dagen innan lägger vi nästa dags operationsschema, säger Ann Aulin, operationsplanerare på kirurgkliniken, Höglandssjukhuset.

Rutiner kan förbättras

Hon konstaterar samtidigt att vissa rutiner skulle kunna förbättras, som enklare rutiner för att bekräfta sin operationskallelse.

– Ett stort problem när vi söker patienter per telefon är också att många inte svarar när det är dolt nummer som ringer, säger hon.

Dialog för smidig lösning

Målsättningen är att de som kallas till operation kommer, och har fått information om sin operation och hur de ska förbereda sig.

– Budskapet är att man ska höra av sig så fort som möjligt om man inte kan ta den operationstid som vi erbjuder. Om man avbokar, eller uteblir, så erbjuder vi en ny operationstid. Vi vill alltid ha en dialog med patienterna för att lösa det smidigt, säger Ann Aulin.

MIKAEL BERGSTRÖM

MER FAKTA

Sena strykningar av planerade operationer definieras enligt Svenskt perioperativt register, SPOR, som strykningar efter 17.00 dagen innan operation.

Värnamo sjukhus:

Januari-oktober 2022: 4,3 procent (116 av 2660 operationer). 93 stycken berodde på medicinsk orsak hos patient eller sjukvården. 23 stycken på icke medicinsk orsak hos patienten.

Höglandssjukhuset, Eksjö:

Januari-oktober 2022; 3 procent (99 av 3272 operationer) 2021 4,3 procent.

Länssjukhuset Ryhov:

Januari-oktober 2022 2,4 procent (Med reservation för ett visst bortfall av data).

Januari-oktober 2022 blev 5,9 procent av alla planerade operationer i Sverige sent strukna. Vanligaste orsaken är akut sjukdom hos patienten, 20 procent, att patienten uteblir eller avbokar för sent, 13 procent, och att patientens behov har förändrats och det inte längre är aktuellt med operation, 12 procent.

En timmes operationstid kostar generellt cirka 15 500 kronor. Som exempel tar en knäledsoperation cirka en timme. Största delen av kostnaden är personal, lokaler, utrustning och IT, alltså kostnader som finns även om operationen ställs in.

Det är också viktigt att undvika tobak och alkohol en tid före och efter operation.

Läs mer på 1177.se.

Sverige ordförande i EU:s ministerråd

Mellan 1 januari och 30 juni 2023 tar Sverige över som ordförandeland i EU:s ministerråd. Det sker i en tid med många utmaningar: Rysslands krig i Ukraina, energibehoven och klimatet är några frågor som säkert kommer att diskuteras. 2023 är också utsett till Europaåret för kompetens, ett ämne som är högaktuellt även i vårt län där arbetsgivare lyfter kompetensförsörjningen som en av sina största utmaningar.

Under första halvåret 2023 sker flera aktiviteter i Jönköpings län med anledning av ordförandeskapet, bland annat invånardialoger, kunskapshöjande seminarier och arrangemang i samverkan med Europaparlamentets svenska kontor. Under våren genomförs Model EU, ett rollspel där gymnasieelever från Jönköpings och Hallands län agerar olika partigrupper i Europaparlamentet och lär sig mer om europeisk parlamentarisk demokrati.

Europadagen 9 maj

Den 9 maj firar vi Europadagen och dagarna runt detta datum genomförs evenemang och aktiviteter i länet. Europa Direkt i Jönköpings län håller tillsammans med MUCF (Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor) en ungdomsdialog/demokrativerkstad, där temat är inkluderande samhällen och ett hållbart grönt Europa.



Intresserad av EU-frågor?

Är du intresserad av EU-frågor och vill veta mer om vad som händer eller hur du kan studera, jobba eller vara volontär inom EU? Hör av dig till Maria Lund Björk, EU-koordinator och verksamhetsansvarig för Europa direkt i Jönköpings län. Läs mer på webbsidan rjl.se/europadirekt eller ring 072-222 93 56.



Genom den ideella stiftelsen Fonden för klinisk cancerforskning i Jönköping har forskning om cancersjukdomar fått ekonomiskt stöd sedan 1972. Arkivbild.

Stöd lokal forskning om cancersjukdomar

Utveckling av diagnostiken vid prostatacancer, förenklad behandling av urinblåscancer, ökad kunskap om behandling av bröstcancer. Det är några exempel på forskning i Jönköpings län som Stiftelsen Fonden för klinisk cancerforskning i Jönköping stöttar ekonomiskt med hjälp av donationer. Stiftelsen bildades 1972 som ett privat och lokalt insamlingsinitiativ.

Genom åren har en lång rad olika forskningsprojekt och fortbildningar fått stöd från fonden. Två gånger per år fördelas anslag till forskare verksamma i Jönköpings län som sökt medel för sina arbeten. På fondens hemsida kan du läsa mer om pågående forskning och möjligheten att stötta den lokala cancerforskningen ekonomiskt: Cancerforskningjonkoping.se

Julia Lingvall och Malin Yngve, fysioterapeuter på Bra liv Hälsans vårdcentrum i Jönköping.



Experter på rörelseapparatens och lite till

Har du blivit behandlad av en fysioterapeut på länge? Fysioterapeut är sedan 2014 en skyddad yrkestitel för det som tidigare hette sjukgymnast – det är alltså samma yrke. Ännu tidigare hette området medikal gymnastik, och det är inte bara namnet som förändrats genom åren. En fysioterapeut har i dag många kompetenser.

– Vi är experter på rörelseapparatens kroppens leder, muskler och stödorgan. Det är inte alltid en läkare som är rätt för dig att träffa när du har ont i kroppen, säger Malin Yngve som är fysioterapeut med specialistfunktion på Bra Liv Hälsans vårdcentrum i Jönköping. En fysioterapeut kan göra mer ingående undersökningar, men vi remitterar förstås till läkare eller annan kompetens när det behövs.

Grundutbildningen till fysioterapeut är tre år, man kan också läsa till en masterutbildning, forska och doktorera inom ämnet. Som verksam fysioterapeut kan du specialisera dig inom olika områden, och med specialistfunktion kan du skriva remisser till exempelvis röntgen eller ortoped. Inom Region Jönköpings län får alla fysioterapeuter vidareutbildning enligt ett särskilt program. Det är för att flera, helst alla, ska ha kompetens att utföra olika behandlingar.

(Höger) Att sitta på en balansboll och lyfta benen i små rörelser är bra för att få ökad bålstabilitet. Julia Lingvall instruerar.

(Nedan) Fysioterapeuter kan också ge råd och hjälp vid graviditetsrelaterade besvär. Du kan till exempel få hjälp att prova ut ett bälte för att stabilisera bäckenet.



Hälsofrämjande perspektivet viktigt

Att jobba hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande är en stor del av arbetet. Där ger fysioterapeuten till exempel råd om levnadsvanor som ökad vardagsaktivitet och fysisk träning. Fysioterapeuten kan också ge stöd till förändring inför större operationer.

Som fysioterapeut kan du jobba inom många olika områden. De största är primärvården, den kommunala hemsjukvården och inom slutenvården, alltså på sjukhus. Fysioterapeuter finns också inom företagshälsovård eller har privat praktik. De vanligaste besvären som patienterna har är problem med ländrygg, axlar och andra leder, till exempel med artros, överbelastningar och idrottsskador. Bra liv Hälsans vårdcentrum i Jönköping har en stor andel äldre patienter, och det påverkar förstås det dagliga arbetet.

Balans, artros och kristallsjuka

– Balansträning, styrketräning och träning efter stroke jobbar vi en hel del med, säger Julia Lingvall som också hon är fysioterapeut med specialistfunktion. Vi håller också föreläsningar, till exempel om artros och osteoporos (benskörhet). Föreläsningarna kan vara digitala, på vårdcentralen eller hos pensionärsföreningar.

Fysioterapeuter kan också behandla andra typer av besvär. Ibland är det aktuellt med mer manuella behandlingar som akupunktur, stötvågsbehandling och manipulationer. Akupunktur kan hjälpa vid till exempel tinnitus. Det är också fysioterapeuten du ska kontakta om du har fått så kallad



”Pressa emot nu!” Malin Yngve undersöker styrkan i höftmuskulaturen hos en patient.

kristallsjuka. Med en speciell undersökning bedömer fysioterapeuten om du har lägesyrsel, som det egentligen heter, i så fall får du behandling och övningar att göra hemma.

”Känns bra att kunna hjälpa människor att må bättre”

Både Malin och Julia trivs väldigt bra med sitt yrkesval. Att fysioterapeut/sjukgymnast kunde vara ett jobb för henne, det kom Malin Yngve kom på när hon själv som ung fick hjälp av en sjukgymnast. För många är nog fysioterapeut lite av ett drömjobb, men så var det inte för Julia Lingvall.

– Nej, men fysioterapeut var nog min mammas drömjobb, skrattar Julia. Jag ville bli ekonom, men det blev så här ändå. Och det är ett väldigt omväxlande jobb, med mycket som är roligt. Det känns bra att kunna hjälpa människor att må bättre. Och så har vi kul på jobbet!

Fysioterapeuterna på Hälsan har också ett instagramkonto, och Julia är den som sköter kontot.

– Där lägger vi upp träningstips och glimtar ur vår arbetsvardag. Men det roligaste vi gör på Instagram, det är nog fredagsutmaningen, säger Julia Lingvall. Då visar vi rörelser eller övningar som kanske är lite knepigare att klara, åtminstone första gången. Dels tävlar vi lite mot varandra, men framförallt vill vi utmana andra att testa.

Följ gärna @fysioterapinhälsansvårdcentrum på Instagram. Klarar du en fredagsutmaning?

ANNA HOLM

”Energikrisen har skapat en omställningskraft som är jättestark”

Carlos Pettersson, verksamhetsledare för Energikontor Norra Småland, och hans medarbetare har bråda dagar. Den rådande energikrisen gör att fler företag än någonsin hör av sig till dem.

– Vi får många förfrågningar om att komma ut och träffa länets företag, säger Carlos Pettersson. Framför allt vill de ha råd och tips om vad de kan göra för att spara energi på olika sätt. Men vi blir också kontaktade av företag som har tagit fram innovationer och vill sjösätta nya produkter som kan bidra till att mildra energikrisen.

Krisen också en möjlighet

Energikrisen är inte bara en kris, det är också en möjlighet, anser Carlos Pettersson som plötsligt har blivit lite av spindeln i nätet när det gäller hanteringen av energikrisen i länet.

– Jag tror att vi kommer få se samma snabba omställning på energiområdet som vi såg när det gäller övergången till distansarbete under pandemin. Energikrisen har skapat en omställningskraft som är jättestark, säger han.

Den stora förändringen är att många fler privatpersoner och företag börjar producera sin egen el. Det är svårt för hushållen att bli självförsörjande, men många företag satsar på att äga sin egen energiproduktion så att de blir mindre sårbara för energikriser eller politiska beslut.

– Det finns till exempel företag i Värnamo som idag har egna vindkraftsparker, säger Carlos Pettersson. Det finns också exempel på gjuterier som i stor utsträckning har säkrat sin egen el. Det händer oerhört mycket i Jönköpings län på det här området.

Samhället måste hänga med

Utmaningen ligger i att samhället måste hänga med i den snabba omställningen. Idag händer det att de som producerar egen el med hjälp av sol och vind inte kan sälja överskottet.

– Samhället har inte varit förberett. Vi som offentlig verksamhet – energibolag, elbolag, kommuner och region – måste se till att de privata initiativen får fullt genomslag. Energisystemen

är viktiga för företagets konkurrenskraft och tillväxt i länet. Om samhället halkar efter finns risk att nyetableringar uteblir på grund av att vi inte kan få fram tillräckligt med el, eller att befintliga företag inte växer för att de exempelvis inte kan sätta in en ny elkrävande maskin.

Tillsammans kan vi göra skillnad

Det har aldrig tidigare funnits så många anledningar till att spara el som nu, menar Carlos Pettersson. Om vi i Jönköpings län är energismarta och kan minska den totala elförbrukningen i länet med 5–10 procent så kan det ge viktiga effekter. Elkostnaderna för hushåll och företag sjunker och företagen i länet kan slippa fränkoppling om det blir effektbrist. Energikontoret har tagit på sig ett samordningsansvar för den offentliga kommunikationen kring energikrisen. Bland annat sprider de Energimyndighetens nationella kampanj ”Varje kilowattimme räknas”. Det pågår även en regional kampanj för att spara el.

– Om vi tillsammans är med och bidrar till att spara el i Jönköpings län kan vi göra skillnad, inte bara för varandra här i länet, utan även för människorna i Ukraina och övriga Europa, säger Carlos Pettersson.

NICLAS BEERMANN

Energikontor Norra Småland bildades 2012, ägs av Region Jönköpings län och är ett av sexton regionala energikontor i Sverige. Huvuduppgiften är att öka takten i energi- och klimatomställningen för Jönköpings län genom att opartiskt jobba med energi-effektivisering och förnybar energi gentemot kommun, region, offentliga bolag och näringsliv. Ett annat uppdrag är att samordna kommunernas energi- och klimatrådgivning direkt mot hushållen. Läs mer på <https://www.rjl.se/energi-kontoret/>



Med småländsk envishet och personalens idéer

Gnosjö Automatsvarning är ett av länets företag som investerat i egna förnybara energikällor. Företaget, som är specialiserat på svarvning av komplexa metall detaljer, har en av länets största solcellsparker på taket och är delägare i en ekonomisk förening med flera vindkraftverk. År 2020 var totalt 97 procent av företagets elförbrukning egenproducerad och förnybar. Linda Fransson, vd, är stolt.

– Småländsk envishet och kanske lite snålhet har varit bra egenskaper för att spara el, säger Linda Fransson. Men vi har också bett personalen att fundera över företagets elkonsumention. Deras idéer gjorde till exempel att vi kunde stänga av vissa maskiner under helgen, i stället för att låta dem stå i stand-by-läge. Första helgen vi provade det här minskade förbrukningen med cirka 50 procent jämfört med föregående helger. Det innebar nästan 10 000 sparade kronor, tack vare tankar och engagemang från personalen.

”Vad stänger du av?”

– Jag uppmanar verkligen alla: företagare, medarbetare och privatpersoner, att fundera ett extra varv över sin energiförbrukning, säger Linda Fransson. Vad stänger du av innan du går hem eller hemifrån?



Carl koordinerar arbetet mot antibiotikaresistens

Upptäckten av antibiotika och dess förmåga att bota svåra bakterieinfektioner kom att revolutionera sjukvården. Men fel- och överanvändning är ett stort hot mot den globala hälsan. I Jönköpings län är Carl Fridolfsson Strama-koordinator, ett uppdrag som handlar om att samverka mot antibiotikaresistens.

Antibiotikasmart vårdcentral, antibiotikasmart klinik, antibiotikasmarta sjuksköterskor, innovationsmiljön Antibiotikasmart Sverige, antibiotikaronder och genomgång av läkares förskrivning av antibiotika.

Arbetet mot antibiotikaresistens sker på många fronter, med Strama, samverkan mot antibiotikaresistens, som ett nationellt nätverk.

– Mycket av dagens sjukvård bygger på att vi litar på att vi har antibiotika som fungerar. Samtidigt vet vi att patienter med cancersjukdom får läkemedel som sätter ner immunförsvaret, vilket gör dem mer känsliga för infektioner. Med mer resistenta bakterier i vår omgivning ökar tyvärr risken att dessa patienter kommer drabbas av fler svårbehandlade infektioner, säger Carl Fridolfsson.

Driver ansvarsfull antibiotikaförskrivning

Som Strama-koordinator i Jönköpings län är det hans uppdrag att driva arbetet med en rationell antibiotikaförskrivning, alltså att skriva ut rätt antibiotika, i rätt dosering, till rätt patient och på rätt indikation, ett arbete som sker i samverkan med nyckelpersoner i såväl primärvård som sjukhusvård.

– Resistens är inte lika ofta förekommande i Sverige som internationellt, men även här finns flera bakteriesorter som i sig inte är farligare än andra bakterier, men som har en resistens som gör att antibiotika inte biter som det brukar. Även en frisk person kan bära på resistenta bakterier så det är viktigt att bryta smittvägar, för möter vi en mottaglig individ kan denne få en allvarlig infektion. Vi måste också vara förberedda på ökad antibiotikaresistens i framtiden, säger Carl Fridolfsson.

Viktig patientsäkerhetsfråga

Han ser detta som en viktig patientsäkerhetsfråga. För sjukvården är det centralt att arbeta förebyggande med hygienrutiner, motverka vårdrelaterade infektioner, och att skriva ut antibiotika bara när behandlingsriktlinjerna säger det.

Detta är också något som patienterna blivit mer lyhörda för.

– Primärvårdsläkarna vi möter berättar ofta att patienterna inte längre begär antibiotika på samma sätt som tidigare. Men samtidigt förekommer det fortfarande att till exempel hyrläkare ser antibiotika som en snabb lösning. Vi förespråkar flexibilitet, att patienterna som inte bedöms behöva antibiotika får råd om egenvård och att avvakta och återkomma om de blir sämre eller om symtomen inte går över. För flertalet infektioner som hantearas i primärvården har antibiotika endast en symtomlindrande eller infektionsförkortande effekt, men det är viktigt att ha den verksamma antibiotika kvar för de infektioner där de verkligen behövs.

Jobbar mycket med statistik

Han kallar sig själv för en bakgrundsspelare och arbetar mycket med att ta fram statistik till sjukvården och de Stramalakare som besöker vårdens arbetsplatser.

– Jag jobbar mycket med datahantering, diagnoskopplad data, till exempel hur enskilda förskrivare skriver ut olika recept för specifika diagnoser. Det är sådana data vi presenterar ute i vården senare, som ett lärande. Jag har blivit något av expert på Excel, säger Carl Fridolfsson med ett skratt.

Han pratar med stort engagemang om sin roll och det uppdrag han har att lyfta fram antibiotikafrågorna i sjukvården.

– Jag har en förmåga att engagera mig, och jag försöker lära mig att ”tygla” det lite. Så jag ser detta jobb också som en personlig utveckling, vilket är jätteroligt.

Utbildade sig till IVA-sjuksköterska

Intresset för vårdhygien och patientsäkerhet har växt fram genom åren, ända sedan han valde att gå omvårdnadsprogrammet på Brinellgymnasiet hemma i Nässjö. Det ledde till jobb som undersköterska, senare utbildning till sjuksköterska och senare intensivvårdssjuksköterska och arbete både på intensivvårdsavdelning två år och på ambulansen fyra år, med ansvar för hygienfrågor.

Men plötsligt kan lockande jobb dyka upp.

– Jag och min fru satt på ett tåg till Mongoliet när jag såg en annons om Strama-koordinator. Så intressant ämne, kanske dags att testa något annat, tänkte jag. Som specialistsjuksköterska finns det fullt av yrkesmöjligheter, men jag hade då inte full koll på vad Strama-koordinator innebar...

Började jobba på Covid-IVA

Han tillträdde tjänsten på Smittskydd Vårdhygien 1 mars 2020, precis när coronaviruset klassats som pandemi, och fick en månad senare tillfälligt jobba på covid-IVA, en väldigt utmanande

roll under de förutsättningar som rådde, konstaterar han. Nu är det istället fullt fokus på att ”nystarta” det antibiotikarbete som delvis gått på sparlåga under pandemin.

Rockmusiker som 14-åring

Tiden som ljud- och ljustekniker med eget företag i ungdomen är förbi, tiden som rockmusiker i band med Europaturné likaså. Samtidigt har engagemanget för miljö- och klimatfrågor blivit allt starkare och han förklarar att han som många andra lider av viss klimatångest.

Det innebär till exempel att cykel är det givna transportmedlet, även med barnkärra efter, och att han mår som bäst ute i naturen, gärna på någon av länets många vandringsleder.

– Tänk att ta 121:ans buss till Kaxholmen, vandra Bauerleden, tillbringa en natt i vindskydd och sedan en öl på Gyllene Uttern innan bussen hem, säger han med ett brett leende.

Strama i hållbarhetsprogrammet

Samtidigt inser han att dygnets timmar är en begränsning.

Två år som ledamot för BA (Bevara akutsjukhusen) i nämnd för trafik, infrastruktur och miljö, fick räcka.

– Det var svårt att kombinera det politiska uppdraget med mitt jobb, men jag samlade många erfarenhet, bland annat om hur vår organisation är uppbyggd. Jag fick också vara med och ta fram regionens nya hållbarhetsprogram och fick med en vision om Strama: Vi ska vara proffsiga, ha kvalitet men samtidigt vara ödmjuka inför att vi inte har facit i alla frågor, säger Carl Fridolfsson.

MIKAEL BERGSTRÖM



Namn: Carl Fridolfsson
Familj: Hustrun Maja, sonen Pelle 2 år
Bor: I nyinköpt villa i Hagaberg, Jönköping (Nyrenoverad av föregående ägare. Solceller beställda)
Tittar helst på: På Spåret och Husdrömmar
Lyssnar helst på: Ghost, Hellcopters, Mando Diao
Äter helst: Allt min fru lagar, gärna vegetariskt
Dricker helst: Vatten och en kall lager i fint glas
Bästa vandringsled: Råbyskogen utanför Skärstad. Så tyst...



Antibiotikan räddade livet på Git

Antibiotika räddade livet på Git Ingemarsson som drabbats av sepsis två gånger. Första gången var hon nära döden och hon vill idag uppmana alla att inte missbruka antibiotika.

Git sitter idag hemma i huset utanför Ekenässjön i det vita köket. Utanför springer hönsen och fåren. Git berättar att det inte är en självklarhet att hon sitter här idag. Allt började i februari 2019 när hon fick en ny höftprotes på grund av artros. Protesen satt inne ett par månader innan besvären kom.

– I maj började jag få svettningar och sår i mun, hals och på händerna. Jag fick feber som kom och gick. Jag skickades på utredningar men ingenstans hittade man en förklaring.

Akut till operation

Ett sår på tungan opererades bort i januari 2020. Ett par dagar senare vaknade Git med mycket svår smärta i höger höft där hon hade protesen.

– Jag hade så ont så jag skrek och ambulanspersonalen fick söva mig i sängen för att kunna flytta på mig, berättar hon. På akuten på Höglandssjukhuset tog de prover och planerade en höftpunktion, ett prov från höften.

Nya prover togs och när läkaren kom på morgonen fick hon tas akut till operation.

– Jag ringde hem till Johan och sa att jag åker till operation, det är det sista jag minns på tre och en halv vecka. När personalen på operation tog emot mig var jag på väg att dö.

Såg döden komma

Under tiden när Git var nedsövd kallades familjen till sjukhuset tre gånger för att hon bedömdes vara nära döden.

– Jag vet att de for illa av det. Jag skulle fylla 60 under sommaren och hade en

planerad resa med barn och barnbarn till Turkiet. Istället låg jag nedsövd med fruktansvärda mardrömmar. Jag såg döden komma och vilja ta mig innan jag försvann bort helt. Den bilden förföljer mig än idag och jag har målat den för att bearbeta minnet.

Under tiden opererades hon flera gånger, höften och höftleden spolades för att få bort så mycket bakterier som möjligt. Vilka bakterier det rörde sig och exakt varför och hur de kunde komma med höftprotesen är inte klarlagt. Samtidigt fick hon stora mängder antibiotika och förbättrades.

Höftprotesen opererades bort och Git fick sitta i rullstol ett halvår innan hon fick en ny protes.

Nya skruvar

Den nya protesen orsakade inga problem men det gjorde däremot en annan operation. Git var sedan tidigare stelopererad i ryggen och i april 2021 sattes nya skruvar in. Återigen kom bakterier in via operationen, den här gången var det hudbakterier.

– Det höll i två veckor, sen fick jag ont i ryggen och feber. Jag drabbades återigen av sepsis. Den här gången åkte jag direkt till Ryhov. Där satte de snabbt in mängder av antibiotika och spolade ryggen.

Git har själv under många år arbetat som sjuksköterska; som narkosköterska på operation, på vårdcentral och på 1177. Hon är mycket väl medveten om vikten av att bara använda antibiotika när det behövs, för att den ska vara effektiv vid svåra infektioner.

Missbruka inte antibiotika

– Missbruka inte det här med antibiotika-användandet, det sätter käppar i hjulen när man får något allvarligt. Det var svårt att hitta något som hjälpte på mig.

– Vårda dig hemma ett par dagar extra om du har ont i halsen, det är viktigt att folk förstår anledningen till varför man inte ska äta antibiotika. Jag fick två eller tre sorter samtidigt och jag är dessutom allergisk mot penicillin, då är det ännu trixigare att få ihop. Våga lita på vårdpersonalen, de vet om man behöver antibiotika eller inte. De har kompetens och kunskap.

Git har idag lite svårt att röra på sig mycket.

– Jag har lite dålig balans. Men jag har varit väldigt rörlig och aktiv innan, men det är bara att gilla läget.

Utöver hönsen och fåren finns också två hundar i familjen.

– Djuren är ett fantastiskt sällskap och ibland får jag också vara lite barnvakt åt mina barnbarn.

Git har sin man Johan, fyra vuxna barn och sju barnbarn. Hon lyssnar på många ljudböcker, runt 15 i månaden, och har fått ett nytt intresse; aktier.

– Jag har fått annan inställning till livet – jag är mer ödmjuk och tacksam för att jag är här idag.

ALEXANDRA SVEDBERG

Användningen av antibiotika minskar

Vi invånare i Jönköpings län använder allt mindre antibiotika. Under tio år har utskrivningen av antibiotika nästan halverats.

– Mycket handlar om att vi har arbetat aktivt med att få ut riktlinjerna till vården, säger David Tell, distriktsläkare på vårdcentralen Bra Liv Rosenhälsan i Huskvarna.

Antibiotikaresistens

David Tell, som är specialist i allmänmedicin, har jobbat med Strama, samverkan för antibiotikaresistens, sedan 2013. Till vardags arbetar han som läkare på vårdcentralen Bra Liv Rosenhälsan i Huskvarna.

– Grunden är att vi ser ett växande problem med antibiotikaresistens. Det finns en tydlig koppling mellan användning och resistens. Vi misstänker att det finns en överanvändning och övertro på antibiotika för att behandla vanliga infektioner i öppenvården. Vi behöver exempelvis inte behandla alla med öroninflammation, halsfluss eller urinvägsinfektion - de flesta läker ut av sig själva. Det finns också biverkningar av antibiotika som vi inte vill ha, vanliga biverkningar är till exempel utslag, illamående, diarréer eller svamp i underlivet.

Minskning av antibiotika

Under tio år har utskrivningen av antibiotika nästan halverats och trots detta har andelen med komplikationer eller allvarliga infektioner inte ökat.

Vi har alltså minskat den onödiga användningen av antibiotika. Det är i primärvården (vårdcentralerna) den stora minskningen skett när det gäller förskrivning av antibiotika. Vårdcentralerna har gått från en förskrivning på cirka 200 recept per 1000

invånare år 2013 till 110 recept per 1000 invånare under förra året.

Läkares förskrivning följs

I Stramas arbete ingår att åka ut och besöka alla vårdcentraler i länet varje år, och att följa förskrivningen av antibiotika.

– Sedan några år uppmuntrar vi vårdcentralerna att bli så kallad ”antibiotikasmart vårdcentral”. I år var det drygt hälften av vårdcentralerna som uppnådde målen för att få denna utmärkelse. Dessutom testar vi en checklista i Cosmic gällande urinvägsinfektion för kvinnor. Listan är ett beslutsstöd för om det behövs antibiotika eller om vi kan avvakta.

ALEXANDRA SVEDBERG



David Tell, specialist i allmänmedicin och läkare på vårdcentralen Bra Liv Rosenhälsan i Huskvarna.



Kulturplanen illustreras med bilder från olika platser i länet kombinerade med illustrationer av konst- och utvecklingsområden. Här syns hur publik strömmar till när det är konsert eller kanske dans i Huskvarna Folkets park. Foto: Johan W Avby, illustration: Fredrika Ottosson.

”Ingen regional utveckling utan kultur”

Att uppleva kultur och delta i kulturaktiviteter är värdefullt för oss som individer. Kultur är också en viktig faktor för tillväxt och utveckling. Ett rikt kulturliv och en levande kulturmiljö bidrar till länets attraktivitet, turism och arbetstillfällen. Åt vilket håll kulturen i Jönköpings län är på väg de närmaste åren, syns i den nya regionala kulturplanen.

Från januari 2023 gäller en ny regional kulturplan för Jönköpings län. Den regionala kulturplanen ger riktningen för hur statliga medel till kulturen ska fördelas. Med utgångspunkt i de nationella kulturpolitiska målen och de egna kulturpolitiska prioriteringarna, har Region Jönköpings län satt upp följande regionala kulturpolitiska mål för perioden 2023-2025:

- » Alla ska ges möjlighet att delta i och ta del av länets kulturliv.
- » Konst och kultur ska vara tillgängliga i och en angelägenhet för hela länet.
- » Länet kulturliv ska sträva efter kvalitet i både bredd och spets.

Arbetet med den nya kulturplanen startade i början av 2022, med dialoger kring de olika konstområdena, kulturvaneundersökningar, workshops och andra aktiviteter. Kulturplanen är framtagen av sektionen för kulturutveckling inom Region Jönköpings län, i samverkan med länets kommuner, kulturaktörer, politiker och civilsamhället.

”Kulturplanen är ett tillsammansarbete”

Magnus Jonsson är kulturutvecklingschef sedan oktober 2021 och den regionala kulturplanen var en av hans första arbetsuppgifter. Men han är nog med att påpeka att den regionala kulturplanen är ett ”tillsammansarbete”.

– Det har varit väldigt roligt med alla inspel till planen, att få ta del av det engagemang och driv som finns i länet när det gäller kulturens möjligheter. Det svåra har förstås varit att göra ett urval och att prioritera. Det är viktigt att få en balans mellan synpunkterna från kommuner, kulturaktörer, civilsamhälle och regionala politiska viljan, säger Magnus Jonsson.

Viktigt med armlängds avstånd

Det är politikerna som beslutar om de kulturpolitiska prioriteringarna och vilka resurser konst- och kulturliv ska få, men de ska inte påverka vilka företeelser som kulturskapare väljer att skildra, eller på vilket sätt. Det är det som brukar kallas armlängds avstånd, en viktig strategisk princip inom kulturpolitiken.

– Det är varken politiker eller den regionala kulturplanen som ska styra det konstnärliga uttrycket eller innehållet, det gör de som skapar kultur varje dag i vårt län. Vi på sektionen för kulturutveckling har ett främjandeuppdrag och kan stå för kunskaps-höjande insatser, bidragsgivning, se till att det finns mötesplatser och samverkansmöjligheter, säger Magnus Jonsson.

Kulturplanen har sex prioriterade kulturpolitiska områden under de kommande tre åren: kulturlivets infrastruktur, barn och unga, tillgänglighet, hållbarhet och hälsa, samarbeten – interkommunalt, interregionalt, internationellt och interkulturellt – samt samverkan och dialog.

Planen följs upp på olika sätt, bland annat genomförs dialoger med aktörer och arrangörer inom de olika konstområdena. Varje vår arrangeras också Kulturforum, en större samling med länets kulturliv för att fånga upp hur det går och driva processerna framåt.

Magnus Jonsson, kulturutvecklingschef Region Jönköpings län



”Kulturen är själva tårtbotten”

– Visst bidrar kulturen till länets utveckling, att människor som bor här i Jönköpings län har ett bra liv. Det går inte att var en attraktiv stad, plats eller län utan ett kulturliv, säger Magnus Jonsson. Men kultur är så mycket mer, det är ett grundläggande behov hos människan. Att konsten kan vara fri och obunden har också en stark koppling till demokrati. En del tycker att kultur är trevligt men kanske inte så viktigt, lite som grädden på moset. Men jag menar att kulturen, det är själva tårtbotten. Och kulturens guldorn finns ofta på hemmaplan: en konsert i bygdegården, en dansföreställning på turné eller en föreläsning på ditt lokala bibliotek – missa inte dem!

ANNA HOLM

På bilden ovan ses en av muralmålningarna som skapats i Nässjö. Cells are the most painful places av street art-artisten Vera Bugatti. Foto: Johan W Avby, illustration: Fredrika Ottosson.



Holländare lockas till länet

Under ett antal år har Region Jönköpings län tillsammans med några av länets kommuner varit med på mässan Emigration Expo i Utrecht, för att locka holländare att flytta till just oss och vårt län. Många är intresserade av att flytta hit – och vi behöver dem.

Varje år flyttar cirka 177.000 personer från Nederländerna ut i andra delar av världen. De flyttar dels av ekonomiska skäl eftersom det är relativt dyrt att leva i Nederländerna, men framför allt känner de sig trångboddade. Det bor cirka 17 miljoner människor på samma yta som Småland och Skåne tillsammans!

– På mässan försöker vi beskriva hur det är att leva, verka och bo i Jönköpings län, säger Micael Ragnar, projektledare inom Regional utveckling. Framför allt söker vi legitimerad personal som kan arbeta inom hälso- och sjukvård, men också spetskompetens till länets näringsliv. I april 2023 är det återigen dags att åka till Utrecht efter några års uppehåll på grund av pandemin. Montern bemannas av representanter från Kompetensförsörjningsenheten och Regional utveckling samt representanter från länets kommuner.

Säkra kompetens och minska antalet hyrpersonal

Kompetensförsörjningsenheten (KFE) stödjer och samordnar rekrytering av vårdpersonal inom Region Jönköpings län. Sedan 2020 gör KFE även utlandsrekryteringar av personal till länets sjukhus i egen regi.

– Vi siktar på 15 till 20 utländska rekryteringar per år, framförallt från länder i Europa, berättar Åsa Sjögren, rekryterings

specialist på KFE. Vi rekryterar utomlands för att säkra kompetensförsörjningen av specialisläkare och annan legitimerad personal som är utbildad utanför Sverige. Men vi vill också minimera behovet av hyrläkare.

Många uppskattar livet på landet

Att finnas med på mässor är en del i rekryteringsarbetet, och KFE var med på Utrecht-mässan år 2020, precis innan pandemin satte stopp för den typen av arrangemang. Responsten då var bra, och KFE ser fram mot att möta intressanta kandidater 2023, människor som kan tänka sig att flytta till Jönköpings län för att leva och arbeta här.

– Vår styrka är att vi gör det här tillsammans, Region Jönköpings län och kommunerna, med ett gemensamt mässmagasin, filmmaterial och monter. Det viktiga är att vi tillsammans hjälper till med kompetensförsörjningen, oavsett var de här människorna hamnar i länet. Många av dem som kommer från Nederländerna vill inte bo i större städer, utan uppskattar mer en lugn plats på landet. Och det hjälper oss också att få en levande landsbygd. Många av dem som besöker mässan har redan påbörjat studier i svenska och är dessutom duktiga på engelska, säger Micael Ragnar.

ANNA HOLM

Igångsättningar kan ske hemma

Allt fler förlossningar i Sverige sätts igång av medicinska skäl. Nu kommer kvinnor i Jönköpings län som ska föda barn med igångsättning, att erbjudas delta i en nationell studie som ska undersöka säkerheten och upplevelsen att stanna hemma under igångsättningen, jämfört med att ligga på sjukhus.

– Riktlinjerna har justerats nationellt, vilket lett till att fler förlossningar sätts igång, i Jönköpings län omkring 20-25 procent, för att kvinnan går över tiden, eller av medicinska skäl. Nu ska vi tre förlossningsavdelningar i länet ingå i den nationella OPTION-studien, som ska jämföra säkerheten och upplevelsen att vara kvar hemma under igångsättningen, med att vara på sjukhus, säger Elin Boozon, överläkare på kvinnokliniken, Värnamo sjukhus.

Tabletter eller kateter

Igångsättning sker med tabletter eller en ballongkateter som får livmodertappen att vidga sig, eller en kombination av de båda metoderna.

– Men vi vet att en igångsatt förlossning inte får lika effektivt värkarbete. Det finns också en ökad risk för att det blir kejsarsnitt eller att sugklocka behöver användas, säger Elin Boozon.

Kan få vänta upp till fem dygn

Det ökande antalet igångsättningar skapar en platsbrist på vissa av landets förlossningsavdelningar, eftersom en igångsättning kan ta upp till fem dygn. Detta har öppnat för att undersöka om kvinnan kan avvakta hemma under igångsättningsfasen.

– I många andra länder har det funnits så kallad heminduktion sedan länge, och vissa kliniker i Sverige har redan börjat med det, säger Elin Boozon.

Säkerheten ska undersökas

Den svenska OPTION-studien ska undersöka säkerheten, men också upplevelsen hos den gravida kvinnan, partner och vårdpersonal.

– De som blir aktuella för igångsättning hemma ska vara lågriskgraviditeter. De får till exempel inte ha fött med kejsarsnitt tidigare och det får inte vara något problem med fostret samt en rad andra kriterier uppfylla.

Elin Boozon, överläkare på kvinnokliniken, Värnamo sjukhus, tror att många kvinnor som ska föda barn genom igångsättning kommer att föredra att inledningsvis vara hemma.



Alla som ska föda med igångsättning inleder behandlingen på sjukhus. De som valt att ingå i studien lottas sedan med att lägga in på sjukhus, eller få återvända hem så länge.

Inlagda på tredje dygnet

– Efter ett dygn hemma kommer de tillbaka till oss för kontroll. På det tredje dygnet blir de inlagda även om inte värkarbetet kommit igång, förklarar Elin Boozon.

Omkring årsskiftet kommer kvinnohälsovården och förlossningsavdelningarna i länet att börja fråga kvinnor som ska sättas igång om de vill ingå i studien.

– Jag tror att många vill inleda hemma om de känner sig trygga, eftersom det är tråkigt att ligga på sjukhus. När studien är klar hoppas jag att de födande kan välja om de vill vara på sjukhus eller hemma vid igångsättning av lågriskgraviditeter, säger Elin Boozon.

MIKAEL BERGSTRÖM

En god munhälsa hela livet

När vi blir äldre ökar vårt tandvårdsbehov. Trots detta är det ofta då vi tappar kontakten med tandvården. Ann-Christin Starud är tandhygienisten som brinner för att äldre ska ha rätt till en god munhälsa – hela livet.

Att må bra i munnen är en viktig förutsättning för ett friskt liv, men när du blir äldre kan din munhälsa försämrans. Folktandvården har ansvar för den uppsökande verksamheten tillsammans med ett utökat uppdrag för att bland annat ge information om tandvård. Sedan 2019 arbetar Ann-Christin Starud med uppdraget och hon ser varje dag nya möjligheter att förbättra tillvaron för äldre.

Många gånger glömmar man inom vård och äldreomsorg bort att munnen tillhör kroppen. Ann-Christins uppgift är att inspirera och utbilda personal och verksamma inom äldreomsorgen om vikten av en god munhälsa för äldre.

– Min dröm är att munhälsan i framtiden kommer att integreras i den allmänna hälsan och att tandvården ingår i hälso- och sjukvården. Det tror jag skulle underlätta för många.

Viktigt att vårda tänderna

Äldre personer idag har i större utsträckning sina egna tänder kvar än tidigare. Tändernas status påverkas till exempel av mediciner eller sjukdomar och det behöver man inom sjukvården och äldreomsorgen vara uppmärksam på.

– Därför är det viktigt att behålla kontakten med tandvården och gå på regelbundna kontroller, berättar Ann-Christin. Den absolut bästa tandvården är den du gör hemma mellan dina tandvårdsbesök. Som en del av detta är Ann-Christin ute och besöker olika träffpunkter för seniorer och informerar om munhälsa och tandvård.

Nödvändig tandvård

Om du har ett stort och långvarigt omvårdnadsbehov kan du ha rätt till nödvändig tandvård som ger rätt till tandvård till samma avgift som sjukvård. Det kan till exempel vara distriktsköterskan, biståndshandläggaren eller sjuksköterskan på äldreboendet som bedömer behovet för nödvändig tandvård.

MARIA VÅRENIUS



2-2-2-regeln är lätt att komma ihåg! 2 minuter tandborstning, 2 gånger om dagen och 2 cm tandkräm. Gerd Snaar borstar tänderna noggrant, i bakgrunden syns Vega Stråle-Thomasson. Foto: Julia Lindster

Muntorrhet

En torr mun kan göra att det blir svårare att svälja, tala och äta. Muntorrhet ökar också risken för karies och dålig andedräkt. Den vanligaste orsaken till muntorrhet är mediciner. Om du har svåra besvär av muntorrhet, kontakta tandvården.

Tandhygienistens goda råd vid muntorrhet

Skölj med 0,2% natriumfluorid 1-2 ggr/dag
Drick och skölj munnen med vatten
Undvik drycker som läsk, saft och juice
Ät gärna mat med tuggmotstånd som stimulerar saliven, till exempel morötter och knäckebröd
Använd salivstimulerande hjälpmedel som munspray, gel, sugtablett och sockerfritt tuggummi



Ann-Christin Starud, tandhygienist, informerar äldre och deras anhöriga om vikten av att underhålla sin munhälsa livet ut. Foto: Maria Värenius

”Det är er förtjänst att jag lever”

Hur upplevs sjukvården av en svårt sjuk person? Det kan Jörgen Bloom utanför Nässjö berätta om. I april 2020 blev han inlagd på Höglandssjukhuset för covid-19. Tio månader senare (!), varav 75 dygn som nedsövd, fick han komma hem.

– Tack så jättemycket! Det är er förtjänst att jag lever, att våra barn har sin pappa kvar och att Anna inte är änka, förklarade Jörgen Bloom när han föreläste för medarbetare på operations- och intensivvårdskliniken på Höglandssjukhuset. Hans långa vårdtid är en berättelse om förflyttningar mellan olika vårdnivåer, små, små framsteg och stora bakslag i måendet och små delmål på vägen mot att bli frisk igen.

Intensiv sjukvårdsinsats

Jörgen insjuknade i första vågen mars 2020, blev allt sämre och pendlade bokstavligen mellan liv och död, men överlevde tack vare sin egen kämparanda, sin framtidstro och inte minst en mycket stor och intensiv sjukvårdsinsats.

Under två veckor på covidvårdavdelning blev han allt sämre.

– 17 april sa läkarna att de ville ta mig till IVA, söva ner mig och rensa mina lungor. Kör ner mig, sa jag, beskriver Jörgen.

Det skulle komma att ta betydligt längre tid än de två veckor det talades om i början. Anna beskriver hur hon ”gick på nålar” hemma och väntade på det dagliga samtalet från IVA.

– Ibland var det små, små framsteg, sedan sämre ibland.

Han sövdes ner igen och läget var kritiskt

Jörgen flyttades senare till IVA i Jönköping och behandlades med bland annat stora doser kortison, syrgas, remdesivir (antiviralt läkemedel) och donerade antikroppar.

– Så småningom väckte de Jörgen. De ordnade en träff så att jag och barnen fick komma. Då hade vi inte träffat Jörgen på sju veckor. Vi var så lyckliga att se honom, krama honom- i full skyddsklädsel.

Men glädjen blev inte långvarig. Jörgens kropp orkade inte riktigt. Han sövdes ner igen och läget var kritiskt.

– Jag och barnen fick madrasser att sova på hos IVA. Alla monitorer var min trygghet. IVA-personalen var helt fantastiskt, säger Anna.



Jörgen Bloom från Nässjö blev svårt sjuk tidigt under coronapandemin. Det blev totalt tio månader på sjukhus. Det var snö ute när jag blev sjuk, högsommar när jag väcktes efter 75 dygn som nedsövd, säger han.

Vändpunkten kom

– 1 juli kom jag till medvetande för första gången sedan 17 april, 75 dagar. Anna satt bredvid mig. Det var som en vanlig morgon. Men jag upptäckte att kroppen hade förändrats. Jag hade tappat 35 kilo, kunde inte röra mig, inte vända mig i sängen.

I januari 2021 fick Jörgen komma hem igen, ett hem som hade anpassats. Då klarade han att gå 60 meter med rullator. Efter sommaren började han jobba deltid igen.

– Jag blir fortfarande väldigt trött och lungorna är inte okej. Jag har också fått känselbortfall i händer och fötter, men jag lever och idag är små saker betydelselösa, konstaterar han.

MIKAEL BERGSTRÖM

Vården när barnen får bestämma



Barnronden är ingen ny företeelse, men för Barnkliniken på Länssjukhuset Ryhov i Jönköping var det, i oktober, första gången på flera år som man genomförde det. Totalt gick tio barn runt på sjukhuset och tyckte till om miljön.

– Det finns mycket barnanpassade saker, säger Liv Brodd, nio år. När Liv Brodd var ungefär sex år drabbades hon av cancer. Nu är hon nio år och friskförklarad sedan drygt ett år. Hon bor strax utanför Nässjö och åker regelbundet på besök till barnkliniken på Länssjukhuset Ryhov.

Men barnrond har hon aldrig gått innan.

– Det var spännande. Alla barnen gick samtidigt så fick vi frågor av en sköterska som var med oss, hon frågade vad vi tyckte om saker och vad vi tyckte var bra och vad vi tyckte var dåligt. Vi fick en iPad som vi kunde ta kort med för att kunna visa upp.

Tog du många kort?

– Ja, säger hon och ler. Det fanns mycket barnanpassade saker, små grejer som var fina som jag tog kort på.

Vad tycker du kan bli bättre?

– Det var inte så mycket färg, och kanske lite höga saker för barn. Det var inte så mycket färg i rummen. Sen fanns det barnrum där det inte fanns några barnsaker utan helt vitt typ.

Det låter lite tråkigt?

– Ja, det ska ju vara ett barnrum.

Fina väggar

Sigge Stefansson från Värnamo gick också han barnronden. Sigge har varit på sjukhuset många gånger under sina nio år. Han har utretts för misstänkt barnreumatism, och han har genom hela uppväxten varit väldigt rädd för sprutor, något

som gjort att han nu åker från hemmet utanför Värnamo till Jönköping för att få hjälp.

– Ja, det var roligt att få gå runt. Allting är väldigt bra, jag tror inte att något kan bli så mycket bättre.

Sigge tyckte att det var kul att få låna iPaden och ta bilder på det som, på något sätt, utmärkte sig.

– Vi tog bilder på det vi tyckte var bra. Jag tog bilder på väggarna, de var fina, säger han.

”Spännande att se vad de tycker”

Karina Wahl, verksamhetsutvecklare på barnkliniken, är glad över att det äntligen var dags för barnrond – tanken var att man skulle ha genomfört den redan 2019, men så kom pandemin och det var inte genomförbart.

– Vi är en barnklinik, barnkonventionen är lag och alla barn har rätt att komma till tals och man ska anpassa all kommunikation utifrån barnens ålder och mognad. Vi vill se barnens perspektiv på hur det är i lokalerna men också vad som kan göra dem rädda. Det är framför allt den fysiska miljön vi tänker att de tittar på.

Barnronden börjar vid entrén till sjukhuset och går sedan runt lite överallt, från akuten till vår avdelning och vidare till mottagningen och tittar på vårdrum och korridorer.

– Det är spännande att se vad de tycker, säger Karina Wahl, och berättar att de nu kommer samla ihop alla barns synpunkter och titta på vad som kan åtgärda och förbättra.

Barnkliniken har granskat sin verksamhet utifrån ett koncept, ”Barnanpassad vård”. Konceptet är framtaget av en nationell styrgrupp och granskningen bygger på att man utifrån flera olika frågeställningar tittar på sin egen verksamhet, bland annat när det gäller riktlinjer och rutiner.

– Vi har samarbetet med barnkliniken i Norrköping, vi har tittat på deras verksamhet och de på vår. I januari i år blev vi godkända som en barnanpassad verksamhet av nätverket. Vi fick några reservationer, bland annat att genomföra en barnrond för att få barnens perspektiv på lokalerna, vilket vi nu genomfört. I och med detta är vi den första barnkliniken i landet som blivit godkänd och som också åtgärdat sina reservationer, säger Karina Wahl.

PETER WILLSSON

SÅ HÄR TYCKTE BARNEN

Bra

Bra att det finns mat att köpa, och att det finns apotek.

Bra, sköna stolar.

Mycket småbarnsleksaker. Små stolar som är bra för oss barn.

Bra att ha något annat att tänka på här, gosedjur är bra och böcker också.

Det är fina färger vid hissen.

Det är ett fint bibliotek här.

Bra med clownerna som kommer när man väntar.

Flipperspelet är kul men det låter väldigt mycket.

Rum med fåtöljer – jättebra – känns mindre sjuk då.

Det finns många som kommer och hjälper när man trycker på knappen.

Ett sinnenas rum skulle jag vilja ha hemma.

Pandarummet, BRA bättre bli undersökt i Pandarummet, det är mitt favorum tror jag.

Mindre bra

Inget roligt väntrum, här kan man ha en hylla med böcker, tidningar och spel för barn, då är det lättare att vänta.

Det vore bra med pilar i golvet så man vet vart man ska, eller skyltar på väggarna, svårt att se de som är i taket.

Det kunde sitta foton på personalen på tavlan.

Det finns tomma väggar, behövs mer färger. Det är inget i taket som hos tandläkaren.

Alla våningar ser likadana ut.

Klockan går fel i undersökningsrummet.

Fult konstverk.

Hög klädhängare, det skulle vara bra med en för barn.

Tråkig reception.



Ovan: Liv Brodd, nio år och Maria Eriksson Moberg, specialpedagog, sitter och pratar om barnronden. - Det finns mycket barnanpassade saker, säger Liv.



Överst till höger: Sigge Stefansson från Värnamo tyckte att det var kul att gå barnronden och att få fotografera vad som är bra och mindre bra.



Nederst till höger: Karina Wahl, verksamhetsutvecklare på barnkliniken tycker att barnronden är viktig och fyller en stor funktion i det fortsatta utvecklingsarbetet.



För att hålla koll på nivåerna av läkemedelsrester i vattnet tar Länsstyrelsen i Jönköpings län prover på vattnet med jämna mellanrum. Här tar miljögiftsansvarig Hilma Samuelsson ett prov som sedan skickas in för analys.

Lämna in dina överblivna läkemedel till apoteket

Läkemedel behövs för att förebygga, lindra och bota sjukdomar. Men när vi använder läkemedel är det också lätt att läkemedelsrester sprids i naturen. Där kan vissa av dem göra skada, framför allt på fiskar och andra djur som lever i vatten. Men vad kan vi göra för att minska påverkan på miljön? Vi behöver ju våra läkemedel.

– Det viktigaste du kan göra är att lämna in de läkemedel som blir över till apoteket. På så sätt kan du minska den mest onödiga påverkan på miljön, säger Hilma Samuelsson som är Miljögiftsansvarig på Länsstyrelsen i Jönköpings län. Enligt läkemedelsverket kasseras omkring 1 500 ton läkemedel i Sverige varje år. Den största delen tas om hand på rätt sätt och lämnas in till apotek. Men ungefär 250 ton läkemedel som slängs sorterar fel och hamnar i hushållssopor eller spolas ner i avloppet.

Just avloppsvattnet från hushåll är den främsta källan för läkemedelsutsläpp i den svenska naturen. Det vanligaste är att läkemedel lämnar kroppen, passerar reningsverken och följer med det utgående vattnet till våra vattendrag.

– Majoriteten av våra reningsverk är idag inte byggda för att rena vattnet från sådana substanser, vilket gör att det kan bli förhöjda halter av läkemedelsrester i vattendrag, säger Hilma Samuelsson.

Vattenlevande djur påverkas mest

Halterna av läkemedelsrester i svenska vatten är ofta mycket låga, och de innebär inte någon risk för människors hälsa. Djur som andas i vatten, till exempel fiskar, kan däremot utsättas för mer läkemedelsrester än djur som bara dricker vattnet. Forskare har sett effekter på vattenlevande djur redan vid låga halter av läkemedelsrester.

– Läkemedel är framtagna för att vara biologiskt aktiva. Det betyder att de påverkar djur som exponeras för läkemedelsrester i naturen, berättar Hilma Samuelsson.

Exempel på effekter som forskare har sett på fiskar är en försämrad fortplantningsförmåga och att fiskarnas beteende förändras när de stöter på faror.

– Forskare har i experiment sett att abborrar som fått i sig den ångstdämpande substansen oxazepam har blivit mer orädda. Fiskarna behöver vara på sin vakt för att kunna fly från faror, men påverkan av läkemedlet kan göra att de inte söker skydd när de behöver det. Det kan skapa långtgående effekter på ekosystemet, förklarar Hilma Samuelsson.

Avstå inte från läkemedel du behöver

Du ska inte avstå från att använda de läkemedel du behöver. Ha inte heller dåligt samvete för att du får läkemedel över. Det går inte alltid att undvika att få till exempel tabletter över. Men det finns en del saker du kan göra själv för att minska påverkan på miljön. Spola aldrig ner läkemedel i toaletten eller försök kompostera dem. Det bästa och säkraste är att lämna in överblivna läkemedel till ett apotek. Då tas de om hand och bränns i godkända förbränningsanläggningar och det finns inte någon risk för att obehöriga kommer åt dem.

EMIL KARLSSON

DET HÄR KAN DU TÄNKA PÅ FÖR ATT MINSKA PÅVERKAN PÅ MILJÖN:

- » Hämta inte ut mer läkemedel än du behöver.
- » Hör med personalen på ditt apotek eller läkaren som skriver ut om det finns ett mer miljövänligt alternativ till ditt läkemedel.
- » Lämna tillbaka överblivna läkemedel i en genomskinlig plastpåse som du kan hämta på alla apotek.
- » Lägg med allt som kan ha rester kvar av läkemedel i returpåsen. Det kan vara tuber, inhalatorer, flytande läkemedel, hormonringar eller läkemedelsplåster.
- » Lägg inte ytterkartonger, tomma plastburkar eller glasburkar i returpåsen. De ska du källsortera på samma sätt som andra förpackningar.

HÄR BÖRJAR HISTORIEN

En plats för både underliga och vanliga saker



 JÖNKÖPINGS LÄNS MUSEUM

jonkopingslansmuseum.se



Min konvention

- av barn, för barn, om barnkonventionen

Vad vet barn om barnkonventionen och vad den innebär? Föreställningen Min konvention är en del i arbetet med att göra barn mer medvetna om sina rättigheter, på ett tilltalande och tillgängligt sätt. I februari kommer Min konvention till kulturhuset Spira.

Barnkonventionen, eller FN:s konvention om barns särskilda rättigheter, antogs av FN:s generalförsamling i november 1989. Den 1 januari 2020 blev barnkonventionen lag i Sverige. Föreställningen Min konvention är skapad tillsammans med barn i Armenien och Sverige under ledning av regissör Karin Syvers och med musik av Magnus Larsson. I Jönköping har barn från Örserumsskolan och teatergruppen Teaterstickorna varit med och tagit fram föreställningen.

Min konvention är baserad på fyra av artiklarna i FN:s barnkonvention:

- » Rätten till icke-diskriminering (artikel 2)
- » Barnens bästa (artikel 3)
- » Rätten till liv och utveckling (artikel 6)
- » Rätten att komma till tals (artikel 12).

”Vad behöver ett barn?”

Utifrån de fyra artiklarna har regissören Karin Styvers och tonsättaren Magnus Larsson samtalat med barn i Armenien och Sverige och ställt frågor om vad barnkonventionen och just de här artiklarna betyder för dem, berättar Klara Blomdahl som är projektledare och kommunikator på ShareMusic & Performing Arts.

– Det är också frågor som lärare och andra vuxna kan prata med barnen som ser föreställningen om, säger Klara Blomdahl. Vad gör dig glad och vad gör dig ledsen? Vad behöver ett barn? Hur vet du att vuxna lyssnar på dig? Det är samma frågor i både Sverige och Armenien.

I föreställningen Min konvention möter publiken fyra dansare och en docka, som symboliserar barnet. Foto: Håkan Larsson

Fyra dansare och en docka

Föreställningen är nästan helt utan ord, men med musik och dans som båda är universella språk. Medverkar gör fyra dansare och en docka, som symboliserar barnet. Dockan är tillverkad i Armenien. En av dansarna använder rullstol, något som inte är märkvärdigt i ShareMusics värld där representation är viktigt. Alla ska ha möjlighet att delta i kulturlivet, oavsett förutsättningar. Inte bara som publik utan även som medverkande och kulturskapare.

Min konvention spelas för barn i åldersgruppen från förskoleklass till årskurs tre. Till skolorna finns också ett pedagogiskt material som ”knyter ihop” föreställningen och gör att det blir er en bara en aktivitet. I februari 2023 kommer föreställningen till Kulturhuset Spira i Jönköping och spelas i åtta skolföreställningar under vecka 9 (28 februari–3 mars) och en offentlig föreställning, lördag den 4 mars.

ANNA HOLM

Om ShareMusic & Performing Arts

ShareMusic & Performing Arts en ideell förening och ett nationellt kunskapscentrum för möjligheterna som skapas när alla har en självklar plats i kulturlivet, med eller utan funktionsnedsättning. Verksamheten i Sverige startades av Sophia Alexandersson 2002 och föreningen har just nu tre egna musikensembler (Elefantöra, Parasonic och Skåneensemblen) och en dansensemble, Work.

Förutom ett administrativt team i Gräna, Göteborg och Malmö arbetar ShareMusic & Performing Arts med konstutövare, producer, workshopledare, tonsättare och regissörer från hela världen. Sedan 2022 ingår ShareMusic & Performing Arts i Kultursamverkansmodellen, och får bidrag från bland andra Region Jönköpings län, Västra Götalandsregionen och Region Skåne.

Läs mer om föreställningen Min konvention och ShareMusic & Performing Arts på webbsidan www.sharemusic.se.

Min Konvention är ett samarbete mellan ShareMusic & Performing Arts, Smålands Musik och Teater, Scenkonst Sörmland och NCA Small Theatre i Jerevan. Genomförs med stöd från Svenska institutet, Svenska Postkodstiftelsen och Kulturrådet.

ANNONS FRÅN KULTURHUSET SPIRA

ETT MAGASIN FRÅN KULTURHUSET SPIRA
SCEN No 09 2022

”Det är kul att bryta barriären!”

Klassiska duon vill ha dialog med publiken

ADDE MALMBERG regisserar sig själv

FYRBENT HUMOR PÅ VIFT
Kalle spelar hund i hela länet

SIW blir fullfjädrad dansare i Eldfågeln

NYTT NUMMER AV
SCEN

Välkommen in till Spira och hämta ditt nummer eller läs tidningen digitalt på smot.se/magasinet-scen





**Det börjar med ett
sommjarjobb**