

NÄRA DIG

FÖR ETT BRA LIV I EN ATTRAKTIV REGION

NR 2/2023

Nu kan du
chatta med
1177

Balansera
mera!

Vad gör
FÖRETAGS-
JOUREN?

Ellens
stipendie-
resa

DAGS FÖR
VACCINATION
tider och platser
i tidningen



29



24



20



26



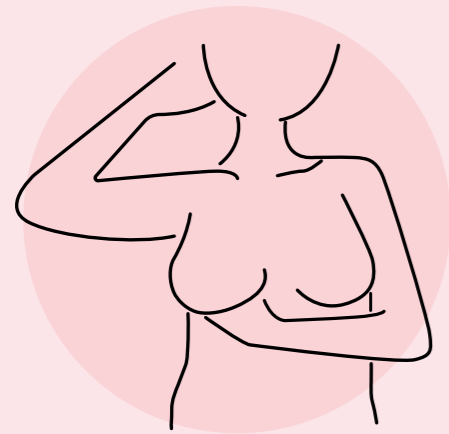
36



14

Innehåll

- 4 Notiser
- 5 Regiondirektören har ordet
- 6 Kurs i återhämtning
- 8 Formgivare får bo i känd villa
- 10 Hjärtskolan
- 14 Malin förklarar - vaccinspecial
- 16 Tider och platser för vaccination
- 20 Jan-Ove hjälpt av nya 1177-direkt
- 24 Möt Magnus Norrby!
- 26 Kompetensbehovet i länet
- 29 Inger förebygger nya fall
- 30 Stipendieresa till Ghana
- 32 Mer svenskt och eko
- 36 Jönköpingsundersökningen 50 år!
- 38 Korsord och vinnare



HAR DU EN KLÄMDAG VARJE MÅNAD?

De flesta som drabbas av bröstcancer upptäcker den i så god tid att den går att behandla. Genom att undersöka dina bröst själv kan du tidigt upptäcka en förändring i bröstet.

Ett tips är att bestämma en dag varje månad då du tar dig tid för att känna igenom bröstet och se om någonting förändrats. Har du mens kan det vara bra att välja någon dag när mensen är över, då är bröstet ofta mjuka.

Var uppmärksam och kontakta vården om du upptäcker:

- » en ny knöl
- » en ny indragning eller grop
- » att en del av bröstet har hudporer som har blivit mer synliga än på övriga bröstet
- » att bröstet blivit rött eller har ett sår som inte läker
- » att det kommer vätska ur bröstvårten.



Läs mer om hur du undersöker bröstet själv på 1177.se.
1177.se/brostkoll

Vilken dag är din klämdag?

"KOLLA BAJSET!" – NYTT PODDAVSNITT

Varje år insjuknar ca 6800 personer i Sverige i tjock- eller ändtarmscancer, som är den tredje vanligaste cancerformen i världen idag. I nya avsnittet av podden Nära dig träffar vi Lisbeth, som för ett antal år sedan drabbades av just ändtarmscancer. Hon berättar om sin resa från sjukdomsbeskedet fram till idag, och om tacksamheten över att cancer upptäcktes i tid.

Vi pratar även med överläkare och tarmkirurg Lina Hellman om den screening mot tarmcancer som idag erbjuds i Region Jönköpings län.

Lyssna på avsnittet genom att scanna QR-koden, eller sök efter podden Nära dig där poddar finns.



PLUSSAT PÅ STICKAN?

När du fått besked om graviditet dyker det säkert upp en mängd funderingar och tankar kring det nya liv som börjat växa i din eller din partners mage. På 1177.se/barn hittar du en mängd filmer med tips och råd om graviditet, förlossning och föräldraskap. Och självklart finns även din barnmorska tillgänglig för samtal och stöd.

Grattis till plusset och lycka till!



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. Som vanligt innehåller det artiklar med brett innehåll som speglar att vi som region arbetar med många olika frågor och vi gör det på uppdrag av dig som invånare. Den röda tråden är att allt vi gör ska bidra till att hela länet utvecklas och vara den bästa platsen att växa upp, leva och åldras på.

Vi lever i en tid som präglas av oro på flera sätt. Vi möts dagligen av rapporteringar om krig, inflation, terrorhot, gängkriminalitet och naturkatastrofer på internationell och nationell nivå. Men även utan att följa nyhetsrapporteringen märker vi av flera av perspektiven i vårt närområde, i vårt län. Ett exempel på det är klimatet. Eller är det vädret? Det är lätt att blanda ihop väder och klimat.

Inför sommaren förberedde sig alla aktörer i Jönköpings län för torka och värmebölja, och med tanke på hur det såg ut i maj och juni fanns det verkligen anledning till det. Sedan kom regnet och ja, det blev väldigt blött och ganska kallt. De där ljumma, sköna kvällarna i trädgården blev ganska få och jag har inte badat så lite i sjön där jag bor på många år. Oavsett sommarens väder så förändras vårt klimat och vi som region behöver ta vårt ansvar för de omställningar som måste göras. Det är kontrasterna mellan varmare, torrare och blötare som vi behöver anpassa oss till. Som region bedriver vi samhällsviktig verksamhet som behöver fungera både i dagens klimat och i det klimat som väntar oss.



Vi fortsätter såklart även det viktiga arbetet med att göra vad vi kan för att vår verksamhet ska minska påverkan på klimatet. Här har vi gjort mycket redan och vi är bland de regioner i landet som minskat våra utsläpp av koldioxid allra mest.

Det mesta vi gör i Region Jönköpings län gör vi tillsammans med andra aktörer i samhället – kommuner, högskola, länsstyrelse och andra organisationer. Vi sätter fokus på allt vi kan göra tillsammans och bidrar utifrån våra olika specialiseringsområden och våra olika perspektiv.

I tider av oro vill jag försäkra dig som bor och verkar här att vi gemensamt gör vårt yttersta och fortsätter samla alla goda krafter som finns i vårt län.

Vi i Region Jönköpings län tar gärna också rollen som förmedlare av positiva nyheter, för det händer så mycket spännande utveckling i vårt län. Jag hoppas detta magasin kan bli fin läsning om sådant vi gör för att bidra till ett bra liv i en attraktiv region, nära dig.

JANE YDMAN
REGIONDIREKTÖR

”Lite spa för själen”

Vad innebär återhämtning från psykisk ohälsa? Vad kan bromsa, vad är hjälpande och vilka redskap behövs för att stärka jaget? Vid fyra kurstillfällen har Recovery College gett mer kunskap till en grupp deltagare i Gislaved.

– Jag är väldigt glad att jag gått den här kursen. Den har varit väldigt bra och minskar stigma kring psykisk ohälsa. Alla behöver förstå att vi har en psykisk hälsa som inte är spikrak. Livet kommer emellan. Här får man hopp att ta egen makt över sitt mående, säger Maria Werner, en av kursdeltagarna.

Hon beskriver hur en tarmsjukdom har påverkat hennes psykiska mående sedan 18-årsåldern, med långvarig, men just nu ganska gles, kontakt med den psykiatriska vården, såväl primärvården som slutenvården.

”Arbetsträning känns jättebra”

– Jag har till exempel inte kunnat jobba så mycket som jag velat. I perioder har jag mått bättre, blivit stabilare, som nu senaste halvåret. Vändpunkten blev när jag träffade en läkare som såg mig som person och förstod att jag först behövde sjukskrivning, sedan arbetsträning. Det gör jag nu och det känns jättebra för det är anpassat till mina villkor, beskriver hon.

”Gett insikt i återhämtningsprocessen”

I gruppen ingår också Kerstin Szwedek, utifrån ett annat perspektiv.

– Kursen har varit väldigt värdefull för mig och gett mig insikt i hur olika återhämtningsprocesser kan vara. Jag jobbar på Arbetsförmedlingen med arbetslivsinriktad rehabilitering tillsammans med Försäkringskassan. Vi fokuserar på personer som haft långvarig frånvaro från arbetsmarknaden på grund av fysisk eller psykisk ohälsa. Vårt uppdrag är att se vad människor behöver för att kunna komma tillbaka i arbete, och kontakterna är ofta långa, upp till två år, beskriver hon.

”Ville få bättre förståelse”

Som ny i uppdraget, och efter en presentation på jobbet, bestämde hon sig för att gå kursen.

– Eftersom jag ska vara en stödjande kraft i människors återhämtningsprocess, ville jag få en bättre förståelse, som profession och privatperson, till exempel hur och när man är beredd att ta emot stöd.

Fyra träffar med olika teman

De fyra träffarna har haft olika teman där teori blandats med samtalsfrågor:

– Vi inledde med att prata om vad återhämtning är, vilken resa det är och att man behöver göra den själv, med stöd och hjälp. Vad innebär återhämtning för mig personligen? Man kan gå kursen utifrån egen erfarenhet av psykisk ohälsa, att man är närstående eller möter psykisk ohälsa i sitt arbete och vill öka sin förståelse. Man kan också gå kursen för att man vill veta mer om ämnet. Alla har en psykisk hälsa som behöver vårdas för att må bra, så detta är lite spa för själen, säger Nadia Melkstam, kursledare tillsammans med Fredrik Vestlund, för Recovery College i den södra länsdelen.

Hur komma vidare?

De fortsatta träffarna handlade om de hinder som kan finnas och som bromsar processen, hur hindren kan bli möjliggörare, på vilket sätt man kommer vidare i sin återhämtning. Vilka redskap finns för att stärka jaget och hur kan omgivningen stärka den här processen?

– Vi har haft väldigt fina samtal i en mycket aktiv grupp. Man lär sig massor även som kursledare, säger Nadia Melkstam.

MIKAEL BERGSTRÖM



Nadia Melkstam, fysioterapeut inom socialpsykiatri i Värnamo kommun, och Fredrik Vestlund, Peer support, håller i kursen ”Återhämtning från psykisk ohälsa”, i Gislaved som arrangeras av Recovery College. Alla har en psykisk hälsa som behöver vårdas, konstaterar Nadia.

Recovery College är ett lärandecenter

Recovery College i Jönköpings län är ett lärandecenter i samarbete mellan Region Jönköpings län och länets 13 kommuner. Målet är att genom utbildning och erfarenhetsutbyte stödja återhämtning från psykisk ohälsa.

– Vi vänder oss till en bred målgrupp – alla som har nytta av ett kursinnehåll, vare sig man är patient, anhängig eller närstående. En kurs kan både fånga upp människor i tidigt skede, eller vara en brygga över till primärvården. En del kanske inte alls har någon vårdkontakt



Sofia Ringvall, projektledare för Recovery College. Foto: Mikael Bergström

för psykisk ohälsa, säger Sofia Ringvall, projektledare i Region Jönköpings län för Recovery College tillsammans med kollegan Malin Forslund som representerar länets 13 kommuner.

Kurser över hela länet

Sedan 2021 erbjuds ett utbud med fysiska kurser utspridda över hela Jönköpings län, och vissa kurser finns digitalt.

– Genom de digitala kurserna når vi personer som vi aldrig skulle nå annars. Det kan också vara ett första steg att gå kurs

genom att delta i en kurs digitalt, säger Sofia Ringvall.

”Leva ett liv man trivs med”

I utbudet finns bland annat kurser om att förstå och hantera ångest och depression, att skapa balans i vardagen, återhämtning från psykisk ohälsa, suicidprevention och att vara anhängig.

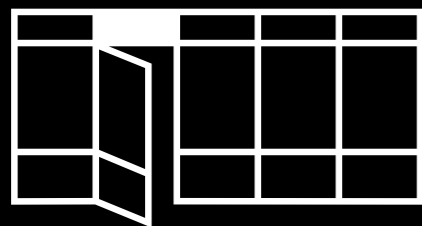
– För oss på Recovery College handlar återhämtning om att kunna leva ett liv man trivs med – att finna hopp, mening och kunna se möjligheter. Ett liv där man själv har kontrollen även om symtom finns kvar, säger Sofia Ringvall.

MIKAEL BERGSTRÖM

Läs mer på 1177.se. Sök på Recovery college



Maria Werner och Kerstin Szwedek är båda mycket nöjda med de fyra kurstillfällena i ”Återhämtning från psykisk ohälsa”. Maria har patientperspektivet, medan Kerstin vill öka sin förståelse för återhämtning som ansvarig för en satsning som Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan gör.



BRUNO
MATHSSON
DESIGN
RESIDENCY

Nytt samarbete öppnar upp Bruno Mathsson-villa för internationella formgivare

Bruno Mathsson är en av våra mest kända svenska möbelformgivare. I hans namn öppnas nu ett residens där internationella designers och formgivare ges möjlighet att under en månad bo och verka i det hus Bruno Mathsson formgav för sin vän Sven Lundh, grundare av Värnamoföretaget Källemo.

Det är genom ett unikt samarbete mellan Region Jönköpings län, Värnamo kommun, Vandorum och Iaspis (Konstnärskommitténs internationella program för bild och form), Bruno Mathsson International samt husets nuvarande ägare Johan Sjöberg som residenset har kommit till.

– Residenset heter Bruno Mathsson Design Residency och är riktat mot internationella formgivare och designers. Stipendiaten erbjuds en månads vistelse i villan i Värnamo för att inspireras och fördjupa sig i sitt skapande, säger Lennart Alves Gernes, kulturutvecklare Bild och form, Region Jönköpings län.

Design- och formgivnings-tradition

Residenset är ett led i att lyfta fram den tradition av design och formgivning som är kännetecknade för Jönköpings län. Bruno Mathsson själv hade sin bakgrund som snickare, ett yrke han lärt av sin far som var snickarmästare i fjärde generationen. Redan som ung såg Bruno Mathsson möjligheterna med att utveckla möblernas form och funktion, starkt kopplad till det trätekniska hantverket.

Bruno Mathsson levde hela sitt liv i Värnamo, men han har trots det endast formgivit en enda villa i bygden. Huset, som uppfördes 1955, är typiskt för Bruno Mathsson med stora glaspartier ut mot den omgivande naturen.

Återställt till ursprungsskick

Idag ägs huset av Johan Sjöberg, entreprenör bakom bland annat Möbelriket och Svenssons i Lammhult och engagerad samlare av småländska designklassiker. Sedan han köpte huset 2016 har han återställt det till ursprungsskick och möblerat med Bruno Mathssonklassiker.

– Det är fantastiskt roligt att han vill bidra i det här projektet och öppna upp sitt hus för en internationell designer, säger Lennart Alves Gernes.

Ansökan till residenset är öppen till och med 12 november 2023. En jury utser därefter stipendiaten, som i januari 2024 får besked om att boka in 15 maj–15 juni i kalendern för att tillbringa en månad i en riktig designpärla och utveckla sitt eget skapande.

JENNY LUNDELL

FLER RESIDENS OCH STIPENDIER

Region Jönköpings län har flera stipendier och residens inom kulturområdet, bland annat ett vistelsestipendium i Grez-sur-Loing, Frankrike. Stipendiet går vartannat år till en bild- och formkonstnär och vartannat år till en författare. Stipendiaten ska ha anknytning till Jönköpings län och får tillbringa en månad i den kända franska konstnärbyen.

Paul Peterson-stipendiet kan du läsa mer om på sidan 31 i den här tidningen. Region Jönköpings delar också ut ett kulturstipendium och flera arbetsstipendier till kulturutövare med länsanknytning.

"Antibiotika är nödvändiga läkemedel, men de ska bara användas när de verkligen gör nytta"

Ju fler som följer dessa råd, desto större är chansen att vi lyckas bromsa utvecklingen och spridningen av antibiotika-resistenta bakterier:

- Använd inte antibiotika i onödan
Lindriga infektioner klarar vi nästan alltid av att läka på egen hand.
- Använd inte överbliven antibiotika
Det finns olika sorters antibiotika för olika ändamål. Ta aldrig antibiotika som blivit över. Ge den inte heller till någon annan, varken människa eller djur.
- Lämna in överbliven antibiotika på apoteket
Då bidrar du till att de inte sprids i vår miljö.
- Skydda dig själv och andra från smitta
Två bra åtgärder är att tvätta händerna när det behövs och att följa vaccinationsprogram.



Cecilia Magnusson, infektionsläkare vid Länssjukhuset Ryhov och ordförande i Strama, samverkan mot antibiotikaresistens, inom Region Jönköpings län.

Läs mer på www.skyddaantibiotikan.se



SPELAS 23 SEPTEMBER – 25 NOVEMBER

ALLA SKRIKER INGEN HÖR

EN NYSKRIVEN MUSIKAL MED
TUNGA BEATS OCH SVART HUMOR



KULTURHUSET
SPIRA

HJÄRTSKOLAN:

”Ökad kunskap om sjukdomen ger trygghet”



Länssjukhuset Ryhov erbjuder patienter med kranskärlsjukdom att delta i hjärtskolan efter sin sjukhusvistelse. Vid tre tillfällen ges information och möjlighet till ökad kunskap om vad kranskärlssjukdom är, vård och behandling, förebyggande åtgärder, betydelsen av bra levnadsvanor och hur man kommer tillbaka till ett normalt vardagsliv igen.

– För många betyder hjärtskolan mycket. Ökad kunskap om sin sjukdom ger större trygghet och förståelse och att träffas i grupp ger en dynamik där man får bekräftat att man inte är ensam, säger Emma Hag, specialistsjuksköterska i hjärtsjukvård på medicinkliniken, Länssjukhuset Ryhov.

Hjärtskolan består av tre föreläsningstillfällen:

*Hjärtläkare beskriver vad kranskärlssjukdom innebär, hur den behandlas och hur man ska tänka kring sin sjukdom och vilken vård man behöver. Apotekare pratar om de läkemedel som ges vid kranskärlssjukdom.

* Sjuksköterska föreläser om hälsosamma levnadsvanor, som vikten av tobaksfrihet, bra matvanor, stress och sömn. Sjukgymnast/fysioterapeut deltar och pratar om fysisk aktivitet och träning.

* Psykolog föreläser om vanliga reaktioner efter hjärtinfarkt under rubriken ”Tillbaka till vardagen”.



Emma Hag, specialistsjuksköterska i hjärtsjukvård på medicinkliniken, Länssjukhuset Ryhov, konstaterar att den ökade kunskap som hjärtskolan ger, innebär större trygghet för patienterna.

Varje föreläsning ges sex gånger

– Träffarna är en gång i veckan och deltagarna träffas i grupp, två timmar varje gång. Även anhöriga erbjuds att vara med. Varje föreläsning genomförs sex gånger per termin. Detta ger goda möjligheter för de allra flesta som vill delta, förklarar Emma Hag.

Viktig del i rehabiliteringen

Hjärtskolan är ett erbjudande till alla patienter med kranskärlssjukdom och en viktig del i hjärtrehabiliteringen. Ett team av professioner ger en personcentrerad vård anpassad efter patientens behov. Även digital hjärtskola

På senare år har den fysiska hjärtskolan fått sällskap av en digital variant som utvecklades lagom till att bli ett alternativ under coronapandemin.

– Patienterna kan välja om de vill delta i den fysiska eller den digitala hjärtskolan, eller att delta i båda, beroende på vad som passar den enskilde individen, säger Emma Hag.

Målet är att minska för tidig död och risken för återinsjuknande i nya hjärthändelser. Med rätt medicinering och möjliga förändringar av levnadsvanor kan en person med kranskärlssjukdom i många fall återgå till att leva ett bra och normalt liv.

”Ofta framgångsrik behandling”

– Den akuta behandlingen vid kranskärlssjukdom är idag ofta mycket framgångsrik, men i de flesta fall krävs även livslång läkemedelsbehandling och förändringar av levnadsvanor, till exempel att sluta röka och förändringar av mat och aktivitetsvanor. Tack vare större medvetenhet om kost och motion har till exempel nivån på blodfetter generellt minskat i befolkningen, säger Emma Hag.

Ökning av övervikt och diabetes

Dock ses en ökning av övervikt och typ 2 diabetes, som båda är riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdom.

– Det finns fortfarande mycket att jobba med gällande levnadsvanor, vilket är ett livslångt projekt för en person som drabbats av kranskärlssjukdom. Bäst är så klart att jobba förebyggande innan en kranskärlssjukdom uppstår, förklarar Emma Hag.

MIKAEL BERGSTRÖM

År 2021 drabbades cirka 23 000 personer i Sverige av hjärtinfarkt, medan drygt 4 700 avled av hjärtinfarkt, enligt Socialstyrelsens statistik.

Läs mer om hjärtinfarkt på [1177.se](https://www.ssi.se)

Hjärtskolan gav Isak kunskap efter infarkten

En februarimorgon 2023 förändrades livet för Isak Ceder, 46 år, i Jönköping. Känslan av halsbränna och stickningar i fingrarna visade sig vara en pågående hjärtinfarkt. På länssjukhuset Ryhov fördes han direkt till operation. I dag är han tillbaka i arbete igen och konstaterar att sjukhusets Hjärtskola gett honom bra kunskap om sjukdomen.

– Den första tiden efter infarkten var som ett svart vakuum. Jag var väldigt trött och sov mycket och min sambo fick dra ett stort lass. Jag insåg att mitt liv hade förändrats. Hjärtskolan jag blev erbjuden var väldigt bra för att få en tillbakablick, genomgång av ingreppet och mer kunskap om bland annat läkemedel och levnadsvanor och tips från arbetsterapeuten, säger Isak Ceder, som med sina 46 år var yngst i gruppen.

Arbetade inom psykiatriska vården

Synproblem satte stopp för hans dröm att bli hundförare inom polisen. I stället valde han en yrkesbana först som enhetschef inom funktionshinderomsorgen i Vaggeryds kommun, sedan som sjuksköterska i Region Jönköpings län. Senare blev det psykiatriska akutmottagningen, där han också var HLR-instruktör, och utbildade sig till specialistsjuksköterska.

Efter en ögonoperation klarade han synkravet och det var dags att ge polisyrket en chans efter åtta år i sjukvården.

– Jag gick ner till halvtid inom sjukvården och läste till polis på distans som första kull i Borås, säger han.



Bild: Isak Ceder, 46 år, är en av alla svenskar som drabbats av hjärtinfarkt. Hjärtskolan på Länssjukhuset Ryhov gav honom mer kunskap om sin sjukdom och hur den bäst hanteras.

forts. nästa sida



Bytet från psykiatrisjuksköterska till polis kan låta tvärt. Men ändå inte.

– Jag har alltid velat jobba med människor. Jag brinner för att hjälpa andra, säger Isak.

”Kände att något inte stämde”

Som polis i Jönköping blev det yttre tjänst och så småningom en roll som vikarierande stationsbefäl. Den där februarimorgonen 2023 klev han upp med familjen inför ett kommande nattpass.

– Jag kände mig rastlös, hade ont som halsbränna, stickningar och domningar i fingrarna och domnade bort i ansiktet. Jag la mig en stund, men kände att det var något som inte stämde. Min sambo ringde efter ambulans, beskriver han.

EKG visade en pågående hjärtinfarkt, och han fördes direkt till operation.

”Jag vill gärna betala tillbaka lite av allt jag fått från sjukvården”

Följde operationen på bildskärm

– Det var stopp i ett ganska stort kärl, säger Isak som var vaken och kunde följa ingreppet på en bildskärm, där en stent (ett nät) fördes in från handleden via plastslang i pulsådern, så kallat PCI-ingrepp, för att vidga blodkärlet.

Tre dagar senare fick han åka hem, med direktivet att ta det lugnt. Samtidigt hade kontakt etablerats med fysioterapeut, arbetsterapeut och övriga insatser kring rehabiliteringen.

Fysisk träning är en viktig del. Där valde Isak sin egen väg efter tester på sjukhuset.

– Jag började träna i hemmagym hemma hos en kompis och hade direktivet att träna så mycket jag orkade. Det har verkligen stärkt mig, säger Isak.

Dagliga läkemedel

Nu kan han leva ungefär som tidigare, men tar läkemedel dagligen, tänker mer på sin kost och konstaterar att han kanske är lite försiktigare med att ta ut sig. Varför han drabbades av hjärtinfarkt, som relativt ung och utan några tydliga riskfaktorer, är inget som han funderar så mycket på.

– Det går inte att gå omkring och grubbla på detta, säger han.

Sina erfarenheter av sjukvården vill han gärna dela med sig av.

Vill dela med sig av erfarenheten

– Jag är supernöjd med sjukvården. Jag har haft idel goda kontakter och fått fin hjälp och stöttning, säger han.

Genom hjärtsjukvården fick han tips om Region Jönköpings läns ”Levande bibliotek”, en verksamhet där personer med patienterfarenhet delar med sig av sin kunskap.

– Jag vill gärna betala tillbaka lite av allt jag fått från sjukvården, så det vore jättekul att komma ut och föreläsa om min erfarenhet, säger Isak Ceder.

MIKAEL BERGSTRÖM

Läs mer på 1177 om Levande bibliotek, eller lärcafé, en utbildningsform för en rad olika sjukdomstillstånd där patienter och närstående får lära sig mer om sjukdomen.

Grannar satsar på HLR-utbildning



Ambulanssjuksköterskan och HLR-instruktören Christian Bohman (till vänster) instruerar. Foto: Mikael Bergström

En av alla hjärtstartare i Jönköpings län finns sedan sommaren 2023 i ett pump-hus i Lovsjön strax söder om Jönköping. Stugföreningens inköp ledde till satsning på HLR-utbildning för de boende.

– Ni som är på plats först skapar förutsättningar för ambulansen att kunna göra sitt arbete, förklarade Christian Bohman, ambulanssjuksköterska i Region Jönköpings län men också en av de HLR-instruktörer som ger utbildningar i regi av Räddningstjänsten, i samarbete med Brandskyddsföreningen i Jönköpings län.

De tio deltagarna i Lovsjön fick bland annat lära sig hur man fastställer ett hjärtstillestånd, hur hjärt-lungräddning går till, hur en hjärtstartare ska användas och hur man skapar fria luftvägar.

– En mycket bra kväll som gav oss nyttig kunskap hur vi ska agera om det värsta händer. Att skaffa en hjärtstartare till föreningen kändes självklart med tanke på hur många boende vi är, säger Karl-Axel Jönsson, ordförande i Konungsö stugförening.

Kvällen gav också mer kunskap om SMS-livräddare, den app som drygt 7300 länsbor är registrerade i.

– Ju fler vi är desto större chans att en SMS-livräddare befinner sig nära den drabbade. Du kan bli SMS-livräddare om du är över 18 år och har gått en HLR-utbildning, förklarar Petronella Blondell, samordnare för SMS-livräddare i Region Jönköpings län.

Om du är intresserad kontaktar du kommunala räddningstjänsten.

MIKAEL BERGSTRÖM

Företagsjouren – stöd innan det är för sent

Att leda ett företag är alltid en utmaning. Ett företag som hamnar i svårigheter kan behöva stöd och hjälp för att ta sig ur situationen och för att få företaget att leva vidare och utvecklas. Därför finns Företagsjouren, en erfaren och neutral samtalspartner med tystnadsplikt.

Företagsjouren startade i samband med finanskrisen 2009 och har genom åren räddat runt 2 000 arbetstillfällen i länet. Sedan 2017 är Region Jönköpings län huvudman och den som driver verksamheten är Mats Santner, med lång erfarenhet från flera företag i och utanför länet. Företagsjouren arbetar över hela länet och alla uppdrag behandlas med tystnadsplikt och sekretess. Rådgivningen är kostnadsfri och erbjuder akut hjälp till små och medelstora företag som hamnat i problem.

Tillgång till ett stort nätverk

– Företagsjouren erbjuder inte ekonomiskt stöd, säger Mats Santner, däremot kan vi hjälpa till med lägesanalys, handlingsplaner och att få koll på företagets ekonomi. Min kompetens finns inom företagsledning, försäljning, avtal och förhandling. Jag har också tillgång till ett stort nätverk med konsulter inom juridik, redovisning, HR och finans men också med psykologer. Det är ibland svårt för företagare att erkänna att man inte längre klarar det själv, många är för stolta för att be om hjälp. Företagen som behöver hjälp finns inom olika branscher, från industri till jordbruk. Just nu är det byggbranschen

som har det tufft och även inom besöksnäringen med restauranger och butiker har företag problem. Coronapandemin påverkar fortfarande, och pandemistöden fungerade lite som doping för företag som kanske borde sett över sin situation redan tidigare, menar Mats Santner. Energipriserna, räntorna som gått upp och inflationen påverkar förstås också företagen, och nu är det många pilar som pekar nedåt.

Tidigt, trygghet, tystnadsplikt

– Men det är viktigt att ta tag i problemen. Ganska ofta är det en partner eller vän till företagaren som hör av sig, men Företagsjouren har ingen uppsökande verksamhet. Du måste själv ta kontakt med oss, och jag uppmanar verkligen den som behöver stöd att höra av sig i tid, säger Mats Santner.

Mats följer upp hur det går för de företag som har sökt hjälp och många klarar svårigheterna de hamnat i. Han uppmanar den som behöver stöd att höra av sig tidigt, och att känna tryggheten med Företagsjourens sekretessavtal och tystnadsplikt.

– Det känns bra att kunna ge tillbaka av



Mats Santner

de kunskaper och erfarenheter jag samlat på mig i mitt yrkesliv, säger Mats Santner. Jag gillar människor och tror att jag är en bra lyssnare.

ANNA HOLM

VAD GÖR FÖRETAGSJOUREN?

- Analyserar företagets lönsamhet och problem.
- Söker lösningar vid finansieringsproblem och erbjuder stöd vid kontakter med banker och myndigheter.
- Erbjuder rådgivning vid olika typer av problem som finansiering, förhandlingar, avtal, skatter, sjukdom, revision/redovisning och andra typer av ägarfrågor.
- Förmedlar specialistkompetens inom revision/redovisning, juridik och personalfrågor.

- Finns som stöd vid de flesta typer av ägarfrågor.

Vill du kontakta Företagsjouren, hör av dig till: mats.santner@rjl.se



Malin Bengnér är smittskyddsläkare i Region Jönköpings län och förklarar här varför man ska vaccinera sig och vem som behöver tänka lite extra på skydd mot smittsamma sjukdomar.

Därför ska du *vaccinera dig*

Nu är hösten här och det är åter dags att vaccinera sig. I år kan man vaccinera sig mot tre olika typer av sjukdomar.

Hösten är detsamma som vaccinationstider. I år kan man vaccinera sig mot covid-19 och influensa samtidigt. Dessutom rekommenderas alla över 65 år också vaccination mot pneumokocker. Rekommendationen från Folkhälsomyndigheten är att alla från 65 år, eller som tillhör riskgrupp ska ta vaccination mot såväl influensa som covid-19. Medicinskt ger det samma effekt om man ger båda sprutorna samtidigt – och det underlättar för dig som patient i och med att du då bara behöver göra ett besök hos din vårdcentral.

Alla över 65 år rekommenderas också att vaccinera sig mot pneumokocker. Detta vaccin ska tas var femte år, inte varje år som de för influensa och covid-19.

– Det går att ge alla tre vaccinen samtidigt, men det är inte säkert att det är det bästa för alla personer. Här behöver det göras en individuell bedömning tillsammans med dig som patient, säger Malin Bengnér, smittskyddsläkare på Region Jönköpings län.

Varför ska man vaccineras? Är det verkligen nödvändigt att göra det?

– Om man tillhör någon riskgrupp har man klart högre risk att bli allvarligt sjuk av de här infektionerna. Man kan bli allvarligt sjuk av influensa eller covid i sig men det är också så att om man har andra, underliggande, sjukdomar kan de försämrats om man drabbas, säger Malin Bengnér.

Om du drabbas av säsongsinfluensan får du oftast feber, hosta, huvudvärk och muskelvärk. Den som är ung och frisk är ofta pigg igen efter en vecka, men för den som är äldre eller tillhör en medicinsk riskgrupp kan sjukdomen bli allvarlig.

Det finns också en risk att underliggande sjukdomar som lungsjukdom eller hjärtsvikt försämrats av influensa. Även om vaccinet inte ger ett fullständigt skydd mot att smittas av influensa så minskar risken att du blir allvarligt sjuk om du vaccinerar dig.

Behöver jag ta fler vaccindoser mot covid-19 om jag vaccinerat mig flera gånger förut?

– Covid-19 är en sjukdom som fortfarande

GRUPPER SOM REKOMMENDERAS VACCINATION MOT COVID-19 OCH INFLUENSA

	Influensa	Covid-19	Pneumokocker
Personer 65 år och äldre	✓	✓	✓
Kronisk hjärtsjukdom	✓	✓	✓
Kronisk lungsjukdom, såsom KOL eller svår astma	✓	✓	✓
Nedsatt lungfunktion av annan orsak t.ex. extrem fetma eller neuromuskulära sjukdomar	✓	✓	✓
Kronisk lever- eller njursvikt	✓	✓	✓
Diabetes mellitus	✓	✓	✓
Kraftigt nedsatt immunförsvar	✓	✓	✓
Hushållskontakter till personer med kraftigt nedsatt immunförsvar	✓		
Gravida	✓	✓	
Vård- och omsorgspersonal	✓		

de smittar många och personer som är över 65 år eller tillhör en riskgrupp har en ökad risk att bli allvarligt sjuka. Precis som med influensa så förändras sig viruset som orsakar covid-19 hela tiden och dessutom avtar vaccinskyddet med tiden. Därför behöver man fylla på sitt skydd med en ny dos. Det vaccin som erbjuds i höst är anpassat efter de virusvarianter som är vanligast just nu.

Varför ska man inte ta vaccination mot pneumokocker varje år?

– Skyddet som pneumokockvaccinet håller längre, så det behöver inte fyllas på varje år. Pneumokockinfektioner är dessutom inte lika säsongbetonade som influensa och covid-19, utan det vaccinet kan man ta året runt, säger Malin Bengnér.

Gravida en målgrupp

Även gravida finns med bland riskgrupperna för influensa och covid-19.

– Ja, gravida är en målgrupp. De är ofta relativt unga och friska, men jämfört med personer i samma ålder har de en klart ökad risk att drabbas av allvarlig sjukdom, framför allt i senare delen av graviditeten. Det finns omfattande forskning och uppföljning av vaccinationer av gravida och vi vet att vaccinet är säkert både för mamman och barnet. Dessutom förs mammans antikroppar över till barnet, vilket betyder att man ger ett ökat skydd även till barnet den första tiden. Vi vaccinerar alltså mamman men som bonus ger det ett extra skydd till barnet.

PETER WILSSON

VAD ÄR INFLUENSA?

Influensa är en virusjukdom som ger feber, hosta och ont i kroppen. Smittsamheten är mycket stor och vissa personer som blir smittade riskerar att bli allvarligt sjuka.

Influensavirus förändras ständigt genom mutationer. Det finns också flera olika sorters influensa. Därför kan man drabbas av influensa många gånger under livet. Det är också en anledning till att man måste vaccinera sig varje år för att få ett skydd.

(Källa: Folkhälsomyndigheten)

Så här gör du för att vaccinera dig mot influensa och covid-19 i år

I november startar vaccinationerna mot influensa och covid-19. Du kan vaccinera dig på vårdcentraler eller mottagningar runt om i länet.

Här kan du vaccinera dig

ANEBY KOMMUN

Aneby vårdcentral

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Plats: Korskyrkan, Kapellgatan 10, Aneby
Tid: 9 nov kl. 9.30-12, 13-16
16 nov kl. 9.30-12, 13-16

EKSJÖ KOMMUN

Bra Liv Eksjö vårdcentral och Bra Liv Kvarnarp vårdcentralfilial

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära, rjl.se/vaccinbokning, telefon 010-243 59 25 och drop-in.

Plats: Kvarnarps vårdcentral, Dukers väg 2A, Eksjö
Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära

Plats: Eksjö vårdcentral
Drop in-tider: 18 nov kl. 9-13
9 dec kl. 9-13

Bra Liv Mariannelund vårdcentralfilial

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära eller telefon 010-243 89 10.

Plats: Vårdcentralen, Esmarchsgatan 1, Mariannelund
Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

GISLAVEDS KOMMUN

Bra Liv Gislaved vårdcentral, Bra Liv Anderstorp vårdcentralfilial och Bra Liv Hestra vårdcentralfilial

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära.

Plats: Vårdcentralen, Norra långgatan 25, Gislaved
Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

Bra Liv Smålandsstenar vårdcentral

Du som är 80 år eller äldre får en kallelse med tid för vaccination. För övriga har vi tidsbokning via appen Bra Liv nära.

Plats: Vårdcentralen, Torggatan 6, Smålandsstenar
Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

Bra Liv Reftele vårdcentralfilial

Du som är 80 år eller äldre får en kallelse med tid för vaccination. För övriga har vi tidsbokning via appen Bra Liv nära.

Plats: Vårdcentralen, Skedesvägen 8, Reftele
Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

Gislehälsans vårdcentral

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Plats: Vårdcentralen, Regeringsgatan 20, Gislaved
Tid: 7-8 nov kl. 13.30-16.30
14-15 nov kl. 13.30-16.30
21-22 nov kl. 13.30-16.30

GNOSJÖ KOMMUN

Bra Liv Gnosjö vårdcentral

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Plats: Vårdcentralen, Järnvägsgatan 49, Gnosjö
Tid: 7 nov kl. 13-16
9 nov kl. 13-16
14 nov kl. 13-16
16 nov kl. 16-18
23 nov kl. 13-16

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Plats: Distriktssköterskemottagning Hillerstorp, Hoffmansgatan 9, Hillerstorp
Tid: 8 nov kl. 13-16
15 nov kl. 13-16

HABO KOMMUN

Bra Liv Habo vårdcentral

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Plats: Kärrsvägen 37, Habo
Tid: 7 nov kl. 13.30-16
9 nov kl. 13.30-16
14 nov kl. 13.30-16
16 nov kl. 13.30-16
21 nov kl. 13.30-16
23 nov kl. 13.30-16
Övrig tidbokning via appen Bra Liv nära.

JÖNKÖPINGS KOMMUN

Bra Liv Bankeryd vårdcentral

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Plats: Vårdcentralen, Sjöåkravägen 18
Tid: 8 nov kl. 9-12, 13-16
15 nov kl. 9-12, 13-16
22 nov kl. 9-12, 13-16
29 nov kl. 9-12, 13-16

Bra Liv Gränna vårdcentral

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Plats: Örserums hembygdsgård
Tid: 7 nov kl. 14-16
Plats: Ölmstad församlingshem
Tid: 8 nov kl. 14-16

Plats: Svenska kyrkan, Gränna
Tid: 9 nov kl. 14-16
15 nov kl. 14-16
22 nov kl. 14-16

Plats: Visingsö församlingshem
Tid: 14 nov kl. 9.30-11.30

Plats: Uppgränna byagård
Tid: 16 nov kl. 14-16

Bra Liv Hälsan 1 vårdcentral och Bra Liv Hälsan 2 vårdcentral

Du som är 80 år och äldre kommer få kallelse med tid via brev. Du som är 79 år och yngre bokar tid via appen Bra Liv nära.

Plats: Hälsans vårdcentrum, Fabriksgatan 17, ingång via huvudentrén.
Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Plats: Mogårdens äldreboende, Mostigen 1, Bottnaryd
Tid: 15 nov kl. 8.30-11
22 nov kl. 8.30-11

Bra Liv Norrahammar vårdcentral

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Plats: Vårdcentralen, ingång från torget, Postgatan 1
Tid: 8-9 nov kl. 14-17
16 nov kl. 14-16
23 nov kl. 14-16

Bra Liv närmottagning A6 Jönköping

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära.

Plats: Batterigatan 2, Jönköping (i City Gross lokaler)
Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

Bra Liv Rosenlund vårdcentral

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Plats: Rosenlunds vårdcentrum, Rosensalen, ingång vid apoteket
Tid: 10 nov kl. 10-16
11 nov kl. 9-13
13 nov kl. 15-18
16 nov kl. 13-17
21 nov kl. 13-17

Bra Liv Rosenhälsan vårdcentral, Bra Liv Tenhult vårdcentral och Bra Liv Kungshälsan vårdcentral

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Plats: Huskvarna vårdcentrum
Tid: 6-9 nov kl. 13-17
13-16 nov kl. 13-17

Bra Liv Råslätt vårdcentral

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Plats: Råslätts köpcentrum, Sparvhöksgatan 1
Tid: 8-9 nov kl. 9-12, 13-17
15-16 nov kl. 9-12, 13-17
22-23 nov kl. 9-12, 13-17

Bra Liv Öxnehaga vårdcentral

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Plats: Vårdcentralen, Oxhagsgatan 59, Huskvarna
Tid: 7-9 nov kl. 14-16
14 nov kl. 14-16
16 nov kl. 14-16
22-23 nov kl. 14-16

Läkarhuset Öster

Vi har tidsbokning via rjl.se/vaccinbokning och via vår hemsida.

Plats: John Bauergatan 4, Jönköping
Tid: Bokningsbara tider under vecka 45-48.

Läkarhuset Huskvarna

Vi har tidsbokning via rjl.se/vaccinbokning.

Plats: Viktoriagatan 1, Huskvarna
Tid: Bokningsbara tider under vecka 45-47.

Kom ihåg att tid och plats kan ändras!
Uppdaterad information hittar du på
1177.se/Jonkopings-lan

Läkarhuset Väster

Vi har tidsbokning via rjl.se/vaccinbokning eller via vår hemsida.

Plats: Barnarpsgatan 13, Jönköping

Tid: Bokningsbara tider under vecka 45-47.

Vårdcentralen Lokstallarna, Bräcke diakoni

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Plats: Kortebovägen 6, Jönköping

Tid: 6 nov kl. 15-19

8 nov kl. 15-18

13 nov kl. 15-18

15 nov kl. 15-17

20 nov kl. 15-18

Wasa vårdcentral

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Plats: Vårdcentralen, Kungsängstorget 4, Jönköping

Tid: 10 nov kl. 13-16

17 nov kl. 13-16

24 nov kl. 13-16

1 dec kl. 13-16

8 dec kl. 13-16

15 dec kl. 13-16

Wetterhälsan

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Plats: Asecs köpcenter, ingång C (intill Espresso house)

Tid: 6-10 nov kl. 11-15

13-17 nov kl. 11-15

Du som tillhör Wetterhälsans äldremottagning får ett brev hem med vaccinationsplats och tid.

MULLSJÖ KOMMUN

Bra Liv Mullsjö vårdcentral

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Plats: Träffpunkten, Stråkenvägen 7, Sandhem

Tid: 31 okt kl. 14-17

Plats: Pingstkyrkan, Järnvägsgatan 15, Mullsjö

Tid: 6-7 nov kl. 14-18

13-14 nov kl. 14-18

20-21 nov kl. 14-18

27-28 nov kl. 14-18

NÄSSJÖ KOMMUN

Bra Liv Bodafors vårdcentral

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära och drop-in.

Plats: Vårdcentralen, Torget 1, Bodafors

Drop in-tid:

8-9 nov kl. 13.30-16.30

15-16 nov kl. 13.30-16.30

22-23 nov kl. 13.30-16.30

Plats: Malmbäcks vårdcentralsfilial, Ådalagatan 4, Malmbäck

Tid: 14 nov kl. 10.30-13

21 nov kl. 10.30-13

Bra Liv Nässjö vårdcentral

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Plats: Nässjö vårdcentrum, Skansgatan 9, Nässjö

Ingång entrén vid apoteket

Tid: 6-9 nov kl. 13-17

13-16 nov kl. 13-17

Nässjö Läkarhus

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Plats: Mariagatan 30, Nässjö

Tid: 6-7 nov kl. 13.30-15.30

13-14 nov kl. 13.30-15.30

20-21 nov kl. 13.30-15.30

27-28 nov kl. 13.30-15.30

Vårdcentralen Nyhälsan, Bräcke diakoni

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Plats: Pingstkyrkan, Nässjö

Tid: 9 nov kl. 15-19

11 nov kl. 10-14

16 nov kl. 15-19

23 nov kl. 15-19

30 nov kl. 16-18

14 dec kl. 16-18

Nyhälsan Forserum filial

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Plats: Centrumkyrkan, Forserum

Tid: 7 nov kl. 15-17

14 nov kl. 15-17

21 nov kl. 13-15

28 nov kl. 15-17

SÄVSJÖ KOMMUN

Bra Liv Sävsjö vårdcentral

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära och drop-in.

Plats: Vårdcentralen, Villagatan 14, Sävsjö

Drop in-tider: 8 nov kl. 14-17

15 nov kl. 14-17

Bra Liv Vrigstad vårdcentralsfilial

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära.

Plats: Vårdcentralen, Vårdshusvägen 3, Vrigstad

Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

TRANÅS KOMMUN

Bra Liv Tranås vårdcentral

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära eller telefon 010- 243 96 01. Vi har även drop-in.

Plats: Norra Storgatan 101, Tranås

Drop in-tider:

6-7 nov kl. 14-17

9 nov kl. 14-17

15-16 nov kl. 14-17

Vårdcentralen Tranan Tranås

Vi har tidsbokning via rjl.se/vaccinbokning eller telefon 010-24 39 860.

Plats: Vårdcentralen, Västra Järnvägsgatan 1, Tranås

Tid: 7-9 nov kl. 13-16.30

14-16 nov kl. 13-16.30

21-23 nov kl. 13-16.30

VAGGERYDS KOMMUN

Bra Liv Skillingaryd vårdcentral

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära.

Plats: Artillerigatan 27, Skillingaryd

Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

Bra Liv Vaggeryd vårdcentral

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära och via telefon 010-244 05 70.

Plats: Vårdcentralen, Lundavägen 23, Vaggeryd

Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära eller genom att ringa oss.

VETLANDA KOMMUN

Bra Liv Landsbro vårdcentral

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Plats: Vårdcentralen, Valåkravägen 1, Landsbro

Tid: 7 nov kl. 16-19

9 nov kl. 16-19

Övriga tider bokas via appen Bra Liv Nära, 1177.se eller via telefon 010-243 25 10.

Plats: Ramkvilla Distriktsköterskemottagning (gamla Dalbo), Johannesbergsvägen 9

Tid: 16 nov kl. 8-10

Bra Liv Vetlanda vårdcentral,

Vi har tidsbokning via 1177.se, appen Bra Liv nära eller telefon 010-243 20 10. Vi har även drop-in.

Plats: Vårdcentralen, plan 1, Norrvägen 2B, Vetlanda

Drop in-tider:

7 nov kl.14-18

9 nov kl. 14-17

14 nov kl. 14-18

16 nov kl. 14-17

Vårdcentralen Aroma

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Plats: Vårdcentralen, Storgatan 11 C, Vetlanda

Tid: 28 okt kl. 10-15

9 nov kl. 13-17

10 nov kl. 13-16

11 nov kl. 10-15

Vitala vårdcentral

Vi har tidsbokning via rjl.se/vaccinbokning eller telefon 010-24 32 600. Vi har även drop-in.

Plats: Vårdcentralen, Vitalagatan 9, Vetlanda

Drop in-tider: 8-9 nov kl. 14-19

14 nov kl. 14-19

VÄRNAMO KOMMUN

Bra Liv närmottagning Hornaryd Värnamo

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära.

Plats: Silkesvägen 34, Värnamo (i City Gross lokaler)

Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

Bra Liv Rydaholm vårdcentral

Vi har tidsbokning via rjl.se/vaccinbokning

Plats: Vårdcentralen, Dahlgrens väg, Rydaholm

Tid: 7 nov kl 13.30-16.00

9 nov kl 13.30-16.00

14 nov kl 13.30-16.00

16 nov kl 13.30-16.00

Bra Liv Vråen vårdcentral

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära eller telefon 010-244 30 15.

Plats: Vårdcentralen, Vråenvägen 31, Värnamo

Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

Bra Liv Väster vårdcentral

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Plats: Saxgatan 2, Värnamo

Tid: 7-9 nov kl.16-19

14-16 nov kl. 16-19

22-23 nov kl. 16-19

Bra Liv Forsheda vårdcentralsfilial

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Plats: Storgatan 31, Forsheda

Tid: 30 nov kl. 9-12

Bra Liv Bredaryds vårdcentralsfilial

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.

Plats: Norregårdsvägen 11, Bredaryd

Tid: 29 nov kl. 9-12

Apladalens vårdcentral

Vi har tidsboknings via rjl.se/vaccinbokning eller via telefon 010-244 08 00

Vaccination kan även erbjudas i samband med vårdbesök.

Plats: Vårdcentralen, Pilgatan 10, Värnamo

Tid: 6 nov kl. 13-17

7-9 nov kl. 13.30-16.30

13 nov kl. 13-17

14-16 nov kl. 13.30-16.30

20 nov kl. 13-17

21-23 nov kl. 13.30-16.30

27 nov kl. 13-17

28-30 nov kl. 13.30-16.30

Du hittar alla tider och platser på 1177.se.

Scanna qr-koden med din mobilkamera så kommer du direkt till sidan.



1177.se/jonkopings-lan



Vendela chattar med patienterna

Vendela Tiderman jobbar på Rosenlunds vårdcentral och är en av dem som jobbar med 1177 direkt.

Vilka fördelar ser du för patienten med 1177 direkt?

– 1177 direkt är smidigt för patienten som kan sitta hemma, chatta eller prata i ett videosamtal och få sitt ärenden löst snabbt. När patienten loggat in och svarar på inledande frågor om sina symtom så ser jag det som en stor fördel att vi kan prioritera ärendena så att de patienter som behöver hjälp fortast får det.

Vad tycker patienterna om att chatta?

– Många blir förvånade över hur enkelt det är att chatta och hur smidigt det är.

Hur har reaktionerna varit bland dem du haft kontakt med?

– Jag upplever att patienterna tycker att de får hjälp där de är och med det man behöver. Många tycker att det är väldigt smidigt och jag upplever att många känner sig sedda och hörda och vet vad nästa steg blir när de lämnar chatten.



Vendela Tiderman,
sjuksköterska

”1177 direkt är väldigt smidigt för patienten”

”När jag mådde dåligt var det skönt att slippa prata i telefon”

Sommarsemestern på Öland blev inte så avkopplande som jönköpingsbon Jan-Ove tänkt sig. Här berättar han om hur han plötsligt blev sjuk, fick kontakt med vården via 1177 direkt och senare fick åka ambulans till sjukhus.

Jan-Ove Olssons första kontakt med den nya digitala ingången till vården, 1177 direkt, skedde under viss dramatik. Det som han först trodde var en enkel förkylning som han vaknat upp med i brorsans stuga på Öland visade sig snart bli värre.

– Jag fick feber, frossa och svårt att andas, berättar Jan-Ove som tillsammans med sin fru snabbt satte sig i bilen för att åka hem till Jönköping igen. Medan frun körde satt Jan-Ove i passagerarsätet bredvid och började känna sig allt sämre.

Han hade hört om 1177 direkt som testades på hans vårdcentral och bestämde sig för att prova den nya chatten. Han svarade på de automatiserade frågorna och uppgav bland annat att han hade det jobbigt med andningen.

– Jag fick svar snabbt. Det var skönt att slippa prata när jag mådde dåligt, säger Jan-Ove som överlag känner sig bekväm med det digitala både yrkesmässigt och privat när han har kontakt med bland annat barnbarnen via chatt och videosamtal.

Han fick ett bokat möte på vårdcentralen och kunde åka dit direkt när han anlände till Jönköping. Och någon enkel förkylning var det inte tal om.

– Jag blev ännu sämre på vårdcentralen och de behövde ringa efter en ambulans.

På sjukhuset konstaterades att Jan-Ove hade lunginflammation. Han blev inlagd på sjukhus och fick den hjälp han behövde.

Nu när han ser tillbaka på händelsen under semestern konstaterar han att



kontakten med vården fungerat perfekt. – Det fungerade fantastiskt bra och jag fick ett väldigt bra omhändertagande.

Och om han behöver kontakta vården igen så kommer han använda 1177 direkt. – Det känns absolut smidigast och är att föredra.

MARIANNE LUNDVALL HELGESSON

1177 DIREKT

1177 direkt är en ny digital ingång till vården. En enkel väg för att få kontakt och ett alternativt till att ringa. När du loggat in med din e-legitimation svarar du på ett antal frågor om dina symtom – sedan kan du antingen få råd hur du kan ta hand om dig själv eller chatta med vårdpersonal. Chatten kan sedan leda till ett videosamtal, röstsamtal eller ett bokat möte. Du når 1177 direkt från 1177.se.

Läs mer på 1177 – sök ”1177 direkt”

FYRA SNABBA OM JAN-OVE

Namn: Jan-Ove Olsson

Ålder: 64 år

Bor: I Jönköping

Om att chatta med vården: Jag fick svar snabbt och tyckte det var smidigt. När jag mådde dåligt var det skönt att slippa prata i telefon.



Vad vet du om Sveriges nationella minoriteter?

I en undersökning som Utbildningsradion gjorde 2022, var det bara en tredjedel av de tillfrågade svenskarna som visste vad en nationell minoritet är. Men ungefär var tionde invånare i Sverige tillhör någon av våra nationella minoriteter.

Regeringen har tillämpat Europarådets minoritetskonventioner och beslutade 1999 att judar, romer, samer (som också är ett urfolk), sverigefinnar och tornedalingar uppfyller kriterierna för nationella minoriteter:

- De har långvariga band med Sverige
- De har religiös, språklig, traditionell och/eller kulturell tillhörighet
- De har självidentifikation, både gruppen och den enskilde strävar att behålla sin identitet
- De har en uttalad samhörighet och sammanhållning

De nationella minoritetsspråken är jiddisch, romani chib, samiska, finska och meänkieli. Enligt lagen om nationella minoriteter och minoritetsspråk, ska det allmänna främja de nationella minoriteternas möjligheter att behålla och utveckla sin kultur och sitt minoritetsspråk i Sverige.

Förvaltningsområde ger utökade rättigheter

Utöver bestämmelser som omfattar samtliga nationella minoriteter finns särskilda rättigheter som gäller i de så kallade förvaltningsområdena för finska, meänkieli och samiska. I förvaltningsområdena ska de nationella minoriteterna kunna använda sitt språk i kontakt med myndigheter, både muntligen och skriftligen. Kommunen ska också kunna erbjuda barn- och äldreomsorg på minoritetsspråken.

Gislaveds kommun blev finskt förvaltningsområde 2018.

Kommunen har regelbundna samråd, både öppna och med Gislaveds två finska föreningar, och arbetar aktivt för att kunna erbjuda äldreomsorg och förskola på finska, om efterfrågan finns.

I samband med att Gislaveds kommun blev förvaltningsområde, blev också Region Jönköpings län finskt förvaltningsområde. Det innebär bland annat att den finska minoritetens språk och kultur ska beaktas i de regionala kultur- och biblioteksplanerna och att finstalande ska kunna ta kontakt på sitt språk.

En del av hållbarhetsprogrammet

Att utveckla arbetet med de nationella minoriteternas rättigheter är en prioriterad åtgärd i Region Jönköpings läns hållbarhetsprogram. Det finns en särskild arbetsgrupp för frågor som



Ett kollage av olika minoritetsflaggor: Samernas flagga, Tornedalingarnas flagga, den judiska Menoran (sjuarmad ljusstake), Sverigefinska flaggan, Romernas flagga. Illustration: minoritet.se/Kungliga Biblioteket

rör nationella minoriteter och finskt förvaltningsområde, och dessutom en samrådsgrupp där representanter för de nationella minoriteterna är med.

– Det har varit lite trögt att prata om de nationella minoriteterna i vår organisation och med länets kommunpolitiker, men nu tycker jag att vi har kommit en bit på väg, säger Karl-Gustav Bartoll som samordnar arbetet med de nationella minoriteterna inom Region Jönköpings län. Minoritetspolitiken är inte något nischområde, utan behöver integreras bättre inom alla politikområden.

– Personer som tillhör en nationell minoritet vittnar om ett fruktansvärt bemötande från en del av oss i majoritetsbefolkningen, med verbala och fysiska attacker. Det är en rasism som vi inte kan acceptera, och vi har stora kunskapsluckor att fylla, säger Karl-Gustav Bartoll. Jag ser fram mot minoritetsdagarna 10-11 november, med mer kunskap för politiker och tjänstepersoner och aktiviteter på flera platser i länet för allmänheten.

Minoritetsdagar i länet

Den 10-11 november arrangeras för första gången Minoritetsdagar i Jönköpings län. (Egentligen tjuvstartar dagarna den 8 november, då Biograf Fokus i Jönköping visar den samiska filmen Ellos eatnu – Låt älven leva.) Programmet är uppdelat så att fredag den 10 november är en kunskapsdag för politiker och tjänstepersoner som arbetar med nationella minoriteters rättigheter. Det handlar bland annat om juridik och praktik kring de nationella minoriteternas rättigheter och vad det innebär att vara förvaltningsområde för ett minoritetsspråk. Det blir också panelsamtal med representanter från de nationella minoriteterna.

Utställning, författarsamtal, teater och film

På kvällen den 10 november invigs Minoritetsdagarnas allmänna del med utställningen De assimilerade på Stadsbiblioteket i Jönköping. Utställningen är tillägnad de resande, den äldsta gruppen inom den romska minoriteten, som redan på 1500-talet kom till Sverige. Genom konst och ljud får du en inblick i en okänd del av svensk nutidshistoria, präglad av förföljelse, lögn och institutionell rasism. Utställningen visas till och med den 30 november.

Lördag 11 november kan du uppleva kultur runt om i länet av och om nationella minoriteter. Det blir författarsamtal och musik med Hans Caldaras på Stadsbiblioteket i Jönköping, dansföreställningen Jarkelidh i Tranås (med buss från Habo och Jönköping) och ungdomsfilmerna Bubblan på biograferna i Smålandsstenar, Landsbro och Jönköping. Under hela vecka 45 har dessutom folkbiblioteken i länet extra fokus på barn- och vuxenböcker på minoritetsspråken samt böcker om och med de nationella minoriteterna.

Läs mer om programmet för Minoritetsdagarna genom att scanna qr-koden med mobilen.



Sverigefinsk minoritetsdag i Gislaved

I Gislaved ordnas massor av aktiviteter i Glashuset på lördag den 11 november klockan 13-17. Gislaveds två finska föreningar arrangerar dagen tillsammans med folkdansföreningen Finnvedens Katrilli, Gislaveds kommun, Svenska kyrkan och Region Jönköpings län.

– Du kan se filmer och hantverk, ta med barnen till pysselhörnan eller sagostund och provsmaka finsk mat och finska bakverk. Vi vill visa upp den sverigefinska kulturen på olika sätt, och kanske intressera några fler att bejaka sina finska rötter, säger Heli Villanen, som är utvecklingsledare för demokrati och samhällsutveckling i Gislaved och dessutom konferencier för dagen.

På programmet i Gislaved finns också dansuppvisning och musik- och berättarföreställningen Sagolandet. Dessutom blir det en helt ny kortmusikal, Basturalli, om glädjen i att få basta. Dagen avslutas förstås med äkta finsk bastu för den som vill.

Läs mer om Minoritetsdagen i Gislaved: gislaved.se/finska/suomeksi/tapahtumakalenteri (även text på svenska)



Karl-Gustav Bartoll



Heli Villanen.
Foto: Mikko Laurila



Hans Caldaras
Foto: Zoran Garic Schwartz

Minoritetsdagarna 10-11 november 2023 arrangeras av Region Jönköpings län tillsammans med Länsstyrelsen i Jönköpings län, Gislaveds kommun och Jönköpings kommun i samarbete med samrådsgruppen för nationella minoriteter i Jönköpings län

Läs mer om de nationella minoriteterna på webbplatsen minoritet.se

”En ynnest att få jobba med hantverk och scenkonst”

Dekoren är en viktig del i upplevelsen av teater eller musikal. På Kulturhuset Spira är revyräven och dekorsnickaren Magnus Norrby en av skaparna. För honom är jobbet en kombination av det bästa av två världar: Hantverk och scenkonst.

– Vi jobbar alltid för att skapa den bästa tekniska lösningen. Ska en dekor hängas eller ska den flyttas runt? Vi kan ha en daglig dialog med scenmästare och det konstnärliga teamet, säger Magnus Norrby, dekorsnickare tillsammans med Joseph Fahy.

Utmaningar finns, som när han var ny på jobbet 2017 och skulle bygga dekor till musikalen ”On the town”.

– Sjomännen skulle försvinna ner i två falluckor som en tunnelbanenedgång. Dessutom skulle det vara dansare ovanpå. Vi fick bygga med skenor och ta in en konstruktör för hållfasthetsberäkning.

Bygger för vårens produktioner

Hösten 2023 pågår olika faser av dekor för vinterns och vårens produktioner.

När publiken bänkar sig för ”Katt på hett plåttak” i mars 2024, har dekorbygget pågått sedan september 2023.

– Vi börjar med en förteknisk kollationering där vi tittar på tekniken, ekonomin och om vi klarar att bygga dekoren själva. Att jobba med scenkonst är ett rörligt projekt där det kan komma förändringar, ibland sent. Plötsligt ska ett bord hålla att stå på, eller en soffa att hoppa i. Men vi kan säga nej också...

Från byggbranschen till teatern

Till Smålands Musik & Teater kom han efter många år i byggbranschen, som anställd och senare som egen företagare med anställda.

– Det var renoveringar och nybyggnationer. Jag jobbade också mycket med mässor och tv-produktioner. Byggede dekor i min verkstad hemma i Gränna och körde upp till Stockholm, till exempelvis Time Out med Martin Timell eller

Breaking News med Filip och Fredrik. Men jag jobbade alldeles för mycket och var sällan hemma.

Hantverksintresset har alltid funnits där. Magnus Norrby konstaterar att händigheten är ett arv efter pappa Egil.

Följde pappans yrkesval

Han var till yrket mentalskötare och senare avdelningsföreståndare på dåvarande Södra klinikerna. Ett yrke som också Magnus satsade på.

– Som 18-åring började jag som köksbiträde på Östra klinikerna. Sedan fick jag ett vikariat som utbildad mentalskötare på Södra klinikerna.

Snart insåg han att det vore bra med en utbildning.

– Jag läste till mentalskötare, som det hette då, på dåvarande Munksjöskolan 1986, och fick fast jobb på avdelning 41, ”stormen”.

Spelade i punkband

I dag är det en eftertänksam 58-åring som beskriver en del av alla de jobb och intressen som passerat genom åren, som en kort period på ungdomshemmet Stigby på Visingsö, eller spelningar i punkbandet ”Bröölboyz”.

– Jag var en energifylld person redan i skolan. Jag ville alltid vara rolig och hittade komik i det mesta. Jag var rätt pratig. Jag minns en kemilärare som sa ”kan du inte skolka någon dag” säger han med ett skratt.

Förmågan till komik gjorde att chefen för avdelning 41, Rune Rigesten, frågade Magnus om han inte ville vara med på scenen och spexa när Södra klinikerna skulle fira 50 år på Rigoletto 1984.

Landstingsrevyn startade

Detta blev startskottet för Landstingsrevyn och en lång revykarriär för unge Norrby.

Viss erfarenhet hade han redan skaffat sig. Allt ifrån playback som Elvis i sjätte klass på Stensholmsskolan till skådespelare och dramaledare i tonåren i amatörteaterföreningar i Jönköping.

Men nu var det revy som gällde, inte bara i en utan en period i två.

– I början av 1990-talet körde jag dubbelt under tre år, även nyårsrevyn hos Sällskapet Kommunalskratt. Jag fattar inte hur jag orkade. Det var en hektisk period.

Magnus Norrby hade lämnat psykiatrin till förmån för snickarjobb. Scenen fortsatte att locka under många år, med revyer, festspelen på Visingsö, ”Myteriet på Bounty” på Riddersberg samt Vulkanteatern.

Timing och karaktärer

– Jag gillar att få människor att skratta, att hitta situationskomik. Timing är min styrka, men också att hitta olika karaktärer.

Efter ett långt uppehåll från 2007 var han 2022 tillbaka i dagens Huskvarnarevy, och blickar fram mot nästa revy 2024.

En gång fanns också tanken på en yrkesmässig skådespelarriär.

– Som 17-åring sökte jag till Skara scenskola. Jag var dåligt förberedd och kuggade direkt. Samtidigt funderade jag på om jag verkligen ville vara skådespelare, med den livsstil det är? Så året därpå blev det skötarutbildning istället. Jag har fått min bekräftelse på revyscenen. Det är

en ynnest att få kombinera mina två stora intressen, hantverk och scenkonst.

Numera har han också ett intresse för historia. Som medlem i Sveriges metallsökarförening får han regelbundet uppdrag att hjälpa till i arkeologiska undersökningar.

– Det är nog ett ålderstecken. Otroligt intressant och fantastiskt kul att arbeta med arkeologer som har kunskap, säger Magnus Norrby och visar bilder på de senaste fynden, silvermynt och dräktpännen från Husaby, Kinnekulle, platsen där Olof Skötkonung döptes på 900-talet.

MIKAEL BERGSTRÖM



Namn: Magnus Norrby
Yrke: Dekorsnickare på Spira
Ålder: 58 år
Bor: Reaby, Gränna
Familj: Sambon Maria, bonusson och dotter, nybliven morfar
Äter helst: Svensk husmanskost, som diillkött och kalops
Dricker helst: Öl eller latin-amerikansk rom
Ser på TV: Kunskapskanalen och ”Det sitter i väggarna”. Är i övrigt ingen tv-människa.
Lyssnar på: Främst klassisk musik, men också jazz, blues och punk.
Detta visste du inte om mig: Jag har renoverat Jätten Vist i Huskvarna.



Uppdrag: Bedöma länets kompetensbehov

Region Jönköpings län har ett nytt statligt uppdrag: att ta fram en bättre bild av länets kompetensbehov inom både privat och offentlig sektorn. Uppdraget har sitt upphov i ett riksdagsbeslut om ändringar i skollagen, där arbetsmarknadens behov ska få större betydelse vid planeringen av utbildningar på gymnasieskolan och Komvux.

Företag och offentlig sektor behöver utbildad personal inom bland annat vård, restaurang, transporter och tillverkningsindustri. I en nära framtid kommer många länsinvånare att byta karriär, kanske flera gånger under sitt arbetsliv. Lärlingsutbildningar, valideringar och egna kompetensprogram är exempel på vad som redan pågår och i Jönköpings län samarbetar kommuner, branschorganisationer, utbildningsanordnare och företag för att skapa utbildningar efter de behov som finns.

– Ett av de största hindren för tillväxt hos länets näringsliv är bristen på kompetens. Vi fyller inte yrkesutbildningarna i länet och arbetsgivare har svårt att rekrytera. Vi vet att vi har en stor matchningsproblematik i länet och en könssegregerad arbetsmarknad, så det finns flera utmaningar vi måste jobba med, säger Jelena Trupina, sakkunnig inom kompetensförsörjning på Regional utveckling, Region Jönköpings län.



Jelena Trupina. Foto: Anna Holm

”En värdefull investering i kompetens”

Kökstillverkaren Nobia är en stor koncern, med varumärken som Marbodal och HTH och tillverkning i alla nordiska länder. Nu bygger man en stor högautomatiserad fabrik på Torsvik utanför Jönköping, och många medarbetare flyttar från Tidaholm där företaget funnits i nästan 100 år. Flytten har varit omvälvande, men företaget har satsat mycket på Nobia Academy, ett omställningsprogram med validering och utbildningar för de anställda.

– Vi behövde se över kompetensbehovet för arbetet i den nya fabriken, men också stärka kompetensen för dem som inte skulle flytta med, säger Josefine Görsberg, HR-partner som jobbar strategiskt med kompetensutveckling för företagets anställda.

Validering och vidareutbildning

Alla medarbetare erbjöds att göra ett kunskapstest inom flera olika områden: matte, svenska, engelska men också kunskaper inom produktion och säkerhet. Vilka var styrkorna, vad behövde man träna mer på?

– Vi har använt oss av Svensk industrivalidering, som testat 580 av våra medarbetare. Runt 300 personer har klarat sin validering och 125 har möjlighet att göra en omvalidering. Flera medarbetare har också vidareutbildat sig inom yrkeshögskolan och tagit examen i bland annat produktionsteknik och som automationsingenjörer, säger Josefine Görsberg.

En satsning som verkligen behövs

I Tidaholm ska det finnas kvar en mindre fabrik, Tidaholm träcenter, som bland annat ska tillverka specialkomponenter. I Tidaholm finns också Lisa Johansson, administratör och testledare med facklig bakgrund, som varit väldigt involverad i Nobia Academy.

– Vi har fortfarande behov av mer kompetens, medarbetare som kan ritningsläsning och mätteknik, CNC-operatörer och CAD/CAM-specialister. Men det har varit en spännande och lärorik resa, och roligt att se hur många har utvecklats, säger Lisa Johansson.

– Det är förstås en investering i både tid och pengar, men det är en satsning som verkligen behövs, säger Josefine Görsberg. Vi har också satsat på kortare utbildningar för medarbetare som klarat valideringen. För arbetet i den här nya, toppmoderna anläggningen har vi behövt utveckla våra processer och arbetsätt, och nu kan vi dra nytta av det vi lärt oss i alla våra fabriker.



Josefine Görsberg jobbar med kompetensutvecklingsfrågor på Nobia.



Camilla Johansson och Rolf Claésson har tillsammans med näringslivet i Gislaveds kommun tagit fram en svetsutbildning i rekordfart.

Med goda samarbeten går det fort

I källaren på det som tidigare varit Västboskolan och Nitfabriken Wulcan i Anderstorp byggs det för fullt. Snart står de olika maskinerna på sina platser, redo att ta emot elever som ska bli kvalificerade yrkessvetsare. Camilla Johansson och Rolf Claésson är förvåntansfulla.

– Det finns ett stort behov av arbetskraft i många branscher, här precis som i resten av länet och i Sverige, säger Camilla Johansson, biträdande rektor på Centrum för livslångt lärande. För ett år sedan gjorde vi en undersökning bland industrierna i vår del av länet, och i topp hamnade önskan om fler svetsare. I våra trakter är vi vana att samarbeta och se till att det händer saker, så ett år senare har vi lokaler, utrustning och lärare på plats och kan ta emot de första eleverna på lärlingsutbildningen.

– Jag är så tacksam för alla goda samarbeten, fortsätter Camilla. Både inom Gislaveds kommun och med lärlingsföretagen, Handelskammaren Jönköpings län och Teknikcollege Västra Småland är några av dem jag gärna lyfter fram.

På företag fyra dagar i veckan

Utbildningen till plåtsvetsare är 1–1,5 år, beroende på elevernas förkunskaper. Den som söker ska ha fyllt 20 år och ha grundläggande kunskaper i matematik och svenska. Eleverna snabbt får omsätta sina kunskaper ute på företagen där de ska jobba under handledning fyra dagar i veckan.

– Svetsare är ett utpräglat träningsyrke, så praktiken är viktig, säger Rolf Claésson, yrkeslärare och internationell svetspecialist som i stället för att pensionera sig nu projektleder utbildningen i Anderstorp.

Att hitta yrkeslärare har inte varit det lättaste, och nu ska Camilla och Rolf få eleverna att hitta till utbildningen.

– Vi kan ha fördel av att bygg- och elbranschen har det lite tuffare nu, den som fått sluta där kanske kan tänka sig att bredda kompetensen till svetsare, säger Rolf Claésson. Det är ett jobb som kräver yrkesskicklighet och ger jobb möjligheter över hela världen, även om vi förstås gärna ser att de stannar i länet.

Många fördomar om industriarbete

– Det finns många fördomar om industriarbete: att det är tungt och smutsigt, att du jobbar på samma ställe hela dagarna i mörka lokaler. Men det stämmer verkligen inte, säger Camilla Johansson. Jag tror att företagen måste jobba mer aktivt för att visa vilka intressanta yrken det finns inom industrin i dag och att arbetsplatserna är moderna. Vi kan marknadsföra en utbildning, men för att sälja in ett yrke krävs både lokala och nationella insatser över en längre tid.

Yrkeshögskolan ger utvecklingsmöjligheter

Jasmine Ulfsson jobbar som specialsnickare på Elitfönster i Vetlanda, och går samtidigt en yrkeshögskoleutbildning i produktionsledning. Utbildningen drivs av Campus Värnamo med Jönköpings University som huvudman. En dag i veckan är det lektioner på Campus Värnamo, de andra dagarna är det praktiskt arbete som gäller, på Jasmines vanliga jobb.

Jobb direkt efter gymnasiet

– Jag har alltid velat jobba praktiskt, säger Jasmine. När jag var liten ville jag bli polis, men min pappa som varit möbelsnickare inspirerade mig – jag snickrade mycket tillsammans med honom, lärde mig av att göra fel och prova mig fram. Så det blev industritekniskt program på Njudungsgymnasiet, med inriktning träteknik.

Jasmine Ulfsson hade jobb på Elitfönster redan när hon tog studenten och har varit på företaget i mer än sju år.

– Jag trivs jättebra, men den här utbildningen ger mig verktyg att utvecklas. Utbildningen är 1,5 år och i januari är jag klar. Vi läser bland annat produktutveckling och arbetsledning, med väldigt bra lärare. Och det är jättebra att kunna jobba samtidigt, jag behöver inte ta några studielån och det är skönt, säger Jasmine.

”Våga utbilda dig!”

Just nu gör Jasmine Ulfsson en förstudie kring hur fönstertillverkaren kan få ett bättre flöde i produktionslinjen. Hon gillar att jobba med tillverkning och förbättringar, att vara med och skapa. Så småningom siktar hon kanske på en VD-position inom tillverkningsindustrin. Jasmine tycker att fler borde ta chansen att utbilda sig för industrin, både på gymnasiet och efter:

– Var inte rädd för att prova en utbildning. Det är roligt, tiden går fort och det finns jobb och många möjligheter. Våga!

ANNA HOLM

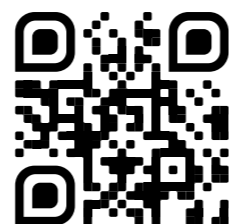


Jasmine Ulfsson.
Foto: Creative works / Campus Värnamo

HITTA SVAREN I KOMPETENSBAROMETERN

Den kartläggning av kompetensbehovet som Region Jönköpings län gör, ger underlag till Skolverket och Myndigheten för yrkeshögskolan som i sin tur ger stöd och beviljar utbildningar till kommunerna. Kartläggningen görs bland annat genom en årlig enkätundersökning till länets företag och dialoger med kommuner, utbildningsanordnare och branschorganisationer. Enkätsvaren presenteras i en Kompetensbarometer som blir ett viktigt underlag för de aktörer som arbetar med att stärka kompetensförsörjningen i länet.

sökning till länets företag och dialoger med kommuner, utbildningsanordnare och branschorganisationer. Enkätsvaren presenteras i en Kompetensbarometer som blir ett viktigt underlag för de aktörer som arbetar med att stärka kompetensförsörjningen i länet.



JÖNKÖPINGS LÄNS MUSEUM

Alltid fri entré
jonkopingslansmuseum.se

Inger balanserar för att undvika fall

En tredjedel av alla som är 65 år eller äldre råkar en eller flera gånger per år ut för en fallolycka, inte sällan med konsekvenser som kräver sjukhusvård. En av dem är Inger, som i våras ramlade och hamnade på golvet hemma i tvättstugan. Nu har hon bestämt sig för att göra vad hon kan för att det inte ska hända igen.

Inger Norrlin är 80 år och bor i en villa i Jönköping tillsammans med sin make. Hon har levt med ledgångsreumatism i många år och har opererat in proteser i båda höfterna, samt i höger axel och armbåge. Hon upplever att både sjukdomen och åldern gör att hon med åren blivit mer instabil och har lättare att tappa balansen.

– Jag har ramlat några gånger när jag klivit ur sängen och så. Och då får min man hjälpa mig upp, för det klarar jag inte på egen hand. Men som tur är har det gått ganska bra och jag har inte fått några större skador.

Föll i en hink med vatten

En förmiddag i mars i år när Inger skulle gå ner i källaren för att hämta tvätten hände något som fick henne att ramla.

– Jag vet inte vad som hände egentligen. Jag hade plockat bort tvätten från tvättställningen och skulle vända mig om. Men jag har artros i ena knät, så jag klarade liksom inte att hålla balansen.

Inger ramlade rakt ner i en hink med vatten som stod bredvid, och sen ner på golvet.

– Min man hade gått ut, och eftersom jag inte kunde ta mig upp själv så la jag tvätten under huvudet och låg helt enkelt kvar och väntade tills han kom in och hjälpte mig upp.

Inger hade tur. Hinken hon föll på dämpade fallet, och även om hon fick ont i höger sittknöl ett tag så medförde fallet inga större skador.

– Jag kände att det inte var något brutet för jag kunde ju gå och så, men jag ringde ändå sjukgymnasten och berättade att jag



Inger Norrlin tränar på balansen i sin prunkande trädgård.

fortsättning på nästa sida

forts.

hade ramlat. Jag ville kolla så inget hänt med protesen i höften.

Efter undersökning bekräftade sjukgymnasten att allt såg bra ut, men fallet gav Inger en påminnelse om hur lätt en olycka kan hända.

– Visst är man orolig över att ramla igen. Framför allt för att man ska göra illa sig så pass att man inte kan förflytta sig själv. Så jag tänker mig för mycket nu och tittar noga var jag går.

Övar styrka och balans

Inger berättar att hon numera tar en krycka till hjälp när hon ska gå ut. I matbutiken tar hon stöd av en kundvagn. Och när hon ska kliva upp ur sängen sitter hon alltid en stund på sängkanten innan hon reser sig.

För att öva upp styrka och balans brukar hon stå på ett ben när hon borstar tänderna, och försöker även att resa sig upp från sittande utan att ta hjälp av armarna. Dessutom har hon under många år regelbundet gått på bassängträning – en träningsform som hjälper henne att hålla igång trots att rörligheten är begränsad på grund av sjukdomen.

Inger och hennes make har även gjort diverse anpassningar i hemmet för att minska risken för fallolyckor.

– När vi renoverade köket så satte vi ugnen högre upp, och bytte ut alla underskåp mot lådor så man lättare kan hitta det man behöver. Och sånt som vi använder ofta har jag flyttat ner från överskåpen så jag inte behöver sträcka mig eller ställa mig på en stol.

– Sen har vi lagt in ett halkskydd på golvet i duschen och bytt till en duschblandare som man kan hålla sig i utan att bränna sig.

Inger poängterar också att hon försöker vara noga med att alltid ha med sig mobiltelefonen, om olyckan skulle vara framme.

– Även om min man oftast är i närheten så får man ju ge varann lite fritid ibland, och då är det bra att ha mobilen om nåt skulle hända.

THERESE VASSNES

Läs mer om fallskador på 1177.se - sök på "Fallskador"



Paul Petersons stipendium tog Ellen till Ghana

Är du nästa Paul Peterson-stipendiat?

Varje år delar Kulturutveckling Region Jönköpings län ut flera stipendier. Ett av de största är Paul Peterson-stipendiet som delas ut till konststuderande med anknytning till Jönköpings län. 2023 års stipendiat heter Ellen Aduofua Bernardsson, som använde stipendiet för att utforska sina rötter.

I juryns motivering står det bland annat: "Ellen Bernardsson visar hur den småländska identiteten med familjen och hantverkstraditionen går hand i hand med kulturer i andra världsdelar ... [Hon] breddar uttrycken av den småländska hantverkstraditionen och ger ett intressant tillflöde till det professionella konstlivet i Jönköpings län."

Sjuksköterska och konststudent

Ellen Aduofua Bernardsson är ursprungligen från Västerbotten, men flyttade till Jönköping för att studera till sjuksköterska. Hon började som undersköterska 2017 på Rehabmedicin, Länsjukhuset Ryhov och var kvar inom vården till 2021. Då gick flytten till Stockholm för studier på Konstfack, kandidatprogrammet för keramik och glas, där hon nu går sitt tredje och sista år.

– Jag blev otroligt överraskad och glad när jag fick veta att jag fick stipendiet, säger Ellen Aduofua Bernardsson. Stipendiepengarna har jag använt i ett projekt om hantverk och tradition, och jag har precis kommit hem från en resa till Ghana där min familj har sina rötter. Min gammelmormor, som jag aldrig har träffat, bidrog till försörjningen genom att fläta korgar och göra keramik – det som nu är mitt konstområde. Hon lever inte längre, men jag träffade

andra hantverkare och intervjuade även min morfar. Han berättade att jag är lik gammelmormor på många sätt: tycker om lugn och ro och vill gärna ta hand om andra.

Morfars apelsinträd blir aska till keramik

Ellens morfar odlar apelsiner i byn Techiman, som ligger 6-7 timmar norr om Ghanas huvudstad Accra. Ett av apelsinträden hade han behövt hugga ned, och Ellen har tagit tillvara på askan från det brända apelsinträdet och ska använda den i glasyr till sin keramik.

– Jag jobbar mycket med mönster i mitt skapande och fick många tankar och idéer av bladen och all växtlighet i byn, berättar Ellen Aduofua Bernardsson. Jag har varit i Techiman två gånger tidigare, men nu upplevde jag verkligen att det kändes så familjärt, som att komma hem. Jag har mycket släkt där och kommer absolut att åka tillbaka fler gånger. Men jag har kvar min lägenhet i Jönköping och även om keramiken och andra konstnärliga uttryck är mitt fokus nu, vill jag inte släppa mitt yrke som sjuksköterska – jag hoppas att jag kan fortsätta med båda delarna.

ANNA HOLM

PAUL PETERSONS STIFTELSE

Inte mycket är känt om Paul Peterson, men kanske fick han inte själv möjlighet att studera till konstnär? Vid sin död testamenterade han sitt arv till en stiftelse som förvaltas av Region Jönköpings län. Stiftelsen ska ge stöd till konststuderande elever med anknytning till Jönköpings län, för utveckling av konstnärliga projekt och idéer under studietiden. Beloppets storlek beror på avkastningen av investerade medel, 2023 var summan 80 000 kronor. I särskilda fall kan juryn bestämma att beloppet delas upp på flera sökande. Stipendiet delas ut varje år den 25 februari, på Paul Petersons födelsedag.

Är du nästa Paul Peterson-stipendiat? Ansök senast den 1 december 2023!

Läs mer om stipendiet på webbplatsen utveckling.rjl.se, skriv in "Paul Petersons stipendium" i sökrutan.

Foton: Dan Lepp

REGION JÖNKÖPINGS LÄN

NÄRA DIG

31

Nu ska fler äta svenskt och ekologiskt

Det behöver produceras mer livsmedel i Sverige, både konventionellt och ekologiskt. Det slår den nationella livsmedelsstrategin fast. Med hjälp av EU-medel inleds nu ett projekt för att öka kunskapen om de producenter av ekologiska livsmedel som finns i länet.



– Vi ser att mycket handlar om att synliggöra den ekologiska produktionen i länet och vilka mervärden den för med sig. Genom att öka kunskapen om vilka producenter, vad som produceras och på vilket sätt tror vi att det kommer att bli lättare att ställa rätt krav vid upphandling av livsmedel, säger Christina Odén, regionutvecklare inom livsmedel, Region Jönköpings län.

Ett av den nationella livsmedelsstrategins mål är att år 2030 ska 60 procent av de livsmedel som serveras i offentliga verksamheter vara ekologiska. Region Jönköpings län har under flera år arbetat målmedvetet för att nå dit och är nu uppe på 61 procent, men i länets tretton kommuner ser det inte ut på samma sätt.

–Det handlar inte om att viljan saknas, förutsättningarna ser helt enkelt olika ut. Vårt fokus är bidra till att utveckla hela Jönköpings län och gemensamt verka för

en ökad hållbar produktion av livsmedel. Detta är också en av prioriteringarna i den regionala utvecklingsstrategin och den regionala livsmedelsstrategin, förklarar Christina Odén.

Gynnar den biologiska mångfalden

Det planeras en rad aktiviteter inom ramen för projektet, som beviljats 1,5 miljoner kronor i stöd. Under de närmsta två åren genomförs studiebesök på ekologiska gårdar i länet, föreläsningar, inspirationsutbildningar och kompetensutveckling för både politiker och nyckelfunktioner i kommunerna. Dessutom kommer elever, vårdnadshavare och lärare att få prova på ekologisk odling.

–Här finns stora möjligheter för länets kommuner att utbilda personalgrupper i svensk och ekologisk livsmedelsproduktion, säger Christina Odén.

En ekologisk livsmedelsproduktion är viktig av flera anledningar. Den biologiska mångfalden gynnas av att naturfrämmande bekämpningsmedel undviks och att man använder förebyggande metoder mot skadegörare och ogräs i livsmedelsproduktionen. Det är högre krav på djurvälstånd och alla djurslag har möjlighet att vistas ute, vilket bidrar bl.a. till öppna landskap.

Viktigt ur beredskapssynpunkt

Christina Odén ser också stora fördelar med ekologisk odling ur beredskapssynpunkt.

–När djurfodret odlas på gården blir man inte lika sårbar och behöver förlita sig på importerade insatsmedel, som exempelvis gödsel och foder. Det såg vi under pandemin där ekologiska gårdar visade tendenser till att vara mer robusta, säger hon.

Enligt den nationella livsmedelsstrategin ska länets samlade odlingsarealer år 2030 bestå av ekologiska odlingar till 30 procent. Idag är siffran 24 procent, men Christina Odén är hoppfull om att fler ska börja odla ekologiskt.

–Jag tycker att vi är på rätt väg, men vi behöver fortsätta skapa förutsättningar för en ökad hållbar livsmedelsproduktion och en ökad efterfrågan på svenskprodu-

Christina Odén, regionutvecklare livsmedel och gröna näringar



cerade livsmedel. Nu handlar det om att få med oss hela länet i en samlad ambition om att detta är den riktning vi ska gå i, säger hon.

Regionens arbete visar vägen

Region Jönköpings län har länge arbetat med att öka användningen av både svenska och ekologiska livsmedel. Trots ett utmanande omvärldsläge fortsätter andelen inköp att öka. Med 61 procent ekologiska inköp under 2022 befäste regionen sin topplacering när Ekomatcentrum i våras rankade landets kommuner och regioner. Arbetet med livsmedelsinköp är resultatet av ett långsiktigt och målmedvetet arbete, där en politisk tydlighet bidragit till att skapa goda förutsättningar att lyckas, menar Wenche Johansson, som är enhetschef inom Område måltid, Värnamo sjukhus.

–Vi brinner verkligen för detta och det skapar en yrkesstolthet att arbeta med bra råvaror. Det är viktigt för oss att servera bra livsmedel som till stor del är ekologiska, svenska och kravmärkta. När våra kokkar ska beställa produkter letar de alltid efter de här varorna, något som ibland kan vara en utmaning, säger Wenche Johansson, enhetschef inom Område måltid, Värnamo sjukhus.

STEFAN CARLSSON



OM PROJEKTET

Projektet "Mer ekologiskt i Jönköpings län" pågår mellan juni 2023-april 2025 och finansieras med medel från landsbygdsprogrammet 2014–2020. Projektet drivs som ett samarbete mellan Region Jönköpings län, Refarm Linné, Naturskyddsföreningen och Länsstyrelsen i Jönköpings län.



Vi är bäst bland Sveriges regioner på att erbjuda ekologisk mat! Kristin Emilsson, måltidsutvecklare, Christina Hjelmqvist, kock och Jenny Grauss Helmersson, teamledare vid Område måltid vid Värnamo sjukhus är stolta över maten de erbjuder.

Måltidspersonalens bästa recepttips

INDISK LINGRYTA MED KOKT RIS

10 portioner

Ingredienser:

600 gram gul lök
10 gram rapsolja
15 gram vitlök
500 mg curry
500 mg spiskummin
500 mg gurkmeja
20 gram grönsaksbuljong
570 gram torkade röda linser
500 mg malen ingefära
5 gram sambal oelek
25 gram tomatpuré
2 gram fryst persilja
1,5 liter vatten

Gör så här:

Sveta löken i oljan på svag värme. Lägg till vitlök, curry, spiskummin och gurkmeja i slutet och låt det fräsa med. Tillsätt tomatpuré, buljong, sambal oelek och vatten. Låt grytan koka i cirka 10 minuter eller tills linserna är klara. Strö över persilja. Servera med ris

Kokt ris

6 dl långkornigt ris
1,2 liter vatten



Sjukvården övar inför massskadesituationer och attentat



I augusti höjde Säpo terrorhotnivån i Sverige. I takt med att samhället förändras behöver Region Jönköpings län ställa om och ha beredskap för olika scenarier som kan påverka anställda och länets invånare. För sjukvården innebär det ett aktivt arbete för att kunna möta olika typer av hotbilder som attentat eller masskadesituationer.

Tidigare i år genomförde Värnamo sjukhus en katastrofmedicinsk övning för att ta emot ett antal personer som råkat ut för en läktarlycka på Finnvedsvallen. Övningen förberedde den särskilda sjukvårdsledningen och medarbetarna på att ta hand om ett större antal patienter som kom okontrollerat från olika håll. Stora delar av personalen var inblandad antingen som övande, observatörer, övningsledare eller som patienter. Scenariot innebar att det hade skett ett läktarras under en fotbollsmatch på Finnvedsvallen. Klockan var ungefär 18.30 när skadade personer började komma in till sjukhuset.

Patienterna togs till akutmottagningen efter bedömning av skadeläget. Paulina Berg, Emmy Molin och Hanna Malkolmsson var några av dem som agerade patienter vid övningen. Foto: Christoffer Hägg

”Fantastiskt värdefullt”

Terje Blomstrand var stabschef under övningen. Till vardags är han överläkare på operation- och intensivvårdskliniken på Värnamo sjukhus. Han vill ge en stor eloge till övningsledningen och den noggranna planeringen.

– Detta är fantastiskt värdefullt. Förr övade vi buss- eller tågolyckor och då kom ambulanserna till sjukhus under ganska ordnade former. Nu lever vi i en tid med helt annan attentatsbild och nu övar vi masskadesituationer. Vi har inte varit förberedda på att patienter tar sig själva till sjukhusen, de kommer gående eller åker med egna bilar. Vi har ingen kontroll över inflödet och det behöver vi öva på, säger Terje Blomstrand.

Startade i ambulanshallen

Övningen startade i ambulanshallen dit sminkade personer kommit både med ambulans och på egen hand. Därefter skedde en så kallad triagering, bedöm-

ning av skadeläget på varje person samt vart personen ska ta vägen. I ambulanshallen behövde vårdpersonalen ta många och svåra beslut på kort tid. Vilka ska till akutmottagningen och vilka ska till någon annan avdelning? Vilka kan uppsöka vårdcentral? Om det finns en vårdcentral som har hunnit öppna upp med anledning av olyckan? Finns det personal att ringa in och när går det att få kontakt med dem?

– Förr skulle vi göra allt på akutmottagningen men nu ska vi försöka vara så kort tid som möjligt på akuten, så man gör minsta möjliga där. Akuten får inte bli en flaskhals, det är den stora behållningen med övningen, att få flödet att fungera, säger Terje Blomstrand.

Väldigt intensiv övning

Övningen tog ungefär en timme och en kvart. Efteråt återsamlades alla i aulan på Värnamo sjukhus för lite spontana reflektioner och tankar. Marie Andersson, lokal



Marie Andersson, lokal beredskapssamordnare på Värnamo sjukhus.

Terje Blomstrand, överläkare på Värnamo sjukhus och stabschef under övningen.

beredskapssamordnare på Värnamo sjukhus, upplevde att övningen fungerade bra.

– Övningen var väldigt intensiv, men väldigt roligt. Det är så kul att se verksamhetens engagemang. Det är så nyttigt och det har redan kommit upp så mycket som vi kan arbeta vidare med, säger Marie Andersson.

CHRISTOFFER HÄGG

KATASTROFMEDICINSK BEREDSKAP

I Hälso- och sjukvårdslagen (1982:763) står det att varje region ska planera så att det går att upprätthålla katastrofmedicinsk beredskap, vilket innebär att i alla lägen kunna erbjuda länets invånare hälso- och sjukvård. Enligt Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd om katastrofmedicinsk beredskap (SOSFS 2013:22) ska samtliga regioner vid en eller vid risk för en särskild händelse ha förmåga att:

- » Larma och aktivera de funktioner som är nödvändiga
- » Leda och samordna berörda hälso- och sjukvårdsverksamheter
- » Genomföra sjukvårdsinsatser i ett skadeområde, utföra sjuktransporter och på vårdenheter omhänderta drabbade
- » Samverka med andra aktörer på lokal, regional och nationell nivå.

Källa: Strategisk beredskapsplan 2023-2026 för Region Jönköpings län

Världskänd studie firar 50 år

Vår tand- och munhälsa blir allt bättre och bättre. Det visar Jönköpingsundersökningen, en av världens största undersökningar på området. Men hur mycket bättre kan våra munnar och tänder må? Studien genomförs i år av Folk tandvården och Odontologiska Institutionen i Jönköping med hjälp av Centrum för odontologi och oral hälsa vid Hälsohögskolan.



Mycket har hänt sedan Jönköpingsundersökningarna genomfördes första gången för femtio år sedan, 1973. Då bedömdes mun- och tandhälsan som bekymmersam. Karies var vanligt långt ner i åldrarna och få personer hade kvar sina egna tänder i livets slutskede. I dag ser läget annorlunda ut. Många av de framsteg som har gjorts inom tandvården i Sverige går att härleda till studien.

Under 2023 är det dags igen. Strax över tusen individer mellan 3 och 80 år från Jönköpings kommun kommer att undersökas för att få allra senaste data. Undersökningen, som sker var tionde år, är grundlig och innefattar även röntgen av patienten. Jönköpingsstudierna är unika genom sitt urval med åldersbredd, väldefinierat geografiskt område och standardiserad metodik. Många yrkeskategorier inom Folk tandvården är engagerade, från både allmän- och specialisttandvården. Dessutom deltar tandhygieniststudenter från Hälsohögskolan i Jönköping.

”Självklart att ställa upp”

Stefan Hegstrand är en av alla patienter som deltar i studien. Faktum är att det är tredje gången som han blivit utvald, vilket inte är helt givet. De invånare som ska undersökas slumpas fram varje gång.

– För mig är det självklart att ställa upp, särskilt när man förstår vad studien ger på ett mer övergripande plan, berättar Stefan innan han sätter sig i stolen.

Undersökningen inleds med ett antal frågor kring hans allmänna hälsotillstånd, rökning eller snusning och

spänningar i käken. Övertandläkare Alkisti Anastassaki Köhler undersöker hans tänder och mun noggrant.

– Sedan blir det ytterligare ett frågeformulär som patienten fyller i själv och som rör många olika typer av frågor, bland annat kring hälsa och välmående, berättar Alkisti Anastassaki Köhler.

– Jag har väl fått implantat för fyra, fem, tänder under livets gång. Men jag går till tandläkare regelbundet. Jag vet att man tidigare tittat på mina undersökningsresultat när jag gått på ”vanlig” undersökning. Det är ju väldigt grundligt som jag blir undersökt idag, säger Stefan Hegstrand.

Viktig studie för förebyggande vård

Syftet med studien, då som nu, är att få en bild över hur tand- och hälsotillståndet ser ut hos befolkningen.

– Studien tittar också på vilken typ av kunskap befolkningen har kring ämnet och vilka attityder som finns gentemot tandvård, berättar Ola Norderyd, övertandläkare vid Odontologiska Institutionen och professor vid avdelningen för oral hälsa och odontologi vid Hälsohögskolan.

Det finns så klart flera aspekter titta på och slutsatser man kan dra. Data från 50 år tillbaka ger många möjligheter.

– Med hjälp av resultaten kan hela tandvårds-Sverige kunnat se tendenser och samband. Studien är viktigt för att planera både resurser och utbildning inom tandvårdsområdet.

Jönköpingsundersökningen har bland annat pekat på vikten av förebyggande vård, profylax. Något som bedöms ligga bakom mycket av den goda munhälsa som vi faktiskt har i Sverige idag.

Kariesfria 3- och 5-åringar ökade till 79 % respektive 69 % 2013 jämfört med 2003. Även antalet kariesfria individer i åldersgruppen 10–20 år ökade under samma period. Antalet karies- och fyllningsfria 15-åringar år 2013 var 43 % jämfört med 20 % år 2003.

Det är bara några av de förbättringar man sett – en stadig ökning i bättre tandhälsa som går att koppla till slutsatser från studien om vilken typ av vård som behöver ges.

Har vi nått toppen?

Men frågan är nu hur mycket bättre det faktiskt kan bli? Har vi kanske nått ”peak tandhälsa”?

– Det ser ut som om förbättringstakten har avtagit. Som exempel har 80-åringar i snitt kvar 22 av sina egna tänder idag i jämförelse med 14 stycken när studien startade. Frågan är om det kan bli mycket bättre? Och antalet kariesfria personer som lämnar den organiserade barntandvården, kan de bli fler eller ligger andra orsaker bakom som gör att vi ser att det planar ut, funderar Ola Norderyd och fortsätter:

– Att hålla munnen frisk skänker mycket livskvalité, påverkar allmänhälsan och är en prioriterad uppgift både för individen och samhället i stort. Det ska bli intressant att se vilken indikation 2023 års resultat kommer att ge oss.

Ola Norderyd, övertandläkare vid Odontologiska Institutionen.



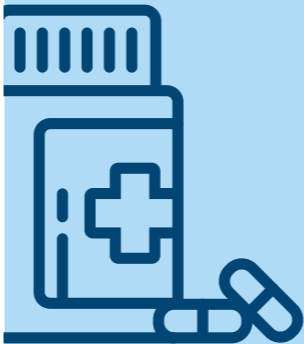
Pågår under hela 2023

Studien startade i april och pågår under större delen av året.

– Sedan kommer databehandlingen pågå runt två år – vi siktar på att publicera en inledande artikel under 2025. Det ska bli roligt att se vilken typ av genomslagskraft undersökningen får. Förra undersökningen resulterade i 13 artiklar, två avhandlingar, ett antal rapporter och tre bokkapitel, berättar Ola Norderyd och fortsätter:

– Det är också glädjande att vi inför denna undersökningsomgång fått flera fina forskningsbidrag. FORSS (Forskningsrådet i Sydöstra Sverige) bidrar med 650 000 kronor och från Futurum i Region Jönköpings län har vi fått tre bidrag om totalt 400 000 kronor. Det betyder mycket för att kunna genomföra en studie av den här storleksgraden.

DANIEL WINDRE



HA LÄKEMEDEL HEMMA FÖR EN MÅNAD

Se till att du alltid har läkemedel hemma så att det räcker för en månad. Det gäller dig som har långvarig behandling med receptbelagda läkemedel eller förbrukningsartiklar.

Om du är förberedd klarar du dig och din hälsa bättre vid en besvärlig situation, oavsett vad orsaken är. Kom ihåg att kontrollera giltighetstiden

på ditt recept och att förnya dina recept i god tid. Du kan förnya dina recept via 1177 e-tjänster.

Om du redan har en månads förbrukning hemma ska du inte hämta ut mer. Tänk på att läkemedel ska räcka till alla som behöver dem.

Du kan läsa mer på 1177.se eller Socialstyrelsens webbplats.

1177 direkt

Ny digital ingång till vården



1177 direkt är en enkel väg för att få kontakt och ett alternativ till att ringa. När du loggat in med e-legitimation får du svara på några frågor om dina symtom.

Du kan antingen få råd om hur du kan ta hand om dig själv eller chatta med vårdpersonal. Chatten kan leda till ett videosamtal, röstsamtal eller ett bokat möte.

Läs mer på 1177.se eller skanna QR-koden med din mobil

