

NÄRA DIG

FÖR ETT BRA LIV I EN ATTRAKTIV REGION

NR 1/2022

Pappagrupp:
**”Var en förebild
för era barn”**

Therese
är årets unga
ledande kvinna

Cykla
är livet!

När barn
behöver en
extra familj



MILJÖMÄRKT
Tryckeri 5041 0004

NÄRA DIG För ett bra liv i en attraktiv region Ett magasin från Region Jönköpings län, nummer 1, 2022. Tidningen delas ut till alla hushåll i Jönköpings län. **ANSVARIG UTGIVARE** tf. kommunikationsdirektör Patrick Nzamba. **POSTADRESS** Kommunikationsavdelningen, Region Jönköpings län, Box 1024, 551 11 Jönköping **E-POST** kommunikation@rjl.se **REDAKTION** Kommunikationsavdelningen, Region Jönköpings län. **LAYOUT** My Westerlund. **FOTO** Johan W Avby, om inget annat anges. **OMSLAGSBILD** Cykla för nytta och nöje! **TRYCK** Stibo Complete, maj 2022. **DISTRIBUTION** Postnord. **UPPLAGA** 172 000 ex. **TIDNINGEN INTALAD PÅ DAISYSKIVA** skickas till dig som valt att prenumerera på den. Beställ eller avbeställ denna prenumeration på www.rjl.se.



10



34



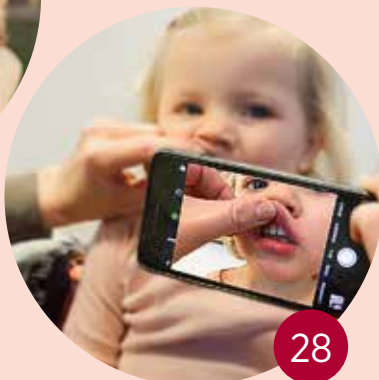
14



20



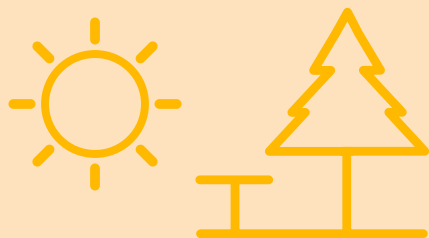
38



28

Innehåll

- 4 Notiser
 - 5 Regiondirektören har ordet
 - 6 Ge oss dina bästa tips
 - 8 Ny kunskap till vården
 - 9 Notiser
 - 10 Möt Therese Salmonsson
 - 13 Hjälp för ensamma äldre
 - 14 Pappagrupp ger stöd
 - 19 Klarar du en kris?
 - 20 Skyddsvärt mathantverk
 - 22 Flygplats med flera funktioner
 - 24 Seniorskortet möjligt för fler
 - 24 Gårdsrundan är tillbaka
 - 25 Snart dags för val
 - 27 Från landsting till region
 - 28 Möt Folk tandvården i mobilen
 - 30 Familjehem behövs
 - 34 Cykla för nytta och nöje
 - 36 Ny cykelstrategi
 - 38 Sms-livräddare gör skillnad
 - 40 Låna en forskare
 - 42 Korsord och vinnare
-



Picknick med barn

Att vara ute är hälsosamt för både kropp och knopp. Den som har yngre barn kanske undviker att ge sig ut på långa turer, men det behöver inte vara så krångligt!

Ha picknick i den lilla dungen runt hörnet eller fika på lekplatsen i bostadsområdet.

För barnen är det ett äventyr oavsett avstånd och du som följer med får en stund i den friska luften – win win!



Bada i alla vackra sjöar i vårt län!

Det finns många vackra badsjöar i vårt län, passa på att upptäcka en ny badplats denna sommar.

Här är några av våra favoriter:

- » Sommen i Tranås
- » Västersjön i Jönköping
- » Sandsjöbadet i Sandsjöfors
- » Flickornas udde vid sjön Rusken utanför Ohs/Värnamo
- » Skärsjösjön i Aneby
- » Örerydsbadet i Gislaved

På kommunernas webbplatser hittar du många fler fina badplatser!

Tips på picknickmat

En picknick behöver inte betyda planering flera dagar i förväg. Här hittar du några idéer som kanske kan ge dig lite inspiration inför stundande dagar på stranden eller i skogen.

Smoothie i dryckesflaska

Mixa en god smoothie och häll upp i en utflyktstålig flaska. Superenkelt att göra, smidigt att servera och äta.

Varmkorv eller glass i termos?

Ett säkert kort även på sommaren är korv i en termos fylld med varmt vatten. Med bröd och goda grönsaker till blir det en god lunch eller mellanmål. Har du tänkt på att du också kan fylla en termos med glass? Bäst är att använda en mattrermos med vid öppning, då går det lätt att skopa upp glassen när det är dags att svalka sig. Lyxigt!

Vatten att kyla med och dricka

Fyll vatten i en flaska (inte ända upp!) och lägg in i frysen. Flaskan fungerar som kylklamp till den medhavda maten och allt eftersom isen smälter får du iskallt vatten att släcka törsten med.



Fästingsäsongen är här

När trädgården prunkar och gräset växer sig högt är det dags att börja titta efter fästingar på kroppen (och på husdjuren!).

Fästingar kan bära på virusjukdomen TBE. De flesta som smittas får lindriga besvär och blir friska efter några dagar men upp till en tredjedel får inflammation i hjärnan eller hjärnhinnorna.

Vanliga symtom:

- » huvudvärk
- » muskelvärk
- » trötthet
- » feber

Bor du i ett område med fästingar som bär på TBE? Då kan du vaccinera dig.

Läs mer på 1177.se - sökord TBE

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 kan du läsa om allt från ursprungsmärkta livsmedelsprodukter till höstens Forskarfredag. Som region arbetar vi 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.

I höst har vi val i Sverige. För oss som arbetar i Region Jönköpings län är det såklart spännande att se vilka politiska partier som blir de som får ge oss uppdrag att genomföra under de kommande fyra åren. Jag har arbetat i demokratiskt styrda organisationer i över 30 år och är tacksam för att jag lever i ett land där rösträtt och demokratiska val är en självklarhet.

Jag hoppas att du som läser detta tar vara på förmånen att göra ett aktivt val av vilka regionpolitiker som på ditt uppdrag kommer att fatta beslut om utvecklingsfrågor i länet, hälso- och sjukvård, kollektivtrafik och många andra viktiga frågor för oss som bor och verkar i Jönköpings län. Läs på och fråga efter vad politikerna och partierna står för. Vad är viktigt för dig?

Ett erbjudande som regionerna står för är möjligheten att vaccinera sig mot Covid-19, kostnadsfritt och på en plats i närheten av där du bor eller arbetar. Jag är glad och tacksam att så många i vårt län valt att ta den möjligheten. Covid-19 klassas inte längre som en allmänfarlig sjukdom, men

vi måste fortsätta att vaccinera oss med de doser som rekommenderas för att vi förhoppningsvis någon gång ska kunna säga att pandemin faktiskt är över.

Region Jönköpings län verkar inte ensam. Tillsammans med länets kommuner och andra aktörer har vi gjort vårt allra bästa under pandemin för att du som invånare ska känna att samhällets insatser finns på plats när du behöver dem. På samma sätt arbetar vi nu tillsammans i länet för att på olika sätt förbereda oss för det som kriget i Ukraina kan föra med sig.

Vi jobbar tillsammans i vårt län för att du, din familj, dina grannar och dina arbetskamrater ska känna trygghet, stabilitet och livskvalitet i er vardag och för er framtid. Vi fortsätter tillsammans och samlar alla goda krafter som finns i vårt län för ett bra liv i en attraktiv region, nära dig.



JANE YDMAN
REGIONDIREKTÖR

NY BESÖKSNÄRINGSSTRATEGI PÅ GÅNG:

Ge oss dina bästa tips!

Hur ska Jönköpings län locka fler turister? Vad finns det här som vi är lite extra stolta över och gärna visar upp när vi får besök? Nu drar arbetet igång med att ta fram en besöksnäringstrategi för Jönköpings län, och du är välkommen att bidra med dina bästa tips!

Sedan 2021 finns en nationell strategi för hållbar turism och växande besöksnäring. I januari 2022 började Katrin Löwe sitt nya jobb som projektledare för den regionala besöksnäringstrategin.

– Den som besöker Jönköpings län har oftast en speciell anledning – kanske ett besök hos vänner, en konferens eller en fotbollscup. Men hur kan vi visa våra gäster något mer, något de inte visste

fanns här i vårt län? Det besöksnäringen bidrar med är ofta det som gör att vi trivs och har trevligt på en plats. I förlängningen handlar det också om att få fler människor att vilja flytta hit och att bo kvar, säger Katrin Löwe, projektledare.

Pandemin har utmanat

Besöksnäringen är en framtidsbransch för Jönköpings län och ett område med stora tillväxtpotentialer. Inom den får

många unga eller nyanlända sina första jobb, och besöksnäringen kan också ge ett större serviceutbud på en ort än vad den skulle haft annars. Men de senaste årens pandemi har utmanat besöksnäringen på många sätt. Beteende- och resmönster har ändrats hos både besökare och invånare. Att ”hemestra” och upptäcka resmål på närmare håll är antagligen något som fortsätter, när allt fler tänker på hållbarhet och klimat.

Vad är du stolt över där du bor?



Git Ingemarsson, 62 år Skogsäng, Vetlanda:

Jag är naturmänniska, så i första hand skulle jag rekommendera alla fina vandringsleder, och att gå och titta på gamla byggnader. Jag söker mig gärna ut på landet. Det är så mysigt med de som vågar satsa på vår landsbygd.

Jag är mest stolt över naturen i Jönköpings län, den är fantastisk och jättevacker.



Hariz Dedic, 62 år Öxnehaga, Huskvarna:

Jag kom till Sverige 1992 som flykting. Sedan slutet av 90-talet har jag bott i Jönköpingstrakten. Jag är mycket intresserad av natur och historia. Om jag fått besök från andra delar av landet eller världen vill jag i första hand visa naturen, till exempel genom att gå vandringsleden på Huskvarnaberget och titta på utsikten över Jönköping och Visingsö.

Jag är stolt över så många saker i Jönköpingstrakten att jag har svårt att välja. Men det som verkligen räknas mest måste vara alla glada och fina människor som bor här.

Gemensam riktning för framtiden

– Målet är att samla länet kring en gemensam riktning för framtiden, och göra det tydligt vem som gör vad kopplat till besöksnäringen, säger Katrin Löwe. En regional strategi skapar också möjligheter att tillföra resurser och utvecklingsinsatser kopplade till besöksnäringen. Strategin kommer att innefatta hela besöksnäringen, från privatturism till affärsresande med möten och evenemang.

Region Jönköpings län tar fram strategin i samverkan med Smålands Turism, länets kommuner, ideella krafter och privata företagare. Arbetet finansieras av Region Jönköpings län och Europeiska Regionala Utvecklingsfonden genom React EU. I mitten av 2023 ska den regionala besöksnäringstrategin vara klar.

ANNA HOLM



Inbjudan till medborgardialog

Besöksnäringen utvecklas lokalt och många eldsjälar och privatpersoner bidrar till utvecklingen av platsens attraktivitet. När vi nu tar fram en strategi för länets besöksnäring, bjuder vi också in till en digital medborgardialog under hösten 2022. Vill du vara med i strategiarbetet?

Anmäl ditt intresse senast 15 augusti 2022 genom att skanna QR-koden med din mobilkamera. Läs mer på webbplatsen utveckling.rjl.se, använd sökordet medborgardialog.



Robiel Hailey, 24 år

Värnamo:

Jag är från Kristianstad men har bott här i två år. Först och främst vill jag ta gäster till Apladalen, det är så fin natur där. Sedan vill jag visa dem stan, den är liten men mysig.

I Värnamo är jag mest stolt över Värnamo Folkhögskola. Jag pluggar där och det är verkligen en underskattad skola. Jag flyttade hit utan att känna någon. Nu har jag ett helt nytt liv med många vänner och snart är jag färdigutbildad fritidsledare.



Amanda Karlsson, 25 år

Stockholm:

Jag har bott i Värnamo i hela mitt liv fram till 19 års ålder. Det är mysigt att komma tillbaka och jag skulle verkligen rekommendera Vandalorum om man är intresserad av konst. Om jag fick besök från andra delar av landet eller från ett annat land skulle jag visa alla mina gamla skolor i Värnamo, och Gummifabriken. Jag skulle visa dem hela Storgatsbacken. Det är en mysig kullerstengata där det händer mycket.

Sen skulle jag ta dem till Apladalen och visa ett ställe där folk brukar ställa upp sig inför fotografering för studentbalen. Det är så fint där, ja hela Apladalen!



Kurt-Arne Wahlgren, 73 år

Nässjö:

Lövhult i Nässjö är länets bästa plats! Kommunen satsar otroligt mycket där. Det är väldigt fint och mycket att göra både sommar och vinter. Självt går jag där varje dag, och det finns ett fik om man vill pausa. Vem som helst kan komma till Lövhult, det är lätt att skaffa boende, det finns en camping. Det finns också bra ramper för de som behöver rullstol. Självt har jag varit i Lövhult hela livet. Jag är gammal skidåkare och orienterare men nu för tiden promenerar och fikar jag där.

I Nässjö är jag mest stolt över att vi har en sjö med en badplats mitt i stan.

KLINISK LÄKEMEDELSPRÖVNING:

Kunskap till morgondagens sjukvård

Region Jönköpings län har en lång tradition och erfarenhet av kliniska läkemedelsprövningar. Hos en av de främsta prövarna, onkologkliniken, pågår ett 20-tal studier, som ger kunskap om kommande läkemedel och ger patienterna möjlighet att pröva läkemedel som ännu så länge inte är allmänt tillgängliga.



Varannan vecka besöker Egon Jörgensen onkologkliniken för behandling och uppföljning av sin tarmcancer. Som studiepatient deltar han i en klinisk läkemedelsprövning, och diskuterar behandlingen med forskningssköterska Sara Wennerholm och Anna Wadskog, distriktssköterska på Bra Liv Rosenhälsan vårdcentral, som går traineeprogram till forskningssköterska.

– Hela vår verksamhet bygger på forskning. Alla läkemedel som vi använder har ingått i tidigare studier. Då har vi också en skyldighet att bidra genom att delta i kliniska prövningar, säger Maria Ekholm, överläkare på onkologkliniken.

Egon Jörgensen är en av klinikens så kallade studiepatienter. För fem år sedan opererades han för cancer i tjocktarmen. Operationen gick bra och han kunde börja arbeta igen. Varje halvår blev det uppföljande kontroll med röntgen.

Erbjuden att delta i prövning

– För två år sedan syntes metastaser i lungan. Då blev jag erbjuden att delta i en klinisk läkemedelsprövning. Jag tänkte att det var lika bra att tacka ja, för vad hade jag för alternativ? funderar han.

Varannan vecka besöker han onkologkliniken för kompletterande antikroppsbehandling och uppföljning inom en klinisk läkemedelsprövning.

– Jag tar fyra tabletter morgon och kväll. Jag tar dem i en cykel om fem dagar, uppehåll två dagar, sedan fem dagar igen och så uppehåll i 17 dagar. Biverkan är att min aptit är sämre när jag tar tabletterna och jag blir lite småtrött, säger han.

Bättre och bättre värden

Men det positiva uppväger.

– Mina tumörvärden har blivit bättre och bättre och är nu knappt mätbara. Det är helt fantastiskt – tycker både läkarna och jag. Jag ser bara fördelar med att delta i studien. Jag blir så väl omhändertagen och personalen på kliniken är som en andra familj, säger han.

Arbetet med kliniska läkemedelsprövningar leds av klinikens fyra forskningssköterskor. Förfrågningar om deltagande i studier kommer ofta från läkemedelsindustrin, ibland från den akademiska världen.

– Att ligga i framkant med kliniska läkemedelsprövningar innebär också att tidigt kunna erbjuda morgondagens rutinbehandlingar. Vi lär oss också om läkemedlet och hur det ska användas. Detta leder sannolikt också till att vi generellt blir snabba på att implementera nya medicinska rön, säger Per Nodbrant, verksamhetschef på onkologkliniken.

MIKAEL BERGSTRÖM

Lokal fond för klinisk cancerforskning firar 50 år

1972 bildades Stiftelsen Fonden för klinisk cancerforskning i Jönköpings län, som ett resultat av ett lokalt insamlingsalternativ. I höst uppmärksammas de 50 åren genom en offentlig föreläsningkväll.

Den ideella stiftelsen, knuten till Futurum, Region Jönköpings läns akademi för hälsa och vård, stödjer forskning, utveckling och utbildning inom cancerområdet i Jönköpings län med hjälp av privata donationer.

Medel från stiftelsen har bland annat kunnat finansiera forskning inom prostatacancer, bröstcancer, tunntarmscancer och magsäckscancer som bedrivits lokalt inom Jönköpings län. Resultatet har kommit länsborna till del men har också spridits nationellt och internationellt.

Den 27 september 2022, i anslutning till årets Forskarfredag, firar stiftelsen 50-årsjubileum genom att arrangera en offentlig föreläsningkväll på Kulturum, hus B4, Länssjukhuset Ryhov. Ingen föranmälan krävs.



Vem borde få Folkhälsopriset 2022?

Varje år delar Region Jönköpings län ut ett folkhälsopris till en person, en organisation eller en kommun i länet som har gjort en viktig och långsiktig insats för folkhälsoarbetet inom Jönköpings län. Insatsen ska bidra till socialt, fysiskt och/eller psykologiskt välbefinnande och till en mer jämlik hälsa i befolkningen. Pristagaren får ett diplom och 10 000 kronor.

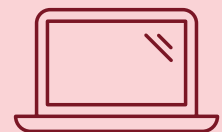
Har du förslag på vem eller vilka som borde få Folkhälsopriset 2022?

Skicka ditt förslag senast den 1 oktober 2022 till
E-post: folkhalsa.sjukvard@rjl.se
Postadress: Folkhälsa och sjukvård, Regionens hus, Box 1024, 551 11 Jönköping

Bifoga en beskrivning av insatsen och en motivering. Vi behöver också kontaktuppgifter, både till dig som lämnar förslaget och till den som du föreslår.



Är du vår nya kollega?



rjl.se/ledigajobb

THERESE SALMONSSON:

Kommunikation och ett gott förtroende är viktigt

Therese Salmonsson är hästtjejen som utbildade sig till vårdadministratör och sedan blev chef för drygt 70 medarbetare på Bra Liv Kungshälsans vårdcentral i Huskvarna. I början av mars 2022 utsågs hon till Årets unga ledande kvinna i konkurrens med 125 nominerade i Jönköpings län.

– En helt underbar känsla. Det var jättehäftigt. Jag blev både chockad och rörd, säger hon när hon beskriver ögonblicket när hennes namn lästes upp.

Hon visste att flera personer i hennes omgivning hade nominerat henne. Sedan fick hon lämna referenser, svara på frågebatteri, bli intervjuad flera gånger och till slut göra ett personlighetstest. Men resultatet var okänt för henne tills hennes namn avslöjades.

Vinst att hamna topp 20

– För mig var det ju en vinst redan att hamna bland de topp 20, konstaterar hon.

Det är samtidigt en vinst för långsiktigt och målmedvetet arbete. Steget från utbildningen på Tenhults naturbruksgymnasium och linjen tävlingsinriktad ridning, till att bli tillförordnad verksamhetschef för en vårdcentral, behöver inte vara så långt.

För Therese gick vägen via utbildning till vårdadministratör.

– Jag hade tankar på att jobba professionellt med hästar, men tog ett ”brake” och sålde mina två egna hästar. Sedan bestämde jag mig för att läsa

vidare och kom in på utbildningen till vårdadministratör, ett yrke som lät intressant men som jag inte hade så mycket koll på i början, beskriver hon.

Två års distansutbildning

Efter två års distansutbildning fick hon först jobb på vårdcentralen Wetterhälsan och sedan på Bra Liv Kungshälsan.

– Jag hade gjort praktik där och trivdes så bra, säger hon.

Hon beskriver hur dåvarande verksamhetschef Peter Fransson pushade henne till att så småningom bli administrativ enhetschef, något som hon tackade ja till efter lite övertalning.

Själv tycker Therese att hon har stor nytta av erfarenheterna från hästbranschen.

– Från dag ett måste man arbeta med kommunikation, vilka signaler jag sänder till hästen och hur hästen scannar av mina känslor. Stallet är som en plantskola för kvinnliga ledare, säger hon.

I nästa steg fick hon kliva in i rollen som vikarierande vårdenhetschef och sedan som tillförordnad verksamhetschef när nuvarande chefen Sara Nyman gick på föräldraledighet. Plötsligt var hon chef





för en verksamhet med drygt 70 medarbetare, med uppdrag att ta hand om patienternas hälsa.

Fick växa in i rollen

– Det var bra att det skedde stegvis, så att jag fick växa in i rollen. Jag känner verksamheten väldigt väl och vi är ett gott gäng och team. Samtidigt är det mycket ansvar, konstaterar hon.

Som ny administrativ enhetschef införde hon möjligheten till distansarbete, något som väckte viss uppmärksamhet men också ifrågasättande inom Region Jönköpings län.

– Det var ett ganska stort och djärvt steg som vi drev igenom tillsammans. Och vi såg bra resultat omgående, vår produktion steg snabbt.

Med stolthet beskriver Therese Salmonsson hur gruppen vårdadministratörer dels har en stark teamkänsla med effektiva rutiner, dels har fått en roll på arbetsplatsen där de är representerade i en rad olika team, vilket bygger både förtroende och kunskap.

Jobbar integrerat i hela verksamheten

– Journalskrivning är förstås fortfarande en stor uppgift för oss, men vi är också integrerade i hela verksamheten, allt från rr- och behörighetsfrågor till hantering av planerade vårdåtgärder, remisshantering och administrativ stöttning i tvärprofessionella team.

Att bli internrekryterad som chef kan förstås vara en utmaning i sig.

– Men jag tackade ja eftersom jag såg chansen att vidareutveckla administrationen. Det blev ett naturligt steg, säger Therese.

Distansarbetet startade innan coronapandemin och har nu blivit ett naturligt arbetssätt.

– Vi lägger upp ett schema för det, eftersom några vårdadministratörer hela tiden behöver vara på arbetsplatsen också.

forts. nästa sida

”Förtroende är nyckeln till framgång”

Samtidigt är det ett tydligt exempel på den ledarstil som Therese Salmonsson har och vill utveckla.

– För mig måste det finnas ett gott förtroende mellan chef och medarbetare. Det är nyckeln till framgång och grundstenen i en hög arbetsmoral.

Tankesättet har hon förstås tagit med sig i rollen som tillförordnad verksamhetschef, där det ingår att också vara chef för läkargruppen.

– Jag känner läkargruppen väldigt väl. Jag känner samtidigt stor ödmjukhet inför att jobba med oerhört medicinskt kunniga människor, säger hon.

Med ett antal års erfarenhet, tycker hon nu att hälso- och sjukvård är ett område som är intressant och passar henne väl.

Gillar att arbeta med människor

– Jag älskar att få jobba med människor. Patienter kommer till oss i förtroende och vi får känna att vi kan hjälpa dem och göra skillnad i deras liv. Det känns värdefullt att få vara en del av det arbetet. Även om jag själv inte arbetar kliniskt så är jag med mycket i det arbetet och tar ofta chansen att följa våra olika verksamheter, säger hon.

Som chef har hon de senaste åren upplevt en av de mest intensiva perioderna någonsin för hälso- och sjukvården, med provtagning, smittspårning och vaccination. Nu kan hon också hennes kollegor i primärvården förhoppningsvis få lite mer normala arbetsvillkor.

Själv kan Therese fortsätta att utveckla sin chefsroll.

”Inget behov av att detaljstyra”

– Det är oerhört viktigt hur man är som ledare. Det handlar mycket om att vara medveten om hur man kommunicerar och förmedlar budskap, vara medveten om dina intentioner och vad



du sänder ut. Medarbetarna läser av mig hela tiden och jag behöver vara medveten om mina styrkor och svagheter. Jag har inget behov av att detaljstyra saker. Samtidigt kan jag vara ganska kritisk mot mig själv och hela tiden tycka att jag kunde gjort något lite bättre, vilket kan vara plågsamt, konstaterar hon.

Samtidigt kan Therese alltid luta sig tillbaka mot den välformulerade motiveringen till att hon utsågs Årets unga ledande kvinna 2021.

”Initiativet behövs”

– Initiativ som detta behövs så länge statistiken för kvinnor på chefsposter i Jönköpings län ser ut som den gör. Men inom Vårdcentralerna Bra Liv dominerar kvinnorna, tycker hon.

Och vinsten, förutom äran, innebär coachning som ledare och personlig träning.

– Dessutom ska vi 20 som valdes ut åka iväg på en gemensam spahelg och bara ha det gött, säger Therese Salmonsson.

MIKAEL BERGSTRÖM

Årets unga ledande kvinna drivs av Science Park och Handelskammaren Jönköpings län i syfte att lyfta fram fler ledarförebilder. Att utmärkelsen riktar sig till kvinnor beror på att majoriteten av cheferna i Jönköpingsregionen är män. I dagsläget är 36 procent av chefer i Jönköpings län kvinnor, med stor variation mellan länets kommuner.

Juryns motivering:

”Med ett modernt synsätt i en konservativ verksamhet besitter årets unga ledande kvinna en förmåga att på ett tydligt och hjärtligt sätt framföra viktiga budskap.

Hon har gått från klarhet till klarhet och har med driv och engagemang tagit sig an nya roller och utmaningar inom organisationen. Med ett tillitsfullt ledarskap sätter hon hög tilltro till sina medarbetare och anstränger sig för att varje människa skall utvecklas och få redskap för att nå sin fulla potential.

Denna uppskattade ledare är ett föredöme för andra kvinnor som vill ta steget framåt i sin karriär. Hon är inspirerande, modig och omtänksam – Årets unga ledande kvinna är Therese Salmonsson.”

PENSIONÄRSFÖRENINGAR HJÄLPER ENSAMMA ÄLDRE:

"Det mesta blir roligare med sällskap"



Kjell Lindström är ordförande i SPF Seniorerna och projektledare för Hjälpa ensamma äldre.

Ofrivillig ensamhet är ett problem för många äldre. I Jönköpings län har fyra pensionärsorganisationer gått samman i ett projekt för att minska ensamheten bland äldre. Genom att hitta enkla och trevliga tillfällen att träffas och umgås vill föreningarna göra en insats.

Det finns många orsaker till ensamhet. Vänner försvinner, barnen flyttar till andra städer, du kanske tappar kontakten med arbetskamraterna efter pensioneringen. Att vara ensam är inte jobbigt för alla, men för många äldre kan ensamheten vara ett stort problem. Man saknar kanske sina gamla sammanhang och tycker att det är svårt att hitta nya bekantskaper.

– Vi vill visa att det finns olika gemenskaper att ta del av, aktiviteter att gå på och människor som gärna vill ta en kopp kaffe eller en promenad då och då.

Det mesta blir roligare med sällskap, säger Kjell Lindström som är ordförande i SPF Seniorerna Jönköpings län och projektledare för Hjälpa ensamma äldre.

Projektet Hjälpa ensamma äldre startade hösten 2020 och pågår fram till augusti 2023 med finansiering från Allmänna arvsfonden. Det drivs gemensamt av pensionärsorganisationerna PRO, SPF Seniorerna, RPG och SKPF Pensionärerna, som tillsammans har nästan 30 000 medlemmar i länet. Trots att det varit pandemi under projektperioden, tycker Kjell Lindström att verksamheten har kommit igång bra.

Hemtjänsten och vårdcentralerna viktiga

– Vi har nått närmare 200 äldre hittills, och vi hoppas få kontakt med 500–1 000 personer innan projektet avslutas. Vår viktigaste kanal för att nå de ensamma är personal inom hemtjänsten. Vårdcentralerna i länet är också en knutpunkt, liksom förstås de anhöriga. Den stora utmaningen är att hitta de mest ensamma, de som inte är med i någon förening eller själva tar kontakt med oss. Den största gruppen är ensamstående män, oftast i tätorterna, säger Kjell Lindström.

Projektet har lokala arbetsgrupper i alla länets tretton kommuner, och de som tar kontakt med de ensamma äldre gör det oftast tillsammans med personal från hemtjänsten eller genom anhöriga, som de äldre är trygga med. Kontaktpersonerna agerar framförallt som medmänniskor och har tystnadsplikt.

ANNA HOLM

Är du eller någon du känner ensam?

Kontakta någon av föreningarna i projektet så kan de hjälpa till så lokalt som möjligt. Med fler än 120 lokala pensionärsföreningar i länet, finns någon av dem säkert nära dig. Projektet har en hemsida, www.gemenskap.org, där du hittar mer information.

Du kan också ringa SPF Seniorernas distriktskansli: 073-267 16 03

PAPPAGRUPP GER STÖD:

"Var en förebild för era barn"

När en grupp pappor under fem torsdagskvällar, våren 2022, samlades på familjecentralen, Rosenlunds vårdcentrum, var det bland annat rollen som pappa, barnuppfostran, arbetsfördelningen hemma och relationen med sin partner, som var i fokus. Gemensamt för papporna är ursprunget från Eritrea.

– Jag tyckte att utbildningen var enormt viktig och de hemuppgifter vi fick var inspirerande. Jag hoppas att fler ska få samma utbildning. När jag kom hem efter träffarna pratade jag med min fru och mina barn om de olika ämnen som vi tagit upp, säger Ftwi Tekia, som bor med sin familj i Tenhult utanför Jönköping.

Som alla andra föräldrar ska han och hustrun Shishay få "vardagspusslet" att fungera. Med fem barn i ålder från 1 till 13 år finns det alltid saker som behöver göras. När arbetsdagen för Ftwi på ett lager på Torsvik utanför Jönköping är slut, väntar bland annat barnens fritidsaktiviteter och läxor.

forts. nästa uppslag





Pappa Ftwi i soffan hemma i Tenhult med barnen Sened, 8 år, Meron, 11 år, Silbana, 13 år, Kokob, 9 år.

Simma är favoritaktiviteten

– Barnen går på Tenhultsskolan och spelar mycket fotboll. Men en favoritaktivitet på fritiden för oss är att simma. Vi tycker också att det är jätteroligt att göra utflykter till skogen, säger han.

Familjen kom till Sverige 2015 på grund av de svåra förhållandena i Eritrea. Ftwi Tekia konstaterar att det finns stor skillnad mellan eritriansk och svensk kultur.

– När det till exempel gäller jämställdhet och fördelning av hushållsarbete mellan man och kvinna. Men det finns saker som är lika också. Att uppfostra barn är tufft oavsett vilket land man kommer ifrån.

”Viktigt att vara förebilder för barnen”

Själv arbetar han på ett stort lager på Torsvik och hans fru Shishay letar efter jobb.

– Jag tycker att det är bra att kvinnor arbetar. Det är viktigt att hjälpas åt och att tillsammans vara förebilder för sina barn.

Det är i sig en stor skillnad mot när han växte upp i Eritrea.

– Min pappa var borta hela tiden för att arbeta och försörja familjen. Han hade ett stort ekonomiskt ansvar, vilket inte var lätt. Han gick tidigt på morgonen och kom hem sent på kvällen. I Sverige finns andra möjligheter men också utmaningar.

Man har ganska mycket tid att spendera med barnen. Barnen växer upp i en helt annan miljö och det är inte alltid så lätt att anpassa sig som förälder.

”Viktigt vara med familjen”

I sin egen roll som pappa, ser han sig inte enbart som familjeförsörjare

– Det är också viktigt att spendera tid tillsammans med familjen, guida barnen i olika situationer, sätta gränser, hjälpa dem med läxor och följa deras utveckling, säger Ftwi Tekia.

MIKAEL BERGSTRÖM/ TEKIE WELDAY



Tekie Welday, hälsokommunikatör i Region Jönköpings län och Axel Johanneryd, socionom inom Jönköpings kommun, ledde gruppen med pappor från Eritrea. Papporna fick lära sig mer om barnuppfostran, att sätta gränser, arbetsfördelning hemma och hur man vårdar relationer. Utbildningen var på svenska, men Tekie Welday kunde vid behov översätta till tigriska.

**"ATT UPPFOSTRA
BARN ÄR TUFFT
OAVSETT VILKET
LAND MAN
KOMMER IFRÅN"**



Minstingen Ruftalem, 1 år.



Ibland är det skönt att koppla av i soffan med sin mobiltelefon, tycker Silbana, 13 år.



Samling vid matbordet. Mamma Shishay och pappa Ftwi är med när Sened och Meron gör sina läxor denna dag, i tigrinska, svenska och matte.

Fler än 260 nyheter att upptäcka!

2020

2021

2022

Som du kanske märkt har det hänt en del senaste åren. Om inte hoppas vi att du snart upptäcker alla våra fantastiska nyheter med ett bättre biljettsystem, bättre trafik och mindre miljöpåverkan.

Nu fortsätter resan mot framtiden. **Välkommen ombord!**

52 NYA ELBUSSAR

Ny app
(där du kan köpa alla biljetter)

WiFi ombord

52 NYA ELBUSSAR

NYHET!
Biljett-automater

NYHET!

NYHET!

260 nya bussar

Nytt (smartare) Resekort

EN AVGÅNG VAR
20:e sekund

LOKALT PRODUCERAD
biogas

NY KUNDPORTAL:
Mitt konto

NYHET!
**Fossilfri buss-
trafik**

4 Ny eldriven stomlinje

NYHET!
flexbiljett 10/30

Klarar du dig om det blir kris?

En av de mest grundläggande sakerna för dig som invånare är att det finns mat och vatten att tillgå i samhället. Vid en kris kan det ta lång tid innan vardagen fungerar normalt igen. Därför är det viktigt att du ser över din hemberedskap.

Sverige behöver i dag importera ungefär hälften av alla livsmedel för att klara försörjningen. I Jönköpings län produceras främst kött, mjölk, fisk och frukt men vi behöver producera mer livsmedel lokalt. En stor del av livsmedelsförsörjningen är "just-in-time" vilket innebär att det inte finns någon lagerhållning av varor. Vid störningar kan därför tillgången till livsmedel i samhället minska.

Vid kriser och konflikter har du ett ansvar att klara av din egen försörjning med vatten och de livsmedel som kan behövas under en vecka. Om det blir störningar, går hjälpen först till den som behöver den bäst. Det innebär att du behöver göra vissa förberedelser. Det kan vara allt från att ha en krislåda hemma till att veta var du söker information om det senaste läget för ditt område.

Fokus för den regionala livsmedelsstrategin är att öka länets produktion av livsmedel för att höja Sveriges försörjningsförmåga. Och kom ihåg: om du som konsument handlar svenska produkter, bidrar du till att svenska lantbruk och svensk livsmedelsproduktion kan fortsätta att leverera mat från jord till bord oavsett omvärldsläget.

Vecka 39 (26 september–2 oktober) är det Krisberedskapsvecka, i år är temat livsmedelsförsörjning. Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) ansvarar för veckan och det blir program och aktiviteter på flera håll i länet. Håll utkik!

Mer information kring hur du förbereder dig för samhällskriser hittar du till exempel på webbplatserna msb.se, krisinformation.se och livsmedelsverket.se

ANNA HOLM



OST, SIK OCH POLKAGRIS:

Skyddsvärt mathantverk från länet



Vad tänker du när du hör "ursprungsmärkta livsmedel"? Parmesanost från Italien, champagne från Frankrike eller kanske löjrom från Kalix? Nu är det dags att tänka in godsaker från Jönköpings län i det här sällskapet också. Tre produkter från länet har ansökt om skyddsmärkning hos EU-kommissionen och godkännande väntas inom kort.



Magnus Nordh, VD på Smålandsost i Vrigstad omgärdad av olika sorters Hemost.

I hela Europa finns det drygt 1 500 skyddade jordbruks- och livsmedelsprodukter och lika många registrerade drycker. År 2021 hade Sverige totalt elva godkända produkter inom mat och dryck. Både EU och svenska myndigheter arbetar för att säkra utbudet av livsmedel med speciella kvalitativa egenskaper. Att produkterna får ett geografiskt eller kvalitetsmässigt skydd kan också stärka deras ställning på marknaden och öka konkurrenskraften.

Tillverkarna av rökt Vättersik har ansökt om skyddad ursprungsbeteckning (SÜB). Produkter med den märkningen har de starkaste banden till just den plats de kommer ifrån. Svenska produkter som fått den märkningen är till exempel skånsk spettekaka, löjrom från Kalix och Vänern samt Sveciaost.

– Siken från Vättern är inte så torr som Östersjösik och den speciella smaken hänger ihop med Vätterns näringsfattiga miljö, säger Johnny Ståhl, ordförande i Vätterns Fiskareförbund.

Siken från Vättern är oftast vildfångad men kan också vara odlad.

Att röka sik är ett riktigt hantverk, och det gäller att ha koll på både temperatur och färg hos fisken. Siken röks med alved, i en tradition sedan åtminstone 1950-talet.

– Rökt sik är riktig sommarmat, tipsar Johnny. Ät den med färskpotatis och sallad, kanske en kall sås. Eller varför inte i en god röra att ha på smörgåsen.

Tillverkarna av Äkta Gränna polkagrisar och Vrigstad Hemost har ansökt om att få skyddad geografisk beteckning (SGB).

Populär i mer än 150 år

Catrin Kvist är delägare i Polkaprinsen, en av alla polkagristillverkare som finns i Gränna. Av socker, glukossirap, pepparmyntolja och naturlig rödfärg gör hon den klassiska rödvitrandiga polkagrisstången, skapad av Amalia Eriksson på 1800-talet.

– Det är den rödvita, raka stången som vi polkagrisbagare i Gränna snart ska få skyddad geografisk beteckning av EU-kommissionen, berättar Catrin. Den får då inte kallas Äkta Gränna Polkagris om den är tillverkad någon annan stans än här i Gränna.



Catrin Kvist, polkagristillverkare i Gränna.

Polkagrisen är en av de mest populära svenska souvenirerna, men de rödvita godbitarna säljs inte mycket på export.

– Polkagrisarna tål inte fukt så bra, så härifrån Gränna skickar vi mest till Stockholm, Malmö, Gotland och Finland. Vi säljer mycket till jul och på sommaren, inte minst till alla turister som kommer hit till Gränna.

”Del av den småländska bondekulturen”

Det sägs att konsten att göra ost kom till Sverige med munkarna. Av mjölk som samlades i en bunke under flera dagar och började surna, gjordes en liten och ganska skarp ”apitost”.

Den utvecklades under 1800-talets senare del till en syrlig ost gjord med löpe, hemosten. När tillverkningen tog steget in i mejerierna, behöll man hantverkstraditionen.

– Vrigstad Hemost är en del av den småländska mat- och bondekulturen, berättar Magnus Nordh, vd på Smålandsost i Vrigstad, ett av få privatägda svenska mejerier. Mjölken till ostarna kommer från gårdar runt Vrigstad och småländska höglandet. Osten tillverkas i formar på 1 och 1,7 kilo. Hemosten har en syrligare smak och fastare konsistens än sin kusin hushållsosten och är täckt med vax – gult för det mesta, rött till jul och svart för den exklusiva extralagrade varianten.

Olika typer av skyddsmärkning

För att en produkt ska få en **skyddad ursprungsbeteckning** (SUB) är kraven stränga. Råvaruproduktionen och förädlingen ska i alla led ske inom ett avgränsat område, till exempel en ort eller en region. Produkten ska ha en kvalitet eller egenskaper som helt eller till största delen beror på den geografiska omgivningen, med de naturliga och mänskliga faktorer som förknippas med den.

För att få en **skyddad geografisk beteckning** (SGB) ska produktion eller beredning ske inom det geografiska området. Råvarorna kan komma från annan plats. Produkten ska ha särskild kvalitet, rykte eller andra egenskaper som till största del beror på det geografiska ursprunget.

En produkt med märkningen **Garanterad traditionell specialitet** (GTS) lyfter fram de traditionella aspekterna av en produkt utan att koppla den till ett visst geografiskt område. Falukorv och hushållsost är exempel på svenska produkter med GTS-märkning.

ANNA HOLM



En rökt Vättersik till middag?

NYTT ÄGANDESKAP I JÖNKÖPING AIRPORT AB:

Jönköping kan få permanent beredskapsflygplats

Från 1 juni 2022 äger Region Jönköpings län och Jönköpings kommun gemensamt Jönköpings flygplats genom bolaget Jönköping Airport AB. Samtidigt föreslås flygplatsen bli en av Sveriges 22 permanenta beredskapsflygplatser.

De senaste dryga tio åren har Jönköpings kommun varit ensamägare av Jönköpings flygplats. Utifrån ett regionalt perspektiv och den samhällsfunktion som flygplatsen har, har Region Jönköpings län nu gått in som hälftenägare i flygplatsen.

– Vi ser ett behov av flygplatsen för den samhällsviktiga funktionen som karantänsflygplats och beredskapsflygplats. Men också för invånarnas och näringslivets behov, inte minst i form av fraktflyg, säger Karin Hermansson, regional utvecklingsdirektör.

Flygplatsens ledning är nöjd med att Region Jönköpings län nu är hälftenägare.

– Vi ser positivt på att vi får en stark delägare som blir delaktig i att utveckla flygplatsen för framtiden, säger Sofie Hagman, vd för Jönköping Airport AB.

Beredskapsflygplats viktigt

Sedan tidigare finns det tio beredskapsflygplatser i Sverige. I december 2020, på grund av coronapandemin, tillkom ytterligare 17 tillfälliga beredskapsflygplatser, däribland Jönköping. I en färsk utredning från Trafikverket föreslås nu att Jönköpings flygplats och ytterligare tolv flygplatser ska bli permanenta beredskapsflygplatser med mer långsiktiga överenskommelser med staten.

Trafikverket konstaterar att det i dagsläget främst är sjukvården som använder beredskapsflygplatserna. Under 2021 hade Jönköpings flygplats totalt 122 rörelser (starter och landningar) för ambulansflyg.



– Det handlade om transporter av patienter och organtransporter, säger Sofie Hagman.

Transporterna koordineras av Svenskt Ambulansflyg, ett Kommunalförbund, ägt av landets 21 regioner.

Omfattande flygfraktverksamhet

Tack vare fraktflyget är Jönköpings flygplats öppen i princip dygnet runt, vilket gör att uppgraderingen till beredskapsflygplats inte blir så kostsam.

Jönköpings flygplats har genom åren utvecklat omfattande flygfraktverksamhet, bland annat tack vare sitt geografiska läge.

– Vi har tre fraktbolag hos oss som hanterar olika varukategorier. Det handlar mycket om maskindelar, till exempel till skogsmaskiner, där stillestånd kostar mycket, eller till bilverkstäder. Beställs en del senast 17.00 kan den levereras till 07.00 nästa dag. Vi har också en stor omlastning av gods mellan Bryssel, Karlsruhe, Billund, Oslo och Helsingfors, förklarar Henrik Ålverdal, kommersiell chef för Jönköping Airport AB.

Sjukvårdsutrustning är en annan stor del. Regelbundet skickas till exempel reservdelar till medicinskteknisk utrustning till Region Jönköpings läns hälso- och sjukvård.

Knutpunkt för omlastning

Jönköping är också en knutpunkt för omlastning av gods från olika städer i Europa. Sedan 31 januari är Postnord tillbaka med postflyg varje vardagsnatt, från Stockholm till Jönköping och vidare till Växjö. I maj startades en postrutt även från Jönköping till Stockholm.

– Post och paket flygs för att kunna levereras inom de utlovade tiderna, förklarar Henrik Ålverdal.

Persontrafiken består i dagsläget av sex olika charterdestinationer.

– Vår fördel är att vi är en liten flygplats som det är smidigt att resa från. Några steg, så är man ute i världen. Vi är dessutom den enda flygplatsen i Sverige som också har inkommande charterflyg sommartid, med resenärer från bl a Tyskland, Österrike och Schweiz som köpt paketresor till Småland för att till exempel paddla i Stråken, besöka Glasriket eller göra aktiviteter på Isaberg.

Eldrivna plan inom några år

Ambitionen är att återigen få reguljär passagerartrafik, som i olika perioder funnits till bland annat Stockholm, Köpenhamn, Frankfurt, Barcelona och på 1990-talet även till Riga.

– Ända sedan Fly BmI som trafikerade Frankfurt gick i konkurs, har vi löpande arbetat med att få en liknande linje till en europeisk hub, säger Henrik Ålverdal.

Inom en snar framtid kan också helt eldrivna flygplan vara i luften. Ledande utvecklare av elektriska flyg för kommersiell trafik räknar med att vara certifierade 2026.

– Då kan Jönköping bli ett nav för flyg till Stockholm, Oslo och Köpenhamn. Det låter kanske kaxigt, men är inte orealistiskt. Så det finns en otroligt spännande utveckling för inrikesflyget, säger Sofie Hagman.

MIKAEL BERGSTRÖM



Seniorkortet även för personer med funktionsnedsättning!

Länstrafiken

Sedan mars 2022 är det möjligt för personer med funktionsnedsättningar att resa med 30-dagarsbiljett Senior på Länstrafikens bussar och tåg. Möjligheten gäller den som får sjukersättning, aktivitetsersättning eller handikappersättning från Försäkringskassan, även om man inte har "senioråldern" inne.

Det så kallade seniorkortet infördes i Jönköpings län år 2019 och innebär att den som fyllt 70 år kan resa fritt på länets bussar och tåg under 30 dagar för 205 kronor. Nu kan också den som har en funktionsnedsättning och förmånsintyg köpa kortet, oavsett ålder.

"Vinst att bryta isoleringen"

– Det här är jättebra, det är något som vi länge har önskat från funktionsrörelsen. I grunden vill man inte behöva åka färdtjänst om man inte måste och många har även lite svårt att boka resan. Den största vinsten hoppas vi blir att bryta isoleringen. Det blir en frihet och det är bra att man kan åka i hela länet.

Det är en uppmuntran för oss att resa med den allmänna kollektivtrafiken, säger Rebecka Carlsson som är ledamot i styrelsen för Funktionsrätt Jönköpings län.

Ombord på tåget och bussen behöver du kunna uppvisa ett giltigt intygskort från Försäkringskassan tillsammans med aktiverad seniorbiljett och legitimation.

30-dagarsbiljett Senior finns att köpa via appen, Mitt konto, biljettautomater, Jönköpings Länstrafiks kundcenter och hos samtliga återförsäljare.

MIKAEL BERGSTRÖM

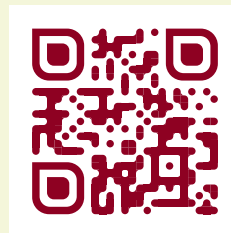
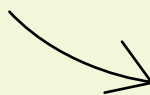


Gårdsrundan är tillbaka!

2021 var det premiär för Gårdsrundan, med fler än 10 000 besökare som upptäckte lokala odlare, matproducenter, gårdar och matställen runt om i Jönköpings län. Helgen den 17-18 september 2022 är Gårdsrundan tillbaka. I Kronobergs och Kalmar län arrangeras samtidigt Matrundan, vilket gör septemberhelgen till ett av de största mateventen i Sverige.

Gårdsrundan arrangeras som ett samarbete kring den regionala livsmedelsstrategin mellan Region Jönköpings län, Länsstyrelsen i Jönköpings län,

Scanna koden med
mobilkameran



Hushållningssällskapet Jönköping, Smålands Turism, LRF och flera av länets kommuner. Målet är att fler ska få kunskap om hur mat produceras i vårt län och upptäcka alla matpärlor i närområdet.

När du skannar QR-koden kommer du till en interaktiv karta med alla medverkande gårdsbutiker, caféer och producenter som är med i Gårdsrundan.

Och du - flera av odlarna, bagerierna och butikerna har öppet även när det inte är Gårdsrundan. Kolla in kartan och planera en utflykt redan i dag!

SNART DAGS FÖR VAL - MEN VAD VÄLJER VI TILL?



11 september är det val i Sverige. Riksdagsval, kommunval och regionval äger rum samma dag. I regionfullmäktige sitter 81 ledamöter. Men hur hamnar de där, vad bestämmer de om och varför är regionvalet viktigt?

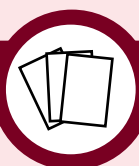
Häng med på vår genomgång!



Så här går det till...



Du röstar i valet till regionfullmäktige, precis som du gör till riksdagen och kommunfullmäktige..



Valsedlarna finns i tre olika färger, gul för riksdagsval, vit för val till kommunfullmäktige och blå för val till regionfullmäktige.



Efter valet får partierna platser i fullmäktige efter hur resultatet i valet blir.



Nya regionfullmäktige är på plats från 15 oktober 2022.

Genom ditt val till regionfullmäktige kan du påverka!

EKONOMI

Det är i regionfullmäktige som budgeten för Region Jönköpings läns olika verksamheter beslutas och även hur stor regionskatten ska vara.



REGIONAL UTVECKLING

Regionfullmäktige har det yttersta ansvaret för kollektivtrafiken i Jönköpings län, men fördelar också pengar till kultur, utbildningar och satsningar på turism och näringsliv.



FOLKHÄLSA & SJUKVÅRD

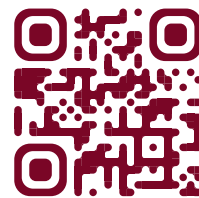
Regionfullmäktige beslutar bland annat om hur olika satsningar inom vården ska prioriteras och hur mycket ett vårdbesök ska kosta.



Regionfullmäktige i korthet

- » Regionfullmäktige är den högsta politiska beslutsnivån i Region Jönköpings län. Fullmäktige sammanträder sju gånger om året och fattar beslut om Region Jönköpings läns verksamhet i stort. Regionfullmäktiges sammanträden är öppna för allmänheten och direktsänds via webb-TV.
- » Regionfullmäktige har 81 ledamöter som kommer från hela Jönköpings län. De flesta av ledamöterna är fritidspolitiker och sköter sina uppdrag vid sidan av sina vanliga arbeten.
- » Flera av regionfullmäktiges ledamöter har dessutom uppdrag i regionstyrelsen, nämnder eller andra politiska organ. Dessutom väljs ledamöterna till andra styrelser, till exempel Smålands Turism AB och Jönköpings läns museum.
- » Region Jönköpings län har elva förtroendevalda politiker som kallas regionråd och är helt eller delvis arvoderade. Sex av regionråden är heltidspolitiker, fyra från den politiska ledningen och två från oppositionen.
- » Region Jönköpings läns politiska ledning under 2019-2022 består av Socialdemokraterna, Kristdemokraterna, Centern, Bevara akutsjukhusen, Liberalerna och Miljöpartiet. Oppositionen består av Moderaterna, Sverigedemokraterna och Vänsterpartiet.

**MER OM DIN
MÖJLIGHET ATT
PÅVERKA VIA
QR-KODEN**



rjl.se/Demokrati/

Från landsting till region

Under 1860-talet genomfördes flera politiska reformer i Sverige. Ett viktigt steg för ökad demokrati och decentralisering var införandet av landsting, en administrativ nivå mellan kommun och stat. Landstingen skulle vara ett forum för folkviljan och hanterade många olika frågor: om vägar och skjutsningar, lantbrukets utveckling, rovdjursjakt, fattigvård och skolor. Så småningom koncentrerades verksamheten till frågor om sjukvård och utbildning. Inledningsvis finansierades landstingen av överskott från brännvinsförsäljningen, men från 1911 kunde landstingen också ta upp skatt.



Rösträtt efter ekonomi

Jönköpings läns landsting bildades 1863 med landshövding Arvid Faxé som ordförande, utsedd av kungen, Karl xv. Det första landstinget hade 44 ledamöter, valda efter ett system där rösträtten var beroende av länsinvånarnas inkomst och förmögenhet. I det första landstinget var drygt hälften av ledamöterna, 23 stycken, bönder. Tolv ledamöter var gods- och bruksägare, nio var ämbetsmän och tre hade verksamheter inom industri och handel. Det konservativa lantmannaintresset dominerade länge landstinget. De första socialdemokraterna valdes in i Jönköpings läns landsting 1910. Från 1920 fick landstinget egen rätt att utse ordförande.

Utökat ansvar = regioner

Från millennieskiftet fick landstingen utökade ansvarsområden och i samband med det började många landsting att kalla sig för region. Även om landsting fortfarande är den juridiskt korrekta termen, kallar sig alla 21 landsting i Sverige sedan 1 januari 2019 för regioner. Regionerna ansvarar för uppgifter som är gemensamma för större geografiska områden och som ofta kräver stora ekonomiska resurser. Till exempel hälso- och sjukvården, kultur, kollektivtrafik och att stärka länets tillväxt och utveckling.

ANNA HOLM/ PETER WILSSON

Källor:

Jönköpings läns historia (*Jönköpings läns museum 1987*)

150 år av självstyrelse – kommuner och landsting i förändring (*Sveriges kommuner och landsting 2013*)

Möt Folktandvården i mobilen

Tandvård via videosamtal i mobilen – funkar det? Absolut! Sedan en tid tillbaka är det ett nytt alternativ att möta Folktandvården på. En som har provat ett digitalt vårdmöte med Folktandvården är Marc Corydon i Mullsjö, pappa till tvååriga Nomi.



”Enkelt, snabbt och smidigt. Att kunna träffa tandvården hemifrån och inte behöva åka iväg är en stor vinning för alla, definitivt för mig som förälder”, säger Marc Corydon från Mullsjö. Foto: Daniel Windre

Folktandvården öppnar upp för nya sätt för dig att komma i kontakt med tandvården. Med hjälp av appen ”Vårdmöte” kan du, genom ett videosamtal, träffa din tandsköterska, tandhygienist eller tandläkare.

– En bra och enkel lösning. För oss som familj med flera barn blev det en väldigt stor tidsvinst att kunna ta ett besök hos tandvården med hjälp av mobilen. Det var vår tvååriga tjej, Nomi, som skulle träffa sin tandsköterska. Nu kunde vi ta mötet hemifrån och jag slapp klä på mina samtliga tre barn och åka iväg. Alla föräldrar

vet nog hur lång tid det tar, säger Marc Corydon och skrattar.

Han arbetar till vardags som ungdomspastor i pingstkyrkan i Mullsjö.

– Nu var jag hemma med barnen, men mötet hade lika gärna kunnat fungera från mitt kontor. Jag fick ett påminnelse-sms om att vårt möte snart skulle äga rum, sedan identifierade jag mig med bank-id i ”Vårdmötes”-appen och därefter hade vi vårt samtal. Enkelt och snabbt.

Tandvården bokar tillsammans med dig

Digitala vårdmöten ersätter inte befintliga besök utan ska ses som ett komplement. Kanske kan det handla om ett uppföljande samtal efter en behandling, eller som i Marcs och Nomis fall, tvååringars-besöket. Det är din behandlare på Folktandvården som avgör i samråd med dig som patient när ett digitalt vårdmöte kan passa.

Linda Björklund är tandsköterska på Mullsjö Folktandvård och en av de som utför digitala vårdmöten i Folktandvården.

– Tvååringarsbesöket passar väldigt bra som ett digitalt vårdmöte. På videomötet diskuterar vi barnets vanor såsom tandborstrutiner och kostvanor. Antingen kan tvååringen medverka på vårdmötet eller så kan vårdnadshavare i förväg ta ett foto på framtänderna när läppen lyfts upp och skicka bilderna till mig som vårdgivare under mötets gång, berättar Linda.

Ta mötet från jobbet

Det gör att vårdnadshavaren exempelvis inte behöver lämna sitt arbete och hämta barnet på förskolan.

– Jag upplever att jag bättre kan studera barnets framtänder via skärmen än vid ett vanligt besök. Tvååringar gör ju inte alltid som man vill, de vet nog de flesta föräldrar. Samtidigt får jag ett bra samtal med vårdnadshavaren där vanor och kost kan diskuteras i lugn och ro.

Vid tre års ålder är det sedan dags för ett fysiskt besök igen. Har man ett äldre barn och där man kommit överens om ett digitalt vårdmöte kan barnet delta i ett flerpartsamtal från där det befinner sig.

Många möjligheter till möten

– Det finns många möjligheter och möten där patienten inte fysiskt behöver befinna sig i stolen. För oss alla är det en tidsbesparande åtgärd samtidigt som vi i tandvården kan erbjuda just den fysiska platsen åt någon annan och på så vis möta fler patienter. Det känns spännande att kunna erbjuda digitala vårdmöten till våra patienter, berättar Linda.



Vårdnadshavaren kan ta en bild på sitt barns framtänder kvällen innan och ha med sig bilden in i det digitala vårdmötet. På så vis behöver man som vårdnadshavare inte hämta sitt barn på förskolan utan kan ta mötet från där man befinner sig just nu. Foto: Julia Lindster

Marc Corydon håller med.

– För oss blev det en väldigt bra upplevelse. Själva mötet och samtalet skiljer sig inte åt från vad som skulle skett om vi åkt till kliniken. Det är en fysisk person du pratar med och du får samma tips och råd. Fördelen för mig var att jag inte behövde stressa iväg och kunde helt och hållet fokusera på vad tandvården sa, tänka efter och ställa mina frågor.

DANIEL WINDRE

LÄS MER

Ett digitalt vårdmöte är ett sätt för dig att möta tandvårdspersonal i ett videosamtal. Det fungerar som ett vanligt besök, med skillnaden att du inte behöver ta dig till kliniken. För att kunna genomföra mötet laddar du ner appen "Vårdmöte Region Jönköpings län" till din smarta telefon eller din surfplatta. Det går också bra att genomföra mötet från din dator.

Du laddar ner appen på samma ställe i din telefon där du laddar ner appar i vanliga fall. Sök på "Vårdmöte Region Jönköpings län". För att genomföra ditt bokade besök via din dator, besök <https://se.visibacare.com/region-jonkoping/>.

I dagsläget är det digitala vårdmötet med Folktandvården inte förknippat med en kostnad. Detta kan komma att ändras i framtiden.

Prislista för övriga digitala vårdmöten hittar du på 1177.se - sök på 'patientavgifter'.



Bilden är arrangerad

När barn behöver en extra familj

Ibland behöver barn flytta ifrån sina biologiska föräldrar till ett familjehem, på kort eller lång sikt. Familjehemsresursen är en del av Region Jönköpings län och hjälper till att koppla ihop barn med familjehem.

– Vi är inte en perfekt familj, men vi har kärlek, trygghet och tid, säger familjehems mamman Linda.

Linda och hennes familj hade en liten pojke placerad under åren 2015-2017 som bara vara ett par år gammal. Det fungerade väldigt bra och familjen tyckte det kändes meningsfullt och roligt. Så när chansen kom igen för något år sedan ville de bli familjehem igen, och via Familjehemsresursen har de nu sitt andra familjehemsbarn.

– Framför allt vill vi vara en trygg familj för barnen. Det var självklart att tacka ja till ytterligare ett barn som behövde familjehem.

Barn och familjehem ska matcha

– Mina egna barn är tonåringar och självklart är alla med på att vara familjehem, annars skulle det inte gå. Min 15-åring sa ”ingen äldre än elva år, det blir för nära mig”. Då körde vi självklart på det. Är det några som är superhjältar så är det våra biologiska barn.

Att barnen ska passa ihop är bara en bit av många som ska stämma när man som familjehem tar emot ett barn.

– Vi är inte en perfekt familj, vi har inget extra tålamod utöver det vanliga men det går bra ändå. Man behöver kärlek, trygghet och tid. Det som ger mig allt är att få vara där och hjälpa. Jag får också inblick i en värld som vi inte hade varit i annars. Jag har fått en ödmjukhet inför anda människors livsöden.

Familjehemsresursen

Familjehemsresursen är en del av kommunal utveckling inom Region Jönköpings län och är ett samarbete mellan 12 av länets 13 kommuner.

– Kommunernas familjehemssekreterare hör av sig till oss om barn och ungdomar som är i behov av familjehem. Utifrån varje barns behov kopplar vi sedan ihop familjer som bedöms lämpliga för respektive barn, berättar Jenny Nordlund, en av fem familjehemssekreterare på Familjehemsresursen.

Kopplingen är en central del av Familjehemsresursens arbete och görs i dialog med kommunernas familjehemssekreterare.

Familjerna måste uppfylla grundkrav för att kunna gå vidare i processen mot att bli familjehem. Flera gånger om året ordnar Familjehemsresursen grundutbildningen ”Ett hem att växa i” för nya familjehem. Familjehemsresursen erbjuder också fortbildning för de som redan är familjehem.

– Det kommer hela tiden nya förfrågningar från kommunerna om barn och ungdomar som behöver familjehemsplaceras så vi behöver alltid fler familjehem, och vi erbjuder de som är intresserade ett viktigt stöd. Det goda samarbetet med kommunerna är en mycket viktig del för vårt arbete, säger Åsa Löfkvist, teamchef på Familjehemsresursen.



FRAMFÖR ALLT VILL VI VARA EN TRYGG FAMILJ FÖR BARNEN.

Mycket ska stämma

– Grundkrav för att bli familjehem är bland annat att man har tid, en stabil livssituation och att det finns plats fysiskt och känslomässigt, berättar Åsa Löfkvist, teamchef. Du ska inte vara mitt i ett byte av arbete eller i en ny relation, inte bo för långt bort från barnets hemkommun och inte ha för små barn. Man kan vara ensamstående. Vi har behov av olika slags familjer eftersom barnen och ungdomarna är unika och olika.

Tog tjänstledigt

– Jag kände direkt när Jenny berättade om vårt nuvarande barn att det var rätt matchning för oss, säger Linda.

– Sedan kom familjehemssekreterarna hem till oss med pojken och vi visade rummet. Vi träffade även hans mamma och mormor, det är jätteviktigt. Jag tog tjänstledigt två månader när han kom. Först måste man kolla vardagliga saker som - vad äter du till frukost? Sen är det mycket som är svårt när du tar hand om någon annans barn. Man har lite att leva upp till.

– För att godkännas som familjehem gjorde socialtjänsten en djupintervju med både mig och min man, berättar Linda. Vi blev grillade i fem timmar om allt i livet från uppväxten, relationer och allt som hänt fram till nu. Det är en tuff intervju men vi får finna oss i detta, det är en del av matchningen.

Många tonåringar behöver familjehem

Familjehemsresursen har ett 50-tal familjehem som är redo att kopplas ihop med barn.

– Vi har nästan alltid runt 40 barn som behöver familjehemsplaceras så det finns ett stort behov av familjehem för barn och för ungdomar, säger Åsa Löfkvist.

– Jag jobbar hela tiden aktivt för att hitta fler intresserade i mina kretsar, berättar Linda. Jag har lagt foldrar i personalrummet på jobbet till exempel. I andras ögon är det ~~är~~ lätt att hamna på piedestal som familjehem, men vi är bara en vanlig familj som kan ge normala strukturer till ett barn.

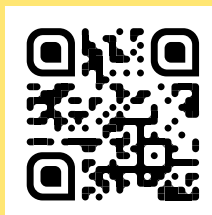
Linda har fortfarande mycket kontakt med sitt första familjehemsbarn.

– Vi är fortfarande kontaktfamilj till pojken och har väldigt nära och bra kontakt även med mamman.

ALEXANDRA SVEDBERG

Vill du bli familjehem anmäler du dig via din kommuns hemsida. Du kan också anmäla dig direkt till Familjehemsresursen, skanna QR-koden med din mobilkamera så kommer du till ett formulär. Som familjehem får du ett arvode och ersättning för omkostnader baserat på riktlinjer från Sveriges kommuner och regioner, SKR.

Familjehemsresursen, som är en del av kommunal utveckling inom Region Jönköpings län, drivs i samverkan mellan tolv av kommunerna i Jönköpings län. Genom samverkan i familjehemsresursen kan vi rekrytera och utbilda familjehem med hög kvalitet, så att alla barn i länet får samma förutsättningar.



Hallå
där

Marie Albertsson, dramalärare på Värnamo Folkhögskola, har skrivit en bok om hur det kan vara att flytta hemifrån till gruppboende. Boken är utgiven på Lättläst-förlaget.



Marie Albertsson!

Marie Albertsson är dramalärare på Värnamo Folkhögskola för Teaterfolk, en tvåårig utbildning för den som har gått särskola eller har en intellektuell funktionsvariation. Marie är också författare och har precis gett ut en ny bok, Hitta hem. Boken handlar om Mårten som ska flytta hemifrån till ett gruppboende.

Varför har du skrivit den här boken?

– I mitt jobb träffar jag många som bor i gruppboende och jag träffar många unga vuxna, precis som Mårten som är huvudperson i boken. Så jag hittade på honom

och historien om hur han ska flytta hemifrån. Jag försöker beskriva hur något som är nytt och roligt också kan kännas jobbigt och besvärligt.

Vem ska läsa den, tycker du?

– Alla :) Kanske extra kul för den som bor i eller ska flytta till ett gruppboende, eftersom det mesta av handlingen utspelar sig där.

Har du fått några reaktioner från läsarna?

– Jag har fått höra att det är en fin bok och att den är berättad med värme. Några av mina elever har läst den och gillar den.

Hur gör jag om jag vill läsa boken?

– Hitta hem är utgiven av Lättläst-förlaget. Den finns som "vanlig" bok, e-bok och talbok i bokhandeln och på en del bibliotek.

Händer det något särskilt på Värnamo folkhögskola i höst?

– Jag jobbar ju på en teaterutbildning och där händer det alltid spännande saker. Jag vågar inte vara så specifik, men håll ögonen öppna!

ANNA HOLM

Vi är till för alla – prideveckor i Jönköpings län

Region Jönköpings län är självklart med under länets prideveckor. Måndag 22 augusti är det invigning för både Kärleksveckan i Eksjö och prideveckan i Jönköping. I Jönköping startar veckan traditionsenligt på Kulturhuset Spira med tal, musik och teater. Samma dag invigs Kärleksveckan på Eksjö gymnasium.

Under vecka 37 arrangeras en vecka för kärlek och jämlikhet i Nässjö, och Tranås har sin Regnbågsvecka under vecka 42. Under veckorna blir det föreläsningar, utställningar och andra arrangemang, och på flera av orterna också en parad.

Håll utkik på kommunernas webbplatser och rjl.se/hbtqi för mer information.



TV-debut för familjen Lundblad från Sjunnen

Under våren 2022 har du kunnat se SVT:s programserie "Uppdrag: Håll Sverige vid liv", som visar en del av alla de insatser som hälso- och sjukvården gör under ett vanligt dygn i Sverige. 40 olika filmteam var i gång samtidigt under 24 timmar. Programmen handlar om allt från akutsjukvård till planerade operationer och rehabilitering.



Mätning av rörligheten i leder är en viktig uppföljning av träningen hemma. Kian, 10 år, har sällskap av mamma Suzette och pappa Eric medan sjukgymnast Mikaela Karlsson och arbetsterapeut Karolina Persson gör mätningar. Undersökningen följs av fotograf Micke Roos från produktionsbolaget ITV.
Foto: Mikael Bergström

I seriens fjärde avsnitt, som sändes den 26 maj, kan tittarna möta vardagen för familjen Lundblad från Sjunnen utanför Vetlanda. Båda sönerna, Timothy och Kian, har flerfunktionsnedsättningar och behöver regelbunden kontakt med sjukvården. I inslaget gör de bland annat ett av sina många besök på habiliteringscentrum i Eksjö.

– Vi kände att det var kul att vara med och samtidigt att det är viktigt att visa att man kan ha ett bra liv även med barn med funktionsnedsättning, tack vare anpassningar, personlig assistans och stöd från sjukvården och andra

familjer i liknande situation, säger mamma Suzette Lundblad. Pojkarnas assistenter är en stor del i att vardagen fungerar för oss.

”Helt slut efter en lång dag”

Inspelningsdagen inleddes på hemmaplan med bland annat träning och mat för pojkarna.

– Vi lagar maten som sedan måste finfördelas i en speciell maskin för att kunna ges genom munnen eller via

knapp i magen. Sedan packade vi vår anpassade buss och åkte till habiliteringscentrum i Eksjö. Där blev det bland annat ”liggande dans” och utvärdering av rörligheten innan vi avrundade här hemma med intervjuer med oss om hur vardagslivet fungerar. Det blev en lång dag på tolv timmar och killarna var helt slut. Det var gott med pizza på kvällen sedan, säger Suzette Lundblad med ett skratt.

Programmet går att se på SVT Play till och med 29 november 2022.

MIKAEL BERGSTRÖM



Cykla för nytta och nöje!

För familjerna Alm och Ferm i Värnamo är cykeln viktig för både nytta och nöje. Att ta cykeln till jobbet, ärenden eller skola är lika självklart som ett varv på mountainbikebanan eller några mil landsväg som träning inför årets Vättern Runt.

”Låt äventyret börja!” står det på deras träningsjackor. Och detta är två familjer som gillar äventyr, gärna på cykelsadeln.

– De cyklar nästan jämnt, säger Wilma och Alva Alm, 10 och 12 år, när de ska beskriva cykelintresset hos mamma Karin och pappa Patrik.

De är båda sjukgymnaster i Värnamo och tar cykeln till jobbet så ofta det går.

– Vi vuxna cyklar också på vintern och då brukar vi byta till dubbdäck, säger Karin.

– Tidigare jobbade jag i Skillingaryd och då brukade jag cykla två

dagar i veckan, säger Patrik.

Tar cykeln till skolan

För Alva och Wilma är det också naturligt att ta cykeln till skolan, cirka en kilometer bort, eller för att åka och handla ibland.

– Man kommer fram snabbare än om man går, säger Alva.

Mamma Karin tycker att det är bra att barnen cyklar så mycket som möjligt.

Tar cykeln på hembesök

– Många föräldrar skjutsar barnen i bil till skolan eftersom de tycker det är en otäck cykelväg på grund av alla bilarna... säger Karin som själv ofta tar cykeln på hembesök i jobbet och lobbar för att kollegor ska göra samma sak.

Argumenten för att cykla är förstås många.

– Det går ofta snabbare än bil. Man kan cykla från dörr till dörr och slipper parkera bilen. Det är också mer skonsamt för kroppen att cykla, tycker Karin.

Cyklar mycket med barnen

Familjen Ferm upplever detsamma. Jennie tar cykeln de dagar hon jobbar i Värnamo, men till Jönköping blir det bil, medan Robert behöver bilen till jobbet i Hillerstorp. Men på hemmaplan blir det mycket cykling med barnen Alice och Ella, 12 år och Edith 7 år.

Cykel och tält på Öland

– Flera år har vi åkt på gemensam cykelsemester, bland annat till Öland och till Idre. På Öland cyklade vi 4,5 mil en dag, sov i tält, gjorde lunch vid havet på stormkök och köpte glass. I Idre testade vi också downhill cykling och såg renar, berättar Jennie, Alice och Ella.

17-18 juni hägrar premiär i cykelloppet Vättern Runt för de vuxna.

– Vi tränar genom landsvägskörning på racercykel. Häromdagen cyklade vi till exempel nio mil, säger Jennie.

Även Alice och Ella är sugna på ett cykellopp.

Barnen cyklar Cykelvasan

– Så vi ska cykla Cykelvasan från Oxberg i augusti, 4,5 mil, berättar de.

Mountainbike, alltså att cykla i skogen, är också ett stort intresse.

**”DET
GÅR OFTA
SNABBARE
ÄN ATT TA
BILEN”**

Den här kvällen bär det av till friluftsområdet Borgen för alla nio. Barnen ska vara med i Mountainbikeskolan, några av föräldrarna är ledare.

– De får lära sig cykel- och trafikvett, hur man växlar på rätt sätt och bromsteknik, säger Patrik.

Önskar mer cykelstråk och parkeringar

Han tycker allmänt att intresset för cykling har ökat kraftigt på senare år. Därför är förstås en cykelstrategi helt rätt i tiden. På deras egen önskelista finns ett antal punkter:

– Gärna fler cykelparkeringar med tak vid offentliga platser, där man kan låsa fast cykeln på ett säkert sätt, tycker Patrik.

– Jag skulle vilja ha mer asfalterad cykelväg och lite längre stråk än vad som finns idag. Gärna också med rastplatser, mer skyltning och belysning, säger Jennie.

MIKAEL BERGSTRÖM



Familjerna Alm och Ferm i Värnamo är rutinerade cyklister. Cykeln är ofta det naturliga valet för att ta sig till olika platser, runt på Mountainbikebana eller semestertripp på Öland eller Idre.

På nästa sida kan du läsa mer om cykelstrategin som Region Jönköpings län tagit fram.



STRATEGI FÖR FÖRÄNDRING:

Ny strategi ska stärka cykelkultur

Jönköpings län ska bli ett ännu mer cyklande län – till jobbet, ärenden, fritidsaktiviteter och för hälsans och det rena nöjets skull. Det är syftet med den allra första cykelstrategi som Region Jönköpings län har tagit fram, för att utveckla cyklingen utifrån ekologisk, social och ekonomisk hållbarhet.

Cykeln ska vara ett attraktivt transportmedel i Jönköpings län. Så lyder visionen för cykelstrategin, som är ett ramverk och anger riktning för kommande cykelsatsningar ur ett regionalt perspektiv. Vägen dit har fokus på tre målområden:

* Fler korta vardagsresor ska göras med cykel. Många resor som görs inom länet är kortare än fem kilometer. För att få fler människor att välja cykeln för korta resor pekar cykelstrategin dels på behovet av kampanjer och fysiska åtgärder för att underlätta cykling, dels på säkerhetshöjande insatser.

* Sammanhängande cykelbarhet mellan målpunkter i länet. Genom att förbättra förutsättningarna att kombinera cykling med kollektivtrafik kan tillgängligheten till länets starkaste kollektivtrafikstråk stärkas.

Region Jönköpings län ska också ta fram en plan för hur regional statlig cykelinfra-

struktur ska utvecklas i länet samt arbeta mer strategiskt med cykelleder för rekreation och besöksnäring.

* Stärkt samverkan kring cykling på länsnivå. Genom att främja samverkan mellan aktörer inom samhällsplanering, besöksnäring, övrigt näringsliv och föreningslivet kan såväl cykelkulturen som utvecklingen av näringslivet i länet stärkas. På sikt vill Region Jönköpings län att cyklisters bidrag till handel och service synliggörs på ett bättre sätt och att mer stöd kan ges för projekt kopplade till cykling.

Samlat grepp på cykling

– Vi vill tillsammans med andra aktörer ta ett samlat grepp på cykling och lyfta fram vad som behöver göras på bred front för att stärka cykeln som ett attraktivt transportmedel, säger Emil Hesse, infrastrukturstrateg i Region Jönköpings län.

– Vårt uppdrag har varit att definiera den utveckling av cykling som är önskvärd och då visa vilka strategiska frågor som behöver prioriteras för det, säger Ida Hedberg, infrastrukturstrateg i Region Jönköpings län och huvudförfattare till cykelstrategin, och fortsätter:

”Delmål för kortare resor”

– Ett av delmålen i strategin är att välja cykeln för kortare resor i vardagen. Här är beteendepåverkan och trafiksäkerhetsfrågor viktiga, vilket främst är kommunernas ansvar. Vi vill också skapa

cykelbarhet utmed längre sträckor i länet. Här har vi som region en större roll i och med att vi både prioriterar pengar för utbyggnad av nya statliga cykelvägar och ansvarar för den regionala kollektivtrafiken.

Den fysiska strukturen är förstuds en långsiktig satsning som kräver tid och pengar. Men redan nu finns det många cykelvägar som kan nyttjas mycket mer.

– Ställtiden och kostnaden är minimal. Det finns en enorm potential att få fler att cykla här och nu, om vi kan få till beteendeförändring. Du kan börja cykla i morgon och med elcykel kan vågskålen tippa över till att ta cykel en längre, kanske backig sträcka, säger Emil Hesse.

MIKAEL BERGSTRÖM



Ida Hedberg och Emil Hesse är infrastrukturstrateger i Region Jönköpings län.

KAXIGA, KREATIVA
OMVÄXLANDE &
OFÖRGLÖMLIGA
UPPLEVELSER



Aktuella utställningar och program på
jonkopingslansmuseum.se



JÖNKÖPINGS LÄNS MUSEUM

ANNONS FRÅN KULTURHUSET SPIRA



FAMILJEFÖRESTÄLLNING
från
6 ÅR
FAMILJEFÖRESTÄLLNING

UNGA
SPIRA

Tordyveln flyger i skymningen

Av Emma Broström efter en radioföljetong
av Maria Gripe och Kay Pollak

Älskad klassiker i punkig glamversion

Premiär 24 september

Spelas 3, 5, 19, 20 nov i Teatersalongen



smot.se/tordyveln



Sms-livräddaren Ulrika Ullerteg (t.v.) möter Jan och Lotta igen ett halvår efter att hon rusade in i deras hus med hjärtstartare i handen. Insatsen från henne, räddningstjänst och ambulanssjukvårdare som kom var avgörande för att Janne idag kan leva ett normalt liv igen.

Jan uppmanar fler att bli **sms-livräddare**

Sms-livräddare snabbt på plats och en ambulans på uppdrag i närheten, var viktiga bidragande orsaker till att Janne, 56 år, i Taberg söder om Jönköping, överlevde ett akut hjärtstopp. Efter sjukvård och rehabilitering är han idag tillbaka i arbete igen.

– Det var vid 14-tiden första advent 2021. Jag höll på att pyssla hemma när det började tjuta i sms-livräddarappen. Den visade adressen och var närmaste hjärtstartare finns, berättar Ulrika Ullerteg.

Hon tog bilen, körde förbi biblioteket i Taberg där en av kommunens hjärtstartare hänger utomhus, tillgänglig dygnet runt, och fortsatte till adressen några kilometer bort.

Jannes hustru Lotta hade larmat 112, låst upp dörren och börjat med hjärtkompression enligt 112:s instruktioner, tills Ulrika kom fram och tog över arbetet med maken, som låg medvetlös på vardagsrumsgolvet.

Kopplade upp hjärtstartare

– Jag gjorde kompressioner och inblåsningar, kopplade upp hjärtstartaren och defibrillerade – två gånger tror jag. Efter några minuter kom räddningstjänstens första insatsbil och sedan första ambulansen, berättar hon.

För alla parter var det förstås ett stort stresspåslag och ett halvår senare är det svårt att minnas detaljer. Men senare utvärdering visade att ambulanspersonalen defibrillerade fem gånger och arbetade en bra stund med medicinska insatser för att stabilisera Janne inför transporten till Länsjukhuset Ryhov.

Blev anhörigstöd

När ambulans och räddningstjänst tog över backade Ulrika undan och var istället ett stöd för hustru Lotta som väntade i köket.

– Mina minnen är inte jättestarka. Jag förstod hur allvarligt det var och det var svårt att tänka klart. Det var jätteskönt att ha ett stöd av Ulrika, säger Lotta.

Ulrika Ullerteg är en av cirka 5 000 sms-livräddare i Jönköpings län, lockad att registrera sig av en arbetskamrat. Som sjuksköterska har hon god kompetens. Men att som privatperson komma in i en helt okänd situation är förstås en stor anspänning.

”Varje minut är viktig”

– Varje minut är viktig, och något kan jag väl göra, tänkte jag när jag anslöt mig till sms-livräddare. Ofta kommer det ju flera sms-livräddare, men denna gång var det bara jag. Men ambulansbesättningen hade också fått hjärtstoppslarm som privatpersoner och kunde omprioritera sitt uppdrag.

Själv har hon stärkts i sin uppfattning om nyttan med sms-livräddning, och uppmanar andra att inte tveka att registrera sig. Behov finns av fler sms-livräddare och bra täckning över hela länet.

”Din granne är kanske sms-livräddare”

– Ambulansen har alltid en körtid, men närmaste sms-livräddare kanske är din granne, säger Petronella Blondell, samordnare för sms-livräddningen i Jönköpings län.

Utbildningsmöjligheterna i hjärt-lungräddning, är goda. Flera företag, Röda korset och Räddningstjänsten är några exempel.

– Under våren genomför vi omkring 40 utbildningsomgångar per månad, främst för lekmän som vill lära sig. Vi har hittills satt ut 16 kommunala hjärtstartare, men fortsätter att flytta ut fler av våra egna cirka 200, så att de ska vara nåbara dygnet runt, säger Kennet Axelsson, utbildningsansvarig på Räddningstjänsten i Jönköping.

Åter i arbete och coverband

För Janne följde en lång tid av vård på bland annat intensivvårdsavdelning och hjärtintensivvården, följt av rehabilitering. I dag är han tillbaka i fullt arbete igen och med ett av sina fritidsintressen – coverbandet Errol Floyd.

– Jag har bara gjort en sak, jag har överlevt. Utan allas insatser hade jag inte suttit här nu, så enkelt är det, säger Janne med adress till hustru Lotta, sms-livräddare, räddningstjänst och ambulanssjuksköterskor.

MIKAEL BERGSTRÖM



Sms-livräddning sker dagligen i Jönköpings län

Sedan starten 1 september 2021 har antalet sms-livräddare i Jönköpings län vuxit kraftigt, till att idag vara cirka 5 000 personer. Till slutet av april 2022 hade de larmats 240 gånger, alltså i genomsnitt en gång per dag.

När SOS Alarm får in ett larmsamtal dagtid, 07-23, om misstänkt hjärtstopp aktiveras sms-livräddning. Telefonappen larmar hos de registrerade livräddare som finns i närheten. Dessutom får de veta var närmaste registrerad hjärtstartare finns.

Genom tjänsten kan personer med utbildning i hjärt-lungräddning göra en första insats i väntan på att räddningstjänst och ambulans kommer, vilket ökar möjligheten till överlevnad betydligt.

Upp till 40 livräddare larmas

– Varje gång larmar SOS Alarm ut upp till 40 sms-livräddare. I tätorter finns det 40 livräddare inom en mindre radie, på landsbygd kan avståndet bli upp till tio kilometer, säger Petronella Blondell, hjärtsjuksköterska och samordnare för sms-livräddare i Region Jönköpings län.

Genom att så många larmas ökar chansen att någon också har möjlighet att göra en insats.

– Vid alla larm har vi fått minst en kvittering. Man ska som sms-livräddare inte ha dåligt samvete om man inte tackar ja till ett larm. Man kan vara på jobbet, eller ha småbarn hemma, som gör att man inte kan rusa iväg, men när man tackar ja så kan man göra stor skillnad, säger Petronella Blondell.

MIKAEL BERGSTRÖM

Läs mer på HLR-rådet: www.hlr.nu

FORSKARFREDAG

— En del av European Researchers' Night —



Sjukgymnast Anne Fältström och distriktsläkare Maria Norburg Tell besökte Njudungsgymnasiet i Vetlanda på Forskarfredag för några år sedan för att berätta om sin forskning.

Låna en forskare

Sista fredagen i september är det dags för Forskarfredag. Region Jönköpings län och Jönköping University deltar för elfte året och sträcker ut det till en hel vecka, tillsammans med Kommunal utveckling, Europa Direkt Jönköpings län och Jordbruksverket. Nu med fokus på att ge länets gymnasieskolor möjlighet att låna en forskare.

– Det är jätteinspirerande att vara ute i klasser och föreläsa. Det handlar ju om det ämne som jag forskat om, men kanske ännu viktigare att sprida kunskap om vad det innebär att forska och disputerat och strukturen bakom det. Men också att alla yrken kan forska, inte bara läkare, säger Elisabeth Norén, forskningssamordnare på Futurum, Region Jönköpings läns akademi för hälsa och vård.

Hon är BMA, biomedicinsk analytiker, till yrket, disputerade 2016 om inflammatorisk tarmsjukdom och har vid flertalet tillfällen varit utlånad forskare till Forskarfredag.

Gymnasieskolor kan boka forskare

Även i år kommer länets gymnasieskolor att kunna boka henne, tillsammans med 20-30 kollegor, forskare inom vitt skilda ämnen.

– Det handlar om att visa att vi forskare är helt vanliga människor, men med ovanligt spännande jobb. Eleverna är ofta mer intresserade av hur man blir en forskare, än enskilda forskningsresultat. Det är viktigt att beskriva helheten kring forskning. På gymnasienivå kan vi locka in eleverna till ett värdeyrke för att sedan så småningom gå forskarskola, säger Elisabeth Norén.

I år genomförs Forskarfredag för elfte året i Sverige. Region Jönköpings län är fortfarande den enda region som deltar, varje år tillsammans med Jönköping University. Regionens verksamhet Kommunal utveckling har deltagit i många år, och på senare år har också Jordbruksverket anslutit.



Bild: Ulla Hansson Green, projektledare och Elisabeth Norén, forskare, laddar för årets Forskarfredag, sista veckan i september. Då kan länets gymnasieskolor "låna" en forskare och få föreläsning i lämpligt ämne direkt i klassrummet. Foto: Mikael Bergström

Forskning utan djurförsök

– De har medarbetare som kan beskriva hur forskning utan djurförsök har utvecklats, säger Ulla Hansson Green, kommunikatör på Futurum som arbetar med Forskarfredag.

Att Region Jönköpings län deltar varje år är ett strategiskt beslut. Med omkring 125 disputerade medarbetare vill man visa upp den forskning som sker till nytta för patienterna.

– Genom att sprida kunskap om den forskning och kunskap som finns i vårt län bidrar vi till rekryteringen till olika yrken, genom att visa på karriärmöjligheter. Forskarfredag är också ett sätt att samverka med övriga samhället kring den kunskap som forskningen ger, säger Ulla Hansson Green.

Lättillgänglig beskrivning

Dessutom ställer Forskarfredag krav på att forskare ska kunna beskriva sitt arbete på ett lättillgängligt sätt, nog så viktigt för att locka unga människor in i rollen.

– En vetenskaplig text är ibland fyrkantig med ganska trist språk. Som forskare vill man också gärna beskriva hur komplicerat det varit att få fram sitt resultat. Men forskarfredag ska inspirera och locka till ny forskning och mitt jobb är bland annat att bygga en forskningsinfrastruktur med målbilden "ökad forskning med lägre trösklar", säger Elisabeth Norén, med ett skratt.

MIKAEL BERGSTRÖM

År 2005 initierade EU-kommissionen vetenskapsfestivalen European Researchers' Night med evenemang över hela Europa, i år den 30 september – 1 oktober 2022. Evenemanget når varje år 1,6 miljoner människor över hela Europa och i närliggande länder, med omkring 36 000 forskare. Sedan 2006 har de svenska aktiviteterna knutits samman under det gemensamma namnet Forskarfredag och koordinerats av föreningen Vetenskap & Allmänhet, VA.



Temat för årets Forskarfredag är "En bättre och friskare värld". Genom temat fördjupas kunskapen om naturens och människans hälsa och kopplingen däremellan – för när vi tar hand om jorden tar vi också hand om livet. Med utgångspunkt i EU:s missionsområden lyfts i år särskilt forskning för att bota cancer och andra sjukdomar samt forskning för att lösa framtidens klimat- och miljöutmaningar. EU:s missionsområden har som mål att hitta lösningar på de viktigaste globala utmaningarna. Över hela världen jobbar forskare just med att undersöka utmaningarna vi står inför och vilka lösningar vi kan använda för att ta oss an dem.

Vill du boka en forskare till din klass? Gå in på ju.se och sök på Forskarfredag.

KLURIGT KORSORD

Vill du lämna din lösning, skriver du ner orden som bildas i de blå raderna och skickar in senast den XXX 2022. Skicka till kommunikation@rjl.se (skriv Korsord i ämnesraden) eller till Korsordet, Region Jönköpings län, Box 1024, 551 11 Jönköping.
Max ett svar per person. Ange namn, adress och telefonnummer eller e-post i ditt svar.

TÄVLA OCH VINN
Presentkort på Spira
1:a pris 500 kronor
2-3:e pris 300 kronor
4-10:e pris: biobiljett

TILL- STYRK- AS	↓	HANS HISTORIA ÄR ALLMÄNT KÄND		↓	STOR- VILT FÄRÖ- PELARE	←																	
AKOMMA UTE PÅ FINGER		HELA BUNTEN	SKYDD SISU			STÅNG																	
SKRIVER PÅ NÄTET VIOLIN																							
↳			FRUST- ADE		GÅR VARM I PIZZERIA																		
FICK KUNSKAP OM					MATVARU- HANDEL ROS MED	VRÅNG																	
EXTRA- VAG- ANT		FOR- TUNA			FRID FÄRGAD																		
↳														STARK- VARA	NATURVET- ENSKAPLIGA FORSKNINGS- RÅDET	GALT- GAP	↓	NY TEKNIK	SVETSAS SES TIDIGT PÅ VÅREN	↓	VAJA SOM PRAXIS	↓	
LYSER PÅ BÅTEN		STRÄVAR EFTER TRYGG TRAFIK	NYA SP- ELÄREN VÄXER I SIBIRIEN													FEST- PRISSEN LOCKAR SHOPPARE							↓
↳															LEDIG- HETEN VÄXLA								
PUNS				↓	STICK- UTROP VIKAR- BARNET									RÄKNAR GNIDEN LASERAD				PIZZAUN- DERLAG EN DOUGLAS					LOGI
ORNES BOST- AD	GER DE SMÅ UPP- LEVELSE								BOTGÖR- INGEN HANS DAG FIRAS 31/8														
SKÅL- TALET	↓	KULTI- VERA	TALSPRÅ- KSFORM AV STOD		UTFLY- KTS- SKOPA				GOLF BOSTAD UTE PÅ LURÖ?				TON TIDIGT I LONDON										
HOPPA TILL HÖGER & VÄNSTER	↳			↓	DE HAFSAR GYLLEN- HAMMAR											HÅRSK- NA							
↳								MOTTAG- ANDE PASSION															
												SIKTAR NOG SHL- LAG PÅ ATT TA		STORBRI- ANNIEN HJÄRT- STÖRNING									
↑	NATRI- UM		EJ GI- FT	↳	OXJUDE 0321	SES I SCHE- MAT		SNILLE- BLIXT HOCKEY- REGEL			FINK OCH FÄLT- SORTER LEGAT												
					KAPP- SEG- LING	↳																	
									KORT HERRE LAM		GASTAR BRIST												
																	MORS- GRIS						
							HALST- RINGS- TILLST- ÄLLNING	↳				ROAR MÅNGA SMÅ											
					SOLO	HÅLLER IHOP ARK				TILLÄGG OCH RYSS- VATTEN		PUH- KOMPIS											

VINNARE I KORSORDET, NÄRA DIG NR 2/2021

Presentkort på Spira: Presentkort på Spira: Christina Stein, Ekenässjön (500 kr), Bengt Hjalmarsson, Skillingaryd (300 kr), Bodil Mizgalski, Jönköping (300 kr)

Biobiljett: Berny Schultz, Åsenhöga, Suzanne Schöblom, Tranås, Dag Waldo, Jönköping, Gerd Örnberg, Skillingaryd, Ann-Sofi Nilsson, Tranås, Ing-Marie Jacobsson, Gränna, Mattias Pophrey, Huskvarna



**FÖR ETT BRA LIV I EN
ATTRAKTIV REGION**



När du behöver råd eller vård

Rådgivning och egenvård

1177 Vårdguiden – rådgivning och egenvårdsråd dygnet runt.

Skada eller sjukdom

Vårdcentralen och närakut – om du skadat dig, inte mår bra eller om du inte kan vänta med ditt vårdbehov.

Akut vård

Akutmottagningen – vård i allvarliga och livshotande situationer.