DIN GUIDE TILL

HÄLSA & VÅRD

November 2021

Självklart vaccinerar vi oss!

Se tid och plats för influensa-vaccination

Sid 20–23

1177 VÅRDGUIDEN | Region Jönköpings län

Din guide till hälsa och vård, ett magasin som ges ut av Region Jönköpings län två gånger om året. Med det här magasinet hoppas vi kunna inspirera till en bättre hälsa, men även lyfta aktuella händelser inom hälsa och vård.

Tidningen riktar sig till dig som invånare i Jönköpings län. Vi vill fokusera på din relation till oss och hur vi kan vara en naturlig del av din vardag. Vi vill inspirera dig som vill förbättra din hälsa och stärka relationen till dig som har mycket kontakt med vården. Vårt mål är att göra det komplexa lite enklare med bland annat hjälp av berättelser från det verkliga livet.

I det här numret fokuserar vi extra på influensavaccination, fördelar med att vaccinera sig och var och när du kan vaccinera dig. Din guide till hälsa och vård helt enkelt.

DIN GUIDE TILL HÄLSA & VÅRD ges ut av Region Jönköpings län. Tidningen delas ut till alla hushåll i Jönköpings län. **ANSVARIG UTGIVARE** kommunikationsdirektör Christina Jörhall. **POSTADRESS** Kommunikation, Region Jönköpings län, Box 1024, 551 11 Jönköping **E-POST** kommunikation@rjl.se **PRODUKTION** Region Jönköpings län och Tomorro'. **FOTO** Johan W Avby, Emmali Anséus, Alexandra Svedberg och Mikael Bergström. **TRYCK** Stibo Complete, oktober 2021 **DISTRIBUTION** Postnord **TIDNINGEN INTALAD PÅ DAISYSKIVA** skickas till dig som valt att prenumerera på den. Beställ eller avbeställ denna prenumeration på www.rjl.se.

OMSLAG: Djordjica Papacikic och Vojislav Papacikic. Båda är pensionärer och bor i Jönköping. Att vaccinera sig mot influensa är en självklarhet för dem och något de gör varje år. Foto: Johan W Avby.

Välkommen till ett nytt nummer av magasinet

4

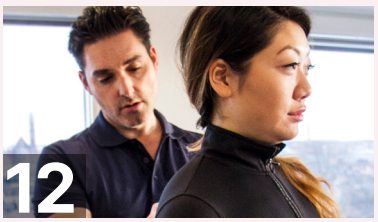
Enkät – Kommer du att vaccinera dig?

6

Möt radioprofilen Kjell Ahlkvist

9

Ökad kunskap vid diabetes typ 2


12

Leva med långvarig smärta

14

Vad kan man göra vid långvarig smärta

16

- لعربية – arabiska
- دارى – dari
- English – engelska
- Suomi – finska
- Soomaali – somaliska
- Teckenspråk
- ትግርኛ – tigrinska

Information in English about influenza vaccination

18

Tips och råd från 1177 Vårdguiden

20

Här kan du vaccinera dig

Frågor och svar om vaccin i allmänhet och säsongs-influensa i synnerhet.

MALIN BENGNÉR
Smittskyddsläkare
Region Jönköpings län

Vad är säsongsinfluensa och vad ger det för symtom?

Säsongsinfluensa orsakas av ett virus som sprids under höst och vinter varje år. Feber, hosta, huvudvärk och muskelvärk är vanliga symtom. Den som är ung och frisk är ofta på benen igen efter en vecka, men för den som är äldre eller tillhör en medicinsk riskgrupp kan sjukdomen bli allvarlig.

På vilka sätt sig skiljer säsongsinfluensan från covid-19?
– Influensa och covid-19 orsakas av helt olika virus, men symtomen kan ändå likna varandra ganska mycket och infektionerna smittar på samma sätt. Det är också ungefär samma personer som riskerar att bli allvarligt sjuka. Risken att bli svårt sjuk eller till och med avlida är däremot större vid covid-19.

Vilka bör i första hand vaccinera sig mot säsongsinfluensan?
– Det är framför allt äldre och personer i riskgrupper som riskerar att bli allvarligt sjuka. Det kan handla om gravida eller personer med kroniska sjukdomar som exempelvis hjärtsjukdom, diabetes, KOL eller svår astma. Alla personer som är 65 år eller äldre eller yngre i riskgrupp vaccineras kostnadsfritt.

Vad innehåller vaccinet mot säsongsinfluensa?
– Vaccinet innehåller små delar av fyra olika sorters influensavirus. Du får därför skydd mot fyra olika varianter av influensa som kan förekomma under säsongen. Influensavaccin för vuxna innehåller däremot inget helt virus och du kan inte få influensa av vaccinet. Vaccinet innehåller inte heller något förstärkningsämne (adjuvans) eller något konserveringsmedel.

Hur bra skydd ger det?
– Skyddseffekten är lite olika år från år, men brukar ligga ungefär mellan 30 och 70 procent. Anledningen till att skyddet varierar är att influensaviruset förändras lite hela tiden och om viruset inte precis ser ut som innehållet i vaccinet blir skyddet sämre. Vilka typer av influensa som ska ingå i årets vaccin bestäms av Världshälsoorganisationen (WHO) i början av året.

Förra året hade vi knappt någon säsongsinfluensa – hur kommer det sig?
– Vi tror att effekterna av restriktionerna under pandemin inte bara hindrade covid-19 från att sprida

sig mer än den gjort, utan att vårt ändrade beteende även har stoppat flera andra sjukdomar från att sprida sig. Det visar vilken effekt det har att till exempel hålla sig hemma vid symtom, hålla avstånd och tvätta händerna.

Hur tror du att det blir i år?
– Eftersom i stort sett ingen hade influensa förra året så är det fler som är mottagliga för infektionen det här året. Det kan innebära att det blir en kraftigare smittspridning än normalt. Å andra sidan kanske en del råd och restriktioner kring pandemin kommer att ligga kvar under vintern vilket kan begränsa smittan. Det är med andra ord svårt att veta säkert hur det blir, men vaccination är det effektivaste sättet att skydda sig mot influensa.

Ger vaccinet mot covid-19 något skydd även mot säsongsinfluensan?
– Nej. För att få ett skydd mot influensa måste du ta influensavaccin.

Kan man vaccinera sig även om man inte är över 65 eller tillhör riskgrupp?
– Ja det går jättebra. Det kostar då 250 kronor i patientavgift plus 50 kronor i vaccinkostnad. Tider och platser för vaccination hittar du här i tidningen eller på **1177.se**

Alexandra Svedberg

Kommer du att vaccinera dig?

Djordjica och Vojislav Papacikic, 74 och 75 år, Jönköping

Ja, självklart till 100 procent. Vi vaccinerar oss varje år, för att slippa bli sjuka. Det är jättebra! Jag tackar för det här erbjudandet. Jag rekommenderar alla att vaccinera sig för att vi ska minska belastningen på sjukvården.

Olle Karlsson, 84 år, Vaggeryd

Jag tar alla vaccin jag kan få! De är bra, jag har aldrig haft ont av en vaccination. Jag har inte heller haft influensa sedan 1994 när jag jobbade på parkförvaltningen i kommunen. Jag har tagit vaccinationen mot säsongsinfluensan varje år sedan de började erbjuda det.

Inger Johansson, 80 år, Nässjö

Förra året var det ju knappt någon influensa på grund av covid men jag tycker att man ska ta sprutan ändå. Jag tar den varje år. Det är ett bra erbjudande och jag tar den varje år i november på Nässjö vårdcentral.

Farideh Parvaz,
58 år, Vaggeryd

Jag har fått erbjudande om att ta vaccinet via mitt arbete inom vård- och omsorg i kommunen. Men jag tror att jag kommer att tacka nej i år. Det är säkert bra men jag tror att jag kommer att klara mig ändå i år.

Göte Sandberg,
68 år, Vaggeryd

Jag kommer nog att vaccinera mig. Jag tycker att det är ett bra erbjudande.

Inger Thildéus,
66 år, Jönköping

Jag kommer att vaccinera mig. Det tycker jag att alla som är äldre och i riskgrupp borde göra för att skydda sig själv och andra. Jag har fått lunginflammationer flera gånger och att vaccinera mig mot influensa är en del i att skydda mig mot det.

Kenneth Roos,
77 år, Nässjö

Jag ska ta vaccinet, det gör jag varje år. Vi som är äldre har ju inte samma motståndskraft om vi blir sjuka, med sprutan blir det lindrigare sjukdom tror jag. Jag har aldrig haft influensan och därför fortsätter jag att vaccinera mig.

May Hallström,
84 år, Vaggeryd

Ja, jag har alltid tagit sprutan och kommer att göra det i år igen! Jag tror det är bra för oss äldre, vi blir i regel väldigt sjuka av influensan. Jag tvivlar inte på att vaccinet är bra utan jag litar på vetenskapen. Varken jag eller min livskamrat har någonsin haft säsongsinfluensan. Jag kommer inte ihåg när jag var sjuk på det sättet senast. Att få vaccinet är ett fantastiskt erbjudande.

Lennart Wikander,
78 år, Nässjö

Ja, jag tar alltid sprutan. Jag tror det hjälper mot influensan. Det är ett jättebra erbjudande.

”Självklart vaccinerar jag mig”

74-årige radioprofilen Kjell Ahlkvist har aldrig legat på sjukhus i hela sitt liv, och gör vad han kan för att fortsätta slippa det.

– Självklart vaccinerar jag mig för att få ett motstånd mot influensan, plus att jag inte riskerar att smitta andra, säger han på sin tydliga stockholmska som fortfarande hänger kvar från uppväxten i Enskede i södra Stockholm.

Många känner igen Kjells lugna behagliga stämma efter att ha arbetat och hörts i Sveriges Radio i över 50 år.

– Jätteofta säger folk att ”den där rösten känner jag igen”.

Fullvaccinerad mot covid-19

Hemma vid villan på Tokarp i Jönköping är det prydligt i rabatterna, gräsmattan är slät och ett staket som rundar gatan lyser vitt.

– I sommar var jag hemma och målade 76 meter staket, berättar han.

Nu är både han och hans fru Britt fullvaccinerade mot covid-19 och har kunnat träffa familj och vänner igen i sommar.

– Mina barn bor i Stockholm och vi har kunnat träffas när de var här nere. Det är underbart, säger han och visar bilder i sin telefon på två små killar som badar i en uppblåsbar bassäng i solen i trädgården. Det är mina barnbarn, säger han med ett leende.

Producerade populära musikprogram

Kjells radiokarriär startade i början på 60-talet som vaktmästare och tekniker på grammofonarkivet i radiohuset i Stockholm. Sedan rullade det på. Han producerade alla de populära musikprogrammen på Sveriges Radio under 60- och 70-talen som ”Det skall vi fira”, ”Sommar sommar”, ”Kvällstoppen” och ”Skivspegeln” med Ulf Elving.

Dessutom producerade han fem hela program om och med ABBA, som sålts till 37 länder runt om i världen. Han lärde känna ABBA-medlemmarna personligen, och har självklart följt hela ABBAs resa över tiden och tycker att det är jätteroligt att de nu släppt nytt.

– De två nya låtarna tycker jag är fantastiskt bra. Den lugna, ”I still have faith in you”, är som tagen ur en musikal och när det gäller ”Don’t shut me down” så är det så mycket Benny Andersson det kan bli och typiska ABBA-harmonier. En riktigt bra poplåt!

Jobbat med musik hela livet

Kjell arbetade även några år på skivbolaget EMI som bland annat producerade Gyllene Tider och Ulf Lundell och många utländska band som Tom Robinson band, Electric Light Orchestra och Queen.

KJELL AHLKVIST, RADIOPROFIL

Ålder: 74 år **Bor:** Tokarp, Jönköping **Familj:** Makan Britt, fyra barn, fyra barnbarn, ett bonusbarn och fyra bonusbarnbarn. **Lyssnar helst på:** Är allätare inom musiken men favoritgruppen är the Beatles. **Tittar helst på:** Dokumentärer. Just nu tittar jag på en serie i tre delar från Uppdrag granskning om narkotikans väg till Sverige. **Äter helst:** Allt! Men sushi är favoriten.

– Hela mitt yrkesliv har det varit mycket musik. Jag har också varit diskjockey i 25 år och åkt runt i hela Sverige och spelat.

Efter några år på Utbildningsradion i början på 80-talet såg Kjell att Radio Jönköping sökte sommarvikarier. 1985 kom han till stan.

– Här i Jönköping kastades jag in i hetluften. Mitt första jobb var att åka till Eksjö på Svenska flaggans dag och köra tekniken för direktsändning när kungen och drottningen kom på besök. Dagen efter fick jag kliva upp vid 4-tiden för att sända morgonprogrammet.

På plats i Jönköping träffade han en tjej och blev kvar både i stan och på radion. Han arbetade med allt, men mest som programledare, fram till pensionen 2014. Då fortsatte han att arbeta som inhoppande pensionär.

– Jag har alltid tyckt att det varit roligast att jobba med programmen men under senare år jag blivit mer och mer intresserad av nyheter.

Pensionärsliv

Kjell hoppade in på radion ändå fram tills pandemin kom. Nu för tiden lever Kjell pensionärsliv. Varje tisdag fikar han med ett gäng andra pensionärer, mest före detta poliser och räddningstjänstpersonal. De brukar fika på ett café på Torpa.

– Vi har träffats via radion. Vi äter frukost och sitter och ljuger fram till lunchtid, skrattar han. Jag är ute och går mycket också, speciellt här i området kring vattenledningsparken.

Det var när Kjell gjorde ett inslag i radion om att influensavaccinationerna drog igång 2015 som han fick upp ögonen för att själv börja ta sprutan.

– Det året var det den gamla målvakten ”Honken” som var affischnamnet och den som fick sprutan inför oss reportrar på plats. Jag skulle göra ett nyhetsjobb på det men fick en tankeställare för egen del. Sjuksköterskan som var på plats frågade mig om inte jag skulle ta den. Jag var ju 68 år då så det var hög tid. Sedan dess har jag vaccinerat mig varje år. Jag har inte varit särskilt sjuk tidigare heller, bara haft förkylning någon gång då och då och har aldrig legat på sjukhus i hela mitt liv. Det vill jag slippa så länge jag kan.

Alexandra Svedberg

För tre år sedan fick Bernt-Olle Hulting i Jönköping diagnosen diabetes typ 2, en överraskning för honom själv, som ledde till medicinering och förändrade kostvanor. Hösten 2020 ingick han i den första pilotstudien av det digitala programmet ”Bra liv med diabetes typ 2”. Ett program som är engagerande, pedagogiskt och lärorikt, konstaterar han.

Kunskap och trygghet vid diabetes typ 2

Ett nytt digitalt program kan öka kunskapen och tryggheten för det stora antalet människor som insjuknar i diabetes typ 2 varje år. Med start hösten 2021 får ett stort antal patienter testa programmet för att se vilken hjälp de kan få och vilka förändringar som sker av levnadsvanor i det fortsatta livet med en kronisk sjukdom.

– Det är engagerande, pedagogiskt, lärorikt och bra att kunna få återkoppling. Så summerar Bernt-Olle Hulting i Jönköping det digitala programmet ”Bra liv med diabetes typ 2”, sedan han ingick i pilotstudien hösten 2020.

Det är tre år sedan han fick diagnosen diabetes typ 2, vilket blev en överraskning. Med daglig medicinering, kostomläggning och fortsatt fysisk aktivitet håller han sjukdomen i balans. Testet av det digitala programmet än han väldigt nöjd med.

”Fått ny syn på sjukdomen“

– Det är ett bra program som öppnar upp alla olika infallsvinklar och som har gett mig värdefull kunskap och en ny syn på sjukdomen. Det engagerar eftersom det berör mig själv och är lätthanterligt och effektivt att arbeta i. Det är också väldigt bra med meddelandefunktionen så att jag hela tiden kan ha en konversation med diabetessköterska. Men det kunde vara lite mer ”lockande” övergångar mellan avsnitten, säger Bernt-Olle Hulting.

Foto: Johan W Avby

Andreas Stomby och Frida Jarl, distriktsläkare i Region Jönköpings län, vill öka kunskapen och tryggheten för dem som insjuknar i diabetes typ 2. En studie i höst ska undersöka om det nya digitala programmet ”Bra liv med diabetes typ 2” ger den effekten.

Programmet heter just ”Bra liv med diabetes typ 2” och finns på en nationell digital plattform för stöd och behandling. Allt material är framtaget av en multiprofessionell arbetsgrupp i Region Jönköpings län, med läkare, diabetessjuksköterskor, fysioterapeuter, dietist och psykologer. Arbetet leds av Andreas Stomby och Frida Jarl, ST-läkare i allmänmedicin, som ansvariga.

”Få trygghet, följsamhet och förståelse”

– Vårt mål är att deltagarna ska få en större känsla av trygghet i sin sjukdom, få bättre följsamhet till läkemedelsbehandling och få förståelse för att vissa val av livsstil kan påverka sjukdomen. Samtidigt får patienten ett större eget ansvar för att leva ett bra liv med diabetes, säger Andreas Stomby, distriktsläkare i Jönköping och diabetesforskare.

Att en person har diabetes typ 2 upptäcks ofta på en vårdcentral efter provtagning, sedan patienten sökt för olika symtom. Alternativt i samband med att en person vårdas för hjärtinfarkt.

– Cirka två tredjedelar av alla som får hjärtinfarkt har antingen diabetes typ 2, eller förstadiet till det, säger Andreas Stomby.

”Pedagogisk utmaning att stötta”

För den som drabbas av en kronisk sjukdom som diabetes typ 2 räcker det inte med bara information om sjukdom och hälsa.

– Det handlar om att få hjälp med att påbörja och upprätthålla livsstilsförändringar som vi vet påverkar sjukdomen. Det är en pedagogisk utmaning att stötta patienten till att klara en livsstilsförändring, som kan krävas för att inte drabbas av allvarliga problem om 10-15 år. Så programmet både informerar och uppmuntrar patienten till testa förändringar i sin livsstil, säger Frida Jarl.

En patient med diabetes typ 2 får ofta två besök på vårdcentral per år, ett besök till läkare, ett till sjuksköterska.

– Under dessa 30 minuter ska man förutom de kontroller som ska göras också försöka hinna med att ge patienten utbildning. Samtidigt är rekommendationen från Socialstyrelsen att alla ska erbjudas utbildning om diabetes, vilket bara var fjärde vårdcentral hinner med, enligt en mätning från 2015, säger Andreas Stomby.

Text, bilder, filmer och frågor

Mot den bakgrunden har det digitala ”Bra liv med diabetes typ 2” skapats. Patienten loggar in i detta nioveckorsprogram via **1177.se**, fyllt med text, bilder, filmer och frågeformulär, som öppnas vecka för vecka. Patienten får lära sig mycket om själva sjukdomen, vilka beteendeförändringar som kan behövas, men får också möjlighet att blicka framåt och sätta upp en plan för sitt liv långsiktigt.

– Varje vecka får patienten olika uppgifter att göra. Den ordinarie diabetessjuksköterskan går sedan in och ger feedback för att stötta, förstärka och eventuellt korrigera, något vi tror är ett resurseffektivt sätt att få stöd till förändringar av kost, motion och liknande, och bättre följsamhet till läkemedel.

Mallar för återkoppling

Feedbacken har dessutom ett antal färdiga mallar, formulerade av psykolog Cili Blomgren. Mallarna används av diabetessköterskorna för att individuellt coacha patienterna.

– Vi läkare och sjuksköterskor pratar så mycket med patienterna om vad man ska göra, men inte så mycket om hur. Här tror vi att psykologerna är bättre på att formulera det. Det här sättet skapar också en mer jämlik vård och ger ett lärande för diabetessjuksköterskorna. Dessutom lär sig patienten mer om sig själv och diabetessjuksköterskan lär känna patienten bättre, säger Andreas Stomby.

300 patienter i studie följs upp

En större kontrollerad studie med slumpvis uppdelning i två grupper.

– Vi vill inkludera totalt 300 patienter från ett antal vårdcentraler i Region Jönköpings län. Hälften ska lottas att använda programmet, resten får den traditionella informationen. Vi gör mätningar innan var och en startar, efter sex månader och efter tolv månader. Sedan planerar vi uppföljning efter tre år för att se om programmet ger någon långtidseffekt, förklarar Andreas Stomby.

Studien ska ge svar på vad deltagarna tycker och vilka livsstilsförändringar som sker och om effekten motsvarar den arbetsinsats som krävs av patienten och diabetessköterskan.

Mål om nationell tillgänglighet

Målet är förstås att detta material ska visa sig användbart för personer med diabetes typ 2 och bli tillgängligt nationellt.

– Vi vill att detta ska bli det bästa diabetesprogrammet på marknaden. Vi måste satsa på denna patientgrupp, inte minst eftersom den som insjuknar kanske i 50-årsåldern har en unik möjlighet att genom förändringar av bland annat kost och motion och viktnedgång, påverka sjukligheten långsiktigt, säger Andreas Stomby och Frida Jarl.

■ *Mikael Bergström*

Håll koll på symtomen för diabetes typ 2.

Diabetes är ett samlingsnamn för några sjukdomar som alla ger för hög nivå av socker i blodet. Förutom typ 2-diabetes finns typ 1-diabetes och graviditetsdiabetes. Typ 2-diabetes är vanligast och kommer oftast i vuxen ålder. Vid typ 2-diabetes får du ett eller flera av följande symtom: Trött och kraftlös, mer törstig, kissar oftare och större mängder, samt försämrad och dimmig syn.

Det är dock vanligt att trötthet är enda symtom. Därför är det viktigt att medelålders personer, särskilt med övervikt och bukfetma, kontrollerad sitt blodsocker på vårdcentralen.

Cirka fyra procent av befolkningen har diabetes, där typ 2 dominerar med 85-90 procent.

Förekomsten av typ 2-diabetes ökar med stigande ålder där 10-20 procent av befolkningen över 65 år får sjukdomen. Risken att insjukna i typ 2-diabetes ökar vid inflyttning från ett annat land och inflyttade personer insjuknar dessutom ofta tidigare än svenskfödda.

Ett mörkertal finns, då många får diagnosen först flera år efter att de insjuknat i typ 2-diabetes. I Sverige räknar man med att var tredje person med typ 2-diabetes är oupptäckt.

Källa: 1177.se, nationella diabetesregistret och distriktsläkare Frida Jarl.

Foto: Johan W Avby

Den som har långvariga problem med smärta behöver få bättre hjälp av sjukvården. Det är bakgrunden till den satsning som länets vårdcentraler gör i höst för att skapa ett enhetligt arbetssätt och ökad samverkan med den specialiserade vården.

Patienter med långvarig smärta är en jätteviktig grupp att arbeta med. Oavsett var man bor i länet ska man få samma behandling, säger Elin Ambjörnsson, distriktsläkare och ordförande för arbetsgruppen smärta inom Region Jönköpings län.

Modell tas fram för behandling av långvarig smärta

Den som har långvariga problem med smärta behöver få bättre hjälp av sjukvården. Det är bakgrunden till den satsning som länets vårdcentraler gör i höst för att skapa ett enhetligt arbetssätt och ökad samverkan med den specialiserade vården.

– Rätt tidigt under specialistutbildningen upptäcker man svårigheten att arbeta med patienter med smärta. Det är lätt att smärta går över i ett kroniskt tillstånd och då medför det ofta psykisk ohälsa. Därför är detta en jätteviktig grupp att arbeta med. Oavsett var man bor i länet ska man få samma behandling, säger Elin Ambjörnsson, ordförande för arbetsgruppen smärta inom Region Jönköpings län.

Som distriktsläkare på Bra Liv Gnosjö vårdcentral möter hon ofta patienter med långvarig smärta och konstaterar att begreppet smärta och kronisk smärta har många dimensioner.

– Smärta kan uppstå i samband med en akut skada. När man då går in i en farmakologisk behandling med morfin är det lätt att det leder till depression. Sedan finns det patienter som är sköra och där det finns ökad risk för att utveckla kronisk smärta, säger Elin Ambjörnsson, och fortsätter:

Behandling med opioider har risker

– Opioider, som man ibland ger som behandling, har en begränsad effekt, men vissa risker. Det är därför en utmaning att få patienten att förstå att man kan trappa ner den behandlingen utan att smärttillståndet förvärras. Akut smärta ska vi behandla aggressivt, men vi måste bli bättre på att tidigt göra en behandlingsplan, säger hon.

Därför hoppas hon mycket på höstens satsning, där läkare, sjuksköterskor, fysioterapeuter, arbetsterapeuter, rehabkoordinatorer och psykosociala team på länets vårdcentraler ska få utbildning. Dels på hur man upptäcker risken för kronisk smärta tidigt,

dels hur man ska arbeta för att erbjuda alla en jämlik vård.

– Det handlar om att olika yrkesgrupper samarbetar kring en gemensam arbetsmodell som är hållbar. Tillsammans med patienten måste vi sätta rimliga mål. Det är kanske inte möjligt att bli smärtfri, men att nå en godtagbar smärtlindring. Vi ska arbeta mycket med terapiformen ACT och ha fokus på annat än läkemedel. Det handlar till exempel om att förebygga rörelserädsla hos dem som minns sin akuta smärta och har risk för att utveckla kronisk smärta, säger Elin Ambjörnsson.

”Vi vill ge stöd till basmodell”

Bakgrunden till satsningen är att patienter med långvarig smärta ibland slussas mellan olika vårdinsatser och vårdnivåer, med blandat resultat. Dessutom kan smärttillståndet leda till beroende av olika läkemedel.

– Vi vill ta fram ett arbetssätt, en basmodell, hur vårdcentralerna ska arbeta med den här gruppen patienter. Tanken är en modell som ska fungera på både en liten och en stor vårdcentral, där arbetet ska ske i samverkan med specialiserad vård, säger Ann-Britt Ekvall, processledare på Region Jönköpings läns sektion för primärvård och rehabilitering.

”Vi vill stärka egenansvaret”

Resurserna finns, men strukturen på omhändertagandet behöver utvecklas.

– Vi vill öka kvalitén på vården men också stärka patienten i att ta egenansvar för sin hälsa och sitt välmående. Det handlar också om att patienten ska få mer kunskap om hur smärtan kan hanteras, säger Ann-Britt Ekvall.

Smärta och kronisk smärta leder ofta till långtidssjukskrivning.

Risk för passivitet

– Det är viktigt att begränsa sjukskrivning eftersom både smärttillståndet och sjukskrivningen i sig kan leda till passivitet och isolering som i sin tur medför mer ohälsa. Det är viktigt att vara ute i arbetslivet, även om det är på deltid, säger Elin Ambjörnsson.

■ *Mikael Bergström*

”Vi vill ta fram ett arbetssätt, en basmodell, hur vårdcentralerna ska arbeta med den här gruppen patienter.

ANN-BRITT EKVALL
Processledare,
Region Jönköping

Fotnot: ACT är en förkortning för Acceptance and Commitment Therapy och uttalas som engelskans »act«, agera.

Vill du veta mer om smärtbehandling och rehabilitering?

På **1177.se** kan du läsa om olika former av rehabilitering vid smärta, efter sjukdom eller vid stressrelaterad ohälsa. Sök på: Smärtbehandling och rehabilitering.

”Jag gör ett stort arbete själv att lära mig leva med smärta”

Smärtan i rygg och nacke började för sex-sju år sedan. Sedan dess har Louise haft otaliga sjukvårdskontakter, gjort många undersökningar och testat en rad läkemedel och behandlingar. Mer överblick och uppföljning av insatta läkemedel är ett av hennes råd inför satsningen på patienter med långvarig smärta.

Foto: Johan W Avby

Hanna Nieminen, fysioterapeut på Bra Liv Kungshälsans vårdcentral i Huskvarna, visar på kollegan Viktoria Titusson en övning i kroppskännedom.

– Jag har ungefär samma nivå av smärta idag som när detta började för sex-sju år sedan, men jag har lärt mig att bättre leva med smärtan. Det är ett stort arbete att nå dit och det är viktigt att man känner stöd från sjukvården, säger hon.

Det började en sommar med värk i ryggen, ofta efter ett tags stillasittande, konstaterar hon.

Detta ledde till en rad olika undersökningar och hjälp från bland annat sjukgymnast.

”Som en karusell att snurra i”

– Det är som en karusell som man snurrar in i. Det var lätt att komma in i den. I början var alla optimistiska, både jag och sjukvården trodde att det skulle gå över, säger Louise.

Men det gjorde det inte. Samtidigt visade röntgen ingenting och sjukgymnastiken förvärrande symtomen.

– Jag fick mer och mer ont, mådde allt sämre. Jag älskar mitt jobb, men blev sjukskriven på heltid en månad. Efter det började jag arbeta 25 procent och har sedan arbetat mig sakta uppåt till 85 procent som jag arbetar idag.

Bestämde sig för förhållningssätt

Tidigt bestämde hon sig för ett tydligt förhållningssätt gentemot smärtan.

– Det är lätt att fastna i smärtan, identifiera sig som en person med smärta. Men jag valde att försöka ställa mig bredvid, vilket fungerar i perioder i alla fall.

Hennes läkare tog upp tanken på att Louise led av Ehlers-Danlos syndrom.

– Det stämde väldigt bra när jag läste på. Jag har alltid haft en överrörlighet i mina leder och problem med smärta i omgångar under hela min uppväxt.

Foto: Johan W Avby

Hanna Nieminen, fysioterapeut på Bra Liv Kungshälsans vårdcentral i Huskvarna, visar tillsammans med kollegan Viktoria Titusson en av de rörelser som patienter med långvarig smärta kan göra.

Remiss till specialister

Hon fick remiss till Västerviks sjukhus där specialistkompetens finns. Under kötiden på ett och ett halvt år fick hon hjälp av smärtklinik i Region Jönköpings län.

– Jag fick blockader insprutat i rygg och nacke ett par gånger varje månad. Dessutom en rad läkemedel. Jag bestämde mig tidigt att tacka ja till allt som de erbjöd av behandlingar och läkemedel, För att verkligen ha gett alla alternativ till bättring en chans, säger hon.

Väl i Västervik blev det en heldags träff med läkare, sjukgymnast och arbetsterapeut.

– Det ledde bland annat till att vi satte ut vissa läkemedel som jag mådde dåligt av, bland annat hjärndimma, hjärtklappning, trötthet, yrsel och stor viktuppgång.

Besöket i Västervik bekräftade diagnosen.

”Fick större förståelse för sjukdomen”

– Det gjorde också att jag fick mycket större förståelse själv för sjukdomen, och ökad förståelse från omgivningen.

Men smärtproblemen fanns kvar. Nästa steg blev en så kallad multimodal rehabilitering inom Region Jönköpings län, enligt ett strukturerat program med övningar i bland annat mindfulness och avslappning.

– Vi var en grupp på tio personer, med helt olika bakgrund till våra smärtproblem. Det gav mycket att träffa andra och utbyta erfarenheter eftersom man blir väldigt ensam med sin sjukdom. Här fanns också tillgång till läkare, vilket gjorde att jag vågade ta bort fler läkemedel. I och med det minskade hjärndimman och trötttheten och jag mådde bättre, säger Louise.

Saknar uppföljning av läkemedel

Vissa delar av sjukvårdskontakten ifrågasätter hon. Som att den multimodala träningen inte hade någon individuell plan och osäkerheten kring om sjukgymnastik var bra eller inte för henne. Eller att den tidigare insättningen av läkemedel saknade överblick och uppföljning.

– Doserna höjdes, och jag mådde allt sämre och det blev svårt att avgöra vad som var biverkningar av mediciner och vad som tillhörde min diagnos. Jag blev så trött och orkeslös och till slut även deprimerad av min situation. Då förvärrades också smärtan. När det var som värst sov jag 20 timmar per dygn.

Steg för steg har läkemedel trappats ner och tagits bort, ibland på hennes eget initiativ. På smärtenheten fick hon hjälp att sätta ut morfinet med hjälp av akupunktur.

– Smärtenheterna är viktiga, men det borde vara lättare att komma intill där. I dag har jag bara ”vid behovsläkemedel” och en gång i månaden ringer sjuksköterska från vårdcentralen för att följa upp hur det går, säger hon.

Anpassat sitt liv

I dag har Louise provat allt som går, arbetar deltid och har anpassat sig till ett liv med kronisk smärta i rygg och nacke, som bland annat innebär huvudvärk i stort sett dagligen.

– Det blir ofta bättre när jag rör på mig lagom mycket. Jag vet precis var min gräns går, hur min kropp fungerar och vad jag klarar. Jag kan till exempel inte dammsuga hela vårt hus på en gång, utan tar ett rum i taget och gör något annat en stund. Anstränger jag mig för mycket blir det mer smärta och influensaliknande symtom.

Samtidigt är hon observant på förändringar i sjukdomsbilden.

– Jag är livrädd för att få en period av smärta som jag inte klarar av och att då inte ha ett skyddsnät att falla tillbaka på.

”Viktigt bli sedd som individ”

Den regelbundna kontakten med sjuksköterska på vårdcentral betyder mycket.

– Grupper är bra för att få stöd av varandra, men det är samtidigt viktigt att bli lyssnad på och sedd som individ.

Att komma till vägs ände utan att det medicinska problemet är löst är förstås frustrerande, för den som har smärta men även för sjukvården.

– Det är klart att man kan uppfattas som en besvärlig patient och ett ”hopplöst fall” när man testat allt och det inte finns något mer att göra. Man kan känna sig utlämnad när man inte vet hur man ska ta sig igenom situationen. Då är stödet från sjukvården viktigt, inte minst när det handlar om uppföljning av de läkemedel som man får.

■ *Mikael Bergström*

Fotnot: ***Ehlers-Danlos syndrom (EDS)*** är en grupp ärftliga sjukdomar. De orsakas av bindvävsförändringar som påverkar leder, hud, blodkärl och inre organ. Överrörlighet i lederna, smärta, övertöjbar och mjuk hud samt sköra kärlväggar är vanliga och karaktäristiska symtom. ***Multimodal rehabilitering (MMR)*** är en samlingsbeteckning på behandlingsmetoder som inbegriper såväl fysiologiska och medicinska som psykologiska och sociala insatser.

Tekie Welday är hälsokommunikatör i Region Jönköpings län

INFORMATION ABOUT
influenza vaccination

- لعربية – arabiska
- داری – dari
- English – engelska
- Suomi – finska
- Soomaali – somaliska
- Teckenspråk
- ትግርኛ – tigrinska

Scan the QR-code with your smartphone or visit 1177.se/Jonkopings-lan/rjl/influenza-vaccination

Vid en vaccination brukar vuxna och barn som är äldre än några år få vaccinet i överarmens muskel. Att slappna av i armen gör att det känns mindre när du får sticket.

Stickrädsla?
Låt inte rädslan för nålstick stå i vägen för dig.

Det är vanligt att vara rädd för nålstick, men det finns flera saker som du kan göra för att klara av situationen bättre.

- → **Berätta** för vårdpersonalen hur du känner.
- → **Acceptera** att du är rädd.
- → **Förbered** dig genom att vara utvilad.
- → Du kan **be om att få ligga ner.**
- → **Slappna av** i armen.

Så här kan du göra:

1. Skaka armen lätt innan så du känner att den är avslappnad.
2. Sitt bekvämt med båda fötterna i golvet.
3. Luta dig bakåt så att du får stöd, till exempel mot stolsryggen om du sitter på en stol.
4. Låt armen hänga eller ligga avslappnat i ditt knä.
5. Ta ett andetag och andas ut och känn axlarna falla ned.

Läs mer på 1177.se om tips och råd för både barn och vuxna. Sök på: Att vara rädd för nålstick

Foto: Emmali Anséus

En klämdag varje månad!

Visste du att 1 av 9 kvinnor får bröstcancer, och att 20 kvinnor insjuknar varje dag?

Tidig upptäckt kan rädda liv. Därför vill vi slå ett slag för en klämdag varje månad – en dag då du undersöker dina bröst.

Ett tips är att lägga in en påminnelse i din telefon som ger dig en notis varje månad när det är dags!

Tips för hur du undersöker dina bröst finns på 1177.se. Och du. Gå på mammografi när du blir kallad – undersökningen är gratis!

Förlossningsjournalen blir tillänglig i journalen via nätet

Journalanteckningar som görs vid graviditetskontroller och förlossning från och med den 16 september i år kommer att synas i journalen på 1177.se. Vissa anteckningar har varit tillgängliga redan tidigare, men denna förändring ger nu en bättre överblick och en mer komplett dokumentation från graviditet och förlossning i journalen via nätet.

Så du som är gravid, gå gärna in och läs anteckningar från dina besök på mödravården i din journal på 1177.se.

Och när ditt barn är fött följer du tillväxtkurva och övriga journalanteckningar från barnhälsovården genom att växla till ditt barns journal på 1177.se.

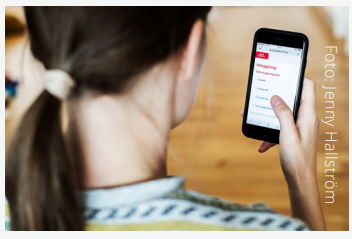


Foto: Jenny Hallström

Foto: Johan W Avby

Svårt med barnens tandborstning?

I så fall är du knappast ensam. Med appen ”Rocka munnen” blir tandborstningen roligare. Här kan ditt barn skapa egen Rocka-munnen-show, utmana sig att undvika sockerfällor, och samla poäng för att låsa upp fler funktioner som gör spelandet ännu roligare. Rockbandet lär ut tandborstning på rätt sätt och uppträder samtidigt som barnen borstar tänderna i två minuter.

Ladda ner, spela och rocka munnen tillsammans! Läs mer på rockamunnen.se

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. Även om vi för närvarande inte kan erbjuda någon fysisk föräldrautbildning, så vill vi fortfarande stötta och finnas här för dig.

På **1177.se** 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!

Vårdmöte digitalt

Under coronapandemin är det många som upptäckt möjligheten till digitala vårdmöten, att träffa vårdpersonal via dator, mobil eller läsplatta. Ett digitalt vårdmöte fungerar precis på samma sätt som ett vanligt besök, med skillnaden att du inte behöver ta dig till mottagningen. Perfekt om du har ont om tid, svårt att lösa transport, eller inte vill smitta ner folk i onödan. Fråga gärna vårdpersonalen om ni kan ha ditt nästa vårdbesök som videosamtal istället för ett fysiskt besök på mottagningen.

Läs mer om digitala vårdmöten på **1177.se**

App, app, app!

Du har väl inte missat Sveriges kanske viktigaste app – SOS Alarm.

Genom appen får du snabb och pålitlig information om olyckor, bränder eller liknande som inträffar nära dig, och när du ringer 112 direkt från appen förmedlas automatiskt din exakta position till SOS Alarm. Du hittar även en lista med viktiga telefonnummer som kan behövas i olika akutsituationer.

Ladda ner idag!! Finns där appar finns.

Allmäntillstånd – vad menas med det?

När vårdpersonal pratar om allmäntillstånd menar de hur personen i fråga mår och hur hens kropp reagerar. Allmäntillståndet är det som läkare eller annan vårdpersonal först bedömer för att snabbt få en uppfattning om hur du mår. Ett påverkat allmäntillstånd betyder att en läkare eller annan vårdpersonal har gjort bedömningen att du är mycket sjuk. Det kan innebära att du snabbt behöver få vård på sjukhus.

Läs mer om symtom för påverkat allmäntillstånd på **1177.se**

Så här gör du för att vaccinera dig mot influensa i år

På grund av covid-19 ser influensavaccinationen annorlunda ut även i år. För att du ska känna dig trygg med att vaccinera dig, har vårdcentralerna anpassat hur vaccinationen går till. Hur vaccinationen går till på just din vårdcentral hittar du på följande sidor i det här numret.

Bra att veta:
- Du ska inte vaccinera dig om du är sjuk
- Håll avstånd om det är kö.
- Klä dig så att sprutan lätt kan tas i överarmen.

Här kan du vaccinera dig

ANEBY

Aneby vårdcentral
Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Korskyrkan, Kapellgatan 10, Aneby
Tid: 10 nov kl 9.00-14.00
17 nov kl 9.00-14.00

EKSJÖ

Bra Liv Eksjö vårdcentral och Bra Liv Kvarnarp vårdcentralsfilial
Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: G:a Motorcentrum, Tuvängsgatan 3 Eksjö
Tid: 10-11 nov kl 9.00–17.00
17-18 nov kl 9.00 – 17.00
För 65 år och äldre samt riskgrupper.

Bra Liv Mariannelund vårdcentralsfilial
Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Vårdcentralen, Esmarchsgatan 1, Mariannelund
Tid: 9-11 nov kl 15.00-17.00
16 nov kl 15.00-17.00
18 nov kl 15.00-17.00
för 65 år och äldre, riskgrupper.

GISLAVED

Bra Liv Anderstorp vårdcentralsfilial
Tidsbokning via appen Bra Liv nära.
Plats: Vårdcentralen, Storgatan 25 (nedre plan), Anderstorp
Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

Bra Liv Gislaved vårdcentral
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 Hestra vårdcentralsfilial
Tidsbokning via appen Bra Liv nära.
Plats: Distriktsläkarmottagningen, Mogatan 7A, Hestra
Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära. Välj Bra Liv Gislaved vårdcentral.

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

Bra Liv Reftele vårdcentralsfilial
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: 9 nov kl 13.30-16.30
11 nov kl 13.30-16.30
16 nov kl 13.30-16.30
18 nov kl 13.30-16.30
23 nov kl 13.30-16.30
25 nov kl 13.30-16.30

GNOSJÖ

Bra Liv Gnosjö vårdcentral
Tidsbokning via appen Bra Liv nära.
Plats: Vårdcentralen,
Järnvägsgatan 49, Gnosjö
Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

HABO

Bra Liv Habo vårdcentral
Tidsbokning via appen Bra Liv nära.
och drop-in för riskgrupper.
Plats: Vårdcentralen, Kärrsvägen 37, Habo
Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.
Drop-in för riskgrupper:
11 nov kl 13.30-16.00
18 nov kl 13.30-16.00

JÖNKÖPING

Bra Liv Bankeryd vårdcentral
Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Vårdcentralen, Sjöåkravägen 18, Bankeryd
Tid: 10 nov kl. 17.00-19.00
17 nov kl. 17.00-19.00
24 nov kl.17.00-19.00
1 dec kl. 17.00-19.00
För 65 år och äldre samt riskgrupper

Bra Liv Gränna vårdcentral
Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Örserum Hembygdsgården
Tid: 9 nov kl 14.00-16.00

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Ölmstad Svenska kyrkans församlingshem
Tid: 10 nov kl 14.00-16.00

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Visingsö, Annero äldreboende
Tid: 16 nov kl 09.00-11.00

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Uppgränna bygdegård
Tid: 16 nov kl. 14.00-16.00

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Svenska kyrkan Gränna
Tid: 17 nov kl. 14.00-16.00
23 nov kl. 14.00-16.00

Bra Liv Hälsan 1 vårdcentral och Bra Liv Hälsan 2 vårdcentral
Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Pingstkyrkan, Lagermansgatan 1, Jönköping
Tid: 9-10 nov kl 9.00-18.00
för 80 år och äldre samt riskgrupper
15-17 nov kl 9.00-18.00 för 65 år och äldre samt riskgrupper.
22-24 nov, kl 9.00-18.00 för 65 år och äldre, riskgrupper, vård-och omsorgspersonal.
29 nov-1 dec kl 9.00-18.00 för 65 år och äldre, riskgrupper, vård- och omsorgspersonal
6 dec kl. 09.00-18.00 för personer som inte tillhör någon prioriterad grupp (mot avgift)

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Mogårdens äldreboende, Mostigen 1, Bottnaryd
Tid: 17 nov kl 08.30-11.00
24 nov kl 08.30-11.00

Bra Liv Kungshälsan vårdcentral
Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Drottninggatan 19, Huskvarna (gamla biblioteket)
Tid: 9-11 nov kl 14.00-17.00 för 80 år och äldre samt riskgrupper
15-18 nov kl 14.00-17.00 för 65 år och äldre samt riskgrupper
23-24 nov kl 14.00-17.00 för vård- och omsorgspersonal
30 nov kl 14.00-17.00 för personer som inte tillhör någon prioriterad grupp (mot avgift)

Bra Liv Norrahammar vårdcentral
Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Vårdcentralen, Postgatan 1, Norrahammar (ingång vid innetorget entré B)
Tid: 11 nov kl 17.00-19.30
17 nov kl 17.00-19.30
25 nov kl 17.00-19.30

Bra Liv nära A6
Tidsbokning via appen Bra Liv nära.
och drop-in.
Plats: City Gross, Batterigatan 2, Jönköping
Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.
Drop-in: Varje vardag, 9-30 nov, kl 8.00-12.00

Bra Liv Rosenlund vårdcentral
Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Rosensalen, Rosenlunds vårdcentrum, Hermansvägen 5, Jönköping (ingång vid apoteket)
Tid: 9 nov kl 15.00-18.00
11 nov kl 15.00-18.00
16 -17 nov kl 15.00-18.00
för 65 år och äldre samt riskgrupper
23 nov kl 15.00-18.00
för 65 år och äldre, riskgrupper och vård och omsorgspersonal
7 dec kl 15.00-18.00 för 65 år och äldre samt personer som inte tillhör någon prioriterad grupp (mot avgift)

Bra Liv Rosenhälsan vårdcentral och Bra Liv Tenhult vårdcentral
Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Drottninggatan 19, Huskvarna (gamla biblioteket)
Tid: 9-11 nov kl 14.00-17.00 för 80 år och äldre samt riskgrupper.
15-18 nov kl 14.00-17.00 för 65 år och äldre samt riskgrupper.
23-24 nov kl 14.00-17.00 för vård- och omsorgspersonal
30 nov kl 14.00-17.00 för personer som inte tillhör någon prioriterad grupp (mot avgift)

Bra Liv Råslätt vårdcentral
Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Stadsgårdsskolan på Råslätt (Öppna förskolans tidigare lokal), Tornfalksgatan 11, Jönköping
Tid: 10 nov kl 9.00-16.00
17 nov kl 9.00-16.00
24 nov kl 9.00-16.00

Bra Liv Öxnehaga vårdcentral
Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Vårdcentralen, Oxhagsgatan 59, Huskvarna
Tid: 9 nov kl 14.00-18.00
10 nov kl 14.00-17.00
17 nov kl 14.00-17.00
24 nov kl 14.00-16.00
8 dec kl 14.00-16.00

Plats: Österängskyrkan, Polstjärnevägen 7, Jönköping
Tid: 18 nov kl 14.00-16.00

Observera att tid och lokal kan ändras
Uppdaterad information hittar du på 1177.se/Jonkopings-lan

Läkarhuset Huskvarna, Läkarhuset Väster och Läkarhuset Öster
Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Lokal ej bestämd. Se mer information på 1177.se eller Läkarhusets webbplats.
Tid: 10-12 nov kl 9.00-15.00
16-17 nov kl 9.00-15.00 för 65 år och äldre samt riskgrupper.
23-24 nov kl 9.00-15.00 för 65 år och äldre, riskgrupper samt vård- och omsorgspersonal.
30 nov kl 9.00-15.00 för 65 år och äldre, riskgrupper samt vård- och omsorgspersonal
2 dec kl 9.00-15.00 för 65 år och äldre, riskgrupper, vård- och omsorgspersonal samt för personer som inte tillhör någon prioriterad grupp (mot avgift)

Vårdcentralen Lokstallarna, Bräcke diakoni
Vi har tidsbokning via 1177.se (du behöver inte logga in)
Plats: Sofiakyrkan, Jönköping
Tid: 9 nov kl 9.30-16.30 för 65 år och äldre samt riskgrupper.
16 nov kl 9.30-16.30 för 65 år och äldre samt riskgrupper.

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Vårdcentralen Lokstallarna
Tid: 24 nov kl. 17.00-20.00 för 65 år och äldre, riskgrupper samt vård- och omsorgspersonal.
6 dec kl. 17.00-20.00 för 65 år och äldre, riskgrupper, vård- och omsorgspersonal samt för personer som inte tillhör någon prioriterad grupp (mot avgift).

Wasa vårdcentral
Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Wasa vårdcentral, Kungsängstorget 4, Jönköping. Insläpp gruppvis via huvudentrén.
Tid: 11 nov kl 14.30-17.00
17 nov kl 15.00-17.00 för 65 år och äldre samt riskgrupper
24 nov kl 15.00-17.00 för vård- och omsorgspersonal
1 dec kl 15.30-17.00 för personer som inte tillhör någon prioriterad grupp (mot avgift)

Wetterhälsan A6 och Wetterhälsan Munksjöstaden
Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Wetterhälsan A6 och Wetterhälsan Munksjöstaden
Tid: 9 nov kl 13.30-16.00 för 80 år och äldre
10-11 nov kl 13.30-16.00 för 70 år och äldre
15-18 nov kl 13.30-16.00 för 65 år och äldre samt riskgrupper
23-25 nov kl 13.30-16.00 för 65 år och äldre, riskgrupper, vård- och omsorgspersonal
30 nov – 2 dec kl 13.30-16.00 för 65 år och äldre, riskgrupper, vård- och omsorgspersonal
7-8 dec kl 13.30-16.00 för personer som inte tillhör någon prioriterad grupp (mot avgift)

MULLSJÖ

Bra Liv Mullsjö vårdcentral
Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Mullsjö vårdcentral, Gunnarsbovägen 35, Mullsjö (sjukgymnastikens lokaler)
Tid: 9-11 nov kl 14.00-17.00
16-18 nov kl 14.00-17.00
23-25 nov kl 14.00-17.00
för 65 år och äldre samt riskgrupper.
Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Sandhem Träffpunkten, Stråkenvägen 7, Sandhem
Tid: 2 nov kl. 14.30-16.30

NÄSSJÖ

Bra Liv Bodafors vårdcentral
Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Bodafors vårdcentral, ingång via folktandvården, Vinkelgatan, Bodafors.
Tid: 12 nov kl 9.00-11.30 och 13.00-15.00 för 65 år och äldre samt riskgrupper
19 nov kl 9.00-11.30 och 13.00-15.00 för 65 år och äldre samt riskgrupper.

Bra Liv Bodafors vårdcentralsfilial i Malmbäck
Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Malmbäck filial, Ådalsgatan 4, Malmbäck
Tid:9 nov kl 10.30-12.30 för 65 år och äldre samt riskgrupper
16 nov kl 10.30-12.30 för 65 år och äldre samt riskgrupper.

Bra Liv Nässjö vårdcentral
Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära och drop-in.
Plats: Vårdcentralen, Skansg. 9, Nässjö
Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.
Drop-in: Fredagar, kl 9.00-16.00

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

Plats: Mottagningen, Ådalagatan 4, Malmbäck
Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

Nyhälsan Forserum filial
Vi har tidsbokning via 1177.se (du behöver inte logga in) ,eller ring oss på 010-2433940
Plats: Centrumplan, Centrumkyrkan
Tid: 11 nov kl 9.00-16.00
15 nov kl 9.00-16.00
18 nov kl 9.00-16.00
25 nov kl 9.00-16.00
2 nov kl 9.00-16.00
6 dec kl 14.00-16.00
9 dec kl 14.00-16.00

Nässjö Läkarhus
Ring oss för att boka tid, 010-243 28 08 eller boka via 1177.se (du behöver inte logga in).
Plats: Nässjö Läkarhus, Mariagatan 30, Nässjö
Tid: 11 nov kl 13.00-16.00
15 nov kl 13.00-16.00
18 nov kl 13.00-16.00
22 nov kl 13.00-16.00
25 nov kl 13.00-16.00
29 nov kl 13.00-16.00
2 dec kl 13.00-16.00

Vårdcentralen Nyhälsan, Bräcke diakoni
Vi har tidsbokning via 1177.se (du behöver inte logga in), eller ring oss på 010-243 39 00.
Plats: Pingstkyrkan, Bandyg. 4, Nässjö
Tid: 9 nov kl 8.30-16.30
10 nov kl 8.30-11.30
11 nov kl 8.30-16.30
16-18 nov kl 8.30-16.30
19 nov kl 8.30-11.30
23 nov kl 8.30-16.30
26 nov kl 8.30-11.30
30 nov kl 8.30-16.30
3 dec kl 8.30-11.30
7-8 dec kl 15.00-17.00

Är du 80+ och inte tagit din tredje dos mot covid-19?

Du vet väl om att du kan vaccinera dig mot både influensa och covid-19 samtidigt. Prata med din vårdcentral där du vaccinerar dig.

SÄVSJÖ

Bra Liv Sävsjö vårdcentral
Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära.
Plats: Vårdcentralen, Villagatan 14, Sävsjö
Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

Bra Liv Vrigstad vårdcentralsfilial
Tidsbokning via appen Bra Liv nära.
Plats: Vårdcentralen, Värdshusvägen 3, Vrigstad
Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

TRANÅS

Bra Liv Tranås vårdcentral
Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Tranås Vårdcentral, Norra Storgatan 101, Tranås (vid sidan av huvudentrén) Insläpp gruppvis.
Tid: 9 nov 17:00-19:00
18 nov 14:00-16:00
För 65 år och äldre samt riskgrupper

Du behöver inte boka tid, vi har drive-in med bil, följ anvisning av trafikledare, sitt kvar i bilen för vaccination.
Plats: Tranås Vårdcentral (Baksidan av vårdcentralen) infart från Spolgatan.
Tid: 10 nov 13:00-15:00
16 nov 13:00-15:00
För 65 år och äldre samt riskgrupper.

Läkarhuset Tranås
Ring oss för att boka tid, 010-2439860
Plats: Vasagatan 1 57331 Tranås
Tid: Tis-Tors 13.00-16.00 vecka 45-49 för 65 år och äldre samt riskgrupper

VAGGERYD

Bra Liv Skillingaryd vårdcentral och Bra Liv Vaggeryd vårdcentral
Tidsbokning via appen Bra Liv nära. Vid behov av hjälp med bokning kan du ringa oss.
Plats: Järnvägsgatan 3, Vaggeryd
Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

VETLANDA

Bra Liv Landsbro vårdcentral
Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Landsbro vårdcentral Valåkravägen 1, Landsbro
Tid: 9 nov kl 17.00-19.00
11 nov kl 17.00-19.00 för 65 år och äldre samt riskgrupper.

Plats: Distriktssköterskemottagningen Ramkvilla
Tid: 18 nov kl 8:00-10:00 för 65 år och äldre samt riskgrupper

Bra Liv Vetlanda vårdcentral, Vårdcentralen Aroma, Unicare vårdcentral
Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Vetlanda vaccinationscenter, vid Ica Maxi, Vitalagatan 35
Tid: För 65 år och äldre samt riskgrupper:
9-11 nov kl 9.00-17.00
16-18 nov kl 9.00-17.00
För allmänheten, ej prioriterade grupper (mot avgift)
7-8 dec kl 15.00-19.00

VÄRNAMO

Bra Liv Rydaholm vårdcentral
Tidsbokning via appen Bra Liv nära.
Plats: Vårdcentralen, Dahlgrens väg, Rydaholm
Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

Bra Liv Vråen vårdcentral
Tidsbokning via appen Bra Liv nära.
Plats: Centralt i Värnamo. Adress hittar du i appen när du bokar tid.
Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

Bra Liv Väster vårdcentral,
Tidsbokning via appen Bra Liv nära.
Plats: Centralt i Värnamo. Adress hittar du i appen när du bokar tid.
Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

Bra Liv Forsheda vårdcentralsfilial
Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Forsheda vårdcentralsfilial
Tid: 1 dec kl 9.00-11.30
8 dec kl 9.00-11.30

Bra Liv Bredaryds vårdcentralsfilial
Du behöver inte boka tid, vi har drop-in.
Plats: Bredaryds vårdcentralsfilial
Tid: 1 dec kl 13.00-16.00
8 dec kl 13.00-16.00

Unicare Apladalens vårdcentral, Värnamo
Vi har tidsbokning via 1177.se (du behöver inte logga in), eller ring oss på 010-244 08 00 för att boka tid. Vid behov gör vi hembesök.

Plats: Pilgatan 10, Värnamo
Tid: 9-11 nov kl 16.00-19.00.
16-18 nov kl 16.00-19.00
23-25 nov kl 16.00-19.00
30 nov-2 dec kl 16.00-19.00

Plats: Filial, Storgatan 37, Forsheda
Tid: 9 nov kl 14.00-16.30
11 nov kl 14.00-16.30
16 nov kl 14.00-16.30
18 nov kl 14.00-16.30
23 nov kl 14.00-16.30
25 nov kl 14.00-16.30
30 nov kl 14.00-16.30
2 dec kl 14.00-16.30

Håll dig frisk!
Vaccinera dig mot influensa

Influensavaccination är gratis för dig som är 65 år eller äldre, gravid eller har en sjukdom eller annat tillstånd som ger ökad risk att bli allvarligt sjuk om du smittas.

Läs mer om influensa på 1177.se/Jonkopings-lan

1177 VÅRDGUIDEN | Region Jönköpings län