



HÄLSO *tecken*

Ett magasin från Landstinget i Östergötland

Nummer 2 2012

TEMA: ALLA SKA FÖRSTÅ

Tecken är ett av Annas språk

- + **BYGGER FÖR FRAMTIDENS SJUKVÅRD**
Stor satsning på sjukhusen i länet
- + **FORSKNING: DIABETES**
Jakten på ett vaccin





REDAKTÖREN

”Vad tycker ni om tidningen?”

Välkomna till ett nytt nummer av Hälsotecken! Vi vill gärna veta vad ni tycker om tidningen för att kunna utveckla och förbättra den. Därför kommer vi att göra en läsarundersökning under nästa vecka. Läser ni tidningen? Vad läser ni? Vad tycker ni om innehållet? Vad anser ni om tidningens utseende? Har ni några förslag till förändringar? Det är några av de frågor vi gärna vill ha svar på. Vi kommer att ringa till 1000 hushåll på olika platser i Östergötland för att samla in era synpunkter om Hälsotecken. Om du är en av dem som får ett samtal från oss hoppas jag att du har möjlighet att ta dig tid att svara på våra frågor. Just dina svar är viktiga för oss. Det är för att vi ska kunna göra en så bra tidning som möjligt och en tidning som du känner att du har nytta av.

När ett nytt nummer av Hälsotecken har kommit ut får jag alltid telefonsamtal och e-post från en del av er. Ni ger beröm, ni är arga, ni ger tips och ni vill diskutera. Det visar att både landstingets verksamhet och tidningen berör. Jag uppskattar att ha den kontakten med er så fortsatt gärna att höra av er till mig.



Cecilia Ottosson
E-post: cecilia.ottosson@lio.se
Telefon: 010-103 78 29



Redaktör: Cecilia Ottosson, Landstinget i Östergötland
Grafisk form: Markus Reklambyrå AB
Omslagsbild: Anna Wester på Tolcentralen,
Foto: Katja Kircher
Foto: Katja Kircher, Staffan Gustavsson, Göran Billeson och Shutterstock
Tryck: Elanders Gummessons AB

Upplaga: 215 000 ex
Distribution: Posten
Adress: Landstinget i Östergötland, 581 91 Linköping
Telefon: 010-103 00 00
E-post: landstinget@lio.se
Webbplats: www.lio.se

INNEHÅLL

- 3 **LANDSTINGETS FASTIGHETER ANPASSAS**
- 4-5 **Notiser**
- 6 **Hälsofrämjande med Hälsolyftet**



- 7 **Patientkontor för spärfrågor**
- 8 **HÄLSOCOACHERNA: Frågor och svar om hälsa och livsstil**
- 9 **Hälsotecken på webben**



- 10-13 **TEMA ALLA SKA FÖRSTÅ: Tolcentral, hälso-kommunikatörer och lättläst svenska**
- 14-15 **Sölve drabbades av en stroke**
- 16-17 **FORSKNING: Jakten på diabetesvaccin**
- 18 **Ta ställning om donation**
- 19 **Korsordet**
- 20-21 **RÅD FRÅN TOPP TILL TÅ: Brännskador, bihåle-inflammation och halsont**
- 22 **HALLÅ DÄR: Levi Eckeskog om behovsanalyser**
- 23 **LÄKEMEDEL: Ring rätt om läkemedel**
- 24 **YRKESPORTRÄTTET: Per Karlsson, neurokirurg**

Fastigheter anpassas till framtidens sjukvård



Framtidens US är en av flera stora bygginvesteringar som landstinget gör de kommande åren. Här på sjukhusets västra sida ska bland annat den nya akutmottagningen ligga.

Landstinget i Östergötland investerar mångmiljardbelopp i sina sjukhus de kommande åren. Det byggs för fullt på Framtidens US och nu ska även visionen för Vrinnevisjukhuset bli verklighet.



Stefan Fredriksson, landstingets fastighetsutvecklingschef.

FÖR TVÅ ÅR SEDAN sa landstingsfullmäktige ja till Framtidens Universitetssjukhus (US) i Linköping. I dag är sjukhusområdet länets största byggarbetsplats, med de utmaningar det innebär för både besökare, patienter och personal.

– Vi informerar kontinuerligt och för en tät dialog med verksamheterna. Jag upplever att de som berörs har en hög ”smärtröskel”, säger landstingets fastighetsutvecklingschef Stefan Fredriksson.

Universitetssjukhuset är en blandning av byggnader från flera tidsepoker, där några är toppmoderna och andra utslitna. Arbetet med att bygga om US beräknas pågå till 2019.

– Tidplanerna och kalkylerna håller, även om sprängningsarbetena har varit jobbiga och inneburit tidsförskjutningar och ändrade arbetsmetoder. När vi stöter på andra förutsättningar får vi

prioritera om arbetsgången i projektet. Vi känner oss ändå trygga med planeringen i stort, säger Stefan Fredriksson.

Vrinnevisjukhuset näst på tur

Vrinnevisjukhuset i Norrköping står näst på tur. Där är inte lokalernas skick huvudmotivet till ombyggnaden, utan att sjukvården bedrivs på ett annat sätt i dag än då de byggdes. Vision 2020 handlar om att utveckla Vrinnevi som akutsjukhus och akademisk utbildningsmiljö. I dagarna beslutar landstingsfullmäktige om projektet. Sedan väntar detaljplanering och projektering.

– Om allt går enligt planerna borde man märka att det börjar hända saker på Vrinnevisjukhuset framåt sommaren 2013, tror Stefan Fredriksson.

Budgeten för Framtidens US är 3,85 miljarder kronor och Vrinnevisjukhuset 1,9 miljarder, vilket omfattar visionen och en tidigare beslutad teknisk upprust-

ning. Landstinget satsar också en halv miljard kronor på den rättspsykiatriska regionkliniken i Vadstena. För Finspång är kalkylerna inte klara, men inriktningen är att den gamla lasarettbyggnaden ska ersättas med nya lokaler för en utökad vårdcentral och kommunal omsorgsverksamhet. Även Lasarettet i Motala har de senaste åren genomgått en modernisering.

KOMMENTAR FRÅN FÖRTROENDEVALD



MARIE MORELL (M):

– Vi gör omfattande investeringar i våra fastigheter. De kommer att påverka landstingets ekonomi under lång tid, men är helt nödvändiga för att vi ska kunna ge en god och patientsäker sjukvård med hög medicinsk kvalitet, arbeta effektivt och möta tekniska och miljömässiga krav i framtiden.

NOTISER



Projekt för barn som anhöriga

När en förälder blir sjuk har hälso- och sjukvården ett extra ansvar att ge råd och stöd till barnen. I ett nytt projekt ska Landstinget i Östergötland sätta ljuset på barnen som anhöriga.

Östergötland är ett av fyra landsting som Socialstyrelsen har valt ut för att utveckla metoder för att stötta barn som anhöriga. Projektet är en del i en nationell satsning för att förbättra stödet till barn och ungdomar.

– Landstinget ansökte om att få vara med eftersom det är angeläget och det redan pågår en hel del bra insatser i Östergötland inom området, säger hälso- och sjukvårdsstrateg Monica Jönsson.



Projektet är indelat i huvudområdena psykisk ohälsa, cancersjukdomar, allmänmedicin/primärvård, plötslig död av nära anhörig samt beroendesjukdomar. Under projektets två år ska de arbetsmetoder som finns i dag, informationsmaterial och landstingets insatser kartläggas. Goda exempel ska spridas och en plan för fortbildning läggs upp.

– Vi kommer att jobba mycket med kunskapsspridning, och utbilda våra medarbetare i att möta föräldrar och barn, säger projektledare Ewa Vestin.

VISSTE DU ATT...

... det gjordes 31 405 operationer på sjukhusen i Landstinget i Östergötland under förra året?

Fler ska hitta till 1177.se/cancer

Varje år gör svenskarna mellan 15 och 20 miljoner sökningar på internet om cancer. För att fler cancerdrabbade och närstående ska känna till och få stöd av temaområdet om cancer på 1177.se görs en informationskampanj under hösten.

Tema cancer på 1177.se vänder sig till alla som vill veta mer om cancer och särskilt till dem som själva har fått cancer eller är närstående till någon med cancer.

På 1177.se/cancer finns faktatexter om cancersjukdomar, behandlingar och

undersökningar. Tema cancer innehåller också reportage, filmer och personliga krönikor där människor delar med sig av sina egna erfarenheter av att vara sjuk eller närstående. Dessutom finns information om psykosocialt stöd och rehabilitering, kris och sorg.

Innehållet på tema cancer produceras och granskas av sakkunniga. Flera av artiklarna finns också översatta till olika språk.

1177.se är landstingens och regionernas gemensamma webbplats för råd om hälsa och sjukvård.

Landstinget finns på Facebook

NU HAR LANDSTINGET i Östergötland en egen sida på Facebook.

Du hittar den på

www.facebook.com/liostergotland.

– Tanken med sidan är att nå nya målgrupper, skapa förtroende och relationer genom dialog och öppenhet och att förbättra vår service till dem som bor i länet, säger Ulrika Ohlson,

kommunikationschef i Landstinget i Östergötland.

Olika aktuella ämnen publiceras på landstingets officiella Facebooksida, där alla gärna också får ställa frågor och lämna synpunkter. Det är Informationscentrum i Landstinget i Östergötland som ansvarar för sidan.

Stort intresse för cellprovsbussen

Kvinnorna i Östergötland har uppskattat satsningen på en cellprovsbuss. Intresset för att ta ett gynekologiskt cellprov i bussen har varit stort.

Landstinget i Östergötland tog i våras ett helt nytt grepp för att få fler kvinnor att ta cellprov och därmed förebygga livmoderhalscancer. En specialinredd buss, bemannad av barnmorskor från kvinnoklinikerna i Linköping och Norrköping, har under sammanlagt fyra månader under våren och hösten åkt runt till bostadsområden, köpcentrum och stora arbetsplatser i länet för att erbjuda kvinnor mellan 23 och 60 år att ta ett gratis cellprov. Även många mindre samhällen i länet har fått besök av bussen.

– Framförallt är det tillgängligheten som kvinnorna satt värde på. Det upplevs enkelt och snabbt att ta ett prov när de ändå går förbi, säger Åsa Råsbrink, chef för Kvinnohälsan i Linköping. Även kvinnor som väntat länge med att gå på kontroll har kommit till bussen.



Åsa Råsbrink, chef för Kvinnohälsan i Linköping, vid cellprovsbussen som har uppskattats av kvinnorna i Östergötland.

Farhågorna att kvinnorna skulle dra sig för att kliva in i en buss för att ta ett gynekologiskt cellprov har inte besannats. En analys kommer nu att göras av om antalet cellförändringar som hittats genom proverna i bussen är fler än vad som upptäcks genom ordinarie screeningverksamhet. Cellprovsbussen kommer även att utvärderas ur andra aspekter. Bakgrunden till försöket med cellprovsbussen är att andelen kvinnor i Östergötland som kommer till provtagning har minskat de senaste åren. Syftet har varit att vända denna trend.

Foto: Informationscentrum

Geriatrisk vårdavdelning öppnas

EN GERIATRISK VÅRDAVDELNING

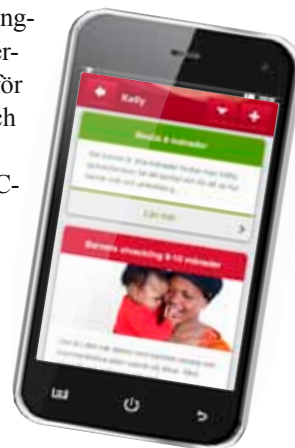
med 16 vårdplatser öppnar vid Vrinnevisjukhuset i Norrköping i januari 2013. Den riktar sig till multisjuka äldre som behöver akut sjukhusvård. Syftet är att omhändertagandet av denna patientgrupp ska förbättras genom att kompetensen samlas på ett ställe. Läkare, sjuksköterskor, undersköterskor, sjukgymnast, arbetsterapeut, apotekare och kurator kommer att arbeta i team kring patienterna.

29

SÅ MÅNGA PROCENT AV VUXNA PERSONER i Sverige sitter stilla åtta timmar eller mer varje vardag. Bland unga i åldrarna 15 till 29 år är det 38 procent som sitter stilla åtta timmar eller mer en vanlig dag. Det visar en Sifundersökning som har gjorts på uppdrag av Statens folkhälsoinstitut.

BVC-app för småbarnsföräldrar

1177.se, landstingens och regionernas webbplats för råd om hälsa och sjukvård, har lanserat en BVC-app som riktar sig till småbarnsföräldrar. Appen, som kan laddas ner kostnadsfritt för både iPhone och android, fungerar som en mobil version av pappershäftet Barnens hälsobok som föräldrar får via barnvårdscentralen.



I appen kan man till exempel läsa mer om BVC-besöken i olika åldrar och hålla reda på vaccinationer och vikt- och längdkurvor. Läs mer: <http://1177.se/Appar/BVC-appen/>.

Influensavaccination i Östergötland

VACCINATIONEN MOT SÄSONGS-INFLUENSAN PÅGÅR

i hela länet. Personer över 65 år och personer med vissa kroniska sjukdomar rekommenderas vaccination. Gravida kvinnor som vaccinerats mot säsongsinfluensa tidigare rekommenderas att göra det även i år, liksom gravida kvinnor som inte vaccinerade sig mot pandemivirusinfluensan 2009 eller 2010. De som vårdar eller delar hushåll med personer med kraftigt nedsatt immunförsvar bör också vaccinera sig. Vaccinationen är kostnadsfri för riskgrupperna och kostar 300 kronor för övriga. Mer information finns på landstingets webbplats www.lio.se.



Distriktssköterskan Catherine Andersson mäter hur lång Anne Nordström är, en del av innehållet i hälsosamtalet.

Hälsolyftet för att främja hälsan

– Jag är jätteglad för att jag får vara med. Jag har fått veta att det finns små förändringar jag kan göra för att få en ännu bättre hälsa, säger Anne Nordström. Hon är en av deltagarna i Hälsolyftet, som landstinget erbjuder 5000 personer i Östergötland.

UNDER HÖSTEN HAR HÄLSOLYFTET startat på vårdcentraler i Östergötland. Satsningen innebär att 5000 personer i åldrarna 40, 45, 50, 55, 60, 65 och 70 kommer att bli erbjudna en hälsoundersökning och ett hälsosamtal som är kostnadsfria.

– Syftet med Hälsolyftet är att främja hälsan och förebygga sjukdom, säger Britt-Marie Larsson, diabetessjuksköterska på Vårdcentralen Åtvidaberg.

Tillsammans med distriktssköterskan Catherine Andersson jobbar hon med

Hälsolyftet. Cirka 200 slumpmässigt utvalda personer kommer att få en inbjudan att delta i Hälsolyftet på Vårdcentralen Åtvidaberg. Personerna kallas till en hälsoundersökning med ett hälsosamtal och veckan innan besöker de också laboriet för att ta prover.

Då får deltagarna även med sig två frågeformulär om hälsa och livsstil hem, som ska besvaras och tas med till hälsosamtalen.

Hälsolyftets första deltagare i Åtvidaberg är Anne Nordström.

– Jag tycker att det är jätteviktigt att man jobbar förebyggande. Jag mår bra och lever sunt, men under mitt hälsosamtal fick jag veta att det ändå finns små förändringar som jag kan göra för att få en ännu bättre hälsa. Det tycker jag är jättebra.

Forskningsstudie om stress

Under hälsosamtalen kontrolleras bland annat blodtryck, blodsocker, vikt och längd. Svaren på prover och enkäter diskuteras. Resultaten mäts i en hälsokurva, en vetenskaplig metod som hälsosamtalen utgår ifrån. Den ger en helhetsbild av olika frisk- och riskfaktorer som påverkar hälsan.

– Om vi ser att det finns risker får deltagarna själva reflektera över lösningar och så stöttar vi dem. Vi kan också erbjuda ett besök hos till exempel dietist, tobaksavvänjare eller läkare om deltagarna behöver mer hjälp, förklarar Catherine Andersson.

De som kallas till hälsoundersökningen erbjuds också att vara med i en forskningsstudie om livsvillkor, stress och hälsa. Syftet är att få kunskaper om hur stressrelaterad ohälsa kan förebyggas. Hälsolyftet kommer att pågå under två år. En utvärdering, baserad på hälsoutvecklingen över tid och deltagarnas synpunkter, ska sedan avgöra om hälsoundersökningen ska bli en del av den ordinarie verksamheten i framtiden.



Anne Nordström och diabetessjuksköterskan Britt-Marie Larsson diskuterar resultaten i hälsokurvan.

Patientkontor för spärrfrågor

Nu finns ett patientkontor i Landstinget i Östergötland som svarar på frågor om sammanhållen journalföring och tar emot begäran om spärrar i journaler.



Den som undrar vad det innebär att spärra hela eller delar av sin journal kan numera ringa 010-103 22 88.

UNDER 2012 INFÖRS sammanhållen journalföring successivt i landsting och kommuner över hela landet. Det betyder att vårdpersonal som har en vårdrelation med en patient och har patientens godkännande, kan se vilken vård patienten fått tidigare från andra vårdgivare. Som patient har man rätt att stå utanför sammanhållen journalföring eller spärra delar av sin journal.

Men det kan vara svårt att veta exakt vad sammanhållen journalföring är och vad det betyder att spärra uppgifter. För dem som undrar över sammanhållen journalföring och har frågor om att spärra sin journal, startade Landstinget i Östergötland i september ett särskilt patientkontor dit patienterna kan ringa. Telefonnumret dit är 010-103 22 88.

– Patienter som vill spärra sin journal har tidigare varit hänvisade till att skriva brev till landstingets person-

uppgiftsombud. Det har gjort det svårt för osäkra patienter att få svar på sina frågor, säger Moa Malviker Wellermark, jurist i Landstinget i Östergötland, och fortsätter:

– Vi har inte kunnat erbjuda en bra dialog med patienterna om deras önskemål eller om de risker det trots allt innebär att spärra journalen. Och det är viktigt för patientsäkerheten att vi kan göra det.

Öka tryggheten

Genom att ringa patientkontoret kan patienterna nu få svar på frågor om spärrar, och begära spärr, på ett och samma ställe.

– Vi tror att det är ett sätt att ytterligare öka tryggheten för våra patienter, att någon på ett enkelt sätt kan förklara vad som gäller, säger Moa Malviker Wellermark.



Moa Malviker Wellermark, jurist i Landstinget i Östergötland.

FAKTA Här kan du läsa mer

Du kan läsa mer om sammanhållen journalföring här:

- <http://www.1177.se/Ostergotland/Regler-och-rattigheter/Patientjournalen>
- <http://www.lio.se/Patientinformation/Sammanhallen-journalforing/>

HÄLSOCOACHERNA

Fråga hälsocoacherna!

Vill du ställa en fråga till hälsocoacherna? Skicka ett brev till: Hälsocoacherna, Landstinget i Östergötland, 581 91 Linköping, skicka e-post till: halsotecken@lio.se eller ställ frågan via landstingets webbplats www.lio.se.



HÉLÈNE OTTOSSON

Hälsosamordnare på Vårdcentralen Hageby. Arbetar bland annat med frågor som rör tobaksavvänjning, levnadsvanor och förkortning av sjuk-skrivningstider.



MARGARETA SMEDBERG

Hälsosamordnare på Vårdcentralen Hageby och BVC-sjuksköterska. Jobbar bland annat med frågor som rör levnadsvanor och Fysisk aktivitet på recept.

Jag har ett stillasittande jobb på kontor där jag arbetar mycket framför datorn. Jag förstår att det är därför jag ofta har ont i ryggen, nacken och axlarna. Har ni några bra tips på vad jag ska göra för att inte få ont?

DET ÄR BRA ATT FORTSÄTTA att röra sig som vanligt även om det gör ont i nacken och axlarna. Om man vilar för mycket kan det leda till att muskelstyrkan försämras och till att musklernas samordning och balansen i kroppen påverkas. Därför ska man gärna fortsätta motionera om man redan gör det eller försöka komma igång. Det finns även hjälpmedel som underlättar vid datorarbete. Prata gärna med en ergonom på din företagshälsovård som kan komma och titta hur du sitter. Ändra arbetsställning då och då och gör korta avbrott för pausgymnastik. Det kan till exempel vara att rulla med axlarna, resa sig upp, sträcka på kroppen och sträcka upp armarna över huvudet. Du kan också prova massage.



Hur får man en person som tycker sig må bra att ändra på sin livshållning? Jag tänker till exempel på personer som dricker för mycket alkohol eller tränar för mycket.

DET ÄR SVÅRT ATT FÅ en person att ändra på något i sin livshållning om personen själv anser sig må bra. Prata med individen om att du är orolig. En enkel och ärlig fråga är oftast det bästa. För att kunna få förändringar till stånd måste personen själv vara motiverad. Kanske kan hon eller han bli det om du väljer att ta upp det som du ser är ett problem.

Jag har fått höra att man har lätt för att snarka om man är överviktig, men jag är långt ifrån överviktig. Jag känner mig helt slut efter en natt om jag snarkat och vet inte vad jag ska göra. Har varit hos läkare för öron, näsa och hals, men de hittar inget fel. Jag har också sovit med en apparat som kollar hur jag andas under natten, men det visade inget som förklarar min trötthet. Är tacksam för något tips på vad jag kan göra eller använda.

KAN TRÖTTHETEN BERO på något annat? Hur mår du för övrigt? Hur ser dina levnadsvanor och din livsstil ut? Det är mycket som spelar in för att du ska känna dig utvilad. Är du fysiskt aktiv? Äter du regelbundet och allsidigt? Använder du alkohol eller kaffe innan du ska sova? Använder du tobak? Hur ser din arbets-situation ut? Har du mörkt och tyst i sovrummet? På apoteket eller i hälsokostaffärer finns hjälpmedel att köpa mot snarkning. Fysisk aktivitet är också bra, men inte i direkt anslutning till sänggåendet. Det finns även avslappningsövningar som du kan prova.



Så ska kollektivtrafiken utvecklas

LANDSTINGETS TRAFIKNÄMND har efter samråd med länets kommuner beslutat om ett regionalt trafikförsörjningsprogram som gäller till 2020. Det är en övergripande strategi för hur länets kollektivtrafik ska utvecklas, där ett av målen är att förbättra möjligheterna till pendling. Nu ska en vision som sträcker sig fram till 2040-talet arbetas fram.

– Vi ska göra ett strategiskt arbete för 2020-talet. I det ska vi ta hänsyn till utbyggnaden av Ostlänken, vilket ger nya möjligheter att utveckla kollektivtrafiken, säger trafiknämndens ordförande Göran Gunnarsson (C).



De får årets kulturstipendier

LANDSTINGET DELAR VARJE ÅR ut kulturstipendier (30 000 kronor), arbetsstipendium (60 000 kronor) och honnörsstipendier.

ÅRETS KULTURSTIPENDIATER:

konstnären och fotografen Staffan Axelsson, bildkonstnären Adrian Pettersson, musikern Damon Taheri, dansaren Matilda Larsson samt Robin Velu och Elizaveta Oboisheva (gemensamt filmprojekt).

ARBETSSTIPENDIUM: konstnären Suzanne Möller.

HONNÖRSSTIPENDIER: dirigenten och tonsättaren Hans Lundgren samt kulturpersonligheterna Ingemar och Ingegärd Lindaräng.

VISSTE DU ATT...

... 477 096 läkarbesök gjordes inom primärvården i Landstinget i Östergötland förra året?

Högre betyg till psykiatrin i patientenkät

PATIENTERNA I ÖSTERGÖTLAND är mer nöjda än i landet som helhet inom de flesta områden i en patientenkät om specialiserad vård och psykiatrisk vård. Störst är förbättringarna inom psykiatrin. 3 300 patienter fick frågor om sina upplevelser av sjukhusmottagningar och vårdavdelningar inom vuxenpsykiatrin och beroendevården. Resultaten för mottagningarna har förbättrats jämfört med år 2010, men ligger något under riksgenomsnittet. Värderingen av vårdavdelningarna har ökat och resultatet ligger mycket över riksgenomsnittet. Bemötande, förtroende och tillgänglighet värderas högst.

Vuxenpsykiatrin i Motala/Mjölby, Norrköping och Linköping har fått ett mycket bättre resultat än 2010.



HÄLSOTECKEN PÅ WEBBEN

Vet du om att Hälsotecken också finns på landstingets webbplats www.lio.se?

1

Lättläst – på www.lio.se

De invånare i Östergötland som har svårt att läsa eller förstå svenska ska lättare kunna ta till sig den information som Hälsotecken innehåller. Därför finns hela Hälsotecken i en lättläst version, som en pdf-fil, på landstingets webbplats www.lio.se. Du kan också beställa dessa sidor på telefon 010-103 71 21 eller via e-post halsotecken@lio.se.

2

Lös korsord på webben

Vill du inte lösa korsordet här i den tryckta tidningen kan du nu istället lösa det på webbplatsen. Du hittar korsordet på www.lio.se/Pressrum/Publikationer/Halsotecken/. Vinnarna meddelas per post, men namnen presenteras både i den tryckta tidningen och på webbplatsen.

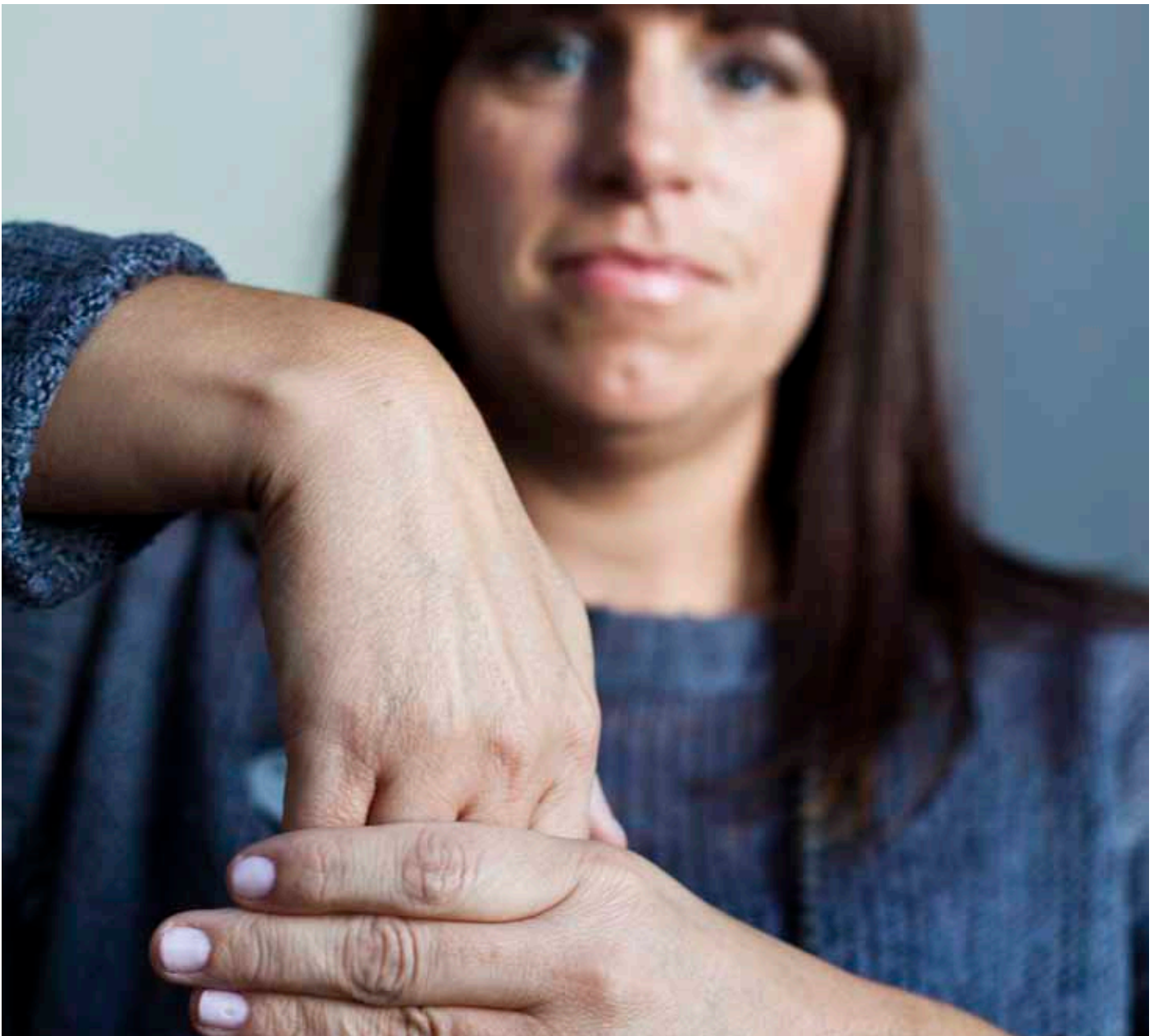
3

Frågor till hälsocoacher

Via webben kan du också skicka frågor om hälsa och livsstil till Hälsoteckens hälsocoacher Margareta Smedberg och Héléne Ottosson. Håll sedan utkik i nästa nummer av tidningen så kanske just din fråga besvaras. På webbplatsen hittar du som vanligt också Hälsotecken som pdf-fil och ett arkiv med tidigare nummer av tidningen.

Verksamheten i Landstinget i Östergötland är till för alla invånare i länet. Alla ska kunna ta del av information som landstinget ger och själva bli förstådda i hälso- och sjukvården. Därför erbjuder landstinget olika tolkningsmetoder, stöd av utrikes födda hälsokommunikatörer och texter på lättläst svenska.

Med uppdrag att tolka



De tolkar under allt från sjukvårdsbesök till föreningsmöten och är tillgängliga dygnet runt i hela länet. Tolkcentralen i Landstinget i Östergötland tolkar åt döva, personer med dövblindhet eller hörselnedsättning och personer med röst-, tal- och språksvårigheter.

PÅ TOLKCENTRALEN ARBETAR teckenspråks- och dövblindtolkar, skriv- och TSS-tolkar (tecken som stöd) samt taltjänsttolkar.

– Det vi gör handlar mycket om delaktighet. Alla har rätt att vara en del i samhället och att vara med och påverka på lika villkor, säger Anna Wester, teckenspråks- och dövblindtolk.

Ungefär 25 procent av Tolkcentralens uppdrag görs inom hälso- och sjukvården. Men tolkarna arbetar i hela samhället runt om i Östergötland, så resterande tolkuppdrag är väldigt varierande. Det kan vara tolkning vid myndighetskontakter, personalmöten,

utbildningar, bröllop, begravningar och föreningsmöten.

Teckenspråkstolk i beredskap

Uppdragen är oftast planerade, men ibland handlar det om akuta jobb.

– Vi har teckenspråkstolk i beredskap för främst akut sjukvård dygnet runt alla dagar och vi ska kunna utföra ett akutuppdrag inom max två timmar, förklarar Peter Strid, enhetschef för Tolkcentralen.

Då finns av naturliga skäl ingen möjlighet till förberedelse, men i andra fall kan just det vara nödvändigt för att tolkningen ska bli bra. Ibland krävs det att tolken söker information för att skaffa sig mer kunskap inom ett ämne. När det som ska tolkas finns nedskrivet jobbar tolkarna med materialet i förväg.

– Ibland kan det vara bra att i god tid åka till den lokal man ska vara i, för att se hur det ser ut och var vi ska placera oss, säger Katarina Magnusson, skriv- och tecken som stöd - tolk.

Vid skrivtolkning använder hon ett särskilt datorprogram och skriver det som sägs under exempelvis ett möte. Skriften kan sedan läsas på en eller flera skärmar. Hur de ska placeras hör också till viktigt förberedelsearbete.

Har tystnadsplikt

En tolk ska alltid synas och höras, men däremot inte ta mycket plats.

– Vi blir andra människors röster, men vi tolkar bara och är inte de människorna, förtydligar Anna Wester.

Tolkuppdragen, till exempel inom hälso- och sjukvården, kan ibland vara mycket personliga.

– De här människorna släpper in oss väldigt djupt i livet och en viktig del i vårt arbete är att respektera tolkanvändarnas integritet. Vi har tystnadsplikt, påpekar Peter Strid.

Fotnot: Landstinget erbjuder även språktolkar för personer som inte talar eller förstår svenska, men de tillhör inte Tolkcentralen. Säg gärna till om du behöver en språktolk när du bokar en tid, så beställer personalen den tjänsten



- En viktig del i vårt arbete är att respektera tolkanvändarnas integritet, säger Peter Strid, enhetschef för Tolkcentralen.



Skrivtolken Katarina Magnusson skriver det som sägs i rummet på en dator. Texten kan sedan läsas på en eller flera skärmar.

FAKTA Tolkcentralen

- Vänder sig till döva, personer med dövblindhet, personer med hörselnedsättning samt personer med funktionsnedsättning som ger röst-, tal- och språksvårigheter.
- Erbjuder tolkmetoderna teckenspråk, tecken som stöd, tydligt tal, skrivtolkning, dövblindtolkning, talstöd, telefonstöd samt läs- och skrivstöd.
- Vardagstolkning är kostnadsfri och tolkning kostar aldrig någonting för den enskilde individen.
- Hade 400 tolkanvändare och 3000 tolkuppdrag under 2011.
- Hör till öronkliniken på Universitetssjukhuset i Linköping.
- Har 16 medarbetare, förutom tolkar också en kurator, en dövpedagog samt samordnare.

Lär ut om hälsa och vård på oli



Emira Hasanov, Mujo Sofovic, Deqa Mohamed, Vivian Youssef och Nazli Togan är alla hälsokommunikatörer.

Deqa Mohamed står längst fram i ett klassrum och berättar om livsstilsfrågor. Hon talar somaliska. I bänkraderna sitter personer som, precis som Deqa, har kommit till Sverige från Somalia, och lyssnar. Diskussion kring hälsa och vård på deltagarnas modersmål är en del av vad hälsokommunikatörerna arbetar med.

– Många tycker att det är enklare att ta till sig muntlig information och får de den på sitt hemspråk förstår de och kan ställa frågor. En broschyr på svenska hjälper inte när man inte kan språket, säger Emira Hasanov, hälsokommunikatörernas samordnare.

Hälsokommunikatörerna fungerar som en länk mellan nyanlända flyktingar, andra utrikes födda och medarbetare inom hälsa, vård och omsorg. De använder sina modersmål och sina erfarenheter från olika kulturer i olika hälsofrämjande aktiviteter. Det

handlar bland annat om att informera om hur svensk sjukvård fungerar och ge råd om hälsa. De samtalar också med vårdpersonal om kulturskillnader, för att missförstånd ska undvikas.

De fem hälsokommunikatörerna är utrikes födda och har sjukvårdsutbildning och yrkeserfarenhet.

– Det är en fördel att vi har erfarenhet av att komma nya hit. Vi vet vad som kan vara svårt och kan dela med oss, säger Emira Hasanov.

Anpassar efter behov

Hälsokommunikatörerna arbetar i hela Östergötland. Den här dagen är de på en skola där många olika språk talas. I klassrummet där Deqa Mohamed är pratat alla somaliska, liksom hon. Deqa börjar med att tala om livsstilsfrågor.

– Vi tar upp olika teman, men vi anpassar det vi pratar om efter de behov som finns i gruppen. När vi pratar om manlig och kvinnlig hälsa delar vi upp gruppen så att män och kvinnor inte är

i samma. Många är inte vana att prata om sådana ämnen, förklarar Deqa Mohamed.

”Det tar tid att förändra vanor”

De teman som hälsokommunikatörerna arbetar utifrån är bland annat hitta rätt i vården, alkohol/tobak/droger, tandhälsa, motion och sömn. När de möter nyanlända fokuserar de på hur svensk hälso- och sjukvård fungerar och när, hur och var man söker vård.

Tid att förändra vanor

– Sjukvårdssystemet ser inte likadant ut i Sverige som i andra länder. Många tror att de bara kan gå till en läkare och få medicin när de har feber. De blir förvånade när de får höra att de måste ringa och beställa en tid på vårdcentralen och att de inte kan gå till akuten med lättare åkommor. De är vana att det fungerar så i deras hemländer och det tar tid att förändra vanor, inte minst

ka språk



Deqa Mohamed diskuterar hälsa och vård med deltagarna. Både Deqa och deltagarna pratar somaliska.



ohälsosamma livsstilsvanor, säger Mujo Sofovic.

Eftersom nya frågor ofta dyker upp efterhand är det viktigt för hälsokommunikatörerna att träffa varje grupp flera gånger.

När Deqa Mohamed är klar med dialogen på somaliska delar hon ut en skriftlig sammanfattning till deltagarna i klassrummet. Så gör alltid hälsokommunikatörerna för att uppmuntra till vidare diskussioner vid nästa träff.

KOMMENTAR FRÅN FÖRTROENDEVALD



FREDRIK SJÖSTRAND

(M):

- Tillgängligheten till vården är en politiskt prioriterad fråga. Det handlar om att medborgarna, utifrån sina behov, ska få tillgång till

vården den dag man verkligen behöver den. Ofta fokuserar vi på tillgängligheten i form av tid – hur lång tid tar det att nå sin vårdcentral, att få träffa en läkare eller att få sin operation. Men tillgänglighet handlar också om att göra sig förstörd när man möter vården eller att förstå innebörden av det som personalen säger. Att öka den språkliga och kulturella tillgängligheten till vården är ett område som vi också behöver fokusera på.

Lättläst svenska på webben

Nu finns en del av innehållet på landstingets webbplats www.lio.se på lättläst svenska. Sedan tidigare finns också vårdinformation på flera olika språk.

De lättlästa texterna och vårdinformationen på olika språk vänder sig till de invånare i Östergötland som har svårt att läsa eller förstå svenska.

Det lättlästa materialet har samma innehåll som de vanliga texterna, men är skrivna på ett enklare sätt, med enklare ord.

– Information från landstinget berör alla medborgare och då är det viktigt att den också är tillgänglig för alla. Att kunna erbjuda texter på lättläst svenska och på andra språk än svenska på vår webbplats är ett sätt att öka tillgängligheten, säger Ulrika Ohlson, kommunikationschef i Landstinget i Östergötland.

15 texter

Till att börja med finns 15 texter på lättläst svenska på webbplatsen. De är indelade i kategorierna: Om du blir sjuk, Dina rättigheter i vården och Om landstinget.

Du hittar de lättlästa texterna och vårdinformationen på olika språk via webbplatsens startsida under rubrikerna Lättläst respektive International.

Även på landstingens gemensamma webbplats www.1177.se för råd om vård och hälsa finns en del av innehållet på olika språk, under rubriken Other languages.

Text: Cecilia Ottosson

FAKTA Hälsokommunikatörer

- Samverkan mellan landstinget och kommunerna i Östergötland.
- Har funnits som projekt sedan 2007. Fast verksamhet sedan 2009.
- Bakgrunden till verksamhetens start var en undersökning som visade att utrikes födda upplever en sämre hälsa än andra invånare i Östergötland.
- Talar bosniska, kroatiska, serbiska, somaliska, ryska och arabiska.
- Tillhör Flyktingmedicinskt centrum.

A photograph of an elderly man with white hair and glasses, wearing a dark jacket, sitting on a motorcycle. He is looking directly at the camera. The background is a grassy area with trees and fallen leaves, suggesting an outdoor setting in autumn. A semi-transparent text box is overlaid on the top left of the image.

- Jag tror att det viktigaste är att ha intressen och komma ut, säger Sölve Danielsson som drabbades av en stroke 2007.

► "Jag har varit envis och kämpat"

Det är en dag i mars 2007 vid sommarstugan utanför Linköping. Plötsligt ramlar Sölve Danielsson ihop. Det sker oväntat och utan förvarning. Han har fått en blödning i hjärnan, en stroke.

DET HAR GÅTT FEM OCH ETT HALVT ÅR sedan den där dagen, när Hälsotecken träffar Sölve Danielsson och hans sambo Barbro Kvarnström i deras lägenhet i Linköping.

– Jag minns bara att jag ramlade ihop. Jag hade ringt till Barbro, som var på jobbet, tidigare och hade telefonen i fickan. Jag vaknade till och fick upp telefonen och tryckte på en knapp, berättar Sölve Danielsson. Knappen råkade vara den där Barbros telefonnummer fanns inprogrammerat.

– Jag kunde bara höra att han sludrade, minns hon.

Barbro fick snabbt skjuts till sommarstugan, där hon hittade Sölve liggandes på en gräsmatta. Hon ringde 112 och Sölve fördes i ambulans till Universitetssjukhuset i Linköping (US).

Ring genast 112

Det är vanligt att talet blir sludrigt vid en stroke, precis som i Sölves fall. Det är enkelt att lära sig de vanligaste symptomen genom AKUT- testet (se faktaruta)

och om det visar att någon har fått en stroke ska man genast ringa 112, för att komma till sjukhus fort.

– Ju snabbare vi kan sätta in behandling, desto större är chansen att personen får tillbaka sina funktioner, säger Anette Grahn, vårdenhetschef på strokeenheten vid Lasarettet i Motala.

En inledande röntgen visar om det är en propp eller en blödning, var skadan sitter och hur stor den är. Propplösande läkemedel, trombolys, kan förhindra

eller minska framtida funktionshinder efter en stroke. Den behandlingen kan dock bara ges upp till fyra och en halv timme efter att man har fått en blodpropp i hjärnan. Det är lika viktigt med snabb vård om det är en blödning i hjärnan, för att minska risken för att skadan blir större.

Sölve Danielsson hade fått en blödning. Han var förlamad i höger sida och kunde inte prata. I åtta veckor vårdades han på strokeenheten på US och därefter på ett kommunalt vårdboende, innan han kunde flytta hem igen.

Rehabilitering viktigt

Nu går Sölve med käpp inne i lägenheten och nedför trappan i trapphuset till bottenplanet där den elektriska rullstolen står. Han knappar vant på datorns tangentbord och han skriver sin namnteckning med vänster hand. Det har krävts mycket träning för att nå dit.

– Jag har varit envis och kämpat, konstaterar Sölve Danielsson.

Den första träningen inleddes redan på sjukhuset.



– Ju snabbare vi kan sätta in behandling vid en stroke, desto större är chansen att personen får tillbaka sina funktioner, säger Anette Grahn, vårdenhetschef på strokeenheten vid Lasarettet i Motala.

– Det är viktigt att sätta igång med rehabiliteringen direkt och att personen får göra så mycket som möjligt själv för att återfå funktion, säger Anette Grahn.

Ett aktivt liv

Sölves talförmåga kom tillbaka efter några veckor, rörligheten har det tagit längre tid med. Fysisk träning ägnar han sig fortfarande åt. Den sociala träningen är minst lika viktig, menar både Sölve och Barbro. Därför har de hela tiden försökt att vara aktiva. De går på teater och konserter och är med olika föreningar. Teneriffa har blivit ett återkommande resmål.

– Stroken har förändrat och begränsat livet, men nu är det så här. Jag tror att det viktigaste är att ha intressen och komma ut, säger Sölve Danielsson.

Ring genast 112 om AKUT-testet visar att en person har drabbats av en stroke!



FAKTA AKUT-testet

Misstänker du att en person nära dig har drabbats av stroke? Gör så här:

A - Ansikte. Be personen att le och visa tänderna. Om mungipan hänger – ring 112!

K - Kroppsdelen. Be personen att lyfta armarna och hålla kvar i tio sekunder. Om en arm faller – ring 112!

U - Uttal. Be personen säga en enkel mening. Om personen sluddrar eller inte hittar rätt ord – ring 112!

T - Tid. Ju fortare behandlingen sätts in, desto mindre blir skadorna.

Ring 112 även om personen enbart har ett av symptomen.



Sölve Danielsson knappar vant på datorns tangentbord. Det har han tränat för att kunna göra igen efter stroke. Tillsammans med sambon Barbro Kvarnström har han hela tiden försökt att vara aktiv.

FAKTA Stroke

- Stroke är en blodpropp (hjärninfarkt) eller blödning i hjärnan.
- 30 000 personer insjuknar i stroke i Sverige varje år, varav 8000 avlider.
- I Östergötland insjuknar cirka 1200 personer i stroke varje år.
- Stroke är den tredje vanligaste dödsorsaken i Sverige.
- I Landstinget i Östergötland finns tre strokeenheter på Universitetssjukhuset i Linköping, Vrinnevisjukhuset i Norrköping och Lasarettet i Motala.
- Läs mer om stroke och gör AKUT-testet på www.strokekampanjen.se, som är navet i den strokekampanj som pågår.



Nu pågår en uppföljningsstudie av patienter som behandlades med enzymet GAD för fyra år sedan. De kommer till US där forskarna mäter deras insulinhalt, efter att de fått dricka chokladdryck. Här är patienten Joakim Boda på kontroll hos Johnny Ludvigsson och forskningssjuksköterskan Eva Isaksson.

Jakten på ett diabetesvaccin

Varför får barn sjukdomen diabetes typ 1 och går den att vaccinera bort? Ett intensivt forskningsarbete pågår i Linköping för att lösa gåtan. Nu ligger teamet i startgroparna för en ny studie där barn mellan 10 och 18 år ska undersökas.

Den senaste stora kliniska studien fick läggas ner för att resultaten var för svaga. Men diabetesforskarna har inte gett upp hoppet om att hitta ett vaccin.

– Det är jätteintressant att vi såg resultat i flera fall. Hos flera barn kom insulinproduktionen igång igen efter behandling med enzymet GAD, allra tydligast i uppföljningen efter 30 månader, säger Johnny Ludvigsson, professor i pediatrik vid Linköpings universitet.

Forskningspatienter på US

Jakten som kan ge ett vaccin pågår i laboratoriet på Universitetssjukhuset i Linköping (US). Det ligger i anslutning till barnmottagningen och forskare och forskningsjuksköterskor från sjukhuset arbetar ihop.

– Barn kommer med sina föräldrar och lämnar prover i anslutning till kontrollerna i sjukvården. Deras medverkan är jätteviktig för förståelsen av sjukdomen. Vi baserar vår forskning på patienter och inte experimentdjur, det är ju så som behandlingen ska användas, säger Johnny Ludvigsson.

FAKTA Diabetes

- Sverige har näst efter Finland högst andel barn som drabbas av diabetes i hela världsliden. Sjukdomen har fortsatt öka från 1970-talet och framåt. Forskarna arbetar med studier på många områden som kost, miljö, hygien, genetik och stress.
- I studien Alla Barn i Sydöstra Sverige (ABIS) följs 17 000 barn födda mellan oktober 1997 och oktober 1999 från födseln och framåt, med regelbunden registrering av miljöfaktorer, och provtagning av blod, urin, avföring och hårstrån.
- I GAD-studien testas GAD-vaccinering på nyinsjuknade diabetesbarn för att rädda kvarvarande insulinproduktion.

När ett barn får diabetes typ 1 angriper immunsystemet de insulinproducerande betacellerna i bukspottskörteln. GAD65 är ett enzym som produceras av hjärnan, men också i de celler i bukspottskörteln där insulin bildas, och immunförsvaret attackerar GAD65.

– Vi försöker skapa tolerans hos immunförsvaret genom att tillföra det som det reagerar på, precis som i behandling mot allergi. I stället för att trycka ner immunförsvaret vill vi skapa balans.

Det finns flera teorier om varför man drabbas av diabetes. Det kan vara ett virus, någonting i kosten eller annat i miljön.

– Genetiken blir allt mer intressant i diabetesforskningen. Kan förutsättningarna ärvas i flera led? Kanske kan farföräldrarnas livssituation påverka uppkomsten av diabetes hos barnbarn?

Många pusselbitar

I studierna, som sträcker sig över en bredd av ämnen, arbetar forskare och doktorander. En del sitter i Linköping, andra i olika delar av Europa och Amerika. Johnny Ludvigsson liknar studierna vid pusselbitar, där kunskap läggs till kunskap för att en bild av sjukdomen ska träda fram.

– Nu ser vi djupare in och har så många pusselbitar att vi borde börja se hela bilden. Men fortfarande har vi inte löst diabetes gåta. Kanske måste vi se på ett nytt sätt, eller så kommer någon annan som plötsligt ser förklaringen i allt material.

Ny studie

Man hoppas att den nya studien som teamet strax ska starta ska bli en viktig pusselbit. Unga personer mellan 10 och 18 år ska rekryteras i bland annat Linköping, Stockholm, Malmö och Lund. För första gången testas en kombinationsbehandling.



– Nu ser vi djupare in och har så många pusselbitar att vi borde börja se hela bilden. Men fortfarande har vi inte löst diabetes gåta, säger Johnny Ludvigsson, professor i pediatrik vid Linköpings universitet.

FAKTA Johnny Ludvigsson

Har forskat på diabetes sedan 1960-talet, och nyligen utsetts till Honorary Member av European Association of the Study of Diabetes (EASD) där ett fåtal världsledande diabetesforskare ingår.

– Vi tror att inflammation i kroppen spelar in när ett barn utvecklar diabetes. Planen är därför att patienterna ska behandlas både med GAD och med det antiinflammatoriska läkemedlet Ipen. Dessutom ska de få vitamin D i hög dos, vilket också har positiva effekter på immunförsvaret.

Johnny Ludvigsson beskriver sig som optimist och är uppenbart ivrig att få igång den nya studien.

– Det är klart att vi måste fortsätta, inte kan vi sluta nu. Många tror att ett vaccin är vägen framåt och det skulle vara fantastiskt för hundratusentals människor om vi lyckades!



Ett sätt att meddela sin vilja är att fylla i ett donationskort.

Viktigt att ta ställning om donationer

Har du tagit ställning till om du vill donera dina organ och vävnader efter din död?

– Det är viktigt att göra det, oavsett om man säger ja eller nej. Det underlättar för anhöriga att veta, säger Kristina Söderlind Rutberg, överläkare och ansvarig samordnare för donationsverksamheten i Landstinget i Östergötland.

ÅRLIGEN UPPMÄRKSAMMAS den nationella donationsveckan och den europeiska donationsdagen av Landstinget i Östergötland. Syftet är att lyfta fram vikten av att ta ställning i frågan om organ- och vävnadsdonation.

– Det underlättar för de anhöriga om man kan ta ställning. Om man inte känner till den avlidnes vilja är det de anhöriga som får frågan och det kan vara svårt att fatta ett beslut, särskilt när de redan befinner sig i chock över att personen plötsligt har avlidit. Beslutet måste fattas snabbt för att organ ska kunna transplanteras, säger Kristina Söderlind Rutberg, överläkare och ansvarig samordnare för donationsverksamheten i Landstinget i Östergötland.

Flera sätt att meddela

Lagen utgår från att den som inte har meddelat sin vilja är positiv till att

donera, men de anhöriga måste då godkänna att donationen sker.

Det finns flera sätt att meddela sin vilja. Det kan göras skriftligt via donationsregistret eller på ett donationskort, eller muntligt till anhöriga (se mer i faktaruta). Cirka 1,5 miljoner människor har meddelat sina beslut i donationsregistret.

– Många avstår eftersom de tror att de ändå inte kan bli donatorer för att de till exempel har någon sjukdom. Fundera inte på det, sjukvården utreder det om det skulle bli aktuellt, påpekar Kristina Söderlind Rutberg.

Total hjärninfarkt krävs

I praktiken är det inte så vanligt att en avlidne person får donera organ eftersom en förutsättning för att det ska kunna ske är att personen har avlidit i total hjärninfarkt. Ungefär 100 000 personer avlider



– Det underlättar för de anhöriga om man kan ta ställning, säger Kristina Söderlind Rutberg, överläkare och ansvarig samordnare för donationsverksamheten i Landstinget i Östergötland.

FAKTA Så här meddelar du din vilja

- Anmäl dig till donationsregistret via donationsrådets webbplats www.livsviktigt.se.
- Fyll i ett donationskort. De finns på apotek och vårdcentraler eller kan skrivas ut på www.livsviktigt.se.
- Informera dina närmaste.

Om du säger ja, behöver du också ta ställning till vad du vill donera och om det bara är för transplantation eller även för medicinska ändamål (till exempel medicinsk forskning om diabetes).

Du har rätt att ändra dig och det är alltid din senaste uppgift som gäller.

i Sverige varje år och enbart cirka 200 av dem i total hjärninfarkt. Alla är inte heller lämpliga som donatorer. 2011 var antalet avlidna organ-donatorer i landet 143. För att donera vävnader krävs inte att personen har avlidit i total hjärninfarkt.

De organ som främst transplanteras i Sverige är njurar, lever, hjärta, lungor och bukspottskörtel. Hornhinnor och hjärtklaffar är de vanligaste vävnaderna som transplanteras.



										BLI UR-SINNIG ÄR SÖT	KUR MOT FETMA	ÄR SOFF-LIGGARE	KNATTE
	KLAPP I SÅR										INTE BRA		
	HAR UR										GRILLAR		
												SKÄRET	
												GÄRDE-STAD	
	MATFAT												SKOTER
	OMGAV								KYLER I SAFT			RÖSE	
									GOJOR			HUM	
	LEVER												SERIER I JAPAN
	SÄGER MAN OM STADEN											SVENSK KAMP	
												TRYTER	
MAG-PLÅGA	LÅNG-BEN VATTEN-VÅG	MAGRA	HASSE SOM EFTER-LYSEK	GÖR VILSEN	TALA LÅGT	SJUK-DOM	VIRA SOM NORPA FARLIG			REVA			
										MAN I GALAN			
GLIDER					DEN GILLAS AV NÄSAN						GÅR ELEVER I		
											KORAR		
				GER MOTION						RO			SAMLAS UNDER GRANEN
				STORLEK KORT						KORN-KNALLAR			
PLAGG FÖR INDISK KVINNA	SNIFFAR					LÄTT TÄPPT						HÄRM-DJUR	
	NÄT-HINNA					ANDLIGA MÖTEN						UNISON	
					ORT SOM UNDER-BYXA			GÖRA KÄND					
					GÖR LÅS			FLOD I SCHWEIZ					STÖR-DÅD
						GULD							
LAGLIG						DET KAN STICKA				BUSKE			KILO-BYTE
										FÅR DET ATT GÅ RUNT			HON-KISSEN
FÖRE SÅ I UT-TRYCK	FATTAS												
	MUN-VÅTSKA				DECEMBERDAM					DIKTARE			
					FÖRE PLETI					SÅDAN GNAGER			
SÅDAN VILL GÅ NER		OMGER KROPP					DRÅR SKÅMT					BILVÅG	
		AVIG					KAN STÄLLAS					LITEN I KEMIN	
						HÄNDER							
						LJUD I LUREN					KNUBBIG		TÖS MED SOMRIG VISA
											ER-BJUDER KURER		
SKÄGG-VÄXT			ORM-GIFT					DET STINKER					HÄR INTE JÄKTAD
			SÄNDS					SNABBT NEJ					FUNKÅ
STRECK KAN GE STOR MÅGE		SLÄKT				RADIO-AKTIVT ÄMNE							
		NR 5						TOG BORT SNÖ					
											HAR MÅRS FLERA		
						KAN MÅN SIG PÅ VÅG							

Skicka din lösning tillsammans med ditt namn och din adress senast den 28 december 2012 till: Hälsoporten, Landstinget i Östergötland, 581 91 Linköping. Namn:

Adress:

Postadress:

Du kan också lösa korsordet på landstingets webbplats www.lio.se/Pressrum/Publikationer/Halstecken

GRATTIS VINNARNA I KORSORDET #1 2012

1:A PRIS: STÅLTERMOS

Margareta Peterzén, Vadstena.

2:A PRIS: BADLAKAN

Helén Karlsson, Åtvidaberg.

3-4:E PRIS: RYGGSÅCK

Gunnel L. Jönsson, Linköping.

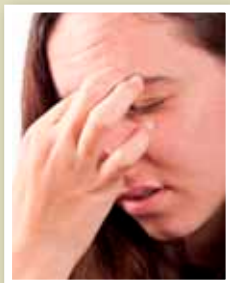
5-8:E PRIS: PARAPLY

Berndt F Andersson, Linköping.

Orathai Phapha, Linköping. Marielle Edlund, Motala. Gunnel Kindahl, Norrköping. Ingeborg Odmalm, Linköping.

Sov med huvudet högt vid bihåleinflammation

Bihåleinflammation är en vanlig sjukdom som oftast går över av sig själv. Den brukar börja med en vanlig förkylning och det tar oftast cirka tio dagar innan du kan veta om det är bihåleinflammation du har. Bihålorna är luftfyllda hålrum i ansiktets skelett. Om de blir inflammerade kan du, på samma sätt som du blir täppt i näsan, bli täppt i bihålorna och få bihåleinflammation. Inflammationen i sig smittar inte, och blir du smittad av någon som har bihåleinflammation får du för det mesta bara en vanlig förkylning. Har man svullna slemhinnor i näsan som beror på något annat, till exempel att man är gravid eller allergisk mot något, ökar risken att få bihåleinflammation.



Vilka är symtomen?

Det är vanligt att få värk i kinderna eller i pannan och oftast känns det mer på ena sidan när du har fått bihåleinflammation. Du blir täppt i näsan och får oftast snuva som luktar illa. Det är också vanligt att få värk eller tryck i tänderna i överkäken.

Vad kan jag göra själv?

Du kan lindra besvären genom att till exempel ha högt under huvudet när du sover. Då minskar svullnaden i näsan och bihålorna. Det är också bra att dricka mer än vanligt så att slemmet blir mindre segt. Oftast går besvären över av sig själv, men ibland kan man behöva kortisonsprej, antibiotika eller få bihålorna spolade och tömda.

När ska jag söka vård?

Om du inte blir bättre inom tio dagar efter att du har fått de första förkylningssymtomen bör du ringa till 1177 Sjukvårdsrådgivningen eller till en vårdcentral. Du ska söka vård direkt om du får hög feber, är stel i nacken, känner dig mycket sjuk och svag eller om du blir röd och svullen i huden kring ögat eller kinden.

Källa: www.1177.se

Nedkylning begränsar brännskador

Små brännskador som vi får när vi till exempel råkar spilla på oss kokhett kaffe eller bränner oss på en spisplatta gör ofta väldigt ont. Om brännskadan är ytlig blir huden röd, svullen och öm. Om den är lite djupare kan det även bildas blåsor på huden.



Vad kan jag göra själv?

Det är bra om du kyler ner brännskadan så fort som möjligt och tillräckligt länge, mellan tio och femton minuter. Då gör det mindre ont och skadan begränsas. Om det är möjligt kan du sänka ner den skadade kroppsdelens i en hink med svalt vatten eller spola under kran. Tänk på att om du använder iskallt vatten så kan det vara svårt att hålla skadan nerkyld tillräckligt länge. Om brännskadan sitter på ett finger där du har ringar ska du ta av ringarna eftersom de kan hindra blodflödet om fingret svullnar. Om det fortsätter att göra ont kan du lägga en blöt handduk på skadan.

Vård av huden efteråt

Om huden enbart blivit röd behövs inte något förband. Om du har fått blåsor och sår kan de vätska, och då är det bra att skydda skadan med en steril kompress. Stick inte hål på brännblåsor, de skyddar huden som håller på att bildas under.

När ska jag söka vård?

Om brännskadan börjar värka, vätska sig eller lukta illa efter några dagar, kan skadan ha blivit infekterad. Rengör då såret igen extra noga, ett par gånger om dagen, med vatten och mild tvål. Om rodnaden blir kraftigare eller sprider sig, om såret börjar vara eller om du får feber, ska du kontakta vårdcentralen. Det ska du också göra om skadan inte har läkt efter två veckor.

Om brännskadan sitter på ett känsligt område, till exempel i ansiktet eller på könsorganen, bör du kontakta vården direkt efter olyckshändelsen. Det ska du också göra om skadan är större än den egna handflatan eller om den verkar ha orsakat skador djupt i huden.

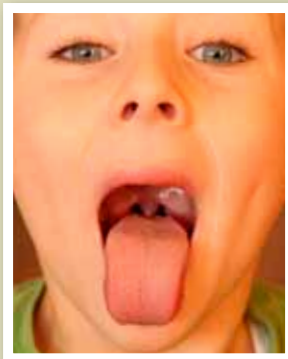
Källa: www.1177.se

Här får du råd om vad du själv kan göra för att förebygga, lindra och bota lättare besvär. Kontakta oss gärna om du vill föreslå någon enklare åtgärd som du vill veta mer om.

Halsont går oftast över av sig själv

De flesta människor får ont i halsen någon gång per år. Det är vanligt att barn i förskoleåldern har ont i halsen flera gånger per år. Oftast får man halsont i samband med infektioner som vanlig förkylning. När man får ont i halsen vid en vanlig förkylning, är näsa och svalg inflammerade och det ser rött och irriterat ut. Eftersom besvären orsakas av virus finns det ingen medicin som hjälper. Halsont går oftast över av sig själv inom några dagar till en vecka. De flesta som har ont i halsen behöver ingen vård.

Om du har ont i halsen och har feber, men inte är snuvig eller har hosta, kan infektionen ha orsakats av bakterier, vilket betyder att du har fått halsfluss. En sådan infektion kan ibland behöva behandlas med antibiotika. Om du inte känner sig så väldigt sjuk och kan äta och dricka kan du först vårda sig själv i några dagar för att se om det går över. Om febern inte har gått ner efter fyra till fem dagar bör du kontakta vårdcentralen.



Vad kan jag göra själv?

När du har ont i halsen kan det kännas lenande att dricka varmt te, eller äta glass eller yoghurt. Du kan också prova halstabletter eller receptfria smärtstillande och febernedsättande medel. Som vid alla infektioner är det viktigt att vila och ta det lugnt, men det är ändå bra att röra på sig då och då.

När ska jag söka vård?

Om besvären inte går över inom en vecka kan du ringa till 1177 Sjukvårdsrådgivningen eller till en vårdcentral. Du ska söka vård direkt om du har kraftigt ont i ena sidan av halsen, är röd och svullen omkring halsmandeln på den sida som du har ont eller har svårt att gäpa. Du ska ringa 112 om du plötsligt får mycket ont i halsen, inte kan svälja din saliv eller har svårt att andas.

Källa: www.1177.se

FRISKT FRÅGAT!

NÄR MÅR DU SOM BÄST?



ÅSA ACKEBORG, MOTALA:

– När jag är ute och går med min hund.



JOEL NORDH, LINKÖPING:

– Under en god middag med goda vänner, med mycket prat om allting.



GUNNAR PETERSSON, ÅTVIDABERG:

– Efter frukosten på morgonen. Det är det viktigaste målet under dagen och det ska vara väl sammansatt.



DANIELA JOHANSSON, FINSPÅNG:

– När jag lyssnar på musik, till exempel Maskinen. Då känner jag mig glad och då mår jag riktigt bra.

VISSTE DU ATT...

... patientavgiften bara täcker en del av kostnaden? När du gör ett läkarbesök på en vårdcentral betalar du 150 kronor. Den verkliga kostnaden är 2700 kronor.



”Patienterna får vara med och påverka vården”

Vad tycker patienter och närstående om den vård de får och vilka behov har de? Det är huvudfrågorna när Landstinget i Östergötland varje år gör behovsanalyser inom olika sjukdomsområden för att på bästa sätt kunna möta de behov av hälso- och sjukvård som invånarna har. Levi Eckeskog (KD) är ordförande i beredningen för behovsstyrning.

VAD ÄR EN BEHOVSANALYS?

– En analys av vilka behov som patienter och anhöriga har av hälso- och sjukvård. Hälso- och sjukvårdsnämnden beslutar varje år om vilka områden som ska tas upp. Några exempel är äldre med cancer, vård och stöd vid graviditet och förlossning, hjärtsjukdomar och depression och ångest hos barn och unga.

VAD ÄR SYFTET?

– Att få fram vad som är bra och vad som kan utvecklas. Hälso- och sjuk-

vårdsnämnden arbetar med att styra hälso- och sjukvårdens insatser efter de behov som medborgarna har och då är behovsanalyserna ett viktigt underlag.

HUR GÖRS EN BEHOVSANALYS?

– En tjänsteman tar fram fakta inom respektive område, som det sedan skrivs en behovsanalys utifrån. En viktig del i behovsanalysen är en brukardialog, som görs av en brukardialogberedning. Det är beredningen för behovsstyrning som har ansvaret för brukardialogberedningarna. En brukardialogberedning, där

Namn: Levi Eckeskog.

Ålder: 61.

Uppdrag: Landstingsråd, 3:e vice ordförande i hälso- och sjukvårdsnämnden, ledamot i landstingsfullmäktige och ordförande i beredningen för behovsstyrning.

Antal år i politiken: Politiskt aktiv sedan 1970-talet och har haft olika uppdrag på kommunal, landstings- och nationell nivå. Har varit förbundssekreterare i Kristdemokratiska ungdomsförbundet. Landstingsråd sedan 2006.

sju ledamöter från olika partier sitter, är kopplad till varje behovsanalys. Politikerna träffar patienter och anhöriga och intervjuar dem om vad de tycker om vården.

VAD HÄNDER SEDAN?

– Beredningen för behovsstyrning tar fram förslag till uppdrag som skrivs in i överenskommelser. Det är överenskommelser med vårdverksamheten om vad som ska göras för att bättre möta patienternas behov. Sedan följer vi upp hur verksamheterna jobbar med uppdragen, så att det som behöver utvecklas också gör det.

VARFÖR ÄR DET HÄR VIKTIGT?

– För att patienter och anhöriga får vara med och påverka vården och för att det är en viktig del i arbetet med att styra verksamheternas insatser.

GE ETT EXEMPEL DÄR EN BEHOVSANALYS HAR LETT TILL UTVECKLING!

– 2008 gjordes en behovsanalys om smärta i rörelseorganen. Då kom det fram att många patienter önskade multimodal rehabilitering (när personal från olika yrken arbetar i team och kombinerar olika insatser), men att tillgången inte var tillräcklig. Nu erbjuder närsjukvården rehabiliteringen till alla som har behov.

Undrar du hur dina mediciner fungerar, hur du ska ta dem eller vilka biverkningar de kan ge? Då kan du ringa till Läkemedelsupplysningen på telefonnummer 0771- 46 70 10.



Ring rätt om dina läkemedel

Till Läkemedelsupplysningen kan du ställa frågor om dina mediciner, till exempel hur de fungerar, hur du ska förvara dem och hur du ska ta dem.



Erik Stridh, apotekare och gruppchef för Läkemedelsupplysningen.

1177 SJUKVÅRDSRÅDGIVNINGEN ger råd om vård och hälsa dygnet runt. Det är dock inte dit du ska vända dig om du har frågor om dina läkemedel.

– Vi får väldigt många samtal om läkemedel, men de frågorna vill vi att man istället ringer till Läkemedelsupplysningen om. De är experter inom det området. När man har frågor om vård och hälsa ska man ringa till oss och vi kan hjälpa till snabbare om läkemedelsfrågorna ställs till Läkemedelsupplysningen, säger Laila Larsson, verksamhetschef för 1177 Sjukvårdsrådgivningen i Östergötland.

Generella läkemedelsfrågor

Till Läkemedelsupplysningen, som tillhör Läkemedelsverket och är en nationell oberoende upplysningstjänst, kan du ringa alla helgfria vardagar mellan klockan 8.00 och 20.00. Telefonnumret är 0771- 46 70 10.

Där kan du ställa generella frågor om dina mediciner; till exempel hur de fungerar, hur du ska förvara dem och hur du ska ta dem. Du kan också diskutera risker och biverkningar eller andra frågor kring användning av läkemedel.

2500 samtal i veckan

– Vi svarar på allt som har med läkemedel att göra, men vi ger inte individuella behandlingsråd eller svarar på frågor om sjukdomar och symtom. Vår målsättning är att kunna hjälpa till snabbt och majoriteten av de frågor vi får kan vi svara på direkt, säger Erik Stridh, apotekare och gruppchef för Läkemedelsupplysningen.

På Läkemedelsupplysningen jobbar 17 personer som är apotekare eller receptarier. De svarar på i snitt 2500 samtal per vecka.

De vanligaste frågorna som ställs handlar

om hur olika läkemedel kan påverka varandra och vilka biverkningar man kan få av ett visst läkemedel. Dosering, hantering och förvaring av medicin tillhör också frågeställningar som är vanliga.

FAKTA Hit ska du vända dig

- Generella frågor om läkemedel: Ring Läkemedelsupplysningen, 0771- 46 70 10.
- Frågor om priser, tillgång av ett visst läkemedel eller dina recept: Kontakta ditt lokala apotek.
- Vid läkemedelsförgiftning eller akuta situationer: Ring Giftinformationscentralen, 08- 33 12 31, eller SOS Alarm, 112.
- Frågor om sjukdomar, symtom eller behandling: Kontakta 1177 Sjukvårdsrådgivningen eller din vårdcentral.

YRKESPORTRÄTTET



Bland hjärnans fina nervtrådar

Hälften av patienterna kommer in akut med trauma eller blödningar. Per Karlsson opererar bland hjärnans fina nervtrådar. Han är neurokirurg på Universitetssjukhuset i Linköping (US).

FRÅN BÖRJAN VILLE HAN bli allmänkirurg, men blev fascinerad av hjärnan när han kom till neurokirurgiska kliniken på US.

– Hjärnan är fantastisk, den är evolutionens krona. Men man får inte bli så överväldigad att man inte går vidare och gör jobbet som behövs, säger Per Karlsson.

Det kan vara att operera bort en hjärntumör som snabbt växer. Eller att stänga av ett pulsådersbräck för att undvika en hjärnblödning.

– Inget pass är förutsägbart, och variationen är en fördel i arbetet. Det är också tillfredställande när man kan se ett tydligt resultat efter operationen, till exempel att man blir av med smärta

eller att en synnedsättning normaliseras, säger Per Karlsson.

Tiden dyrbar

Hälften av patienterna kommer till kliniken med akuta tillstånd som trauman (slag eller skador på hjärnan av yttre påverkan), hjärnblödningar och blodproppar. Då är tiden dyrbar och en neurokirurg behöver vara redo att operera dygnet runt. Andra hälften kommer exempelvis med tumörer, vattenskalle, missbildningar och kärlförändringar i hjärnan.

En operation kan pågå mellan 30 minuter och 20 timmar. Ingrepp i hjärnan behöver ske med stor precision.

– Man behöver veta var viktiga funktioner sitter i hjärnan, en förutsättning för

Per Karlsson

Arbetar som: Neurokirurg och biträdande verksamhetschef på neurokirurgiska kliniken, US. Hans specialiteter är hypofyskirurgi (sjukdomar i hypofysen, en körtel under hjärnan) och kirurgi vid trigeminusneuralgi (en speciell form av ansiktssmärta).

I Landstinget i Östergötland sedan: 1990.

Bästa med jobbet: Variationen i arbetet, med många diagnoser och patienter i alla åldrar.

På fritiden: Reser och fotograferar, gärna fåglar.

Om Pers arbetsplats:

All neurokirurgi i sydöstra sjukvårdsregionen (landstingen i Jönköpings, Kalmar och Östergötlands län) finns samlad på Universitetssjukhuset i Linköping. Kliniken ansvarar för runt en miljon människor. I hela landet finns sex neurokirurgiska kliniker. Vid operationer arbetar kirurgen i team med narkos- och operationspersonal.

att kunna undvika skador på till exempel syn, hörsel eller motorik. Ibland när en förändring sitter nära ett känsligt område kan vi göra speciella undersökningar. Funktionell magnetkameraundersökning kan visa exakt var olika funktioner i hjärnan ligger i förhållande till exempelvis en tumör, säger Per Karlsson.

Snabb utveckling

Det svåra är när det inte går bra för en patient trots operation.

– Många är svårt sjuka och alla överlever inte. Det kan kännas tungt. Å andra sidan blir många hjälpta och kan återgå till sitt vanliga liv efter en operation.

Utvecklingen går snabbt, bland annat inom kateterkirurgin. Patienter som får en stroke på grund av en blodpropp i hjärnan kan oftare få hjälp. Neurokirurgen kan gå in med tunna slangar och ta bort proppar i blodkärlen innan hjärninfarkten är ett faktum.