

— DIN GUIDE TILL —

HÄLSA & VÅRD

Nr 2 | Oktober 2022

**Dags att
vaccinera
sig**

**Platser
och tider för
influensavaccination**

s. 6-11

1177



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** tf. kommunikationsdirektör Patrick Nzamba. **POSTADRESS** Kommunikation, Region Jönköpings län, Box 1024, 551 11 Jönköping **E-POST** kommunikation@rjl.se **PRODUKTION** Region Jönköpings län. **LAYOUT** My Westerlund **FOTO** Johan W Avby, om inget annat anges. **TRYCK** Stibo Complete, oktober 2022 **DISTRIBUTION** Postnord **TIDNINGEN INTALAD PÅ DAISYSKIVA** skickas till dig som valt att prenumerera på den. Beställ eller avbeställ denna prenumeration på www.rjl.se.



MILJÖMÄRK
Tryckeri 5041 0004

Välkommen till ett nytt nummer av Din guide till hälsa & vård



PÅ FRAMSIDAN Mikael Bergström tillsammans med barnbarnen, tvillingarna Eira och Sophia.

– Självklart vaccinerar jag mig mot säsongsinfluensan för att minska risken att bli svårt sjuk, och för att kunna umgås med barnbarnen Sophia och Eira med mindre risk för att bli smittad eller att smitta dem. Jag har haft influensa några gånger i mitt liv och det är inget som jag vill uppleva igen, säger Mikael Bergström.



MALIN BENGNÉR
Smittskyddsläkare
Region Jönköpings län

Region Jönköpings län i toppen - därför är vaccinationen viktig

Nu är det dags att ta sprutan inför årets säsongsinfluensa. Malin Bengnér, smittskyddsläkare i Region Jönköpings län, förklarar varför det är viktigt att vaccinera sig.

— Säsongsinfluensan kan vara väldigt allvarlig för många, men vaccination ger ett bra skydd, säger hon.

Om du drabbas av säsongsinfluensan får du oftast feber, hosta, huvudvärk och muskelvärk. Den som är ung och frisk är ofta pigg igen efter en vecka, men för den som är äldre eller tillhör en medicinsk riskgrupp kan sjukdomen bli allvarlig. Det finns också en risk att underliggande sjukdomar som lungsjukdom eller hjärtsvikt försämras av influensa. Även om vaccinet inte ger ett fullständigt skydd mot att smittas av influensa så minskar risken att du blir allvarligt sjuk om du vaccinerar dig.

Ger en vaccination mot covid-19 något skydd mot säsongsinfluensa?

— Nej, och det är viktigt att poängtera. Det är helt olika smittor och covid-19-vaccin skyddar bara mot covid-19 och influensavaccin bara mot influensa.

Däremot är det samma grupper som har ökad risk för allvarlig sjukdom av båda infektionerna,

så om du tillhör en riskgrupp bör du vaccinera dig mot både covid-19 och influensa. Det går bra att ta båda vaccinen vid samma tillfälle.

Säsongsinfluensan gick ner dramatiskt när covid-19 härjade som mest — hur tror du att det kommer att bli i år?

— För två år sedan hade vi nästan ingen säsongsinfluensa, man kan nästan säga att den uteblev. Förra året hade vi några toppar, dels under tidig höst men också under vintern. Om jag får gissa på hur det blir i år så ser vi en lite mer normal säsong framför oss med tanke på att folk lever lite mer som förr med sociala kontakter, resor och så vidare.

Region Jönköpings län når målen

Världshälsoorganisationen, WHO, har som mål att 75 procent av alla personer över 65 år ska vaccinera sig mot influensa.

När Folkhälsomyndigheten nu sammanställt säsongen 2021-2022 är Region Jönköpings län en av fem regioner i landet som uppnått WHO:s mål. Region Jönköpings län ökade vaccinationsgraden från 67 procent säsongen 2020/2021 till 76 procent under den gångna säsongen.

Genomsnittet i Sverige var 70 procent, bäst i landet var Region Värmland med 81 procent.

Vad säger du om länets siffror?

— Det är helt fantastiska siffror som vi uppnår.

Vad tror du siffrorna beror på?

— Förra säsongen hade man möjlighet att vaccinera sig mot både säsongsinfluensa och covid-19 samtidigt. Det var nog en framgångsfaktor förra året. I år kommer många som tillhör riskgrupp redan att ha fått sin höstdos mot covid-19, men för den som

behöver kommer vi att erbjuda båda vaccinerna även i år.

Vad har Region Jönköpings län för mål i år?

— Att försöka bibehålla målet. Kan vi komma i närheten av förra årets siffror vore det jättebra.

Vad skulle du säga är nyckeln till att många vaccinerar sig?

— Dels är det att vi når ut med budskapet om varför det är viktigt. Influensan kan bli väldigt allvarlig och vaccination ger gott skydd. Sen måste det också vara lättillgängligt, alla vårdcentraler i Region Jönköpings län erbjuder det här, oftast med både möjlighet att boka tid och att gå på drop in, säger Malin Bengnér.

■ Peter Wilsson

Vad är influensa?

Influensa är en infektion som du får av ett virus. Influensa kan göra att du snabbt känner dig sjuk med hög feber, huvudvärk, muskelvärk, halsont och hosta. Influensa är vanligast under vinterhalvåret.

På 1177.se/influensa kan du läsa mer om:

- Symtom på influensa
- Hur influensa smittar
- Hur du kan minska risken att få influensa
- När och var du ska söka vård
- Vad du kan göra själv för att lindra besvären om du får influensa

1177



Region
Jönköpings län

Skydda dig mot livmoderhalscancer!

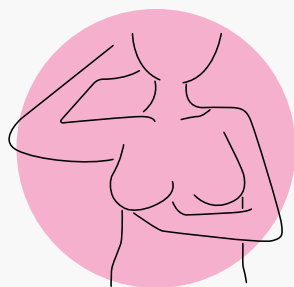
Varje år drabbas cirka 550 personer i Sverige av livmoderhalscancer, varav cirka 150 dör i sjukdomen. Just nu pågår en kampanj med utökad vaccination mot HPV, det virus som oftast orsakar sjukdomen. Målet är att utrota livmoderhalscancer i Sverige.

Vaccinationen är gratis och riktar sig till dig som kvinna född mellan 1994-1998. Om du ingår i den gruppen kommer du under hösten att få ytterligare information via inloggat läge på 1177.se. Kom ihåg att slå på aviseringar så att du får ett sms eller mejl när erbjudandet kommer.



Har du en klämdag varje månad?

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



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

Var uppmärksam och kontakta vården om du upptäcker:

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

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

Vilken dag är din klämdag?



Så här aktiverar du aviseringar från 1177.se

Vill du få ett sms eller mejl när vården skickar ett nytt meddelande eller svar till dig? För att få det behöver du fylla i dina kontaktuppgifter och välja om du vill ha ett sms eller e-post, eller båda.

Gör så här:

1. Logga in på 1177.se med e-legitimation
2. Gå till Inställningar
3. Fyll i ditt mobilnummer och/eller e-postadress
4. Klicka i rutan under rubriken "Jag vill ha aviseringar" för att välja om du vill ha dina aviseringar via sms eller e-post – eller både och, om du vill det. Klicka på Spara.

När du får ett nytt meddelande eller svar från en mottagning får du en avisering till din mobiltelefon och/eller e-postadress. För att läsa meddelandet eller svaret loggar du in på 1177.se med e-legitimation.

Tips! Du kan i inställningarna under "Välj att få din information digitalt" välja att du i första hand vill ha information från vården digitalt när det är möjligt. Då kan du till exempel få en kallelse i e-tjänsterna i stället för på posten.

Nässjö Läkarhus

Boka tid via 010-24 32 800 eller kom på drop-in. Vaccination kan även ges i samband med vårdbesök.

Plats: Vårdcentralen, Mariagatan 30, Nässjö

Tid: Onsdagar, kl. 12.45-15.00 (start v 45)

Vårdcentralen Nyhälsan, Bräcke diakoni

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

Plats: Pingstkyrkan, Nässjö

Tid: 10 nov kl. 15-18

12 nov kl. 10-16

17 nov kl. 15-18

24 nov kl. 15-18

Nyhälsan Forserum filial

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

Plats: Centrumkyrkan, Forserum

Tid: 8 nov kl. 15-17

15 nov kl. 15-17

19 nov kl. 10-14

22 nov kl. 15-17

SÄVSJÖ KOMMUN

Bra Liv Sävsjö vårdcentral

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära eller via telefon 010-243 86 10.

Plats: Vårdcentralen, Villagatan 14, Sävsjö

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

Bra Liv Vrigstad vårdcentral-filial

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära.

Plats: Vårdcentralen, Vårdshusvägen 3, Vrigstad

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

TRANÅS KOMMUN

Bra Liv Tranås vårdcentral

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

Plats: Vårdcentralen, Plan 4, Norra Storgatan 101, Tranås

Tid: 8-9 nov kl. 14-17

15 nov kl. 14-17

17 nov kl. 14-17

Vårdcentralen Tranan Tranås

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

Plats: Vårdcentralen,

Västra Järnvägsgatan 1, Tranås

Tid: 8 nov kl. 13-16

10 nov kl. 13-16

15 nov kl. 13-16

17 nov kl. 13-16

22 nov kl. 13-16

24 nov kl. 13-16

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

- **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.

Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se) om tips och råd för både barn och vuxna. Sök på: Att vara rädd för nålstick

VAGGERYDS KOMMUN

Bra Liv Skillingaryd vårdcentral

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära.

Plats: Vårdcentralen, Ljungbergsgatan 2, Skillingaryd
Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

Bra Liv Vaggeryd vårdcentral

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära.

Plats: Vårdcentralen, Lundavägen 23, Vaggeryd
Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

VETLANDA KOMMUN

Bra Liv Landsbro vårdcentral

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

Plats: Valåkravägen 1, Landsbro
Tid: 8 nov kl. 17-19
10 nov kl. 17-19

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

Plats: Ramkvilla Distrikts-sköterskemottagning (gamla Dalbo)
Tid: 17 nov kl. 8-10

Bra Liv Vetlanda vårdcentral

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

Plats: Vårdcentralen, plan 1, Norrvägen 2B, Vetlanda
Tid: 9 nov kl. 17-19
16 nov kl. 15-19
23 nov kl. 13-16
30 nov kl. 16-18

Vårdcentralen Aroma

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

Plats: Vårdcentralen, Storgatan 11 C, Vetlanda
Tid: 8 nov kl. 10-19
9-10 nov kl. 10-16
11 nov kl. 10-14
15-17 nov kl. 10-16

Vitala vårdcentral

Du behöver inte boka tid, vi har drop-in. Vaccination kan även ges i samband med vårdbesök.

Plats: Vårdcentralen, Vitalagatan 9, Vetlanda
Tid: 8 nov kl. 15-19
10 nov kl. 15-19
15 nov kl. 15-19
17 nov kl. 15-19
22 nov kl. 16-19
6 dec kl. 16-19

VÄRNAMO KOMMUN

Bra Liv Rydaholm vårdcentral

Logga in på 1177.se för att boka tid.

Plats: Vårdcentralen, Dahlgrens väg, Rydaholm
Tid: 8 nov kl. 14-17.30, drop-in från kl. 16
15 nov kl. 13-16

Bra Liv Vråen vårdcentral

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

Plats: Vaccinationscentralen Jönköpingsvägen 107D, Värnamo
Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

Bra Liv Väster vårdcentral,

Vi har tidsbokning via appen Bra Liv nära eller via telefon 010-244 82 46.

Plats: Vaccinationscentralen Jönköpingsvägen 107D, Värnamo
Tid: Du hittar och bokar tid i appen Bra Liv nära.

Bra Liv Forsheda vårdcentrals-filial

Vi har tidsbokning via telefon 010-244 82 46.

Plats: Forsheda vårdcentralsfilial
Tid: 7 dec kl. 9-12

Bra Liv Bredaryds vårdcentrals-filial

Vi har tidsbokning via telefon 010-244 82 46.

Plats: Bredaryds vårdcentrals-filial
Tid: 7 dec kl. 13.30-16

Apladalens vårdcentral

Du bokar tid genom att logga in på 1177.se eller via telefon 010-244 08 07.

Plats: Vårdcentralen, Pilgatan 10, Värnamo
Tid: 8 nov kl. 14-17
9 nov kl. 14-18.30
10 nov kl. 14-17
15 nov kl. 14-17
16 nov kl. 14-18.30
17 nov kl. 14-17
22 nov kl. 14-17
23 nov kl. 14-18.30
24 nov kl. 14-17
29 nov kl. 14-17
30 nov kl. 14-18.30

Du bokar tid genom att logga in på 1177.se eller via telefon 010-244 08 07.

Plats: Forsheda filial, Storgatan 37, Forsheda
Tid: 9-10 nov kl. 10-16
23 nov kl. 10-16

Du kan
vaccinera dig
mot influensa
och covid-19
samtidigt.





Har du inte tid med influensa?

Undvik att bli allvarligt sjuk av årets influensa genom att vaccinera dig. Influensavaccination är gratis för dig som tillhör någon riskgrupp.

65 år eller äldre | Diabetes | Gravid | Nedsatt lungfunktion
Kronisk hjärt- eller lungsjukdom | Kraftigt nedsatt immunförsvar

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

