

Bra Liv

#1 2021

MAGASIN FRÅN VÅRDCENTRALERNA BRA LIV
OM HÄLSA OCH LIVSKVALITET

HONUNG
EN BISYSSLA
FÖR PETER I TRANÅS

LAGA PASTAGRATÄNG
À LA BRA LIV

..TELEFONSAMTALET
RÄDDADE
OMARS LIV

KORSORD MED FINA VINSTER

VÄRDET I DET MÄNSKLIGA MÖTET

Charlotta Larsdotter, Direktör Vårdcentralerna Bra Liv

Det var nu allt skulle hända. Vaccinet skulle rulla i lastbilar från Belgien genom hela Europa för att sen kunna distribueras ut till alla regioner och varenda vårdcentral i hela Småland. Vi hade förberett oss och övat. Vi bokade på och vi bokade av. Visst gjorde det ont både för er invånare och för medarbetare på våra vårdcentraler som fick ringa upp gång efter annan med bud om förändring av något som vi och ni längtat efter hela vårvintern. Men med flexibilitet, uthållighet och tålamod från oss alla tillsammans, blev leveranserna mer stabila och många har nu fått sin första vaccinationsspruta.

Vårblommorna, krokus och snödroppar har kämpat med ömsom sol, ömsom snö och is. Och nu är den här, våren som går över i försommar i full blom och Bra Livs vårdcentraler har god kapacitet och tillgång till vaccin mot covid.

Berättelser och bilder har rasat in om nöjda invånare och stolta medarbetare som i kyrkbänkar, industrilokaler, köpcentra och på den egna vårdcentralen organiserat och vaccinerat tusentals av er. Full koll på alla små detaljer och moment som det innebär att ha god medicinsk säkerhet, korrekt dokumentation, hålla avstånd och coronasäkra så att alla känner sig trygga. Imponerande logistik som våra chefer och medarbetare ansvarar för.

NATURENS STORHET. Vi har lärt oss många nya sunda och spännande aktiviteter senaste året. Visste du till exempel att pussel och schackbräden är helt slut i handeln? Att friluftsliv och att röra sig, vandra och träffas ute i naturen nu på riktigt är allas rättighet, men också skyldighet. Allemansrätten är unik i världen och vi ska vara rädda om den. Jag är från födseln, som skånetös, uppvuxen med Mulle och Friluftsförbundet. Mamma och pappa lärde mej och mina syskon tidigt att se, upptäcka och vara rädda om allt levande runt om oss i naturen. Jag lärde mig namn på växter och träd och intet skräp ute i skogen gick oss obemärkt förbi. Hem till soptunnan.



MÖTETS VÄNLIGHET. Under pandemin har vi också lärt oss hur värdefulla våra mänskliga möten är. Hur att värna, vårda och variera i en tid där fysisk kontakt med dem vi håller av, inte varit möjlig som tidigare. Bland mina närmaste vänner finns Ulla 95 och Tor 98. De bor i en enplansvilla med trädgård och klarar sig helt utan hjälp. De håller reda på det mesta som händer runt om i samhället och jag älskar våra samtal och möten. Nu har de äntligen fått sina två sprutor och vi har suttit på deras altan, pratat om senaste politikerutspelen i huvudstaden, om boktips och brödrecept och om framtiden efter covid. Fortfarande har jag inte vågat krama om dem och ge den där extra klappen på kinden, men det kommer. Jag har också under pandemin insett vilket behov jag har av att röra vid människor men har fått lära mig andra vägar. Sms, digitala afterwork, tummen upp på ett Zoom-möte, att överraska med nyvärpta ägg utanför grannens köksdörr en söndagsmorgon och inte minst skriva brev, min gamla passion, har dammats av. Jag har till och med köpt nytt, vackert brevpapper!

GEMENSAM TACKSAMHET. Återtåget är med försommaren på väg!

Tillsammans fortsätter vi att utveckla goda nya livsstilsvanor med rörelseglädje och natur i fokus.

Tillsammans fortsätter vi att låta oss vaccineras och hålla i våra riktlinjer.

Tack all personal på sjukhusen, intensivvård och covid-avdelningar.

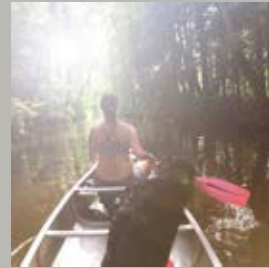
Tack alla medarbetare i Bra Liv. Ni har under lång tid ansträngt er, gått utanför era normala uppgifter och arbetstider för att tjäna oss alla invånare, och minskat riskerna för smitta och allvarlig sjukdom.

Med respekt för er alla ska vi fortsätta att hålla ut och hålla avstånd.

Ps. Och du; glöm inte att spana efter skräp i naturen och ta med det hem. Ds.

INNEHÅLL

- 04** **EVA KÄNNER LUGNET I LUFTEN**
SKÄRMFLYGANDE DISTRIKTSSKÖTERSKA
- 06** **SÄKER VÅRD COVID-19 ...**
... RÄDDADE OMARS LIV
- 08** **PETER LUNDIN JOHANSSON**
VERKSAMHETSCHEF MED SPÄNNANDE BISYSSLA
- 10** **VARDAGEN PÅ VÅRDCENTRALEN**
ETT ÅR MED PANDEMIN
- 12** **NOTISER**
AKTUELLT FRÅN BRA LIV
- 14** **JAN OLOF »JOJO« JOHANSSON**
REFLEKTERAR ÖVER DET NYA NORMALA
- 16** **VOLONTÄRER VÄXLAR UPP VACCINATIONEN**
SJÄLVKLART ATT HJÄLPA TILL
- 18** **TIPS FÖR ATT BOTA**
HEMMAKONTORSNACKEN



- 19** **BRA LIV HÄLSAN 1 VÅRDCENTRAL**
ANTAR FLYGLEDARTORNETS PERSPEKTIV
- 20** **SOMMARENS NÄRA RESMÅL**
GULDKORN FÖR BRA LIV
- 24** **SMITTPÅRNING**
ETT VIKTIGT DETEKTIVARBETE
- 26** **BRA LIV VÅRDMOTTAGNING**
PÅ CITY GROSS I JÖNKÖPING
- 28** **DIN HÄLSA I TRYGGA HÄNDER**
33 VÅRDCENTRALER NÄRA DIG
- 30** **PASTAGRATÄNG À LA BRA LIV**
NYTTIGT OCH GOTT
- 31** **KRYSSA OCH VINN**
FINA PRISER I KORSORDET

MINDFULNESS PÅ HÖG NIVÅ

STARTKLAR.

Flygledartornet meddelat.

SÄKERHETskontroll GJORD.

Vindmätaren visar perfekta förhållanden.

Skärmen reser sig av vinden.

Några fåglar rakt ut mot Vätterns blanka yta visar vägen.

»JAG ÄR KONCENTRERAD,
MEN ÄNDÅ AVSLAPPNAD.
LÄSER AV NATUREN OCH VINDARNA.
DET ÄR SÅ UPPEMBART ATT NATUREN
SÄTTER FÖRUTSÄTTNINGARNA
– DU MÅSTE ANPASSA DIG.«



»Till vardags distriktssköterska på Bra Liv.«

**Förväntan om ett bra flyg. Adrenalin.
Kollar vinden i träden igen. Skärmen bär!
Några steg fram mot kanten. *KLIVER UT.***

Till vardags är Eva Mac Lachlan distriktssköterska på Bra Liv Rosenhälsan vårdcentral i Huskvarna. När hon vill koppla av flyger hon skärm högt över våra huvuden.

– Ett bra flyg är ett tryggt flyg. Du stannar uppe minst en halvtimme och får ett bra nerflyg och landning. Har jag tur finns det lite termik i luften som gör att jag får några spännande stigningar. Där brukar fåglarna kunna visa vägen när de kurvar upp i någon termikblåsa.

Hon har flugit skärm i många länder, men hittar alltid tillbaka till sina nära favoriter.

– Brunstorpsberget är ju fantastiskt. Med den vida utsikten över Huskvarna, Jönköping, Vättern, Visingsö. Att jag kan stå på start fem minuter efter jag har lämnat jobbet är ju helt otroligt. Även startplatsen vid Brahehus är riktigt fin, säger hon.

TANDEM I PERU

Med över 1 000 fallskärmshopp i ryggsäcken från 1982 och framåt kände Eva inte riktigt att tiden räckte till för sin hobby i början på 2000-talet.

– Barn och andra intressen gjorde att det inte riktigt hängde med. Det vill ju till ett flygplan och mycket planering för att kunna hoppa fallskärm.

Längtan till luften försvann dock inte.

– Vid en resa till Peru testade jag ett tandemflyg med skärm och tyckte det var fantastiskt. När jag och min kille var på vandring i Österrike 2013 såg vi massor av skärmar i luften. »Det där måste vi testa« sa jag och sedan dess är vi fast båda två, skrattar Eva.

SÄKERHET OCH NOGGRANNHET

Nu är inte Eva längre beroende av något flygplan för att komma upp i luften. Men flygning vid Vätterns branter krävs dock rätt förutsättningar.



– Klar sikt, västlig/sydvästlig vind om 4–6 sekundmeter på start. Vi håller noga koll på vädret och vindarna. Dels via appar och dels genom den vindmätare som finns placerad på Brunstorpsberget i höjd med startplatsen.

Innan Eva och hennes flygkompisar kan ge sig ut krävs att de meddelar flygledartornet på Axamo.

– Jag har respekt för att flygningen kräver förberedelser, säkerhet och noggrannhet. Med åldern har jag också möjligen blivit något mer försiktig, säger hon.

Studentlicensen som man tar först i sin utbildning har hon kompletterat med de ytterligare stegen Pilot 1 och 2.

– Som Pilot 2 får jag flyga även i andra länder. Klart att jag längtar till Alperna, Sydafrika, Portugal, Norge, säger hon drömskt.

KONCENTRERAT AVSLAPPNAD

På E4:an nedanför är trafiken intensiv. Som kontrast ligger Vättern helt stilla som en spegel.

– Den här starten är så fin. Extra kul med så fina vandringsleder runt om. Det gör att det ofta är mycket folk som är här och tittar när vi flyger. Perfekt med en picknick på marken och kika på skärmarna i skyn.

Om jag inte nöjer mig med det utan vill upp i luften. Vilka är dina bästa tips?

– På hemsidan villflyga.nu hittar du massor av inspiration. Samt givetvis kontaktuppgifter till tandemflyg, utbildning med mera. Vi är en liten sport med bara 1 400 utövare i Sverige så vi vill gärna bli fler, säger Eva.

Vad tänker du på när du hänger där i luften?

– Det är verkligen mindfulness på hög nivå. Jag är koncentrerad, men ändå avslappnad. Läser av naturen och vindarna. Det är så uppenbart att naturen sätter förutsättningarna – du måste anpassa dig. Är det många svalor som flyger snabbt mot en viss punkt är det sannolikt för att en termikblåsa fört med sig insekter upp i luftskikten. Fåglar, vind och naturens tecken får leda mig rätt, säger hon.

Evas längtan till luften är uppenbarligen besvarad. Det börjar bli dags för start.

Adrenalin. Kollar vinden i träden igen. Skärmen bär! Några steg fram mot kanten. Kliver ut.

»TACK■■FÖR ATT DU RÄDDADE MITT LIV«

r ä d d a d e m i t t l i v

Det som började som en lättare förkylning med rekommendationen att låta den verka ut i hemmet visade sig vara allvarlig covid. Omar Vallejos i Reftete tappade snabbt orken och låg närmast apatisk i sängen när telefonen plötsligt ringde.

– Hade jag inte fått det samtalet vet jag inte om jag hade levt idag, säger han.

Det är första gången som Anne Sauer, verksamhetschef på Bra Liv Smålandsstenar vårdcentral, Pernilla Virtanen och Omar Vallejos träffar varandra efter att Omar kommit hem från sjukhuset. »Jag är väldigt tacksam för att ni ringde upp mig. Det räddade mig«, säger han.

På andra sidan luren fanns Pernilla Virtanen, sjuksköterska på Bra Liv Smålandsstenar vårdcentral. Genom regionens arbetssätt Säker vård covid-19 – som innebär att man följer upp patienter i riskgrupp som har testat positivt för covid extra noga med regelbundna samtal – hade Omar hamnat på hennes prioriterade lista.

– Omars ålder och det faktum att han hade haft en ganska allvarlig lunginflammation för bara något halvår sedan gjorde att vi ville följa upp honom. Han hade ju tagit kontakt med vårdcentralen några dagar tidigare, berättar Pernilla.

När Omar vid samtalet berättar att hans feber inte gått ner på flera dagar ber Pernilla honom att komma in till vårdcentralen för att bedöma hans tillstånd på plats.

– Jag tyckte inte det var så farligt att jag behövde åka in, men Pernilla stod på sig så jag åkte.

Väl på vårdcentralen visar det sig att Omar bara syresätter sig till 70 procent.

– Det är allvarligt. Riktigt lågt. Det blev ambulans till Värnamo sjukhus direkt, säger Pernilla.

Där hamnade Omar i respirator i över en vecka.

SNABB FÖRSÄMRING

Anne Sauer är verksamhetschef på Bra Liv Smålandsstenar vårdcentral och ser tydligt vilka fördelar som Säker vård covid-19 inneburit.

– Vi har ju gemensamt utvecklat den här metoden inom regionen. Vi märker att vi fångar upp många riskpatienter och får dem i vård tidigt i sjukdomsförloppet. Och det är väldigt viktigt när det kommer till covid som snabbt kan gå från väldigt lätta symtom till livshotande.

Alla riskpatienter som testat positivt bedöms och sätts upp på listan som sedan regelbundet rings upp av Pernilla och hennes kollegor.

– Just det där att vi ringer upp har visat sig i många fall ge en stor trygghet. Patienterna märker att vi har koll på dem. Vi ser också att många drar sig för att ringa själva och att man underskattar hur sjuk man verkligen är. Säker vård covid-19 har inneburit att fler får vård tidigare. Det har räddat liv, säger Anne.

LÄRA SIG GÅ PÅ NYTT

För Omar blev det totalt tre veckor på Värnamo sjukhus. Nu börjar livet sakta men säkert återvända.

– Jag tappade alla mina muskler. Jag fick lära mig gå på nytt med rullator. Men som du ser nu är jag mycket bättre och är så tacksam för att jag fått en ny chans i livet, berättar han.

Hur minns du själv den där veckan när du blev sjuk?

– Som i en dimma. Jag bara låg i sängen och ville inte göra någonting. Trött och orkeslös. Hade inte det där samtalet från Pernilla fått mig att åka in så vet jag inte vad som hade hänt, säger Omar, tystnar och vänder sig mot Pernilla ...

– Tack för att du räddade mitt liv!



SÅ FUNGERAR SÄKER VÅRD COVID-19 INOM REGION JÖNKÖPING:

När någon som bedöms vara en riskpatient får ett positivt svar på sitt covidtest ringer vårdcentralerna aktivt upp dem och följer sjukdomsförloppet. Om det vid samtalet märks att tillståndet försämrats kallas de in för kontroll. Då mäts bland annat syresättningen i blodet och patienten kan också låna med sig en syremätare hem för att hålla koll på detta själv. Syftet är att tidigt i sjukdomsförloppet fånga upp personer som riskerar allvarlig covid. Arbetsmetoden som är utvecklad inom regionen har fått stor uppmärksamhet **för sina lyckade resultat.**

Som verksamhetschef på Bra Liv vårdcentral i Tranås har han över 15 500 invånare listade.

När Peter Lundin Johansson åker hem från jobbet väntar inte mindre än 60 000 »invånare« till på hans omvårdnad.

– Bina är min avkoppling. De fascinerar mig varje dag. Jag kan sätta mig vid kuporna och bara titta. Jag är bara hyresvärden som hjälper dem med en kupa istället för ett ihåligt träd och som tittar till dem då och då. Naturens lagar gäller. Och i bästa fall kan jag lära mig något nytt, säger han.

Solen värmer den annars lite kyliga vårdagen. Vid kupornas fluster är det full fart med bin ut och in.

– Bisamhällena håller på att starta upp efter vintern. Under den kalla perioden har de hjälpts åt att hålla värmen genom att sätta sig som i ett klot runt bidrottningen. Runt henne är det varmast, sedan skickas de bin som varit i klotets kärna utåt successivt och byter liksom av de som suttit ytterst och skyddat mot kylan.

När vårvärmen kommer börjar samhället så sakteliga samla kraft för att vara redo när blommor, träd och växter slår ut på allvar.

– Drottningen servas av sitt hov. Matas och får bästa förutsättningar. Det är nu hon måste lägga ägg för att samhället ska vara som starkast när växtligheten sätter fart. Varje kupa kan innehålla femsiffrigt antal bin och varje dygn lägger en produktiv bidrottning ungefär 1 000 ägg. Under intensiva sommardagar är det ett nollsummespel – då dör också ungefär 1 000 av kupans arbetsbin i sin jakt efter nektar.

VÄDRAR MED VINGARNA

När äggen kläcks börjar tjänstgöringen i kupan.

– Alla bin börjar som städbin och hjälper då till med att hålla ordning i kupan. Efter det kanske du blir del av drottningens hov, hon kan t ex inte äta själv utan matas. Eller så blir du ett arbetsbi som ger sig ut på vådliga matinsamlingsräder eller kanske ett vaktbi som står vid flustret och kontrollerar att bara rätt bin får passera. Skulle ett bi komma tillbaka och t ex ha fått något gift eller

något annat okänt ämne på sig släpper inte vaktbina förbi det.

Varma sommardagar kan du också bli delegerad den viktiga arbetsuppgiften vädringsbi:

– Då ser en stor mängd bin till att det är svalt i kupan genom att vädra ur den med sina vingar.

Peters biintresse föddes av en engagerad biologilärare på högstadiet. Sedan råkade han under sin tid som ambulansförare få köra en biodlare till sjukhuset.

– Han pratade under den där timmen så fascinerande om hur han fokuserat på att få fram snälla bin. Under min tid som ambulansförare i Skåne sedan hade jag en arbetskamrat som varit biodlare i 35 år. När jag väl flyttade tillbaka hit till Tranås var det dags att göra slag i saken. Först hade jag två kupor hos en kompis och fick massa bra guidning. Sedan har jag successivt utvecklat min odling och har nu flera kupor i trädgården.

INGET FACIT

Beroende på säsong lägger han ett antal välinvesterade timmar i veckan på sin hobby.

– Vi träffas också i biodlarföreningen, arrangerar kurser och diskuterar gemensamma utmaningar. Frågar du 10 olika biodlare samma fråga får du 11 olika svar, skrattar Peter och tillägger snabbt:

– Men det är också det som är så kul. Det finns inga givna rätt och fel. Inget facit, naturen bestämmer. Learning by doing, hela tiden.

Jag är också glad att få uppleva den fina tradition som finns i biodlarkretsar där man hela tiden är mån om att föra vidare sin kunskap till nästa generation. Vi hjälper varandra väldigt mycket.



PETERS BISYSSLA GER AVKOPPLING



Peter Lundin Johansson lägger flera timmar i veckan på sin hobby.

»Ett riktigt pyssel som jag har bara jag kliver ut genom dörren. Det bästa är att det är naturens lag som gäller och jag som människa måste anpassa mig till det.«

»DET ÄR FAKTISKT HELT LIVSAVGÖRANDE FÖR OSS SOM MÄNNISKOR.«



Gynna bin och andra pollinerande insekter i din trädgård genom att ställa ut fat med vatten, lägg lite stenar i som bina kan balansera och dricka ifrån.

När det är högsäsong i kupan och bina drar hem mycket nektar kan Peter behöva tömma ramarna på honung efter bara några dagar.

– Det är imponerande att se hur de förseglar honungen med vax först när den nått exakt rätt fuktighet. Alltid ner under 20 procent vatten innan de förseglar. Naturen är smart.

AVNJUT PÅ SKED

Från kuporna i Peters trädgård har bina ett arbetsområde på omkring en kilometer.

– Här finns många gamla tomter med varierad växtlighet, hembygdsparken med örter, den gamla kyrkogården med lindar. Det blir en spännande smak på honungen med den här blandningen.

På senare tid har bin och andra pollinatörers roll i ekosystemet hamnat i fokus.

– Det är faktiskt helt livsavgörande för oss som människor. När bina samlar nektar pollinerar de samtidigt växterna. Har vi inte pollinatörer får vi inte frukten, grödorna, växterna. Var tredje tugga som du tar är direkt beroende av pollinatörer. Och vi ser glädjande nog nu hur bönder lämnar slänter för ängsväxter, kommunala bolag skapar stadsnära ängar, för att gynna pollinatörerna.

Vad kan jag göra i min trädgård för att gynna bina?

– Satsa på en variation av olika växter. Sätt också gärna ut ett fat med vatten och lägg i lite stenar som bina kan balansera på när de dricker.

Om jag nu känner att jag vill göra mer, och börja med biodling själv. Vilket är ditt bästa tips?

– Kontakta din lokala biodlarförening. Där är du alltid välkommen. Se och lär. Du kommer inte att ångra dig.

Avslutningsvis; hur äter du helst din honung?

– Som den är på sked. Rent och fint ska det vara. Det smakar verkligen natur. Och att få ge bort en burk honung från min trädgård där bina gjort 100 procent av jobbet – det är en riktigt fin känsla det. Närmare naturen är det svårt att komma.

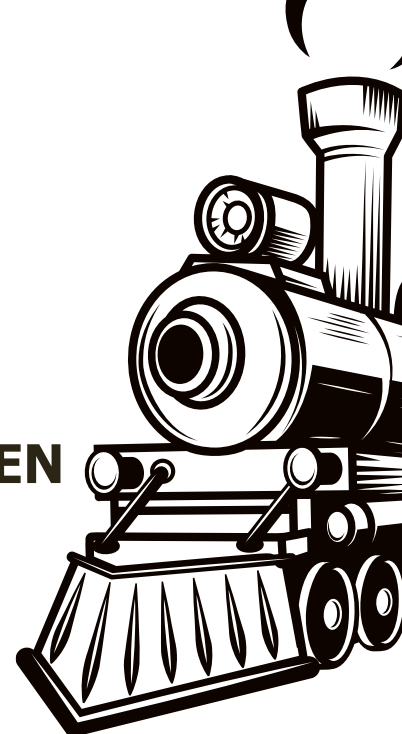
»DET FINNS INGET BRA MED COVID, MEN OM JAG NU ÄNDÅ MÅSTE ARBETA

Göran Runesson, verksamhetschef på Bra Liv Nässjö vårdcentral. **MED DET,**

**SÅ HAR DET HÄR VARIT ETT AV
MINA BÄSTA ÅR SOM CHEF.«**

VARDAGEN PÅ VÅRDCENTRALEN

»VI BYGGER RÄLSEN



Med uppdraget att förmedla hur arbetet på vårdcentralen har förändrats under pandemin åkte jag mot Bra Liv Nässjö vårdcentral och trodde att jag skulle möta trötta, utarbetade anställda. Jag skulle få se en rörig vårdcentral som inte har utrymme för alla nya verksamheter som påkallats.

Inget av det stämde. Ganska precis tvärtom faktiskt.

Göran Runesson är verksamhetschef på Bra Liv Nässjö vårdcentral. Han tar emot i entrén innan vi slår oss ner i ett konferensrum.

– Ett exempel på förändring. Här har vi investerat i utrustning för att kunna hålla digitala grupper inom kost, hälsa, sömn, stress, rehabilitering, säger han.

Han förnekar inte att han jobbat mycket det senaste året.

– Det har vi alla gjort här. Mer än någonsin.

Men trött och oinspirerad. Glöm det.

– Det finns inget bra med Covid, men om jag nu ändå måste arbeta med det, så har det här varit ett av mina bästa år som chef. Att få vara med så nära min personal och fördela arbetet ihop med dem. Vi bygger rälsen medan tåget går. Vi måste hantera både förändringsarbete och att vården trycker på med nya uppdrag hela tiden.

FRÅN NÅGRA FÅ TILL 2 500

I mars i år hade Bra Liv Nässjö vårdcentral över 2 500 digitala vårdkontakter med Nässjös invånare. För ett år sedan var det bara några få.

– Pandemin har varit lok för den digitala omställningen. Det går att lösa ut saker vi aldrig trodde vi skulle klara av. Jag hoppas vi förmår behålla den förändringsviljan även när pandemin är över, säger Göran.

Han berättar om en personalstyrka som ständigt anpassar sig.

– Lagandan i medarbetargruppen är otrolig. Vilken sammansvetsning att ha ett gemensamt problem att jobba mot. Vi måste ju följa vad som händer vecka från vecka. Ibland från dag till dag. Det har varit fantastiskt att se hur våra olika arbetsfunktioner hjälper och stöttar varandra. Hur kuratorer och sjukgymnaster lite mindre under en period hjälper till med att boka patienter till vaccination. Har läkarna tid över hugger de tag i någon annans jobb. Vi har använt omställningen för att förfina våra processer och använda vår personal optimalt. Jag upplever att patienten snabbare träffar rätt profession hos oss idag. Färre steg till rätt vårdkontakt.

COACHA PATIENTEN

Hur är responsen från vårdtagarna?

– Det finns en väldigt hög förståelse. Men också mycket frågor. Vi får uppmana att komma hit. Vissa vågar inte söka vård. Det är fortsatt viktigt att söka vård när du behöver det.

Mycket teknik har fallit på plats under det här året.

ÅRET MED VÅRDCENTRALEN ENLIGT GÖRAN RUNESSON

Mars–april 2020. »Nu är det pandemi. Infektionspatienter får inte sitta i väntrum med andra. Vi fick lösa flödet så att infektionspatienter och övriga separerades.«

Juni 2020. »Över en helg skulle vi lösa att alla patienter med symtom skulle testas. Precis samma vecka som hälften skulle gå på semester. Då började vi också med smittspårning. Alla med positivt svar ska ringas upp.«

Augusti–september 2020. »Lite lugnare. Vi började starta upp våra viktiga grupper igen såsom Sömnskola, Stressgrupp och olika rehabgrupper.«

Oktober 2020. »Enorm smittspridning. Stängning av grupperna igen. Vi växlade upp mot 130–140 prover om dagen. 25 procent var positiva.«

December 2020. »Tydliga smittotoppar efter högtider och lov. Under vecka 53 gav vi de första vaccinationsdoserna på äldreboenden.«

Januari 2021. »Vaccinationen sätter igång på allvar och växlas upp successivt under våren.«

April 2021. »Försiktig antydan mot massvaccination. Utmaning i att hålla ordning på flera olika vaccin och jobba oss upp mot en vaccinationstakt om 1 700 personer i veckan. Vi ska orka hålla i.«

»TRÖTT OCH OINSPIRERAD. GLÖM DET.«



– ETT ÅR MED PANDEMIN

MEDAN TÅGET GÅR«

– Våra yrkesgrupper tar digitala kliv. Våra vårdsamordnare genomför idag nästan allt digitalt. Och det ger fördelar i flera led. Till exempel kan dottern i Sundsvall koppla upp sig och vara med i planeringen för sin mamma.

Göran upplever också att man varit noga med att hitta meningen med att digitalisera:

– Det är inget självändamål. Men att kunna möta en patient fast vi inte kan ta hit den kan göra väldigt mycket för vår totala verksamhet. I den »gamla« vården var patienten vårdmottagare. I den nya vården ska vi coacha patienten. Möta dem med deras frågor. Vi har vågat titta på våra arbetssätt och kommit lång väg mot det i år.

MINSKAD ANTIBIOTIKAFÖRSKRIVNING

Förra våren upplevde vi plötsligt och lite överraskande att det var mindre att göra. Folk kom inte. De blev ju uppmanade till det genom karantänsrekommendationerna.

– Sedan började söktrycket komma tillbaka i maj. Då började vi också erbjuda 70–90 digitala tider i veckan som vi löste mycket ärenden på. Allt enkelt vi kan lösa ut digitalt gör att vi skapar tid för dem som verkligen måste komma hit.

Antibiotikaförskrivningen minskade kraftigt.

– Förklaringen är att färre sökte för enklare infektionssjukdomar.

Är du orolig för vårdskuld efter pandemin?

– Såklart finns den farhågan. Så vi har låtit vårt akuta flöde vara större under pandemin. Tre läkare och tre sjuksköterskor. Och jag upprepar gärna; du ska inte vara rädd att boka in dig om du känner dig sjuk.

KOMPLETTERA MED DIGITALT

Göran återkommer hela tiden till personalens förmåga att tillsammans lösa nya situationer.

– Entusiasmen är hög. Men visst finns det en liten trötthet i att det hela tiden förändras. Nu har vi till exempel sett att viruset muterat. Folk blir sjukare fortare och de är yngre. Högt BMI är plötsligt en riskfaktor. Det är viktigt att vi fångar upp riskpatienter i tid.

Innan pandemin hade vårdcentralen en ingång där alla oavsett symtom gick in.

– Att samla patienter i ett väntrum helt utan indelning tror jag faktiskt aldrig vi kommer se igen. Vi har idag fem olika ingångar till vårdcentralen där vi skiljer på infektionspatienter och övriga. Vi har inte folk i väntrum på samma sätt utan det är direkt in i behandlingsrum som gäller. Flödet i lokalerna ser helt annorlunda ut idag jämfört med innan pandemin.

En av vårdcentralens styrkor innan pandemin var att man jobbade väldigt öppet med drop-in för det akuta flödet.

»Hej och välkommen hit« var ju liksom vår paroll. Det har vi fått bromsa och styra mot tidsbokningar. Där längtar vi tillbaka till en öppnare värld. Mötet på vårdcentralen kommer alltid att vara viktigt för en bra vård. Det spännande är att nu har vi förstått att komplettera det med de digitala möjligheterna.



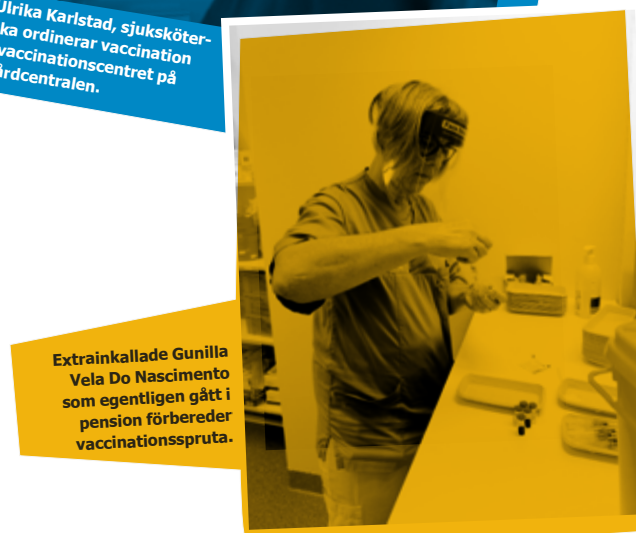
Maria Espinal, undersköterska är nyrekryterad för sin roll med administrativt arbete vid provtagningsenheten.



Jozsef Sonkady, distriktsläkare genomför ett av dagens digitala vårdmöten.



Ulrika Karlstad, sjuksköterska ordinerar vaccination i vaccinationscentret på vårdcentralen.



Extrainkallade Gunilla Vela Do Nascimento som egentligen gått i pension förbereder vaccinationspruta.



FOTO: JOHNER

GÅ MED I PATIENT- RÅDET!

Många av Bra Livs vårdcentraler arbetar aktivt med ett patientråd. I detta deltar en grupp patienter och personal från vårdcentralen. Patienterna har möjlighet att tycka till, ha önskemål om aktiviteter och andra praktiska saker eller informera om upplevelser från sitt vårdcentralsbesök. Var med och utveckla vården på din vårdcentral du också – gå med i patientrådet! Kontakta din vårdcentral för mer information.

Känd som den personliga, nära vårdcentralen ...

LANDSBRO ÖPPNAR FILIAL I RAMKVILLA

Bra Liv Landsbro vårdcentral har gjort sig känd som den personliga, nära vårdcentralen. Nu ökar man närheten ytterligare till sina invånare genom att öppna en filial i Ramkvilla.

EFTER SOMMAREN ÖPPNAR RÅSLÄTTS NYA VÅRDCENTRUM

Efter sommaren slår Råslätts nya vårdcentral upp sina portar. Vårdcentral, Folk tandvård, barn- och kvinnohälsovård, öppen förskola och klinisk utbildningsmottagning kommer rymmas på de totalt 5 600 kvadratmetrarna.

– Ljusa, moderna lokaler. Tillgängligt och lätt att hitta. Färger och materialval förstärker den profil som Vårdcentralerna Bra Liv har. Det är fantastiskt att få planera för ett effektivt arbetsflöde i en byggnad som vi kan styra mot dagens och morgondagens krav, säger Helena Fries, lokalplanerare på Regionfastigheter.



- Bra Liv Råslätt vårdcentral är nummer två i Sverige med klinisk utbildningsmottagning. Först ut var Bra Liv Tenhult vårdcentral.
- Hållbarhet har varit vägledande i planeringen. Alla har rätt till likabehandling och att olika bakgrund, färdigheter, och livserfarenheter berikar och inspirerar tar sig uttryck i byggnaden och dess utformning, inredning och utsmyckning.
- Materialbedömningssystemet Sunda Hus används för att säkerställa att de byggmaterial som väljs är ofarliga för både miljö och människa. Solceller på taket minskar beroendet av andra energislag.
- Säkra cykelparkeringar ska byggas i anslutning till byggnaden för att underlätta för medarbetare och de besökare som kan cykla istället för att ta bil.
- Byggnaden är flexibel – förberedd för att kunna förändras så smidigt som möjligt. Till exempel är rummen inte statiska utan kan lätt anpassas efter nya behov och förutsättningar.
- En yta för uteaktiviteter byggs bakom huset som välkomnar såväl patienter, besökare, boende och medarbetare.



PÅ KUNGSHÄLSAN

En viktig fokuspunkt i förbättringsarbetet på Bra Liv Kungshälsan vårdcentral i Huskvarna är att skapa en ökad kontinuitet för patienterna. Strävan är att träffa samma läkare i så hög grad som möjligt och bli tilldelad en patientansvarig läkare.

520 VACCINERINGAR PÅ TVÅ TIMMAR

Det var rekordfart i höstas när Bra Liv Tranås vårdcentral anordnade coronasäkrad vaccination för säsongsinfluensan direkt i de vaccinationssugnas bilar. Inte mindre än 520 vaccinationer genomfördes på två timmar.

CORONASÄKRAD ...



FOTO: KAROLINA GRABOWSKA



CENTRALT I SOMMAR GRÄNNA

I sommarstaden Gränna finns Bra Liv Gränna vårdcentral centralt i samhället. En liten vårdcentral med varmt hjärta.

– De flesta av oss som jobbar här är från bygden, vilket gör att vi mår extra om våra patienter som ofta är våra grannar, vänner och familjer. På sommaren träffar vi på vårdcentralen patienter från hela Sverige, från hela världen. Vår allra högsta prioritering är god och jämlik vård till alla våra patienter, berättar Valentina Moldovan, verksamhetschef.

LARMET GÅR I VAGGERYD

På Bra Liv Vaggeryd vårdcentral utbildas nu en av fysioterapeuterna inom räddningstjänsten. En manual för hur det ska gå till när »larmet går« är upprättad, jour med gott resultat har genomförts och sättet att skapa ett närmare arbetssätt och brett kunskapsutbyte utvärderas efter hand.

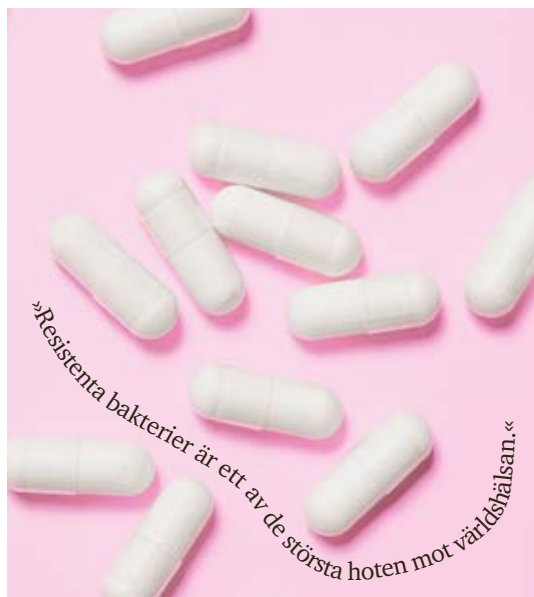


FOTO: ANNA SHVETS

SKILLINGARYD EXTRA ANTIBIOTIKA-SMART

Resistenta bakterier är ett av de största hoten mot världshälsan och Region Jönköpings län arbetar aktivt för att förbättra och minska användandet av antibiotika inom hälso- och sjukvården.

Bra Liv Skillingaryd vårdcentral uppnådde under 2020 alla de sju kvalitetsmålen för antibiotikaföreskrivning inom primärvården.

– Skillingaryd är ett mycket gott exempel på en vårdcentral som tar ansvar för sin antibiotikaföreskrivning, säger Anders Josefsson Aljered, distriktsläkare på antibiotikanätverket Strama Jönköping.

– Genom sitt arbetssätt undviker de onödiga antibiotikabehandlingar och därmed de risker som det kan medföra, samt motverkar utvecklingen av ökad antibiotikaresistens.

25 SPRÅK PÅ ÖXNEHAGA

Bra Liv Öxnehaga vårdcentral är unikt med att upptagningsområdet har invånare som talar över 25 olika språk. Genom att arbeta aktivt för en mångkulturell personalgrupp är man på vårdcentralen också unik med att kunna möta invånarna med god språklig närhet.

GOTT RYKTE PÅ HÖGLANDET

Sex distriktsläkare och en eftertraktad arbetsgivare för utbildningsläkare har skapat god kontinuitet och ett gott rykte för Bra Liv Vetlanda vårdcentral på Höglandet. Regelbundet utbyte sker också med BVC där två läkare jobbar, liksom med Bra Liv Landsbro vårdcentral kring jourer, rehabilitering och utbildning.



HAR DU HUSKURAGE?

Misshandel och våld i nära relationer har ökat under pandemin. Huskura är en våldspreventiv metod för att förebygga, förhindra och stoppa mäns våld mot kvinnor och våld mot närstående. Metoden innebär att kunskap om våld och civilkurage ökar för att få fler att agera vid oro för att någon far illa i sitt hem. Att knacka på, att hämta hjälp av fler grannar, att ringa polis och att kontakta socialtjänst är vad du som granne kan göra för att bidra till ökad trygghet och minskad utsatthet i huset eller i grannskapet där du bor!

Tipsa din fastighetsägare/hyresvärd om att införa Huskura i ditt område och läs mer på www.huskura.se

Jan Olov »Jojo« Johansson, 77 år, Vetlanda, är läkare och har hela sin karriär brunnit extra för frågor om livsstil och fysisk aktivitet. Själv tränar han minst varannan dag. På Bra Livs hemsida skriver han regelbundet tips för en aktiv livsstil. I Bra Liv Magasin reflekterar han nu om vad som egentligen är ...

DET NYA NORMALA



Våren betyder omstart i naturen med grönska, blommor och fågel-sång. Men under det gångna året med covid har vi tvingats ändra våra liv. Finns det inga ljusglimtar i coronamörkret? Kanske mer utom-husvistelse och naturupplevelser. En del har fått trädgårdsarbete som fritidsintresse och hobby. Växlingar i årstid, väderlek, färger, dofter, ljud kan stimulera och rensa hjärnan från negativa känslor och tankar, skapa flow, som kan liknas vid meditation eller mindfulness terapi.

Utevistelse och fysisk aktivitet i dagsljus gynnar vår biologiska klocka och därmed en dygnsrytm med bättre sömn och återhämtning. Solens UV-B strålar ökar D-vitaminhalten, som har en mängd olika positiva effekter exempelvis starkare skelett och immunitet.

Forskare från Japan och Sydkorea påstår att insektsskyddande kemiska ämnen från växter också skulle kunna förbättra människors immunsystem. Man talar om att »skogsbad« påverkar kropp och själ med stressreduktion, således lägre blodtryck, puls och kortisolnivåer som främjar hjärt-kärlhälsan.

KRAVLÖST, VARIERAT OCH ANPASSNINGSBART

Många tidigare helt fysiskt inaktiva har under isoleringen börjat delta i »Hemmajympa med Sofia« på TV. Rörelserna är enkla, kravlösa, varierande och kan anpassas till unga och gamla.

En viktig följd är också att träningen har bidragit till att ge mer struktur och rutin i tillvaron.

Flera undersökningar bekräftar att den psykiska ohälsan har ökat under covid-pandemin. Visserligen finns rapporter om färre besök inom psykvården och färre utfärdade recept på antidepressiva läkemedel, men detta kan förklaras av att människor undviker fysisk kontakt.

Annat värdefullt är utforskande av nära omgivningar, att uppskatta enkelhet, leva mer anspråkslöst. Onödig konsumtion har minskat. Vi behöver inte flyga runt halva jordklotet för att semestra. På global nivå ser vi en del positiva miljöeffekter i kampen för bättre klimatanpassning.

SMÅPRAT, SKRATT OCH KAFFEDOFT

Bland det som kanske framhålls mest är utveckling av digital teknik för hemarbete, möten och konferenser. En del av detta har sannolikt blivit »det nya normala«. Men många saknar fysiska möten med arbetskamrater, småprat, skratt och kaffedoft. Håglöshet, försämrad självtillit har beskrivits som följd av mindre mänsklig närhet.

Vi har tvingats till att stanna upp för reflektion. Inse betydelsen av sociala aktiviteter och mer umgänge med familj och nära vänner. Vad värdesätter vi mest? Vad är viktigast i välfärden? Vi har fått upp ögonen för frågor som hör ihop med äldreomsorgen såsom människovärde, jämlikhet, solidaritet och olika behov. Det svåracceptabla påståendet »Inget ont som inte har något gott med sig!« kan trots allt användas i all sorg och bedrövelse.

»Utevistelse och fysisk aktivitet i dagsljus gynnar vår biologiska klocka och därmed en dygnsrytm med bättre sömn och återhämtning.«

Nytt träningsällskap för Jan Olov Johansson är goldendoodle-valpen Nimbus.



EXTRA RESURSER

Helena hjälper till att växa upp
vaccinationen:
»Självklart att hjälpa till«

VÄXLAR UPP
VACCINATIONEN:

»SJÄLV-
KLART
ATT HJÄLPA TILL«



– För mig var det helt självklart att hjälpa till. Ett sätt att ge tillbaka för allt jag har fått uppleva under många härliga år inom Bra Liv, säger Helena Karlsson, frivillig extraarbetare som guide på vaccinationsmottagningen som Bra Liv Väster vårdcentral, Bra Liv Vrån vårdcentral och privata aktören Apladalen Unicare vårdcentral gemensamt upprättat i Gummifabriken i Värnamo.

Det är precis morgongenomgång inför dagens vaccination på Gummifabriken. Verksamhetschef Caroline Grahn har samlat laget och går igenom förutsättningarna.

– Utan frivilliga extraarbetare som Helena och en massa andra tidigare medarbetare, arbetssökande, unga studerande, skol- och BVC-sköterskor som kör extra pass hade vi aldrig klarat den här uppväxlingen. Den här vaccinationsmottagningen är lika stor som vår ordinarie verksamhet på vårdcentralen som rullar parallellt, säger Caroline Grahn.

På Gummifabriken har det varit som ett successivt ökande träningsläger.

– Det har varit bra. Först och främst fick vi öva på flöden, organisation, tidsbokning och vaccination med avstånd förra året när vi vaccinerade för säsongsinfluensan. När väl covid-vaccinationen kom igång har vi gått från 250 vaccinationer om dagen till att nu ligga stadigt runt 600. Vi har vässat oss hela tiden, säger Caroline Grahn.

»Känslan att få hjälpa till, att vara en del av att lösa den här situationen motiverar mig.«

ARBETSBESKRIVNING OMTANKE

Under sin yrkesverksamma tid inom Bra Liv jobbade Helena Karlsson med personal- och läkarrekrytering. Nu är hon pensionär. När hon besökte sin vårdcentral i vintras frågade hon om hon inte kunde hjälpa till med något.

– Kan jag göra en insats? Jag kan ju inte sätta sprutor för jag är inte sköterska. Men kan jag göra något?

Guiderollen var som klippt och skuren för henne.

– Jag ser till att vår personal mår bra. Fixar kaffe. Plockar fram grejer, muggar, datorer, rullstolar eller vad det nu kan vara. Sedan hjälper vi dem som ska vaccinera sig till rätt plats i lokalerna, hälsar välkommen med mera. Arbetsbeskrivningen är väl typ att jobba med omtanke både mot personal och vaccinationsbesökarna, säger hon.

– Känslan att få hjälpa till, att vara en del av att lösa den här situationen motiverar mig.

DET HÄR SKA VI FIXA

Lokalerna i Gummifabriken hyser normalt alltifrån konferenslokaler, studierum, kontor för tillväxtenheten i Värnamo kommun, biograf, konstutställningar med mera. Verksamheter som i flera fall går på lite lägre varv under pandemin.

– Lokalerna är så bra för ändamålet. Det är ju anpassat för att hantera besöksflöden även i vanliga fall. Rymligt och luftigt. Lätt att parkera utanför, berättar Helena.

Från dag till dag får ledningen parera bokningar utifrån tilldelade doser.

– Men det har varit otrolig respons när jag kontaktat våra frivilliga extraarbetare med kort varsel när det visar sig att vi måste vaccinera någon extradag eller så: »Jag kommer, inga problem.« Det är verkligen fantastiskt att se hur alla ställer upp, säger Caroline Grahn.

– Vi har det där drivet, vet du, vi hjälps åt. Det här ska vi fixa. Nu kör vi. Kraften i organisationen är grundmurad, säger Helena och tar plats i entrén.

– Välkommen till vaccination, hälsar hon glatt när dagens första vaccinationsbesökare kliver in genom dörren.

Caroline Grahn, verksamhetschef på Bra Liv Väster vårdcentral, har samlat laget för taktisk genomgång av dagens arbete. Inte helt olikt den positivt laddade stämningen i ett idrottslag som ska ut i sin viktigaste match. Nu kör vi!

Helena Karlsson jobbade innan sin pension i många år med personal- och läkarrekrytering inom Bra Liv. Det var självklart för henne att erbjuda sin hjälp när hon förstod vilken utmaning man stod inför när alla ska vaccineras: »Känslan att få hjälpa till, att vara en del av att lösa den här situationen motiverar mig.«



Jobbat mycket hemma under pandemin? Händer det att du hamnar med datorn i soffan istället för vid skrivbordet?

Dålig arbetsställning under många och långa arbetsdagar kan leda till smärta i nacke och rygg. Här tipsar Anders Wester, sjukgymnast på Bra Liv Vrigstad vårdcentral, om hur du kan bli kvitt smärtan.

POSITION OCH VARIATION

BÄSTA RECEPTET MOT HEMMAKONTORSNACKEN

Position är första nyckelordet.

– Det mesta hemarbetet i pandemitider handlar sannolikt om kontorsarbete. Har du en bra ordinarie arbetsplats bör du försöka efterlikna den ergonomiskt. En bra stol, ett löst tangentbord och en extra skärm till din bärbara dator är ju bra till exempel. Stöd för underarmarna när du sitter eller står minskar muskelspänningar.

Tänk också på att ögonen behöver tas hand om.

– Titta ut genom fönstret på en punkt långt borta då och då så får ögonmusklerna vila. Det är också viktigt att inte ha datorn så att det hamnar fönster framför eller bakom. Försök ha ljus från sidan så blir det inte så stora skillnader i ljusmängd för ögat att anpassa sig till.



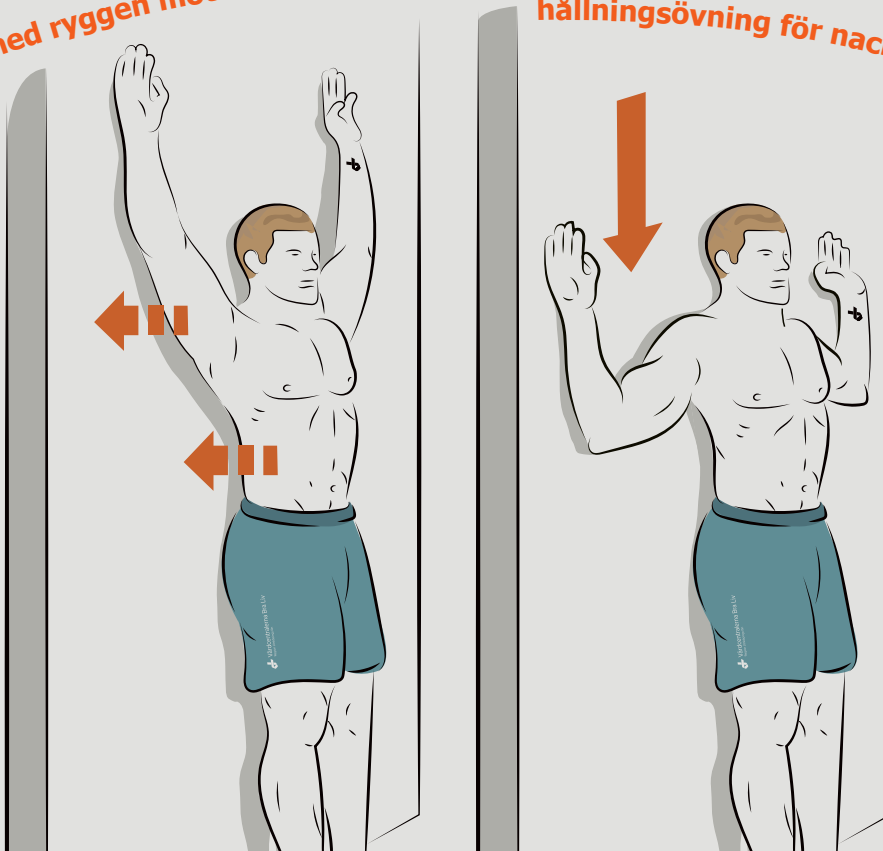
Variation är nästa viktiga ord att tänka på.

– Ta rörelsepauser var 20 minut. Vissa datorer har ju den funktionen nu att de påminner om detta. Annars kan du ställa in alarm på mobilen så att du inte glömmer.

Wallslides (sök på YouTube för att se hur det går till) där du står med ryggen mot en vägg och för armarna uppåt tryckta mot väggen är en jättebra hållningsövning för nacke, bröst-rygg och skuldror.

Personligen tycker jag också att en tydlig pulshöjning är skönt; så snabba uppresningar från sittande till stående eller upphopp i 20–30 sekunder piggar verkligen upp!

»Wallslides, där du står med ryggen mot en vägg och för armarna uppåt tryckta mot väggen, är en jättebra hållningsövning för nacke, brösttrygg och skuldror.«



FLYGLEDARTORNETS PERSPEKTIV GER ÖKAD KAPACITET OCH BÄTTRE ARBETSMILJÖ

**»DET HANDLAR
ABSOLUT INTE OM
ATT VI BARA VILL BLI EN DIGITAL MOTTAGNING.«**

Pandemin har drivit på utvecklingen av digitala tjänster. Bara under senaste året har Bra Liv nära-appen laddats ner över 124 000 gånger. På Bra Liv Hälsan 1 vårdcentral i Jönköping kände man sig därför väl rustade för att vara först ut med att testa övergång till »projekt Flygledartorn«:

– Efterfrågan på våra digitala tjänster har ökat. Vi ville ta steget och utveckla det på vårdcentralsnivå och se hur det kan komplettera och förbättra våra fysiska besök på vårdcentralen, berättar Charlotte Arvidsson, läkare på Hälsan 1.

ÖKAR TILLGÄNGLIGHETEN

Att första kontakten med vården sker via telefon har omvärderats.

– Telefon är inte alltid bästa sättet. Varken för patient eller för oss. Med appen skapar vi kommunikation med våra vårdtagare som matchar dagens krav på olika användarmönster, olika tider. Vi ökar tillgängligheten, säger Ann Vikström.

Utgångspunkten är alltså Bra Liv nära-appen. Du följer stegen i appen och svarar på ett antal frågor i en automatiserad chat.

– Med hjälp av beskrivningen du ger där guidas du till lämplig mötesform för att inleda kontakt med vårdutövare. Ibland är telefonrådgivning med en sjuksköterska precis som tidigare bäst, ibland videomöte med en läkare, kurator eller sjukgym-

Istället för att du vid vårdbehov är hänvisad till ett telefonsamtal med en sjuksköterska som vid kö ska ringa upp dig testas nu Bra Liv Hälsan 1 vårdcentral i Jönköping »projekt Flygledartorn«.

– Via Bra Liv nära-appen erbjuds du flera olika kontaktalternativ och hamnar direkt hos den vårdfunktion som matchar dina symptom bäst. Färre mellansteg, bättre prioritering och därmed en bättre vård, berättar Ann Vikström, verksamhetschef på Bra Liv Hälsan 1 vårdcentral.

nast. Ibland kan det vara bra att kunna skicka in en bild. Och ibland är det bäst att ses på plats på vårdcentralen. Med det här arbetssättet förbättrar vi prioriteringarna och kan jobba mer effektivt med våra fysiska vårdkontakter för dem som behöver dem som mest. Teamet som jobbar bakom får också genom den automatiserade chatten ett bra bakgrundsmaterial och kan förbereda sig inför kontakten med dig, berättar Charlotte Arvidsson.

TVÄRPROFESSIONELLA TEAM

Istället för att hela tiden vara jagad av telefonen får nu teamet i »flygledartornet« överblick över dagens inkommande ärenden.

– Vi ser en kraftigt förbättrad första diagnos. Som patient kommer du att i färre led få prata med rätt vårdutövare. Inga mellansteg, säger Ann Vikström.

– Det handlar absolut inte om att vi bara vill bli en digital mottagning – tvärtom effektivisera den fysiska vårdcentralen för dem som verkligen behöver vården på plats hos oss, säger Charlotte Arvidsson.

– Glädjande har projektet skapat en arbetsmodell med tvärprofessionella team. Något vi strävat efter länge. Det ger kompetenshöjning i vardagen när teamet på ett tydligt sätt kan överblicka resurser, diskutera och bygga upp ett lärande i vardagen tillsammans, säger Ann Vikström.

**»ISTÄLLET FÖR ATT HELA TIDEN VARA JAGAD AV TELEFONEN
FÅR NU TEAMET I »FLYGLEDARTORNET« ÖVERBLICK ÖVER
DAGENS INKOMMANDE ÄRENDEN.«**

GULDKORN FÖR BRA LIV – SOMMARENS NÄRA RESMÅL

33 vårdcentraler i Jönköpings län. Bra Liv finns alltid nära dig. Här har de anställda på vårdcentralerna gett sina bästa tips på nära resmål. För dig att upptäcka i sommar. För ett bra liv i ett attraktivt län.



SOMMARUPPTÄCK SOMMEN

Föredrar du långgrunda sandstränder eller släta badklippor? Väljer du hopptorn och lekplats eller obebodd ö? I Tranås kan du få allt. Upplev en av Sveriges bättre bevarade hemligheter; sjön Sommens skärgård. Testa också fiskelyckan med guide eller i ditt eget sällskap i någon av de hundratala sjöar som finns i trakten. Du kan också uppleva Sommen med vedeldad ångbåt. S/S Boxholm II är ett av Sveriges äldsta – och sista – vedeldade ångfartyg. Sedan 1904 har hon trafikerat Sommen, först som timmerdragare, nu som passagerarfartyg. Sommartid kryssar hon runt på Sommen med olika teman och besöksmål. Kolla tidtabellen och boka på turistbyrån Tranås Direkt.



HELDAG I GRÄNNA

I Gränna kan du strosa längs kullerstensbelagda gränder, besöka polkagriskokerierna och beskåda hantverket som pågått i generationer. Besök Grännaberget med sin fantastiska utsikt över Vättern och Visingsö och väl på berget missa inte ett besök på Kaffestugan och deras berömda räkmackor! Njut av naturen och lugnet i Röttle, vandra till Tegnértornet där du vid klart väder kan se de fyra närliggande landskapen Småland, Östergötland, Västergötland och Närke. När kvällen kommer bjuder Gränna på de mest fantastiska solnedgångar över Vättern och Visingsö.



CAFÉER PÅ VÄTTERBRANTERNA

Kleven 1 mil utanför Gränna om du tar gamla vägen är en riktig pärla. En skylt finns vid vägen och när du kört uppför en brant backe mot stor gård väntar ett trevligt café med hembakt och ostkaka, vacker utsikt och möjlighet till skogspromenad. Flättinge Gårdscafé vid Ölmstad är också ett mysigt stopp som ofta baserar sina rätter utifrån gårdens odlingar av sallad, zucchini, morötter, polkabetor, rödbetor och chili. In mot Huskvarna och Jönköping är Rudenstams gårdscafé i äppledalen Gisebo alltid populärt med såväl fika som matigare alternativ – alltid i säsong från vad som erbjuds från Smålands Toscana. Och så hela vägen in till Huskvarna där du inte får missa Kroatorpet (som just nu genomgår en större renovering och endast har öppet till viss del i sommar).



FOTO: JOHN KINNANDER

VIDABLOCKS DISCGOLFBANA

Discgolfbana (frisbeegolf) i Bankeryd med 9 hål. Klassificering C, vilket är en perfekt bana för rekreationärer, nybörjare och nyfikna på sporten. Hålen är korta, oftast kortare än 75 meter. Discgolf är en variant av golf som istället för klubbor och boll spelas med en disc (frisbee). Det finns banor med olika hinder och svårigheter och målet är att kasta disken i korgen med minsta möjliga antal kast.



VANDRA PÅ BANKERYDSLEDEN

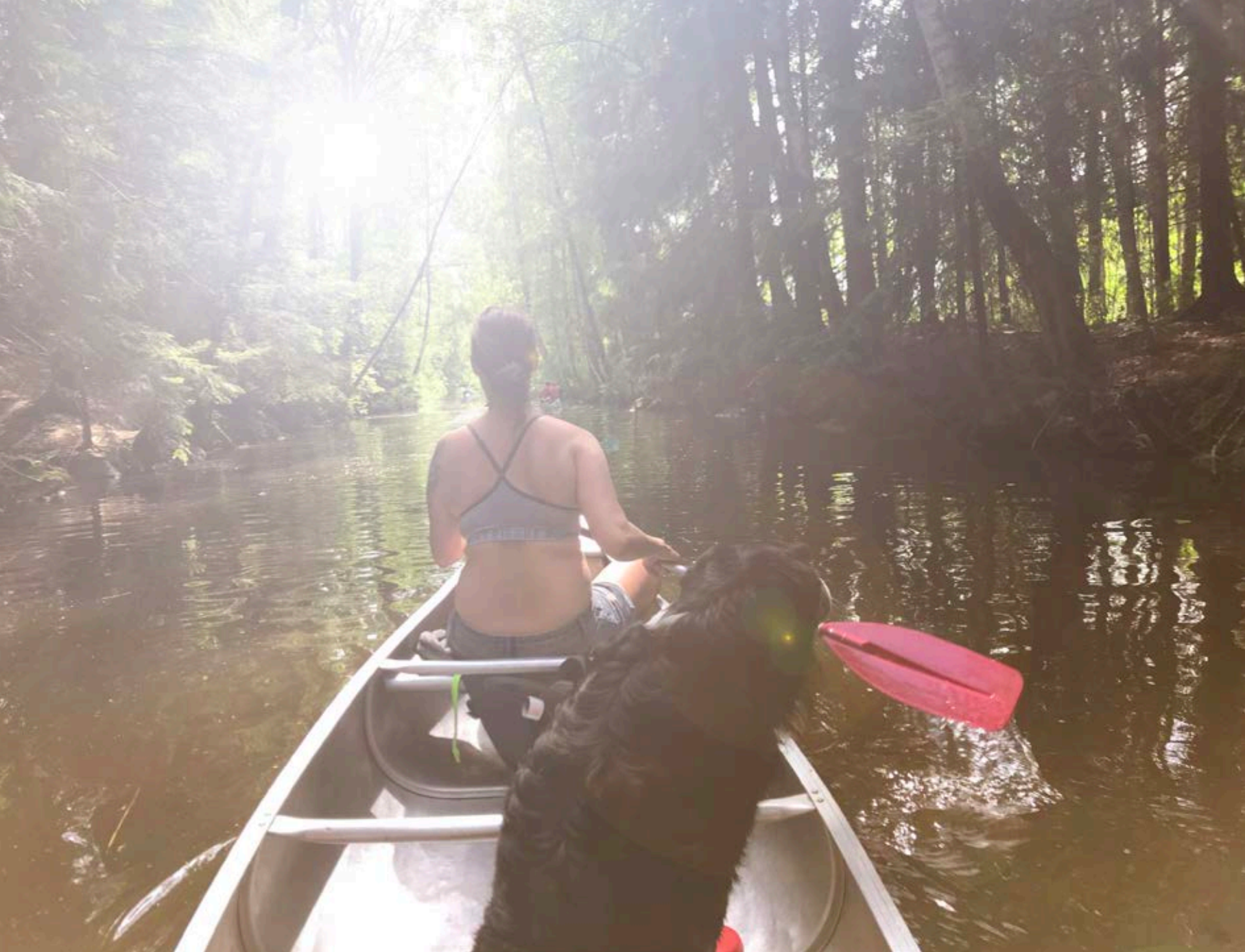
Bankerydsleden är en lång rundslinga genom vackra och omväxlande naturområden. Längs leden finns spår från äldre bosättningar, tidig industriell verksamhet och fornlämningar från sten- och järnåldern. Totalt mäter leden 23 km och är en rundslinga som knyts ihop vid Bankeryds hembygdsgård. Rastplatser och grillplatser finns utmed leden.



HÖGT OCH LÅGT PÅ SKURUGATA

Skurugata utanför Eksjö är en cirka 800 meter lång »skura« eller förkastningsspricka som ofta beskrivs som södra Sveriges mest egendomliga naturfenomen.

En vandring genom gatan är en storslagen naturupplevelse. I början av gatan finns utsiktspunkten Skuruhatt som bjuder på en magnifik och oförglömlig utsikt över bygden.



SMÅLÄNDSK NATUR

Fritidsområdet runt Töllstorpasjön utanför Gnosjö omfattar ca 200 hektar och består huvudsakligen av karaktäristisk småländsk natur. Härifrån går vandringsleder till nationalparken Store Mosse och naturreservatet vid Isaberg. Utmed vandringsleden kring Töllstorpasjön finns två vindskydd, en grillstuga samt en mängd grillplatser anordnade.



FOTO: ULRICA KVARNSTRÖM

TRYGGA I FRÖDERYD

Besök Sandellmuseet i Fröderyd där man samlat saker efter psalmförfattarinnan Lina Sandell (känd för bland annat »Tryggare kan ingen vara«) och hennes familj. Under den 300-åriga asken utanför minnesgården finns Axel Wallenbergs staty av Lina Sandell.



KIVARPS GÅRDSMEJERI

Mitt i gethagen nordväst om Habo ligger gårdscaféet som är öppet under sommarsäsongen. Här kan du bland annat njuta av en kopp kaffe och ostkaka, grillad getostmacka eller mjukglass.

I mejeriet tillverkas ost av mjölk från gårdens egna getter och även ostkaka av komjölk från en närliggande gård. Getterna är sällskapliga och vill gärna bli klappade.

SOMMARENS NÄRA RESMÅL

GULDKORN FÖR BRA LIV



FOTO: SAM KIEFFE

UPPLEV TRÄSTADEN EKSJÖ

Gå på stadsvandring och utforska gränder och vackra trähus i centrala Eksjö. Njut av en fika från något av de många caféerna i centrum och varför inte passa på att shoppa lokalt?



VANDRA PÅ STORE MOSSE

Store Mosse utanför Gnosjö är Sydsveriges största myrområde. Nationalparken erbjuder storslagna vidder som närmast för tankarna till fjällvärlden. Från huvudentrén tar du dig bland annat till stora fågeltornet, skogstrollens stig och wibecksleden.



FOTO: PATRIK SVEDBERG

ACTION I ISABERG

Rodel, mountainbike, hinderbana, bastuflotte, äventyrsgolf är bara några av aktiviteterna som Isaberg Mountain resort erbjuder för dig som vill ha action.



VAGGERYDS TRÄDGÅRDAR

Vaggeryds trädgårdsförening anordnar regelbundet trädgårdsvandringar i kommunen sommartid. Kolla deras Facebooksida för aktuella event. Och när du ändå är på plats – ta en tur i centrum och gynna de lokala butikerna!



FOTO: BJARNESTAM, SE

ÄVENTYR I KLEVA GRUVA

Gå på gruvvandring, höj pulsen med skattjakt, vaska guld, testa klättring och en massa andra kul äventyr i Kleva Gruva i Holsbybrunn.



HITTA UT I HABOS NATUR

I Habo är naturen alltid nära. Åk till Furusjö för ett bad i sjön eller en vandring längs leden, eller besök Gustav Adolfs storslagna natur, mossar och sjöar.



RÅSLÄTTS SKOGSPARK

I Råslätts skogspark kan du uppleva ett 40-tal träd- och buskarter och rester av byggnader som finns kvar från tiden när det var naturbruksskola här. Det finns flera stigar att promenera på och en grillplats med bänkar. Här kan du bland annat se benveden, avenboken, silvergranen, brödtallen och den europeiska lärken. Parken har de senaste åren genomgått omfattande restaurering.



FOTO: ERIK HELLIQVIST

BÄSTA SMÅSTADSSHOPPINGEN?

Upplev Tranås unika industri- och kulturarv och besök pälsmuseet. Längs Tranås välkända shoppinggata strosar du sedan in och ut ur genuina butiker och njuter av »Sveriges bästa småstadsshopping«. På sommarlördagarna till ackompanjemang av en gästande musikkår.

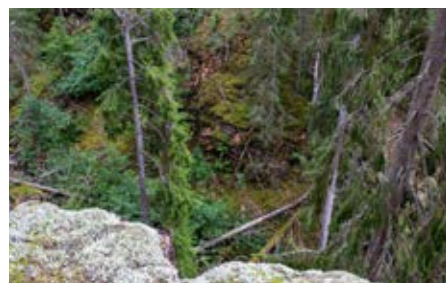


FOTO: BJARNESTAM, SE

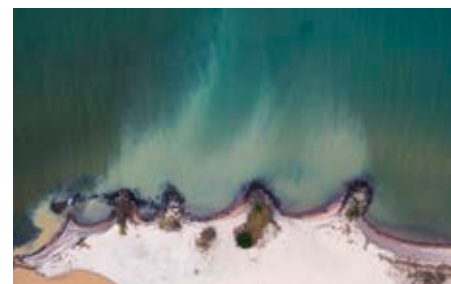
DRAMATISKT I HELVETETS HÅLA

Strax sydost om Lemnhult ligger Trollebo portar med Helvetets håla. Trollebo portar är en skura, en tvärbrant ravin, som kan följas drygt 4 kilometer. Den är en av de största och mest dramatiska skurorna på Småländska höglandet. Från skurans kant har man en hisnande utsikt över Helvetets håla: en rund och ofta vattenfylld håla i mitten av ravin.



NATURMYSTIK

Strax sydost om Landsbro ligger naturstig Boställagölen, ett stort våtmarksområde. Nyligen har ett projekt genomförts för att tillgängliggöra området med en stig (ungefär 2 km lång) som är delvis spångad. Ett utsiktstorn och fikabord har anlagts intill gölen.



BADA I BASKARP

Rivieran norr om Fagerhult. Följ väg 195 norrut, förbi Habo och Fagerhult. Baskarp har fin sandstrand, sol hela dagen, lättare försäljning samt fantastiskt bad i Vättern!



FOTO: VETLANDA KOMMUN

LEGENDARISK LANTHANDEL

I den lilla byn Alseda ligger Levanders lanthandel med anor från 1864. Idag är lanthandeln museum, presentbutik med delikatesser och inredning, samt café med hembakade kakor.



FOTO: INGEMAR NORDLUND

HÄLLARYDS KANAL

Naturrestatet Hällarydsskogen är ett område där vattenmiljön sätter sin prägel och skapar livsmiljöer för flera ovanliga växt- och djurarter. Fina stigar tar dig längs med kanalen.



VANDRING MED UTSIKT

På Bondbergets höjder med vidsträckt utsikt över Vätterbranterna, Jönköping, Huskvarna och Vättern huserar Friluftsfrämjandet Öxnegården som erbjuder fina vandringsleder, motionsspår genom naturrestatet. Det finns också goda möjligheter att grilla eller att ta med egen fika.

SMITTPÅRNING

– ETT VIKTIGT DETEKTIVARBETE

»DET BETYDER ATT DEN ANSES VARA SÄRSKILT FARLIG...«

Tänk dig att du just i denna sekund får besked att du testat positivt för Covid-19. Vilka kontakter har du haft de senaste dagarna? I hemmet, på arbetsplatsen, på fritiden? Det blir snabbt ganska många. I detta nätverk av kontakter har smittspårningen en viktig roll.

– Begränsa smittan är vårt huvudsakliga syfte. Men vi har också märkt att kontakten vi tar med den smittade bidrar till att utbilda i kunskap om sjukdomen och i restriktionerna, säger Christina Uppenberg, verksamhetschef på Bra Liv Råslätt vårdcentral.

Läkarna Ann Söderström och Simon Alfraeus beskriver ett arbete som hela tiden förändras. – Förra året vid den här tiden varken smittspårade vi eller testade. Så visst har vi lärt oss hela tiden. I början av smittspårningen landade också mycket administration, blanketter som skulle skickas och så vidare på oss. Nu är den delen av smittspårningen flyttad till en central smittspårningsenhet och vi som läkare på vårdcentralen kan i vårt samtal helt fokusera på hur patienten mår, berättar Ann.

Alla som lämnar ett positivt covid-test blir uppringda av läkare eller sjuksköterska från vårdcentralen.

– Med det startar också smittspårningen. Idag har vi utvecklat samtalsmallar som gör att vi snabbt ser om det finns riskfaktorer att ta hänsyn till. Men det är ändå en stor utmaning i att fördela resurserna rätt – en dag kan

det vara en timmes jobb med att smittspåra och nästa dag 4–5 timmar när många testat positivt. Vi har som mål att de som får sitt provsvar senast 17.00 ska bli uppringda samma dag, berättar Christina Uppenberg.

FLEXIBEL PROCESS

Covid-19 är betraktat som en allmänfarlig sjukdom. Det betyder att den anses vara särskilt farlig och att det då finns särskilda bestämmelser i Smittskyddslagen för att minska spridningen av sjukdomen. Bland annat ska den

läkare som får reda på att en patient har Covid-19 anmäla det till regionens smittskyddsläkare och börja smittspåra.

– Vi gör det alla dagar i veckan. Vi gjorde det på julafton. Vi gör det idag. Men det är väl motiverat. Vi ser tydligt att vi lyckas fånga in riskpatienter i ett

tidigt stadium via smittspårningen. Vårt mål är ju att så få som möjligt ska behöva sjukhusvård för covid-19, och då är tidiga insatser avgörande, säger Christina Uppenberg.

Smittspårningen har krävt stor flexibilitet.

– När de nya restriktionerna om att testa sig även utan symptom för familjer och på arbetsplatser där någon testat positivt, gick vi från 25 prover om dagen till 130–140 prover. Hela tiden följer vi utvecklingen i samhället i stort, men även på väldigt lokal nivå, säger Christina Uppenberg.

RÄTT KONTAKTUPPGIFTER?

Med nu åtskilliga samtal i bagaget under många månader känner sig Simon trygg i samtalen och vad han vill få ut av dem.

– Det är viktigt att ta sig tid i samtalet med den som testat positivt. Vi märker att det ger trygghet. Gör vi det ordentligt från början är mycket vunnet. Smittspårningen är också ett bra tillfälle att göra folk uppmärksamma på gällande restriktioner. Det kan göra stor skillnad om en positiv patient agerar rätt, beskriver han.

– Det är en del av vårt patientkontrakt – att alla tydligt ska veta vad som är på gång. Veta vad vi ska göra – vad patienten ska göra. Det är en naturlig del av vårt jobb även utan pandemi, säger Christina Uppenberg.

Vad kan jag som invånare göra för att göra ert arbete så effektivt som möjligt?

– Vår allra största utmaning är när vi inte får kontakt med en person som lämnat ett positivt test. Så gå in på ditt kontaktkort på 1177.se och fyll i aktuella kontaktuppgifter. Tänk på att vi ibland ringer från dolt nummer också så svara även på dessa samtal om du har varit och lämnat test. Gå gärna själv in och håll koll på dina provsvar på 1177.se





FOTO: MIKE CHAI

SMITTSPÅRNING – SÅ FUNKAR DET

Du som får besked att du har Covid-19 är också skyldig att följa de instruktioner du får av vården. Instruktionerna handlar om vad du ska göra för att inte smittan ska föras vidare. Om det visar att du har Covid-19 får du instruktioner och förhållningsregler i samband med svaret på provet. Där uppmanas du bland annat att omgående informera de som kan ha utsatts för smitta.

Om du bor tillsammans med någon ska du omedelbart berätta för dem att du har Covid-19. De ska stanna hemma

från jobb och skola i 7 dagar, räknat från den dagen du tog provet. De som är 16 år eller äldre ska också boka en tid för provtagning på dag 5 från den dagen du provtog dig. Detta gäller även om de inte har symtom. Får någon i hemmet symtom, som är 6 år eller äldre, ska de boka tid för provtagning direkt. Om det är möjligt ska du som har Covid-19 hålla avstånd till dem du bor tillsammans med och vara extra noga med att tvätta händerna.

Det är viktigt att du tänker igenom och noterar vilka personer du haft nära kontakt med under den så kallade

smittsamma perioden. Med smittsam period räknas tiden du haft symtom och två dygn innan du först fick symtom på Covid-19. Med nära kontakt räknas inom 2 meter i minst 15 minuter under samma dag. Om ni träffades inomhus ökar risken att du smittat andra.

Smittspårarens uppgift är att tillsammans med dig säkerställa att alla som du haft nära kontakt med under den smittsamma perioden identifieras och kontaktas. Ibland kan det vara svårt att komma ihåg vad du gjort och vilka du träffat – därför får du svara på många frågor. Du får också uppge var du jobbar och var du tror att du själv blev smittad. Den som utsatts för smitta får inte veta av vem, om du själv inte väljer att berätta det. Smittspåraren får inte berätta vem som är orsak till spårningen.

LEENA TRIVS I DET DAGLIGA FLÖDET PÅ CITY GROSS I JÖNKÖPING

Precis vid entrén till City Gross i Jönköping hittar du den – Bra Liv nära vårdmottagning. 15 kvadratmeter drop-in-vårdmottagning för dig som söker hjälp för enklare besvär och rådgivning.

– Många blir positivt överraskade att vi finns här. Och att det bara är att kliva på om det finns ledig tid, berättar Leena Tjärnen, distriktssköterska.

VAD: Bra Liv nära vårdmottagning
VAR: A6-området i Jönköping, vid ingången till City Gross.
VEM: Leena Tjärnen, distriktssköterska

Vårdmottagningen på City Gross invigdes i oktober 2019. Den bemannas klockan 13–18 varje vardag av Leena eller hennes kollega Angela Eckerby.

– Här genomför vi all vård som man kan göra med en patient sittande på en stol. Små sår, ta stygn, blodtryck, blodsockerprov, öronspolning till exempel. Men också vaccination mot influensa, TBE, stelkramp med mera. Och såklart allmän rådgivning.

Vårdmottagningen är öppen för drop-in, men du kan också boka tid via Bra Liv nära-appen.

– Det är fantastiskt hur bra kösystemet fungerar. Det blir aldrig några stora samlingar – för ser du att det är upptaget och någon på kö brukar det lösa sig genom att du går in och handlar först, eller kanske slår dig ner i caféet en stund. Kösystemet löser sig liksom automatiskt.

ÖPPET FÖR ALLA

Vårdmottagningen är öppen för alla; oavsett var du är listad eller om du råkar höra hemma i något annat län.

– Du betalar direkt på plats med kort och kostnaden motsvarar ett vanligt besök på din vårdcentral.

Responsen från vårdmottagningens besökare är mycket god.

– Vi har genomfört en enkätundersökning med idel lovord. Enda förbättringsförslaget är att besökarna vill ha fler sådana här vårdmottagningar på andra ställen i länet. Det är verkligen bra att finnas så här i invånarnas dagliga flöde.

SNABBA KONTAKTVÄGAR IN

Arbetsdagen i vårdmottagningen är varierad.

– Vi gör ju allt här. Från registrering och betalning till städning och fix. Och såklart lite vård däremellan, skrattar Leena.

Hon beskriver direkta möten med snabba kontaktvägar.

– Det är uppskattat. Och det vi kan lösa här gör ju att någon vårdcentral kan fokusera på andra saker. Enkla saker ska lösas enkelt, säger Leena.

Precis när intervjun är på väg att ta slut och klockan ska slå om till 13.00 och öppning står det en person i dörren.

– Är det öppet? Kan jag verkligen bara gå in här?

– Ja, det är precis det som är tanken. Välkommen att slå dig ner, hälsar Leena.

Vårdcentralerna
Region Jönköpings län



33 vårdcentraler
nära

Vårdcentralerna
har 33 vårdcentraler
sittande i städer och
Allt

Vi samverkar
och resurser och
får att du alltid

Vår relation
sig på omvärlden,
Det är bara om
hålla är i

www.glj.se/v
www.facebook.se

Bra Liv

HUR: Öppettider måndag–fredag 13–18. Antingen Drop-In eller bokning via Bra Liv appen.
Kostar 250 kr (som ett vanligt besök på vårdcentralen).
Gratis för barn och unga under 20 år samt personer från 85 år.

VARFÖR: Vid rådgivning och enklare besvär: mindre sår, stygnborttagning, öronspolning, blodtryckskontroll, bedömning av utslag med mera. Men också för vaccinering av t ex influensa, TBE, Stelkramp, Hepatit m m.



**TOTALT HAR APPEN ÖVER
124 000 NEDLADDNINGAR!**

BRA LIV NÄRA I DIN TELEFON

I Bra Liv nära får du snabb och gratis rådgivning av sjuksköterska. Du har även möjlighet att själv boka tid till läkare, sjukgymnast, kurator med flera, där du har mötet via video i din smart-phone eller platta. Du kan få råd, recept, enklare sjukintyg till arbetsgivare (max 14 dagar), ev. remiss – precis som vid ett vanligt vårdcentralsbesök.

Genom Bra Liv nära träffar du legitimerad personal från våra Bra Liv-vårdcentraler, var du än befinner dig. Du kan när som helst logga in på appen för att se nästa lediga tid och du hittar dessutom enkelt dina senaste provsvar, historik från tidigare besök med mera. Dessutom är appen ett viktigt verktyg för att enkelt boka in dig till vaccination.

Rådgivning av sjuksköterska via Bra Liv nära är gratis. Besök hos övriga yrkeskategorier kostar lika mycket som vid ett besök hos din fysiska vårdcentral. Besök för barn och ungdomar upp till 20 år och personer från 85 år är gratis. Frikort gäller.

Appen finns för både IOS och Android. Totalt har den över 124 000 nedladdningar!



DIN HÄLSA I TRYGGA HÄNDER

Stora och breda, avseende resurser, möjligheter och kompetens.

Små och nära, avseende bemötande och tillgänglighet.

Vårdcentralerna Bra Liv kombinerar stort och smått. Totalt 33 vårdcentraler runt om i Jönköpings län för att erbjuda en bättre hälsa för alla.

Vårdcentralerna Bra Liv står för bästa möjliga vård, rehabilitering och stöd till goda levnadsvanor.

Oavsett om du är 2 eller 82.

Oavsett om du bor i stan eller på landsbygden.

Oavsett om du har trillat ner för en stege, har ont i halsen, behöver hjälp och stöd för din kroniska sjukdom eller vill ändra dina levnadsvanor.

Oavsett när, var, hur och varför du behöver oss kan du vara säker på att hos Vårdcentralerna Bra Liv är din hälsa i trygga händer. 24 timmar om dygnet. 365 dagar om året.

VÅR ENDA VINST – DIN HÄLSA

Målsättningen för Vårdcentralerna Bra Liv är »En bättre hälsa för alla!« Denna når vi genom att agera ansvarsfullt och etiskt utifrån kunskap och kompetens. Du som patient uppmuntras att se och använda dina egna resurser. Ditt perspektiv är alltid i centrum. Och kanske viktigast av allt; vår verksamhet bedrivs utan vinstsyfte. Alla pengar går tillbaka till verksamheten. För utveckling, investeringar, utbildningar som kommer dig tillgodo, nästa gång du besöker oss. Vi bedriver jämlik vård för alla – oavsett om du behöver träffa oss en gång om året eller en gång i veckan, oavsett om du bor i stan eller på landet. Du och alla andra länsbor har rätt till hög kvalitet i vården.

VÅRT ERBJUDANDE

Hälsa. Vi erbjuder hälsofrämjande insatser för individ och grupp. Råd och stöd för vad du kan göra för din egen hälsa. Vi arbetar med barnhälsovård, vaccination, hälsoundersökning och livsstilsfrågor såsom motion, matvanor, stress, sömn, vikt, alkohol och tobak.

Vård. Vi erbjuder vård i alla livets skeenden och situationer. Från vårt stora och breda mottagningsarbete till specialistfunktioner såsom astma/KOL, hjärtsvikt, diabetes, demens, beroende och läkemedel. Våra patienter får hjälp till rätt vårdprofession såsom undersköterska, sjuksköterska, fysioterapeut, kurator, arbetsterapeut, psykolog eller läkare. Vi erbjuder telefonrådgivning, e-tjänster, besök via appen Bra Liv nära, hembesök och vård i livets slutskede. När du behöver oss finns vi där.

Rehabilitering. Vårdcentralerna Bra Liv erbjuder tidiga och förebyggande insatser samt ett uppföljnings- och rehabiliteringsarbete efter sjukdom. Det kan innebära samtal med kurator eller psykolog, individanpassat träningsprogram från fysioterapeut eller arbetsterapeut. Det kan också innebära arbetsplatsbesök, deltagande på avstämningsmöte med försäkringskassan och arbetsförmedlingen. I våra rehabteam samverkar olika yrkesprofessioner för bästa rehabilitering. Vi erbjuder program om smärta, värk, stress och livsstilsproblem.

Arbetslivsinsatser. Vi erbjuder arbetslivsinsatser inom hälsa och vård. Det vill säga både på företags- och individnivå vilket innebär allt från arbetsplatsanpassning till hälsorådgivning, undersökningar och samtal. Vi hjälper till med stöd för alkohol- och tobaksavvänjning samt råd om kost och motion med mera.

»Vår verksamhet bedrivs utan vinstsyfte.
Alla pengar går tillbaka till verksamheten.«



NÄRA DIG

33 Vårdcentraler i länet,
såväl i städer som på landsbygden.
Vi samverkar i kunskapsutbyte och
resurser och arbetar tillsammans för
att du alltid ska kunna nå oss. Du är
alltid välkommen till Vårdcentralerna Bra Liv.

EKSJÖ KOMMUN

Bra Liv Eksjö vårdcentral
Bra Liv Kvarnarp vårdcentralsfilial
Bra Liv Mariannelund vårdcentralsfilial

GISLAVEDS KOMMUN

Bra Liv Anderstorp vårdcentralsfilial
Bra Liv Gislaved vårdcentral
Bra Liv Reftete vårdcentralsfilial
Bra Liv Smålandsstenar vårdcentral

GNOSJÖ KOMMUN

Bra Liv Gnosjö vårdcentral

HABO KOMMUN

Bra Liv Habo vårdcentral

JÖNKÖPINGS KOMMUN

Bra Liv Bankeryd vårdcentral
Bra Liv Gränna vårdcentral
Bra Liv Hälsan 1 vårdcentral
Bra Liv Hälsan 2 vårdcentral
Bra Liv Kungshälsan vårdcentral
Bra Liv Norrahammar vårdcentral
Bra Liv Rosenhälsan vårdcentral
Bra Liv Rosenlund vårdcentral
Bra Liv Råslätt vårdcentral
Bra Liv Tenhult vårdcentral
Bra Liv Öxnehaga vårdcentral

MULLSJÖ KOMMUN

Bra Liv Mullsjö vårdcentral

NÄSSJÖ KOMMUN

Bra Liv Bodafors vårdcentral
Bra Liv Nässjö vårdcentral

SÄVSJÖ KOMMUN

Bra Liv Sävsjö vårdcentral
Bra Liv Vrigstad vårdcentralsfilial

TRANÅS KOMMUN

Bra Liv Tranås vårdcentral

VAGGERYDS KOMMUN

Bra Liv Skillingaryd vårdcentral
Bra Liv Vaggeryd vårdcentral

VETLANDA KOMMUN

Bra Liv Landsbro vårdcentral
Bra Liv Vetlanda vårdcentral

VÄRNAMO KOMMUN

Bra Liv Rydaholm vårdcentral
Bra Liv Vrån vårdcentral
Bra Liv Väster vårdcentral



PASTAGRATÄNG À LA BRA LIV

Josefina Lind är matrådgivare på Bra Liv Landsbro vårdcentral. Regelbundet anordnas grupper för hälsosamma matvanor på vårdcentralerna.

– Där försöker vi inspirera med enkla, nyttiga recept med ingredienser som många har hemma. Det viktigaste generellt för goda matvanor är tallriksmodellen: En tredjedel protein, en tredjedel kolhydrater och en tredjedel grönsaker.

Josefina tipsar också om att alltid titta efter nyckelhålsmärkta produkter när du vill handla lite nyttigare. Och att inte missa de viktiga mellanmålen:

– Ett bra mellanmål med t ex keso, bär och valnötter håller dig mätt en bra stund och minskar risken att du blir sugen på sötsaker. Tänk på att försöka få med protein även vid mellanmålen. Några proteinrika livsmedel är till exempel ägg, keso, kvarg, fisk, kött och kyckling.



Josefina Lind, matrådgivare på Bra Liv Landsbro.

INGREDIENSER (ca 6 port)

7–8 dl (350–400 g) pasta typ Fusilli, gärna fullkorn
300 g nötfärs
1 gul lök
1 tsk sambal oelek
1 bit rotselleri (ca 50 g)
1 stor morot
500 g krossade tomater
2 msk tomatpuré
6 dl buljong (1 tärning + vatten)
1 dl röda linser
1 dl hackad persilja
1 tsk salt och svartpeppar efter smak
Flytande margarin
1–2 dl riven ost



GÖR SÅ HÄR

Skala och hacka löken. Skala och grovriv rotfrukterna. Bryn köttfärs, lök, rotfrukter i flytande margarin. Tillsätt krossade tomater, tomatpuré, sambal oelek och buljong. Koka upp och låt småkoka ca 10 min. Tillsätt linserna (väl sköljda) och persiljan till såsen. Smaka av med salt och peppar. Rör ihop okokt pasta och sås i en ugnssäker form, blanda väl. Strö över den rivna osten. Gratinera mitt i ugnen ca 45 min i 200°.



KRYSSA OCH VINN FINA PRISER

Lös korsordet och maila meningarna/orden som bildas i de färgade rutorna till vardcentralernabraliv@rjl.se senast den 1 juli.

BLAND DE RÄTTA SVAREN LOTTAR VI UT:

- 20 Bra Liv ryggsäckar
- 20 Bra Liv väskor
- 20 Bra Liv badlakan

Vinnarna meddelas via mail och du kommer att kunna hämta ut ditt pris på din vårdcentral.





SJU FRÅGOR OM LÄKEMEDEL – SOM DU ALLTID BÖR STÄLLA

Att ta läkemedel kan ibland vara en nödvändighet. Det är dock viktigt att du känner dig trygg med vilka läkemedel du tar och varför. Här är några tips på frågor som är bra att ställa när du blir förskrivett ett läkemedel:

1

VARFÖR SKA JAG TA DET HÄR LÄKEMEDEL?

För att du ska vara trygg och motiverad att ta dina läkemedel är det viktigt att du vet varför du behöver ta dem.

2

FINNS DET ALTERNATIV TILL LÄKEMEDEL?

Kanske kan ändring av levnadsvanor vara ett alternativ? Eller kan det vara något som självläker?

3

HUR LÄNGE SKA JAG TA MINA LÄKEMEDEL?

För att du inte ska äta mediciner i onödan, fråga din vårdgivare om hur länge du behöver ta dina läkemedel.

4

NÄR OCH HUR FÖLJER VI UPP DINA LÄKEMEDEL?

För att du och vi ska vara trygga med din behandling är det viktigt med regelbunden uppföljning. Du ska veta var och när detta görs.

5

KAN JAG TA MEDICINEN IHOP MED ANDRA LÄKEMEDEL/NATURLÄKEMEDEL?

Vissa läkemedel och/eller naturläkemedel ska man inte ta tillsammans. Kombinationen kan ibland ge negativa effekter för din hälsa. Därför är det viktigt att du berättar vilka andra läkemedel eller naturläkemedel du tar.

6

VILKA EVENTUELLA BIVERKNINGAR FINNS?

För att du ska känna dig trygg är det bra att känna till vilka biverkningar som just ditt läkemedel kan ge och vad du kan göra för att förebygga.

7

FINNS DET LÄKEMEDEL PÅ MIN LÄKEMEDELSLISTA SOM INTE ÄR AKTUELLA?

Uppdatera regelbundet din lista tillsammans med din vårdgivare.

