

HÄLSO *tecken*

En tidning från Region Östergötland

Nummer 1/2023

TEMA TÄNDER

Tandhus ska ge barn bättre munhälsa

Hjärtat

Ändrad livsstil minskar
risk för förmaksflimmer

HPV-kampanj

Spruta ska utrota
livmoderhalscancer

Covid-19

Så påverkade pandemin
östgötarnas liv och hälsa

Forskning

Stora vinster med
stöd till sköra äldre

Med tandsten och karies i blodet

Temat för det här numret av Hälsotecken är tänder. Som ny redaktör för tidningen är det inte mitt förslag, jag ärvde det, men det passar bra. Jag är uppvuxen i en tandfamilj, med en tandhygienist som mamma och en pappa som var tandläkare. Det där har sina sidor förstås. Jag tror att jag under några år som barn kunde namnge tänderna med nummer, ni vet så där som man hör personalen prata när man ligger där i stolen med gapande mun. Det var ingenting jag pluggade in. Efter flera år med tandpratande föräldrar vid matbordet var det snarare något som jag absorberade helt utan ansträngning.

Vissa saker fanns aldrig i mitt barndomshem. Saft, till exempel, eller chokladmjök. Min mor skulle inte ens under hot ha burit hem sådana styggelser från affären. Då tyckte jag att det var tråkigt och orättvist, mina kompisars föräldrar hade en klart mer liberal syn på socker, men i dag är jag tacksam. Saft kommer inte innanför dörren i mitt hus heller, och godis äts på särskilda dagar. Ett och annat O'boy-paket har till barnens glädje letat sig in i kökshyllorna genom åren. Det skyller jag på min fru som liksom mina vänner har vuxit upp i ett hem med en mindre asketisk hållning till socker.

Men det handlar förstås inte bara om tänder i årets första nummer. Som vanligt har vi försökt göra en blandning av innehållet.

Trevlig läsning!



David Moberg

E-post: david.moberg@regionostergotland.se
Telefon: 010-103 73 60

Innehållet

8 Hälsocoacherna

TEMA TÄNDER

10 Behov ska styra tandvården

11 Fluortanten gör comeback

15 Om tandvärken är akut

16 Minnesmottagningen

18 Samverkan ger tryggare barn

20 Hallå där, Marie Morell (M)

23 Korsordet



Ansvarig utgivare: Anna Bowall, kommunikationsdirektör

Redaktör: David Moberg, kommunikationsenheten.

Grafisk form: Content Innovation

Omslagsbild: Gunilla Olsson.
Foto: Christine Engström

Tryck: Stibo Complete

Upplaga: 227 000 ex

Distribution: Svensk Hemleverans

Adress: Region Östergötland,
581 91 Linköping

Telefon: 010-103 00 00

E-post: halsotecken@regionostergotland.se

Webbplats: regionostergotland.se och 1177.se

Vaccin till unga kvinnor ska utrota cancerform

Under 2021 fick 26 kvinnor i Östergötland diagnosen livmoderhalscancer. Sjukdomen skördar omkring 150 liv i Sverige varje år, men nu ska den bort med hjälp av vaccinering och provtagning.

– Det känns fantastiskt att få vara med och försöka utrota en cancerform, säger överläkaren Caroline Lilliecreutz.

Humant papillomvirus, HPV, är ett mycket vanligt virus som drabbar majoriteten av alla sexuellt aktiva, och särskilt unga vuxna. Några varianter av HPV-virus kan orsaka cancer, varav livmoderhalscancer är den vanligaste. Samtidigt finns ett effektivt vaccin mot HPV-virus. I hela landet genomförs nu därför en studie där unga kvinnor erbjuds kostnadsfri vaccination och HPV-provtagning med målet att skynda på utrotningen av sjukdomen.

Sedan 2010 ingår HPV-vaccin i skolans vaccinationsprogram och sedan 2020 får även pojkar sprutan. Erbjudandet riktar

sig till kvinnor födda mellan 1994 och 1998 som är den yngsta gruppen som inte har vaccinerats i skolan. I Östergötland handlar det om 15 000 personer. Erbjudandet gäller även den som tidigare har vaccinerats. Det nyaste vaccinet ger ett bredare skydd än äldre versioner.

– Det här sker på någon av våra tre vaccinationscentraler i Motala, Linköping och Norrköping. Samtidigt tas ett självprov för att se om man har HPV, säger Kerstin Jonsson, vaccinationssamordnare i Region Östergötland.

Efter tre år görs proceduren om.

Den som lämnar ett positivt prov vid

vaccineringen kommer att kallas igen.

– Infektionen läker ut av sig själv hos 90 procent. Om den inte gör det måste man kontrollera om man har en cellförändring. En kronisk infektion kan ge ett förstadium till cancer och det kan behandlas. Det är väldigt ovanligt att de här unga tjejerna har cancer. Det tar 10-15 år att utveckla livmoderhalscancer efter att man har fått en kronisk HPV-infektion, säger Caroline Lilliecreutz, överläkare på kvinnokliniken vid Universitetssjukhuset i Linköping.

I Östergötland rullade projektet i gång i december med ett erbjudande om deltagande. För att vara med bokas tid via 1177.se, e-legitimation behövs inte.

– Vid bokningen får man svara på en del frågor. Man får inte göra det här under pågående sjukdom som feber eller infektion och inte heller vid graviditet. Däremot går det bra att vaccinera sig om man ammar, säger Kerstin Jonsson.

Både hon och Caroline Lilliecreutz poängterar vikten av att fortsätta ta sina prover även efter vaccinationen.

– Vaccinet skyddar väldigt bra, men det är inte 100-procentigt, säger Caroline Lilliecreutz. ■



Nu ska utrotningen av livmoderhalscancer skyndas på. De yngsta kvinnorna som inte har fått sprutan i skolan erbjuds vaccination och samtidig provtagning för att se om man bär på HPV-virus som är den vanligaste orsaken till sjukdomen.

Livmoderhalscancer

Cancer i livmoderhalsen innebär att det har bildats en cancertumör i den nedre delen av livmodern. Orsaken är ofta HPV-virus. De flesta som får livmoderhalscancer är mellan 30 och 40 år eller över 70 år. Vilken behandling som är bäst beror bland annat på hur stor cancertumören är och om canceren har spridit sig. De flesta blir av med sjukdomen efter behandling.

Så fungerar 1177 direkt

Logga in med e-legitimation



Svara på frågor om dina symtom



Få egenvårdsråd

Om du vill ha mer råd



Chatta med vårdpersonal

Vid behov



Få en bokad tid med vården

Under året inför Region Östergötland tjänsten 1177 direkt för att söka vård digitalt.

Nya pengar till Östgötaleden

FOLKHÄLSA. Region Östergötland har beviljats projektmedel från Tillväxtverket och Naturvårdsverket för utveckling av Östgötaleden, som med sina drygt 150 mil är en av Sveriges längsta vandringsleder.

Via Tillväxtverket får regionen stöd på drygt en miljon kronor inom ramen för EU:s landsbygdsprogram för att utveckla infrastrukturen för rekreation och turism. Projektet omfattar skyltning och översiktskartor vid leden.

Naturvårdsverket fördelar medel till utveckling av regional samordning för att bidra till långsiktigt hållbar organisation av vandringsleder. Regionen får drygt en halv miljon kronor för det arbetet.

Snart lanserar regionen 1177 direkt

DIGITAL VÅRD. Region Östergötland är en av tio regioner i landet som inför den digitala tjänsten 1177 direkt under 2023.

Med tjänsten 1177 direkt kan du söka vård digitalt. Du kan få rådgivning och behandling för många symtom och besvär genom att kontakta vården digitalt. Du får en bedömning av dina symtom och får sedan chatta med en sjuksköterska eller läkare.

Om det finns behov går det att växla över till videosamtal eller boka tid för ett fysiskt besök. Du kan även välja att chatta med en administratör.

Tjänsten kommer att vara tillgänglig dygnet runt och är ett komplement till andra sätt att kontakta vården.

Du kan starta ditt ärende när och var du vill genom att logga in med bank-id. Du kommer att få svara på ett antal frågor och beskriva dina symtom och besvär, sedan får du ett sms när det är din tur i chatten.

Den digitala tjänsten kommer att införas i Region Östergötland under våren 2023. Den kommer att nås via telefon, app eller 1177.se, först via en central ingång och sedan på alla vårdcentraler i länet. ■

Justerade avgifter för vård och medicin

PATIENTAVGIFTER. Avgifterna för tandvård och gränsen för högkostnads-skydd för öppenvård och läkemedel har höjts.

Beloppet för högkostnadsskydd för öppenvård höjdes vid årsskiftet från 1 150 till 1 300 kronor i Region Östergötland. Beslutet, som fattades i regionfullmäktige i november, syftar till att uppnå ökad nationell enhetlighet.

Högkostnadsskyddet är det högsta

belopp en enskild behöver betala för hälso- och sjukvård i öppenvården under ett år. Öppenvård är all vård som inte kräver inläggning på sjukhus. Det kan till exempel vara besök hos allmänläkare eller sjuksköterska på en vårdcentral.

Region Östergötland behåller enhets-taxan på 200 kronor för vårdbesök inom den öppna vården. Avgiften gäller även besök över internet och per telefon.

Den 15 januari höjdes behandlingstaxorna inom Folk tandvården Östergötland.

Höjningen inom allmäntandvården blir omkring 4,7 procent och för specialist-tandvården höjs taxan med cirka 5,7 procent. De nya behandlingstaxorna ligger i nivå med referensprislistorna och under genomsnittet i landet.

Taket för högkostnadsskydd för läkemedel under en tolv månadersperiod höjdes vid årsskiftet från 2 400 kronor till 2 600 kronor i hela landet. Det beror på att det så kallade prisbasbeloppet har höjts till 52 500 kronor. ■



99 procent av de som besökt Östergötland de senaste två åren svarar att de skulle kunna tänka sig besöka regionen igen och 72 procent har svarat att de besöker Östergötland minst en gång om året.

Ny undersökning visar på Östergötlands attraktivitet

TURISM. En nyligen genomförd undersökning visar att majoriteten av östgötarna är positiva till turismen i regionen och att de anser att besökare bidrar till ett berikat utbud av verksamheter, aktiviteter och evenemang.

Under hösten genomfördes en undersökning för både besökare och invånare i syfte att undersöka vad svenskarna förknippar med Östergötland, hur reklam från Östergötland har mottagits och hur invånarna själva upplever turismen på sin plats.

2022 års mätning visar att av de svarande som är bosatta i eller har fritidshus i Östergötland är 58 procent positiva till turismen. De svarande som bor i turisttåta områden, som till exempel längs kusten och längs Vättern, är extra positiva till besökare då de anser att det berikar näringslivet,

livar upp samt skapar fler förutsättningar för aktiviteter och evenemang.

En majoritet av svarande, 55 procent, har nyligen sett reklam för Östergötland och hälften av dem svarar att reklamen fick dem att vilja besöka Östergötland. Topp fem av besöksmål som de flesta förknippar med Östergötland är Kolmården, Linköping, kulturella och historiska platser, platser nära Vättern samt Göta kanal.

– Regionen har över lag hängivna och återkommande besökare. 99 procent av de som besökt Östergötland under de senaste två åren svarar att de skulle kunna tänka sig besöka regionen igen och 72 procent av respondenterna från andra delar av Sverige har svarat att de besöker Östergötland minst en gång om året, säger Emil Selse, projektledare besöksnäring i Region Östergötland. ■

Ökade resurser till primärvården

BUDGET. Primärvårdens ekonomiska ramar utökas från 2023 med 90 miljoner kronor per år.

Beslutet fattades i hälso- och sjukvårdsnämnden i december och ska underlätta för vårdcentralerna att leva upp till sina åtaganden.

I treårsbudgeten beskrivs vårdcentralerna som basen i hälso- och sjukvården och den naturliga ingången till vården.

Vården ska vara behovsstyrd och alla listade patienter ska få tillgång till en god och tillgänglig vård på sin vårdcentral och möjlighet att få träffa samma läkare varje gång.

Skicka vidare – ett vykort

PSYKISK HÄLSA. Är du över 65 år och bor i Östergötland? Då är du kanske en av dem som fått ett vykort i brevlådan.

Syftet med vykortet är att skicka det vidare till någon du känner, och föreslå en gemensam aktivitet. Det behöver inte vara något avancerat, kanske en fika eller en promenad eller ett telefonsamtal. Det viktiga är att fundera på vem som kanske skulle uppskatta att få en inbjudan till något.

Vykortet ingår i projektet ABC för god psykisk hälsa.



Läs mer:
1177.se/abc



Ändrad livsstil minskar risk för förmaksflimmer

Sveriges första förmaksflimmermottagning med inriktning på livsstil finns på Vrinnevisjukhuset i Norrköping. Här har Calle Nöjd fått stöd för att gå ned i vikt och har därefter inte fått återfall i sjukdomen.

– Det känns lite som jag har fått tillbaka livet igen, säger han.

– Det är en oerhörd skillnad mot hur jag mådde förut, säger Calle Nöjd, som har fått stöd på förmaksflimmermottagningen för att gå ned i vikt.

Omkring 370 000 personer i Sverige har förmaksflimmer. Calle Nöjd, som bor utanför Norrköping, är en som drabbats. Han är en aktiv person som tävlar i orientering, fixar hemma på gården och röjer sly och träd längs Östgötaleden. Men för drygt tre år sedan fungerade inget av det längre, han tappade all ork.

– Jag trodde att jag bara var trött, men min sambo tvingade iväg mig till vårdcentralen. Hon trodde jag hade diabetes typ 2 och det stämde. De gjorde ett EKG och jag hade en vilopuls på 160 så jag fick åka direkt till akuten, berättar Calle Nöjd.

Han hade förmaksfladder. Vid förmaksflimmer störs hjärtats rytm; hjärtat slår oregelbundet och oftast fort. Vid förmaksfladder är hjärtrytmen regelbunden, men hjärtat slår mycket snabbt.

Inriktning på livsstil

Behandlingsform väljs utifrån hur stora besvären är. Patienten kan få läkemedel, elkonvertering (hjärtrytmen korrigeras med en elektrisk stöt) eller ablation (en kateter förs till området som skickar ut felaktiga elektriska signaler och avger där värme eller kyla som gör att hjärtklappningen inte uppkommer igen).

Calle Nöjd har gått igenom alla behandlingarna och för drygt ett år sedan fick han även komma till förmaksflimmermottagningen med inriktning på livsstil vid kardiologiska kliniken på Vrinnevisjukhuset i Norrköping. Här träffar patienterna främst undersköterskan Helena Aronsson och får först fylla i ett skattningsformulär om sina vanor.

– De får också uppge om de är motiverade att göra en livsstilsförändring. Vi samtalar om det och jag undviker pekpinnar, att göra förändringar är svårt. Vi brukar sätta upp delmål för det patienten vill ändra, säger hon.

Team kring patienten

Eftersom livsstilsförändringar numera också räknas som en del av behandlingen startades mottagningen hösten 2021.

– Forskning har visat att till exempel rökstopp, ökad motion och viktnedgång minskar risken för att utveckla förmaksflimmer och för att insjukna i nya attacker, förklarar specialistsjuksköterskan Annette Waldemar.

Hon är en del av teamet – där även fysioterapeut, läkare, dietist och vårdadministratör ingår – som arbetar tillsammans kring patienter med förmaksflimmer. Om en patient behöver extra stöd med träning eller kostrådgivning kontaktar Helena Aronsson fysioterapeuten eller



På förmaksflimmermottagningen på Vrinnevisjukhuset i Norrköping möter patienterna bland andra sjuksköterskan Annette Waldemar och undersköterskan Helena Aronsson.

dietisten. Besök kompletteras med telefonuppföljningar.

– Det här är en process hos patienterna och många känner oro för vad de kan göra utan att det utlöser förmaksflimret igen. Det är viktigt att prata om så jag kan ge råd så de blir trygga, säger Helena Aronsson.

Calle Nöjds oro har minskat, han orienterar igen och har gått ner drygt tio kilo i vikt.

– Det har fungerat bra. Jag har fått kostråd av Helena och har minskat portionerna. Det är en oerhörd skillnad mot hur jag mådde förut. Det känns lite som jag har fått tillbaka livet igen, säger Calle Nöjd.

Under mottagningens första år har de patienter som gjort livsstilsförändringar och exempelvis gått ner minst sex procent i vikt, slutat med alkohol eller konditionstränat inte fått återfall i förmaksflimmer. ■

Förmaksflimmer

- Omkring 1 procent av befolkningen som är 50 år har förmaksflimmer och cirka 10 procent av de som är äldre än 80 år.
- En del märker inte av sjukdomen, andra kan ha stora besvär. Exempel på symtom är hjärtklappning, oregelbunden puls, andfåddhet, kallsvettning, trötthet, tryck i bröstet, svettning, yrsel, illamående och svimning.
- Sjukdomar som diabetes, högt blodtryck och hjärtsvikt ökar risken för förmaksflimmer. Övervikt, rökning och alkohol kan också öka risken.
- Vissa har förmaksflimmer i attacker, andra har det hela tiden.
- Förmaksflimmer ökar risken för stroke.

Hälsocoacherna



HELENA HJERTQVIST

Hälsosamordnare och sjuksköterska på Cityhälsan Söder. Arbetar bland annat med levnadsvanor, tobaksavvänjning och rehabilitering.



MARGARETA SMEDBERG

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

Fråga coacherna?

Skicka ett brev till:

Hälsocoacherna, Region Östergötland, 581 91 Linköping.

Skicka e-post till:

halsotecken@regionostergotland.se

Eller ställ frågan via regionens webbplats regionostergotland.se

? Jag tycker om att röra på mig på olika sätt, framför allt genom simträning, promenader och att ibland gå på gymmet. Under sommarhalvåret går det ganska lätt. Mitt problem är att jag har mycket svårare att komma i väg och träna på vintern när det är mörkt både när man kommer till jobbet och åker därifrån.

Med ganska små barn hemma är helgerna ofta uppbokade med andra aktiviteter. Har ni några tips för att komma över "träningströskeln" på vintern, eller när det av andra skäl är motigt att komma i väg?

Vi tycker det är bra att du tränar som du gör. Ibland så är det så i livet att man inte hinner med och får prioritera annat. Försök gör det du kan för att bevara din kondition. Promenader är ett bra sätt.

Försök få in rörelser i vardagen, ta trappor, hoppa av bussen tidigare. En kvällspromenad några gånger i veckan eller kan du gå till eller hem från jobbet? Lek med barnen i lekparken. All rörelse är bra och räknas. Det ska inte leda till att du blir stressad för att du inte hinner med, utan fortsatt som du gör.

? Att man inte ska träna vid feber eller halsont fick jag lära mig som ung, men hur är det med andra typiska förkylningssymptom? Min tonårsson får ibland långvarig hosta under hösten och vintern. Hur ska han tänka när det gäller träning?

Det är viktigt att känna av vad kroppen orkar vid träning. Är du sjuk ska du inte träna. Har du feber och ont i halsen ska du vila. Kroppen behöver återhämta sig efter en infektion. Mår du bättre, träna med lättare träning.

? Min femåring äter gärna snö när vi är ute och leker. Det verkar vanligt, ser att hennes kompisar också gör det ofta. Är det farligt att äta snö?

Nej, det är inte farligt. Försök att avleda när du ser att ditt barn äter snö. Barn upptäcker världen genom att smaka och känna, det är en naturlig del av utvecklingen och inget farligt. Gör ett experiment och samla lite snö



Många barn äter snö. Det är ett sätt att upptäcka världen och är inte farligt.



Den som har problem med träningsmotivationen i vintermörkret kan försöka hitta andra sätt att behålla konditionen. Kom ihåg att all rörelse är bra.

och låt det smälta i en burk. Då kan ni upptäcka vad som kommer fram när snön smälter. Det kanske gör det lättare att få ditt barn sluta äta snö.

? Efter flera decennier som snusare har jag börjat fundera på att göra mig av med den ovanan. Vilka råd skulle ni ge en storsnusare som jag? Jag har inte bråttom, det viktigaste är att lyckas sluta.

Vilja, motivation och tålamod behövs för att sluta snusa. Du

har ju redan börjat tänka på att göra dig av med din ovana. Det är steg ett. Låt det ta tid. Det kan även vara bra att vara på det klara med varför det är viktigt för dig att sluta med snuset. Börja med att minska mängden snus du tar varje gång. Du kan även försöka minska tiden med snus i munnen. Att snusa är ofta kopplat till beteende. När kroppen har vant sig vid mindre snus kan du testa att lämna dosan hemma när du går ut eller lägga dosan där du inte ser den. ■

Så har pandemin påverkat östgötarna

En tredjedel av tonårstjejerna uppger att de känner ångest nästan varje dag. Över 40 procent av de unga männen är stillasittande mer än 10 timmar om dagen. Det är några negativa hälsotrender som förstärkts under pandemin.

En tredjedel av tonårstjejerna uppger att de känner ångest nästan varje dag. Över 40 procent av de unga männen är stillasittande mer än 10 timmar om dagen. Det är några negativa hälsotrender som förstärkts under covid-19-pandemin. Det visar en rapport från Region Östergötland. Där konstateras också att risken för ohälsa förstärkts i redan utsatta grupper, vilket i sin tur gör att ojämlikheten i hälsa ökar ytterligare.

Rapporten "Covid-19-pandemins påverkan på människors liv och hälsa i Östergötland" lyfter fram befolkningens egna röster och beskrivningar av att leva i en pandemi. Den är framtagen för att öka kunskapen om pandemins effekt på öst-

götarna, och ska också vara ett underlag för insatser som ger mer jämlik hälsa, och stärker befolkningens chanser att klara av framtida pandemier.

Till de dominerande riskfaktorerna för att drabbas av allvarlig sjukdom eller död i covid-19 hör stigande ålder, underliggande sjukdomar och fysisk skörhet, samt låg inkomst, låg utbildning och att vara född i utlandet. Under pandemin har risken för ohälsa förstärkts hos socioekonomiskt utsatta människor där risken sedan tidigare redan är högre.

– Rapporten visar tydligt att hälsofrämjande och förebyggande insatser är fortsatt viktiga för folkhälsan i länet, liksom arbetet med att minska ojämlikhe-

terna i vården. Riktade hälsosamtal och en ökad samverkan mellan primärvården och civilsamhället, är två exempel på arbete som sker inom Region Östergötland i det här spåret, säger Lena Lundgren, hälso- och sjukvårdsdirektör.

Hög vaccinationsvilja

Under 2020, pandemins första år, var covid-19 den tredje vanligaste dödsorsaken i Sverige. Medellivslängden i Sverige och Östergötland minskade under samma år för första gången på hundra år, enligt rapporten. Under 2021 minskade de covid-19-relaterade dödsfallen, och en stor bidragande orsak var sannolikt den massvaccinering som snabbt kunde starta. Vaccinationsviljan bland befolkningen i Östergötland är hög. 88 procent är vaccinerade mot covid-19 med minst två doser.

En annan direkt effekt av pandemin är att 966 östgötar har fått diagnosen postcovid. De flesta är kvinnor och det är främst personer i åldern 40 till 50 år som drabbats. Flera negativa hälsotrender förstärktes också under pandemin, som ofrivillig ensamhet, psykisk ohälsa och stillasittande. Var tredje ung kvinna (33 procent) uppger att de känner ångest nästan varje dag, medan 41 procent av de unga männen uppger att de är stillasittande mer än 10 timmar per dag.

– En lärdom som pandemin gett många är hur viktigt det är med sociala sammanhang och kontakter för att må bra. Det är något som särskilt yngre ger uttryck för, säger Lena Lundgren.

Pandemin förde även med sig vissa positiva effekter, visar rapporten, som att fler östgötar tillbringade mer tid utomhus i skogar och i parker. Att delvis kunna arbeta på distans har också gjort att en del upplevt att det varit lättare att få ihop sitt familjeliv, tack vare att restiden till och från jobbet minskat. ■



Flera negativa hälsotrender förstärktes under pandemin, som ofrivillig ensamhet, psykisk ohälsa och stillasittande.

Behov styr tandvården

Svenskarnas tandstatus är betydligt bättre i dag än tidigare. För flertalet har behovet av årliga undersökningar alltså minskat och därför fokuserar Folktandvården allt mer av sina resurser där de behövs bäst.

– Den goda och jämlika tandhälsan är skälet till att vi finns överhuvudtaget, säger Anna Carin Dahlgren, tandvårdsdirektör i Region Östergötland.



Tandhälsan i Sverige har blivit markant bättre de senaste decennierna, men den förbättringen är inte jämnt fördelad i befolkningen. "Vi ska framför allt lägga resurserna på de grupper som har störst behov", säger Anna Carin Dahlgren, tandvårdsdirektör i Region Östergötland.

Tandhälsan har förbättrats

markant de senaste decennierna. 1973 hade en genomsnittlig svensk 15-åring 17,8 tandytor med lagningar. 40 år senare var motsvarande siffra 0,9. Samtidigt följer problem med tänderna samma mönster som annan ohälsa.

– Vi drar vårt strå till stacken för att utjämna skillnader som bland annat beror på socioekonomiska faktorer och utbildningsnivå. De skillnaderna gäller inte bara tandvården utan all vård, säger Anna Carin Dahlgren.

Behov ska styra

Ett större mått av behovsanpassning är ett sätt att utjämna skillnaderna. Vissa patienter behöver flera årliga besök, medan det för andra är fullt tillräckligt att komma med längre intervaller.

– Historiskt har det varit viktigt att gå till tandläkaren varje år. Det gör att det fortfarande är många som vill gå på årliga undersökningar. Men tandhälsan är mycket bättre idag än tidigare och det innebär att de flesta inte behöver besöka tandvården lika ofta. Mer av tandvårdens resurser kan istället läggas på de grupper som har störst behov, säger Anna Carin Dahlgren.

Hon får ibland reaktioner från människor som vill komma oftare än vad som erbjuds. Vissa förstår resonemanget om behovsanpassning, andra inte.

– Jag kan förstå frustrationen, men man får alltid komma när man behöver och absolut när det är akut.

Samtidigt ökar livslängden och allt fler äldre har kvar sina egna tänder. Att vi lever längre med bättre hälsa är naturligtvis positivt, men det innebär också ökat

Folktandvården

Folktandvården i Region Östergötland erbjuder alla former av tandvård – förebyggande tandvård, barn- och ungdomstandvård, allmäntandvård och specialisttandvård. Verksamheten bedrivs vid ett 40-tal kliniker på 20 orter i länet.

”Jag tror att våra yrkeskategorier kommer att gå än mer åt sina spetskompetenser.”

behov av stöd från exempelvis omvårdnadspersonal och tandvården.

Träffar många barn

Tandvård är förstas mer än undersökningar och lagningar. Ett stort och viktigt uppdrag är att i samarbete med andra verka för en bättre munhälsa. Folk tandvården i Östergötland möter varje år mer än 1 000 förskole- och skolklasser. Dessutom träffar man alla barn när de är 1,5 år för att identifiera de som har störst risk att bli sjuka i munnen. Folk tandvården har också i uppdrag att bedriva utveckling, utbildning och patientnära forskning.

Förutom ökad behovsanpassning tror Anna Carin Dahlgren att framtidens tandvård kommer att innebära mer specialisering och fortsatt digitalisering. Tandvårdens olika yrkesroller har utvecklats och den utvecklingen menar hon kommer att fortsätta.

– Jag tror att våra yrkeskategorier kommer att gå än mer åt sina spetskompetenser. Kanske kommer vi också att få nya yrkesgrupper i tandvården, till exempel personer som har ett hälsoperspektiv och är bra på att motivera, säger hon. ■

Kommentaren

Fredrik Sjöstrand (M), ordförande i hälso- och sjukvårdsnämnden



– En tillgänglig och bra tandvård är grundläggande för en god hälsa. Det är därför positivt att tandstatusen generellt blir bättre, men det gör också

att behovet förändras. Med det sagt är det viktigt med en tillgänglig tandvård som når hela länet när den behövs och rätt bemanning är då nyckeln.

Fluortanten på väg tillbaka

Flourtanten håller på att göra comeback i Östergötland. Fluoridsköljning ska hjälpa till att förbättra barnens tandhälsa i områden där behoven är störst.

Folktandvårdens fluortant gjorde entré i Sveriges skolor på 1960-talet. Tandvårdspersonal besökte regelbundet skolorna så att eleverna fick skölja tänderna med fluoridlösning. Tandhälsan förbättrades och på 1990-talet upphörde fluoridsköljningen på skolorna. Nu har fluortanten gjort comeback på flera håll i landet, så även i Östergötland.

– Flourtanten håller på att göra comeback. Vi återinför det stegvis i områden där barn har en hög kariesförekomst eller hög risk för att få karies. Det kommer inte att införas överallt utan enbart där behoven är störst, säger Kerstin Gustafsson, verksamhetschef för munhälsoenheten vid Folktandvården i Östergötland.

Hon är även tandläkare och samhällsodontolog.

Stärka tänderna

På en del skolor i vissa områden har fluoridsköljningen inletts. Det är antingen tandsköterskor från Folktandvården eller skolans personal som ansvarar för sköljningen.

– Vi diskuterar med skolorna kring vilket upplägg som fungerar bäst. Antingen kommer vi dit eller så sköter de det själva i skolan efter en introduktion av oss, förklarar Kerstin Gustafsson.

Även om konceptet med dåtidens fluortant skiljer sig en del från dagens, finns det en del som känns igen. Fluoridlösningen hålls upp i små plastmuggar, dock miljövänliga sådana, som delas ut till barnen.

Fluoridsköljningen riktar sig till barn och unga från förskoleklass till årskurs nio.

– Målet är att förbättra tandhälsan och fluorid har en avgörande roll för att stärka tänderna. Samverkan är viktig i det förbyggande arbetet som handlar om mer än fluortanten. Vi börjar träffa barnen redan när de är 18 månader och vi har ett gott samarbete med barnvårdscentraller, förskolor och skolor, säger Kerstin Gustafsson. ■



Sofia Nicander Svensson är en av tandsköterskorna som åker ut till skolor i vissa områden med jämna mellanrum för att eleverna ska få skölja med fluorid. Vid andra tillfällen sköter skolorna sköljningen själva.



Med hjälp av såpbubblor kan tandsköterskan Gunilla Olsson nå ett oroligt barn som inte vill komma fram till henne.

Tryggt tandhus ska ge barn bra tandhälsa

Kaninen Långöra välkomnar barn och föräldrar till Tandhuset vid Folk tandvården Skäggetorp i Linköping. Maskoten bor här och hjälper tandsköterskorna att informera om vägar till en bra tandhälsa för de yngsta.

– **Tanken är** att det ska vara en mer hemlik miljö utan den utrustning som finns på en vanlig tandläkarklinik, förklarar tandsköterskan Gunilla Olsson.

Hon och en kollega arbetar i Tandhuset som öppnade precis innan pandemin och därför fick göra en omstart i höstas. Hit kallas familjerna i området när barnet är 18 månader och de som behöver extra stöd kommer på uppföljningsbesök. Här får föräldrar råd om tandhälsa, kostvanor

och hur de bäst sköter barnets tänder.

– Vi vill finnas nära familjerna och nå dem så tidigt som möjligt för att förändra beteenden så barnen inte ska få karies. Skäggetorp i Linköping och Hageby i Norrköping är två av de områden i Östergötland där fler små barn har karies än i länet i övrigt, säger Maria Chevalier, tandläkare och klinikchef vid Folk tandvården Skäggetorp.

Det förebyggande arbetet görs på flera



Att först borsta tänderna på ett gosedjur kan vara en bra början innan barnets tänder ska borstas.

sätt via barnvårdscentraler, förskolor, förskoleklasser och skolor.

– Jag har informationsgrupper för föräldrar i Tandhuset eftersom det är en trygg miljö här, säger Marie Nyberg, vårdenhetschef vid munhälsoenheten för barn och unga.

I väntrummet står ett träd och i taket svävar moln. En målad mun med tänder inbjuder till borstning med borsten intill. I mottagningsrummet finns varken tandläkarstol eller borrar, bara bord, stolar och färgglada fjärilar på väggen. Gunilla Olsson börjar blåsa såpbubblor:

– Så här kan jag nå ett oroligt barn som inte vill komma fram till mig.

Förändringar stegvis

När Gunilla träffar familjerna ställer hon hälsofrågor och pratar om kostvanor och tandborstning. Hon undersöker barnet i

munnen och visar hur tänder ska borstas. Ibland börjar borstningen på ett gosedjur, en drake med stora tänder, och ofta hjälper barnet till att borsta eller lysa med en spegellampa.

Föräldrarna som besökt Tandhuset ger positiv respons.

– De tycker att det är lugnt här och jag upplever att de är mer avslappnade. Barnet kan leka medan jag pratar med föräldrarna och de behöver inte oroa sig för att barnet ska röra något som de inte får, som i ett vanligt behandlingsrum, säger Gunilla Olsson.

Många är mottagliga för att göra förändringar.

– Ibland behöver flera saker ändras för att barnet ska få en bra tandhälsa, men då tar vi det stegvis, säger Gunilla Olsson.

Tandhuset finns även i Hageby i Norrköping. ■



Maria Chevalier, tandläkare och klinikchef vid Folk tandvården Skäggetorp.

Råd för bra tandhälsa

- Borsta barnets tänder med fluorid-tandkräm, morgon och kväll.
- Undvik småätande mellan måltider.
- Begränsa sötsaker till en dag i veckan.
- Ge barnet vatten att dricka.
- Låt tänderna vila mellan måltider.

Om du behöver tandvård snabbt

Om du behöver akut tandvård när din ordinarie klinik inte är tillgänglig ska du kontakta någon av Folk-tandvårdens två jourkliniker.

När du kontaktar jourkliniken görs en bedömning av dina besvär och om det behövs bokas du in samma dag.

Om du har något av följande bör du ringa direkt:

- kraftig värk, svullnad eller påverkat allmäntillstånd
- trauma mot tand där du fått en riklig blödning, tanden sitter löst eller du känner av värk eller isningar
- besvär efter tandvårdsbehandling där du har en riklig blödning eller ett påverkat allmäntillstånd

Jourkliniken i Skäggetorp, Linköping är öppen måndag till fredag 08.00–16.00 samt lördag, sön- och helgdag 08.00–12.00.

Kliniken nås på telefonnummer 010-103 89 80. Vardagsjouren i Hageby, Norrköping håller öppet måndag till fredag 08.00–16.00 och nås på 010-104 49 10.

Behöver du akut hjälp vid annan tidpunkt kan du ringa till 1177. Vid behov kan du då hänvisas till jourcentral eller akutmottagning för hjälp med smärtlindring, eller till käkkirurgen på Universitets-sjukhuset i Linköping. ■

Frågor och svar om tänder och munhälsa

Hälsotecken har ställt några frågor om tandvård och mun- och tandhälsa till Kerstin Gustafsson. Hon är tandläkare, samhällsodontolog och verksamhetschef för munhälsoenheten vid Folk tandvården i Östergötland.

? Vilka råd vill du ge till personer som är oroliga eller rädda för att gå till tandläkaren?

– Det allra viktigaste är att man verkligen går till tandläkaren när man behöver det, även om man känner oro. Det är också viktigt att man talar om att man är rädd eller orolig för att jag ska kunna hjälpa till. Jag brukar börja med att fråga vad det är som oroar, det kan vara allt från sprutor till borren eller så är man rädd för ett besked man kan få. När jag har fått veta har jag en viktig pusselbit för att komma vidare och kunna hjälpa. Det här gäller om man är lite rädd eller orolig. Personer som har extrem tandvårdsrädsla kan få psykologbehandling i form av kognitiv beteendeterapi (KBT) via Folk tandvården.



Kerstin Gustafsson

? Varför drabbas vissa människor mer av karies

och tandsten än andra och ska de som har mycket problem tänka eller göra på något särskilt sätt?

– Karies är en sjukdom som beror på många olika faktorer. Främst handlar det om hur vi äter, vad vi äter och hur vi sköter vår munhygien. Tandsten hör främst ihop med munhygien. Det finns flera orsaker till sämre tand- och munhälsa. Till exempel kan en del sjukdomar ge svår muntorrhet som i sin tur ökar risken för karies och parodontit (tandlossning). Den som har problem ska gå till tandvården så vi kan sätta in åtgärder. I övrigt gäller de generella råden om att borsta tänderna två gånger

om dagen, göra rent mellan tänderna, undvika småätande och dricka vatten om man blir törstig mellan måltiderna.

? Vad beror muntorrhet på och vad kan man göra åt det?

– Det innebär att man har för lite saliv i munnen. Ofta uppstår muntorrhet vid olika sjukdomar eller om man äter läkemedel. Det är ett väldigt besvärligt tillstånd som kan göra det svårt att äta och dricka, man kan få svampinfektioner och större risk för karies. Det finns salivstimulerande tuggtablettor och sprej som man kan prova. Det är bra att skölja munnen med vatten och dricka vatten. Det är också viktigt att skölja med fluorid. Man ska ta upp problemet när man är hos tandvården, så vi vet om det. Man kan behöva besöka oss oftare om man har bekymmer med muntorrhet.

? Hur ska äldre personer, som kanske också har flera sjukdomar, tänka kring sina tandvårdsrutiner?

– Det är väldigt viktigt att tänka på sina tandvårdsrutiner när man blir äldre. Salivavsöndringen minskar och är man sjuk kanske man har svårare att sköta tänderna. Det är jätteviktigt att man inte slutar gå till tandvården, en del äldre gör det för att de kanske känner att de inte riktigt orkar. Det är bättre att man kommer så gör vi litegrann, än att man inte kommer alls. Det kan annars gå väldigt fort att få en försämrad munhälsa. ■

Samtalsgrupper är ett stöd för patienter med bröstcancer

För att hjälpa bröstcancerpatienter i sin rehabilitering har ett projekt med samtalsgrupper startats på Universitetssjukhuset i Linköping. ”Vi hade i många år sett att det fanns ett behov. Rehabilitering är viktigt, redan från det första cancerbeskedet”, säger Darija Duronja Kokic, kurator.

Samtalsgrupperna startades för drygt ett år sedan, och hittills har cirka 50 kvinnor deltagit. Vid sex tillfällen träffas patienterna i mindre grupper för att dela med sig av sina tankar, upplevelser och erfarenheter. Träffarna leds av Darija Duronja Kokic, legitimerad hälso- och sjukvårdskurator på kirurgiska klinikkens bröststenhet.

– Vi har en väldigt väl utvecklad och dokumenterad process kring patienter som drabbas av bröstcancer, därför var det här ett naturligt steg för att förbättra vården för dem. Vi märkte också att bröstcancerpatienterna sökte stöttning utanför sjukvården, och därför kändes det angeläget att försöka erbjuda samtal med professionell handledning, säger hon.

Ett cancerbesked är ett hårt slag även för patientens familj och närstående.

– Vi frågar alltid om det finns barn i familjen. Tanken är att skapa nätverk mellan mammor, synliggöra barnen som anhöriga och involvera dem, säger Darija Duronja Kokic.

Hon arbetar hela tiden för att utveckla



I dag är Lina Lagerquist färdigbehandlad och har börjat jobba igen. ”För mig blev samtalsgruppen en trygg punkt och ett väldigt bra forum”, säger hon.

samtalsgrupperna, bland annat genom att patienterna och deras barn får delta i en keramik-workshop med en konstnär/bildterapeut.

– Det är cancer-rehab, men på ett annorlunda sätt. Genom keramiken kan mammor och barn bearbeta det som hänt, och uttrycka det som kanske inte går att få fram med ord. Det är också ett tillfälle att bara vara tillsammans. Många barn känner sig ensamma när en förälder blir sjuk. Därför är det viktigt att vi lyfter barnens perspektiv och jobbar aktivt med dem, säger Darija Duronja Kokic.

Ett rusande tåg

En av de som deltagit i samtalsgrupperna är Lina Lagerquist från Linköping. Hon fick beskedet att hon drabbats av bröstcancer förra hösten. Hon beskriver det som att kliva på ett rusande tåg. Förutom medicinska behandlingar, så skulle hon också hantera ett tumult av känslor och oro.

– Först kändes det nästan som ett dödsbesked. Att då få träffa och prata med andra i samma situation var otroligt

värdefullt, och ett väldigt bra komplement till den vanliga behandlingen, säger Lina Lagerquist.

Att hon deltagit i samtalsgruppen har även avdramatiserat sjukdomen för hennes dotter, Filippa. Tillsammans har de varit på workshop och skulpterat i lera.

– Att träffa kvinnor utan hår var Filip-pa lite obekvämt med först, men efterhand förstod hon att det inte var farligt. Vi har diskuterat mycket och öppet. Det har gjort att hon förstår mer om sjukdomen, säger Lina Lagerquist.

På väg tillbaka

I dag är hon färdigbehandlad och åter medicin för att sjukdomen inte ska komma tillbaka. Hon jobbar deltid, men ökar på arbetstiden efterhand.

– För mig blev samtalsgruppen en trygg punkt och ett väldigt bra forum. Där kände jag mig mindre ensam. För den som inte själv är drabbad kan det vara svårt att förstå vad man går igenom. Flera av dem jag träffade i gruppen har jag fortfarande kontakt med. Vi stöttade och kom varandra nära snabbt, säger Lina Lagerquist.

Samtalsgrupper bröstcancer

Sedan starten för drygt ett år sedan har sammanlagt sex samtalsgrupper startats på Universitetssjukhuset i Linköping, två under hösten 2022. Grupperna består av max sex patienter som träffas sex gånger.

Deltagarna i de keramiska workshopparna presenterar sina alster vid en vernissage på sjukhuset varje gång grupperna är klara.

Vid sidan av de keramiska workshopparna så har mediyyoga och föreläsningar om kostens betydelse också anordnats.

För att kunna genomföra alla aktiviteter har Darija Duronja Kokic sökt och beviljats statsbidrag, samt stöd från Curo – Riksföreningen för cancersjuka.

Demens är ett samlingsbegrepp för flera olika sjukdomar. Det kan vara svårt att lägga pusslet som leder fram till rätt diagnos.



En hjälp när vardagen slutar att fungera

Att vara glömsk och disträ behöver inte betyda att något är fel. Men när vardagen inte fungerar längre kan minnesmottagningen hjälpa till med att utreda om det är demens.

Att bli virrig och glömsk – det kommer med åldern. Det tänker säkert var och en av oss då och då. Men att göra den kopplingen till ålder kan vara missvisande, menar Katarina Fällman, medicinskt ansvarig läkare vid minnesmottagningen på Universitetssjukhuset i Linköping (US).

– 70 år är ju ingen ålder alls i dag. Den som börjar bli en bit över 90 kan möjligtvis

skylla sin glömska på åldern, säger hon.

Samtidigt understryker hon vikten av att söka hjälp, oavsett ålder, om det finns tecken på att något inte stämmer.

– Det är jätteviktigt. Om det inte handlar om demens så kanske tillståndet kan botas. Om det är en demenssjukdom så öppnar diagnosen för mycket stöd från samhället. Rätt omsorg och bemötande kan ge ett mycket bättre liv. En diagnos

kan också skapa större acceptans för det som sker, både för patienten själv och de anhöriga, säger hon.

Samlingsbegrepp

I Linköping sker en första grundläggande utredning i samarbete mellan den lokala vårdcentralen och kommunens Demenscenter. Om det handlar om demens fångas patienten upp av den kommunala omsorgen. Om det däremot finns frågetecken kring diagnosen skickas en remiss till minnesmottagningen.

Förutom att demens är ett samlingsbegrepp för flera olika tillstånd, där Alzhei-



Katarina Fällman



Linda Wibom

mers sjukdom är det vanligaste, så kan exempelvis depression och sömnbrist ge demensliknande symtom. Det gäller även alkoholmissbruk.

En grundläggande fråga i minnesmottagningens arbete är hur vardagen fungerar för patienten, berättar Linda Wibom, specialist-sjuksköterska:

– Vi utgår mycket från hur personen har varit tidigare i livet, och inkluderar närstående för att få en heltäckande bild av patientens situation och sjukdomshistoria. Bilden av hur det varit, och är, kan ju skilja. För patienten är det ibland svårt att inse att något är fel, säger hon.

Varje hjärna är unik

Att lägga pusslet som leder fram till rätt diagnos kan vara svårt. Katarina Fällman poängterar att varje hjärna är unik, och att de erfarenheter och färdigheter vi

samlat på oss i livet kan hjälpa oss att klara av vardagen, trots att sjukdomen finns där.

– Vi har haft patienter som varit jättesjuka och ändå klarat våra tester, just eftersom de är så vana vid att lösa problem, säger hon.

Att inte jäkta på är en viktig del i deras arbete, och patientbesöken på minnesmottagningen får ta tid.

– Vi behöver ha ett lägre tempo här, eftersom vi inte vinner någonting på att stressa. Ibland kan patienten klara att hålla fasaden uppe en stund, men efter en stund så börjar den krackelera, säger Katarina Fällman.

”Ger mycket tillbaka”

Just kontakten med människor som ofta levt ett långt och innehållsrikt liv lyfter de båda fram som givande.

– Vi får sitta ner och prata med otroligt härliga människor om deras liv, och det de upplevt. Ibland kan det ju vara sorgligt, men det är ett arbete som ger mycket tillbaka, säger Linda Wibom.

Katarina Fällman lägger till:

– I och med att vi träffar patienterna ganska tidigt i sjukdomen så känns det också väldigt bra att kunna ge dem, och deras anhöriga, hopp om att vi ska hitta fram till vad som är fel, och därigenom ge dem rätt form av hjälp. ■

Regionen samarbetar med kommunerna

Inom Region Östergötland finns även minnesmottagningar på Lasarettet i Motala, Vrinnevisjukhuset i Norrköping och Närvårdskliniken Finspång. Samarbetet med den kommunala omsorgen kan vara organiserat på olika sätt, men gemensamt är att Region Östergötland och kommunerna arbetar tillsammans kring patientgruppen.

Demens är ett samlingsnamn för flera olika sjukdomar. Van-

ligast är Alzheimers sjukdom, som drabbar ungefär hälften av de som insjuknar. Alzheimers kommer långsamt och kan påverka minnet, tankeförmågan, språket och förmågan att orientera sig. Näst vanligast är vaskulär demens (blodkärlsdemens). Här kan symtomen komma plötsligt, till exempel efter en stroke.

(Källa: Demensförbundet)

Friskt frågat!

Vilken god hälsovana skulle du vilja lägga till?



James Barclay, Motala:

– Jag har precis börjat meditera igen och hoppas få in det som en vana. För mig är det egentid och en stund då jag inte behöver tänka på något.



Tobias Karlsson, Vadstena:

– Jag tränar hockey två gånger i veckan, men jag skulle vilja röra på mig lite mer. Kanske kunde jag äta lite nyttigare också, mindre skräpmat.



Susanna Forsell, Motala:

– Vi lever ganska hälsosamt och rör på oss mycket, men vi skulle kunna äta hälsosammare. Äta mer varierad kost helt enkelt.



Marita Karlsson, Linköping:

– Jag är en hälsomänniska som äter bra, sover mycket, tränar tre gånger i veckan och är ute och går när jag är ledig. Så jag vet inte riktigt vad jag skulle kunna lägga till, faktiskt.

Samverkan ger tryggare vård för barn

Ett väntrum på onkologiska kliniken vid Universitetssjukhuset i Linköping (US) har förbättrats för barn. Det är en del i ett samarbete mellan specialistsjukvården för barn och specialistsjukvården för vuxna för att skapa en tryggare vård för barnen.

– **Vi samverkar** med barnens bästa i centrum. Vårt samarbete ger trygghet för barnen och om de är nöjda och trygga är det enklare för oss att ge dem bra vård, säger Per Nyman, överläkare i barnonkologi och hematologi vid H.K.H. Kronprinsessan Victorias barn- och ungdomssjukhus på US.

Där finns barnavdelningen för onkologi, neurokirurgi och diabetes (BOND) liksom barndagvården onkologi. De verksamheterna samverkar med strålenheten vid onkologiska kliniken på US. Det är en specialistklinik för vuxna som varje år tar emot omkring 1 500 vuxna från Sydöstra

sjukvårdsregionen (Östergötland, Jönköping och Kalmar). Men hit kommer också de cirka 10 barn per år som behöver strålbehandling. På enheten görs en barnanpassad vårdplanering tillsammans med barnen och närstående. För att barnen ska känna sig trygga i miljön har nu även ett väntrum utvecklats för dem, i samverkan mellan strålenheten och lekterapin på barn- och ungdomssjukhuset.

Viktigt med lek

– Det är viktigt att barnen får leka här för att tänka på lite annat innan de ska in på

behandlingen. Vi hade en del leksaker tidigare, men nu finns det mer och personalen på lekterapin har gett oss råd om leksaker som är anpassade för olika åldrar, säger Vera Lorents, sjuksköterska vid strålenheten.

Samarbetet har även inneburit att personalen på lekterapin har fått värdefull kunskap om strålbehandling som kommer barnen till nytta:

– Jag har fått se hur fantastiskt personalen möter barn vid en strålbehandling. När barnen kommer till oss betyder det jättemycket att jag vet hur den går till så jag kan förklara det för dem genom leken, säger Petra Lindsmyr, lekterapeut och förskollärare. ■



Undersköterskan Ellinor Nyman och sjuksköterskan Vera Lorents i väntrummet som har utvecklats för barn vid strålenheten på onkologiska kliniken vid Universitetssjukhuset i Linköping.



Förskolläraren Petra Lindsmyr pratar med undersköterskan Ellinor Nyman och sjuksköterskan Vera Lorents om leksaksmodellen av en behandlingsbrits. Den finns numera på lekterapin för att kunna visa barnen hur det går till vid en strålbehandling.

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 åkomma som du vill veta mer om.

God handhygien är effektivt mot smitta

Med vintern kommer förkylning, influensa och kräksjuka. Men det finns ett enkelt och effektivt sätt att minska risken för smitta – tvätta händerna!

Pandemin lärde oss vikten av god handhygien för att förhindra smitta. Covid-19 sprids alltså, så att fortsätta tvätta händerna noga är effektivt för att minska smittspridningen och risken för att bli sjuk i covid-19, eller influensa, förkylning och kräksjuka.

– Händerna är en stor bidragande orsak till att både luftvägsvirus och magtarm-smitta sprids, eftersom vi gärna pillar oss i ögonen, på munnen eller i näsan. Därför är det bra om vi använder kunskapen vi samlat på oss under pandemin. Även om det här, för de flesta, inte är livshotande sjukdomar, så kan de vara



Magnus Burström, enhetschef vid enheten för smittskydd och vårdhygien.

Att tvätta händerna är ett bra sätt att minska risken för smitta. Det är viktigt att inte ha för bråttom, gnugga överallt och jobba upp ett lödder.

nog så jobbiga, säger Magnus Burström, enhetschef vid enheten för smittskydd och vårdhygien inom Region Östergötland.

Det vi lärde oss som små gäller även när vi är vuxna: tvätta händerna när du kommer hem, före maten och efter toabesök. Viktigt är att inte ha för bråttom.

– 20 till 30 sekunder, så länge tar det att tvätta sig ordentligt. För att få bort så många mikroorganismer som möjligt är det viktigt att gnugga överallt på händerna, arbeta upp ett rejält tvällödder och sedan skölja med vatten, säger Magnus Burström.

Handsprit, behövs det?

– Tvål och vatten räcker långt. Handsprit kan vara praktiskt att ha med sig för tillfällen när det inte finns ett tvättställ i närheten, som när du äter en korb eller glass på stan, säger han.



Vilket är bäst, fast eller flytande tvål?

– I offentliga miljöer så skulle jag säga att det är bättre med flytande, eftersom den är i en behållare. Det minskar risken för överföring av smitta. Hemma är fast tvål ett mindre bekymmer. Där finns det ändå så många andra sätt för smittor att spridas mellan familjemedlemmar.

Att först gnugga noggrant, och sedan stänga av kranen med handen – är tvätten ojord då?

– En handtvätt är aldrig ojord, men riskerna ser olika ut beroende på var du är. Hemma skulle jag säga att det inte är något problem. Generellt så är det alltid bra att ha ett hygieniskt tankesätt. Under pandemin har nog många skaffat sig små knep i vardagen för att minska risken för smitta – se till att behålla de knepen. De gör fortfarande nytta, säger Magnus Burström. ■

Hallå där!

Marie Morell (M)

Marie Morell (M) tar återigen över ordförande-klubban i regionstyrelsen efter två mandatperioder i opposition.

– Region Östergötland behöver en nystart och mycket handlar om ledarskap. Vi måste stå upp för våra beslut och våga prata om både det som fungerar bra och det som fungerar mindre bra, säger hon.

Hur känns det att vara tillbaka som regionstyrelsens ordförande efter åtta år i opposition?

– Jag ser fram emot att försöka förverkliga de tankar och förslag som vi har sedan tiden i opposition. Att vara med och leda och styra är ju det vi som är politiskt engagerade vill. Vi tar över i ett oerhört tufft läge och vägen framåt kommer inte att vara enkel, men vi är redo att göra vårt allra yttersta för östgötarnas bästa.

Hur ser du på ditt och den politiska ledningens uppdrag?

– Region Östergötland behöver en nystart och mycket handlar om ledarskap. Vi måste stå upp för våra beslut och våga prata om både det som fungerar bra och det som fungerar mindre bra. Långa vårdköer, stängda vårdplatser och stora ekonomiska utmaningar är vad Region Östergötland står mitt i. Det är nu, i svåra och oroliga tider, som ett starkt ledarskap är som allra viktigast.

– Jag och mina kollegor inom Östgötasamverkan (se nästa sida) kommer att investera mycket tid i att vara ute i regionens verksamheter och lyssna in

”Vi behöver arbeta mer för att öka arbetsglädjen och kraften att utveckla verksamheten.”

erfarenheter och medskick om hur den östgötska vården kan utvecklas och hur vi tillsammans når dit på bästa sätt.

Vilka är de viktigaste frågorna som ni vill driva under den kommande mandatperioden?

– Hälso- och sjukvården är den stora utmaningen, men även inom kollektivtrafiken finns det ett antal områden att utveckla. Det gäller bland annat trafiken på landsbygden, där vi behöver ett närmare samarbete med kommunerna.

– Att tillsammans få hela länet att lyfta och att skapa en vi-känsla är en viktig fråga. Region Östergötland ska vara med som en tydlig part i det regionala ledarskapet.

Hur vill ni tackla de svårigheter som finns inom hälso- och sjukvården?

– Med pandemin har det blivit ett väldigt högt tryck på sjukvården, och mycket fokus ligger på ”här- och nu”-frågor. Det är väldigt mycket som handlar om att få till bemanningen.

– Vi behöver arbeta mer för att öka arbetsglädjen och kraften att utveckla verksamheten. Men också ta tag i sådant som inte fungerar, oavsett ifall det handlar om långa väntetider eller sådant som medarbetarna upplever som strul i arbetet.

– Vi behöver lyfta vårdkvalitet som en drivkraft i utvecklingen. Många brinner



för att leverera en hög kvalitet, och när man gör det är det också mycket annat som följer med.

Finns det några specifika områden inom sjukvården som ni vill lägga särskilt fokus på?

– Några specifika områden som vi har pekat ut i vår budget är psykiatri och kvinnors hälsa. Där vill vi bland annat införa vårdval inom gynekologi och stärka upp med mer forskning. Vi behöver också fortsätta utveckla den högspecialiserade sjukvården och verka för att Universitetssjukhuset i Linköping tilldelas fler tillstånd för nationella vårdenheter inom högspecialiserad vård på strategiskt viktiga områden. Det handlar i förlängningen om sjukhusets framtid. ■

Om ...

Uppdrag: Ordförande för regionstyrelsen i Region Östergötland. Ordförande i Sveriges kommuner och regioners sjukvårdsdelegation

Ålder: 53 år

Bor: I Åby utanför Norrköping

Fritidsintressen: Tycker om att pyssla i trädgården och att vara ute och vandra i naturen.

År i regionpolitiken: 31

Nytt styre i regionen

Sedan valet i höstas har Region Östergötland en ny politisk ledning. Moderaterna, Kristdemokraterna och Liberalerna har tillsammans bildat koalitionen Östgötasamverkan och styr regionen med stöd av Sverigedemokraterna.

Region Östergötland är en politisk styrd organisation. Det är invånarna i Östergötland som vart fjärde år väljer vilka politiker som ska sitta i regionfullmäktige.

Regionfullmäktige med 101 ledamöter är det högsta beslutande organet. Fullmäktige är regionens motsvarighet till riksdagen och beslutar bland annat om treårsbudgeten, skatten och andra viktiga övergripande frågor. I dag finns åtta partier representerade i regionfullmäktige; Socialdemokraterna, Moderaterna, Sverigedemokraterna, Miljöpartiet, Centerpartiet, Liberalerna, Kristdemokraterna och Vänsterpartiet.

Fullmäktiges sammanträden är öppna för allmänheten och sänds också på webben.

Regionstyrelsen kan beskrivas som regionens ”regering”. Den ska se till att de beslut som fattas av regionfullmäktige genomförs och följs upp, och samordnar också arbetet i andra nämnder.

Hälso- och sjukvårdsnämnden har huvudansvaret för att befolkningens behov av en god hälso- och sjukvård tillgodoses och ska även verka för en god hälsa. Nämnden fördelar de pengar som går till hälso- och sjukvård och beställer hälso- och sjukvård från både regionens egna verksamheter och externa vårdgivare.

Trafik- och samhällsplaneringsnämnden har det övergripande ansvaret för att leda, utveckla och följa upp kollektivtrafiken i länet. Frågor som rör samhällsplanering ingår också i uppdraget.

Regionutvecklingsnämnden arbetar för att göra regionen mer attraktiv att bo, leva och arbeta i. Nämnden arbetar med områden som näringsliv, kultur och miljö, folkhälsa och internationell samverkan.

Dessa är med och styr Region Östergötland

Gruppledare för respektive parti

- Kaisa Karro (S)
- Marie Morell (M)
- Richard Svensson (SD)
- Emil Broberg (V)
- Per Larsson (KD)
- Alexander Höglund (L)
- Julie Tran (C)
- Margareta Fransson (MP)

Regionfullmäktiges presidium

- Nils Babtist (L), ordförande
- Elvira Wibeck (KD) 1:e vice ordförande
- Rebecca Hägg (S) 2:e vice ordförande

Regionstyrelsen

- Marie Morell (M), ordförande
- Alexander Höglund (L), 1:e vice ordförande
- Kaisa Karro (S), 2:e vice ordförande

Hälso- och sjukvårdsnämnden

- Fredrik Sjöstrand (M), ordförande
- Annicki Oscarsson (KD), 1:e vice ordförande
- Lena Micko (S), 2:e vice ordförande

Trafik- och samhällsplaneringsnämnden

- Jan Owe-Larsson (M), ordförande
- Annette Ohlsson (M), 1:e vice ordförande
- Annsolfi Ramevik (S), 2:e vice ordförande

Regionutvecklingsnämnden

- Per Larsson (KD), ordförande
- Anna Nilsson (M), 1:e vice ordförande
- Eva Andersson (S), 2:e vice ordförande

Gravida erbjuds vaccination mot kikhosta

Gravida i Östergötland erbjuds kostnadsfri vaccination mot kikhosta. Syftet är att skydda nyfödda barn mot potentiellt allvarlig och livshotande sjukdom.

Hälso- och sjukvårdsnämnden har beslutat och avsatt resurser för att Region Östergötland ska kunna erbjuda alla gravida vaccination mot kikhosta. Vaccinationen infördes under oktober 2022 och är nu permanent.

Bland spädbarn, under tre månaders ålder, som insjuknat i kikhosta är det en hög andel som behöver sjukhusvård. När du vaccinerar dig mot kikhosta under graviditeten så får barnet antikroppar mot kikhosta från dig, vilket skyddar barnet från födseln till att det själv kan få vaccinationen vid tre månaders ålder. Det förstärker även ditt eget skydd mot kikhosta. Du blir inte lika mottaglig för smitta och risken att smitta ditt barn minskar

Folkhälsomyndigheten rekommenderar vaccination av gravida från vecka 16. För att skyddet ska överföras till barnet bör vaccinationen ske minst två veckor före beräknat förlösningsdatum, men kan också ges senare i graviditeten.

Gravida är en riskgrupp för kikhosta, covid-19 och säsongsinfluensa och rekommenderas kostnadsfri vaccination.



Facit av korsordet från nummer 2-2022



Alla vinner när sköra äldre får stöd

Distriktsläkaren Magnus Nord visar i sin avhandling att både enskilda och samhället tjänar på att vården kan identifiera och fånga upp de sköraste äldre.

Både den enskilde och samhället tjänar på att de sköraste äldre patienterna fångas upp och får anpassad hjälp, visar distriktsläkaren Magnus Nord i sin forskning.

Med en nyutvecklad metod för att identifiera och stötta de äldre som har störst risk att hamna på sjukhus har antalet dagar på sjukhus minskat med 22 procent och vårdkostnaderna med 17 procent i gruppen. Det är ett av resultaten i distriktsläkaren Magnus Nord's avhandling där det nya arbetssättet har testats. Med hjälp av sökning i journaldata har de som bedöms vara skörast i gruppen identifierats. De har sedan fått ett erbjudande om deltagande av sin vårdcentral.

– Ett viktigt mål med arbetet är att undvika sjukhusvård, både för den som riskerar att hamna där och för att avlasta vården, säger Magnus Nord som jobbar på Vårdcentralen Valla i Linköping och de senaste åren har varvat arbetet med forskningen.



Magnus Nord

Den som läggs in på sjukhus kan bli mindre aktiv, riskerar att utsättas för sjukhusrelaterade infektioner och i en ovan miljö ökar fallrisken.

– Det finns förstås många äldre patienter som behöver läggas in på sjukhus. Det vi är intresserade av är den sjukhusvård som kan undvikas, säger Magnus Nord.

Eftersom vårdbehoven bland äldre är högst skiftande har en digital modell utvecklats för att hitta de tio procent med störst risk för att bli inlagda på sjukhus. Förutom en utökad hälsobedömning, anpassade insatser och uppföljning har deltagarna i studien också fått en personlig vårdkontakt.

– När vi har intervjuat patienterna efteråt så är det just den kontakten som

har varit allra viktigast för dem. De har sluppit stå i telefonkö utan har kunnat prata direkt med en sjuksköterska som känner dem, säger Magnus Nord.

1 600 östgötar

Deltagarna har fått svara på frågor om allt från sin sociala situation till sömnsvårigheter. Om de upplever problem i sin vardag har åtgärder satts in. Det kan handla om anpassning av bostaden, medicinjustering eller hjälp av fysioterapeut.

Projektet har bedrivits på nio vårdcentraler i regionen. Resultaten har sedan jämförts med en lika stor kontrollgrupp från tio andra vårdcentraler. Totalt har 1 600 östgötar ingått i studien.

Magnus Nord lade fram sin avhandling, som har den svenska titeln Proaktiv primärvård för äldre personer med hög risk för sjukhusinläggning, i början av oktober.

Forskningen kommer att fortsätta i ett nytt projekt tillsammans med Region Jönköpings län där bland annat ökat fokus läggs på samverkan med kommunerna. ■

										LOCKADE PUBLIK		MYSIG		FÖRENAT		MASSERA	
										DÄR I SEN RÄMMAT				VÄRDHUS CHEF PÅ SKOLA			
										INTE BLYG		DEL AV KRONA				ÄR REN VINST	
												FRÅTA IN					
										HEMMAHÖRANDE		ÄR VÅL VÄRLDENS LÖN		HASA			
														KYLER I BIL			YL
FOTO: MOSTPHOTOS										SKALMAT				BESTICKSTÄMPEL			
										HÖRS FÖRKYL				SES MED GINGER			
	HELGERÅN		SEGELSKADA	MARK RUNT EGENDOM	PAUSDRYCK		FACKORD	KAN MAN PÅ TOMTEN	MERA VILL GIRIG			OCEANER	KVICK				
	SKA EN IDANS				GOLF-FINAL												
FOLK-TOMT				EFTERGIFTER					MATSKÅP								
				INRE DRIFT					SPÅRAR I USA								
BEVAKAR DJUREN					FRAMSIDA						BEFANN SIG					GÅR SOLEN PÅ KVÄLLEN	ANGER BATTERITYP
					ÅTERGE						LITEN HÖRNA						
EN ALDA				GÅR OM LIVET				TRÄDVÄTSKA				FLÖDA					
								TARZANG TJEJ									
URFODRAL	NÄMNA		ELLEN I DALLAS			ÖNSKAN				AKT I KYRKAN				GRÄNSKOMMUN			
			SPRIDER FÅSTING			INTE UTOM				DIET-METOD				STIGA			
				HYLLA					VANDRA			GLIDI SKIDSPÅRET					BEREDD
									KLÖV			HOPPA II					
ANITRA OCH HOCKEY-THOMAS		MUSIKSTYCKET					BREVSKOLA				STARTPLATS FÖR BARN				MUSIKPLATTA		
		PIANO-LÄXA					MED DITT IUTTRYCK								GREDELIN		
				ROAR COWBOY							BEFARA	PLADDRÄ					
				KURRAGÖMMA								SPELKORT					
LÄKAR-PREFIX			RJOSKA					SAGA						IDENTITETS-HANDLING		TVÅLI REBUS	
			MITT I HUSBIL														
YTLIG GLANS						KUNGA-STOL					LUGN						
DATA-TERM				LIST				DEL AV FISKE-LINA					CURLANDE				

Korsordet 1/2023

Skicka din lösning tillsammans med ditt namn och adress senast den 15 april 2022 till: Hälsoveckan, Region Östergötland, 581 91 Linköping.

Namn: _____

Adress: _____

Postadress: _____

Grattis!

VINNARNA I KORSORDET 2/2022

- 1:A PRIS RYGGSÄCK:** Birgitta Hoffman, Svärtinge
- 2:A PRIS HAMMAMBADLAKAN:** Peter Olsson, Linköping
- 3:E-4:E PRIS GLASFLASKA:** Anette Björk, Boxholm
Kjell Åberg, Ydre
- 5:E-8:E PRIS BRICKA:** Lena Skördeman, Ydre
Femi Sköld, Finspång
Britt Rundvall, Norrköping
Ulrika Svensson, Linköping



Mats Tybell

Arbetar som: Strategisk inköpare, med inriktning på vårdmaterial.

I Region Östergötland sedan: 2018.

Bästa med jobbet: Att det är omväxlande och att få jobba tillsammans med vården och bidra till en vård i världsklass.

På fritiden: Umgås med döttrarna (10 och 14 år) och särbon. Tränar på gym och tävlar i avancerad fridykning, där favoritgrenen är att dyka djupt på ett andetag.

Arbetsplatsen: Inköp, service och logistik ansvarar bland annat för Region Östergötlands inköp och upphandlingar liksom tjänster som patientmåltider, lokalvård och avfallshantering. Inköpsorganisationen har två enheter. Mats enhet arbetar med vårdmaterial, medicinsk teknik och läkemedel.

Yrket | MATS TYBELL

”Jag sitter som spindeln i nätet”

Som patient träffar du honom inte, men han är viktig för att du ska få en säker vård. Han och kollegorna ser till att bland annat munskydd, röntgenapparater och implantat har bra kvalitet och köps på rätt sätt. Mats Tybell är strategisk inköpare.

– **Vi är alla** patienter eller känner någon som är det. Alla berörs av vården och det gör att mitt jobb känns viktigt, säger Mats Tybell.

Han har en bakgrund i vården, som naprapat, men nu handlar yrket i stället om material som vården behöver köpa. Oavsett det är plåster, röntgenapparater eller byggtreprenader får köp bara göras av leverantörer som Region Öster-

götland har avtal med. Regionen måste följa lagen om offentlig upphandling, så inköpen konkurrensställs och företagen kan göra affärer på lika villkor.

– Vi har också interna policyer att ta hänsyn till. Det här handlar om att se till att invånarnas skattemedel används på rätt sätt och om att kvalitetssäkra produkter så de passar behoven och är säkra för patienterna. Det finns till exempel även

hållbarhetskrav, berättar Mats Tybell.

Hans enhet upphandlar vårdmaterial, medicinsk utrustning och läkemedel och han arbetar med vårdmaterial. Det kan vara ortopediska implantat (som höftproteser), pacemakerapparater eller hjärtklaffproteser. Vid inköp gör Mats analyser och upphandlingar, träffar leverantörer och skriver avtal. En upphandling görs ihop med en referensgrupp i vården. De tar fram krav på det som ska köpas och utvärderar leverantörers anbud.

– Jag sitter som spindeln i nätet med vårdverksamheter, leverantörer och lagar att förhålla mig till. Man måste vara lyhörd och strukturerad, säger Mats Tybell.

Han jobbar ofta på mycket lång sikt. Under pandemins start, när det var brist på livsnödvändiga produkter i vården, fick arbetssättet ändras:

– Vi ringde runt och jagade det material som var akut för dagen. Det kändes viktigt och var roligt. ■