

HÄLSO

tecken

En tidning från Region Östergötland

Nummer 2/2022

TEMA

När det
är akut

Ambulans i nödfall – vården börjar direkt

Hälsa

Lägg till en
god vana

Psykisk hälsa

Undvik semesterstress
- terapeutens råd

Unga

Hjälp för missbruk
hos Mini-Maria

Forskning

Sara är en
forskningspartner

”Tveka inte att ringa”

Ingen vet i förväg när en olycka eller en akut sjukdom ska slå till. Hur gör man om man plötsligt behöver söka till akutmottagning eller ringa efter ambulans? När man kanske också är stressad av händelsen och ovan vid situationen. I det här numret av Hälsotecken kan du läsa om vården när läget är akut, vad som händer och hur det går till att söka vård. När Motalabon Björn Spjut drabbades av en hjärtinfarkt verkade det inte bråttom men blev det snabbt. Läs intervjun i tidningen. Ofta kan den som blir livshotande sjuk eller skadad inte ringa själv.

Personer som finns nära har en oerhört viktig roll, att reagera och snabbt kontakta vården. När min kompis kom hem och fann sin man hängig och ofokuserad trodde hon först att han hade fått influensa. Men det ena ögonlocket hängde ner och någonstans hade hon hört att det inte var bra. Dessutom upprepade han samma mening flera gånger. Hon ringde sjukvårdsrådgivningen på 1177 där sjuksköterskan direkt förstod att det var bråttom. Nödnumret 112 var rätt instans. En ambulans kom snabbt och vården började direkt.

Mannen hade fått en allvarlig stroke. Tack vare att den upptäcktes fort klarade han sig, kunde rehabiliteras och mår i dag bra. Detta säger mig att man ska lita på känslan att något plötsligt inte stämmer. Tveka

inte att ringa 112 om du ser att någon är allvarligt, livshotande sjuk eller skadad, hemma, på stan eller ute i trafiken. SOS Alarm bedömer om det behövs en ambulans men de behöver få information. Du kan plötsligt rädda liv när du minst av allt anar det.



Maria Carlqvist

E-post: maria.carlqvist@regionostergotland.se
Telefon: 010-103 76 28



Innehållet

6 Hjälp till unga med drogproblem

9 Undvik semesterstress

TEMA: AKUT

12 Ambulans vid livsfara

15 Snabbspår vid akut hjärtinfarkt

16 Jourcentralen på kväll och helg

17 Friskt frågat

18 Lägg till en god vana

20 Sara är forskningspartner

HALLÅ DÄR

22 Eva Andersson (S)

23 Korsordet



Ansvarig utgivare: Anna Bowall, kommunikationsdirektör

Redaktör: Maria Carlqvist, kommunikationsenheten

Grafisk form: Content Innovation

Omslagsbild: Maria Nore och David Bönner. Foto: Alfred Rombo

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

Sommarens åkommor på digitala vårdcentralen

Många av sommarens åkommor kan bedömas utan att du behöver ta dig till vården. Hudutslag och allergier är vanligt hos patienterna på digitala vårdcentralen.

Digitala vårdcentralen tillhör primärvården i Region Östergötland. Här tar läkare, sjuksköterskor och fysioterapeuter emot via videomöten i appen Din vård, mest på kvällar och helger. Som andra vårdcentraler har de tillgång till patientens journal.

– Många tillstånd, men inte alla, passar att bedöma genom videosamtal och digitala bilder. Hudutslag passar bra, det kan till exempel vara akne, borrelia och insektsbett som vi kan se på rörlig bild med webbkamera, säger Georgios Korakakis Schwarzburg, läkare och verksamhetschef vid digitala vårdcentralen.

Patienten kan också ta egna bilder med

mobilkamera och ladda upp i appen inför besöket. Barn får ofta olika utslag som föräldrarna vill kolla. Då kan de ta en bild hemma på utslaget och få råd.



Borrelia – hudutslag av fästingbett

”Enklare hemifrån”

Linköpingsbon Fredrik Schander, 42 år, har sökt digitala vårdcentralen för att kolla ett eksem. Han bokade tiden på webben med mobilt bank-id i appen Din vård. En läkare ringde upp på mobilen.

– Jag brukar vänta med att söka vård till jag verkligen måste, men nu har jag ett eksem som inte har gått över. För mig kändes det både bättre och enklare att prata hemifrån med läkaren. Via webbkameran kunde han titta på utslaget,



Helene Hultdt, sjuksköterska och Georgios Korakakis Schwarzburg, läkare, diskuterar ett patientfall.

säger Fredrik Schander.

Resultatet blev att läkaren skrev en remiss till hudkliniken i specialistvården. Där blir det ett fysiskt möte.

Intyg för sjukskrivning

Många får sina sjukintyg på digitala vårdcentralen. Intyg på åttonde dagen kan utfärdas digitalt.

– Det blir mer smittsäkert och man kan stanna hemma när man är sjuk, säger Georgios Korakakis Schwarzburg. ■



Martin Schilling, läkare på digitala vårdcentralen, träffar patienter via appen Din vård.

Besök digitala vårdcentralen

- Ladda ner appen Din vård i mobilen eller datorn.
- Logga in med ett mobilt bank-id.
- Hitta din kontaktorsak i menyn.
- Boka tid hos behandlare som kommer upp.
- Besöket tar 15 minuter.
- Kostar 200 kronor som ett vanligt vårdcentralsbesök.
- Distriktsköterskan ger råd utan kostnad.



Om du är mycket ute i skog och mark bör du vaccinera dig mot TBE.

Vaccin mot TBE

SMITTSKYDD. TBE-viruset finns i hela Östergötland. Om du vistas ofta i skog och mark bör du vaccinera dig. Vaccinet är kostnadsfritt för barn och unga mellan 3 och 19 år.

TBE är en virussjukdom som sprids med fästingar. Virusets orsaka en inflammation i hjärnan eller hjärnhinnorna. Säsongen för fästingar varar från tidigast mars till senast november, men de flesta blir smittade av TBE under sommaren. Det är bra att vara ute i god tid med vaccination men går att bygga skydd även senare under sommaren. De tre första doserna av TBE-vaccin är kostnadsfria för barn och unga i åldern 3 till 19 år i Region Östergötland. För vuxna kostar varje dos av vaccin mot TBE 400 kronor. Avgiften för de tre första doserna kommer att minska till 200 kronor per dos under 2023.

Här ges vaccin:

Du kan vaccinera dig mot TBE på en del vårdcentraler, på vaccinationsmottagningen på Universitetssjukhuset i Linköping, infektionsmottagningen på Vrinnevisjukhuset i Norrköping och på privata vaccinationsmottagningar i länet.

Läs mer: 1177.se/tbe-vaccin

Bli stödperson

PSYKIATRI. De patienter som tvångsvårdas inom psykiatri har rätt att få en stödperson. Som stödperson får du möjlighet att vara kamrat och medmänniska för någon som behöver det och ekonomisk ersättning för ditt uppdrag.

Vill du hjälpa till?

Ring Patientnämnden på 010-103 71 62 eller skicka e-post till: patientnamnden@regionostergotland.se

Novelltävling – Unga berättare

KULTUR. Är du mellan 16 och 30 år, bosatt i Östergötland eller Tranås och tycker om att skriva så kan du vara med i tävlingen Unga berättare. Du kan skriva om precis vad du vill, det finns inte några regler förutom att novellen inte får vara för lång. Du har hela sommaren på dig. Läs mer: gotabiblioteken.se

Göta kanal firar 200 år

TURISM. Göta kanal är ett av Sveriges största besöksmål och firar 200-årsjubileum. Roliga aktiviteter för barn, båtutställningar, guidade turer, sim- och roddtävlingar längst kanalen, kanonsalut och uppträdanden av folkkära artister väntar. Extra festligt blir det under det stora födelsedagsfirandet den 9 juli i Bergs slussar och den 10 juli i Sjötorp, då bland annat Världens längsta födelsedagsfika serveras. Det är 200 år sedan Göta kanal öppnades för trafik på västra linjen och 190 år sedan hela kanalen var klar. Båtarna kunde börja segla tvärs över Sverige i stället för runt, efter 20 års hårt arbete. 200-års-jubiléet firas hela säsongen på den 19 mil långa sträckan, från Sjötorp i väst till Mem i öst.

Mer information: gotakanal.se



På väg genom en sluss i Göta kanal.

Premiär för ny blodbuss

SJUKVÅRD. Nu har Region Östergötlands nya och uppdaterade blodbuss börjat rulla i länet. Den är både större och rymligare än den tidigare blodbussen.

Britsarna är höj- och sänkbara, och intervjurummet, där blodgivarna lämnar sin hälsodeklaration, har fått mer yta. För personalen finns också bättre digitala möjligheter. Blodbussen utgår från Linköping, rullar ungefär fyra dagar i veckan och stannar på drygt 40 platser, från Finsspång i norr, till Österbymo i söder. Utsläppen hålls nere med miljödieseln HVO 100, gjord av hållbar biomassa. Att bussen ständigt kan rulla är viktigt för tillgången på blod inom sjukvården. Region Östergötland behöver få in 400 till 450 blodpåsar varje vecka från blodgivare, och ungefär hälften kommer via blodbussen. 4554 patienter fick transfusion med röda blodceller under förra året i Region Östergötland.



Undersköterskan Hamin Shadi arbetar i blodbussen.

16 000

registrerade blodgivare finns i Östergötland.
Runt 9400 av dem gav blod förra året
och 1300 nya givare tillkom. Blodgivare
räddar liv. Läs mer: geblod.se

På Gång i Östergötland

Vill du ha tips på vad du kan göra i sommar i Östergötland? Gå in på evenemangskalendern På Gång i Östergötland, pagang.info. Här hittar du ett stort utbud av evenemang; konserter, utställningar, utflykter och träffar kring teman för alla åldrar.



Göta läser Kerstin Ekman

KULTUR. Götabiblioteken bjuder in till en gemensam bokcirkel för alla boende i Östergötland och Tranås.

Deltagarna läser boken Löpa varg av Kerstin Ekman, och träffas på kanelbullens dag, den 4 oktober, och pratar om läsoplevelser. Det går också att delta digitalt. Boken finns att låna på Götabiblioteken. Anmäl dig på Götabibliotekens webb: gotabiblioteken.se



ABC för god psykisk hälsa

Visste du att du kan stärka din psykiska hälsa själv?

- Gör något aktivt
 - Gör något gemensamt
 - Gör något meningsfullt
- Läs mer på 1177.se/abc

Synpunkter på vården?

PATIENT. Till patientnämnden kan du lämna synpunkter och klagomål om du eller en närstående har upplevt något inom vården som du inte är nöjd med. Läs mer om dina rättigheter i vården på 1177.se/patientnamnden



Eva Uustal, överläkare på kvinnokliniken, ser uppdraget som en chans att hjälpa fler kvinnor med förlossningsskador.

”Chans att hjälpa fler”

Region Östergötland har fått tillstånd att bedriva nationell högspecialiserad vård med avancerad kirurgi för kvinnor som drabbats av skador i underlivet vid förlossning. Patienter från hela landet ska få bedömningar och vård på Universitetssjukhuset i Linköping.

Kvinnokliniken vid Universitetssjukhuset i Linköping bedriver sedan många år avancerad kirurgi och annan vård för kvinnor som drabbats av skador i underlivet vid förlossning. Utredning och behandling görs tillsammans med bäckenfunktionsenheten.

– Kvinnor som drabbas av läckande tarm som en förlossningsskada kan ofta bli hjälpta av kirurgi. Det nationella

uppdraget är en chans att hjälpa fler men också att höja kunskapen om ändtarmsmuskelskador och vilken behandling som gör bäst nytta, säger Eva Uustal, överläkare på kvinnokliniken på Universitetssjukhuset i Linköping.

Vården utvecklas

För Universitetssjukhuset innebär beslutet en möjlighet att fortsätta utveckla

specialistvården som bedrivs inom ”avancerad rekonstruktiv kirurgi vid anal inkontinens och ano- och rektovaginala fistlar efter förlossning”. Eva Uustal brinner för att förbättra förlossningsvården och arbetar sedan tre decennier med vård, utbildning och forskning på området.

– Vi kan mycket mer om förlossningsskador i dag men det finns en hel del kvar att göra för att vården ska bli mer jämlik över landet. En viktig förutsättning är välutbildad personal och tillgängliga vårdresurser så att alla kvinnor som söker vård när det inte har blivit bra, blir tagna på allvar, säger Eva Uustal.

Påverkar livskvaliteten

Bristningar på ändtarmsmuskulerna är en ovanlig förlossningsbristning. Oftast läker de väl efter att de sytts men en del kvinnor får bestående skador med läckande tarm länge efteråt. Detta påverkar livskvaliteten negativt. Med rätt kirurgi kan funktionen i tarmen ofta återställas. I andra fall kan besvären lindras även om de inte kan botas. Fysioterapi och livsstilsråd är till god hjälp. ■

Fler områden

Region Östergötland arbetar aktivt för att knyta ytterligare högspecialiserad vård till Universitetssjukhuset i Linköping. Socialstyrelsen beslutar inom vilka områden som nationell högspecialiserad vård ska bedrivas.

Kommentaren

**Kaisa Karro (S),
regionstyrelsens ordförande**



– Region Östergötland har en mycket hög kompetens inom det här området, och det känns väldigt bra att vi får en bekräftelse på det genom att uppdraget har

tilldelats Universitetssjukhuset i Linköping.

”All hjälp anpassas efter individen”

Mini-Maria i Linköping vänder sig till unga som har problem med droger eller alkohol. Anhöriga som är oroliga kan också vända sig till mottagningen för stöd och hjälp.

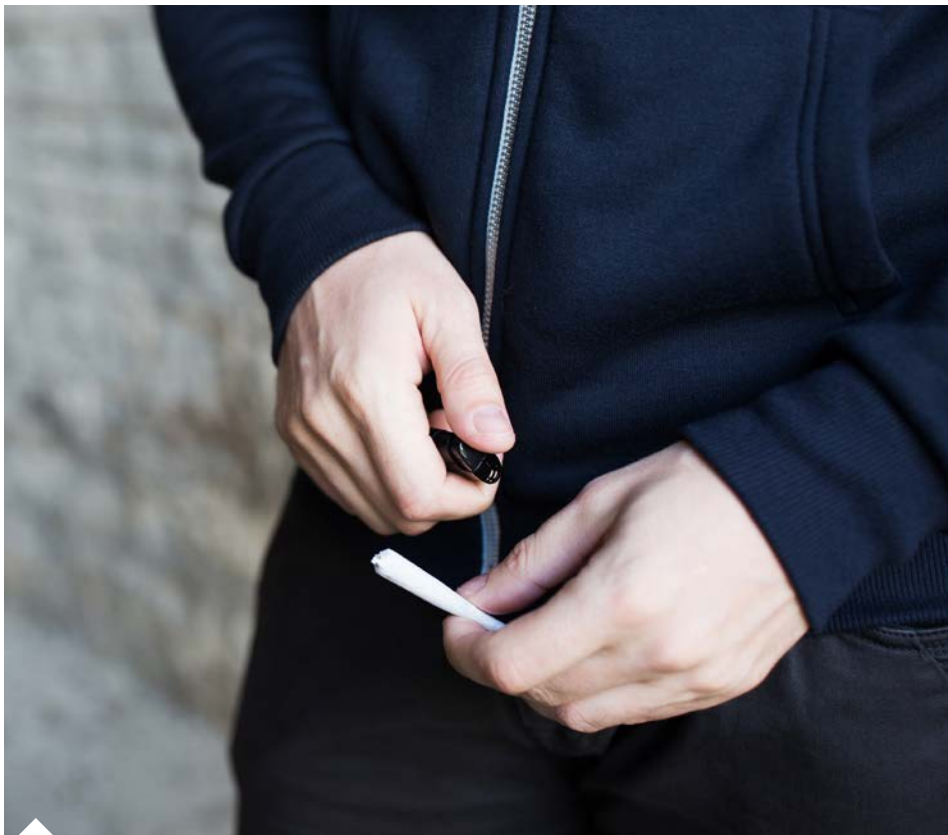
– **Det ska vara** lätt att komma hit, tröskeln ska vara låg. Dels för ungdomarna, dels för närstående som ser tecken på missbruk men är osäkra på hur de ska hantera det, säger Jürgen Hammer, psykolog på Mini-Maria i Linköping.

Mottagningen vänder sig till unga i åldern 13 till 20 år. Förutom hjälp via olika program mot missbruk så arbetar Mini Maria med föreläsningar och information till föräldrar, elever och skolor. Jürgen Hammer arbetar bland annat med neuropsykologiska utredningar av dem som fyllt 18 år. De yngre utreds av barn och ungdomspsykiatriska kliniken (BUP). Psykisk ohälsa, neuropsykiatriska diagnoser och svårigheter i skolan kan vara riskfaktorer för drogmissbruk.

– Vi tittar på hela livssituationen med familj, skola, kompisar, fritid. Vem kan göra vad för att förbättra situationen? Samarbetet med föräldrarna, men också skolan, är viktigt. All hjälp vi ger anpassas efter individen, säger Jürgen Hammer.

Tonåren kan vara turbulenta, med frigörelse och gränser som testas. En del upptäcker att världen därute innehåller droger.

– Cannabis är det vi oftast stöter på. Kristaller, alltså olika varianter av centralstimulerande substanser som Ecstasy, har vi också sett oftare de senaste åren. Alkohol ser vi mer sällan. Det kan hänga ihop med att det inte oroar föräldrar lika mycket,



Cannabis är den drog som personalen på Mini Maria oftast träffar på.

eftersom alkohol är mer socialt accepterat, säger Jürgen Hammer.

Vilket råd kan du ge till den som oroar sig för sitt barn eller sin kompis?

– Håll i, håll ut och håll om. Prata med den du är orolig för. Vad pågår? Försök skaffa information. Ge inte upp och försök att inte bli osams. Inget blir bättre av att ni tappar kontakten. Var tydlig med att du tycker om personen, men inte det den håller på med. Och ring Mini-Maria för att få stöd och hjälp! ■

➔ [Läs mer på 1177.se](#)

Mini-Maria

- Tar emot unga i åldern 13 till 20 år med riskbruk av alkohol/narkotika.
- Erbjuder rådgivning, behandling och föräldrastöd.
- Drivs av Region Östergötland och Linköpings kommun.
- Mini-Maria finns även i Mjölby och Motala.
- Norrköping har Moa-mottagningen, en del av den psykiatriska kliniken.

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

? Är allergisk mot gräspollen som härjar på högsommaren. Hur länge kan detta hålla på? Vad ska jag göra när allergimedikinen inte hjälper?

Allergiska besvär orsakade av gräs är som störst under högsommaren. Har du reagerat mot en typ av gräspollen är du troligtvis känslig mot flera typer av gräspollen. Säsongen kan då sträcka sig från april till oktober. Om allergimedikinen inte hjälper ska du kontakta din vårdcentral för att diskutera olika behandlingsalternativ.

? Jag brukar bli förkyld och hes lagom till semestern. Kan allergi bryta ut i juni? Ska jag ta medicin i förväg?

Har du återkommande besvär från luftvägar i juni kan man misstänka att du har en pollenallergi, i främst då mot

gräspollen. Har du inte provat någon receptfri medicin skulle jag rekommendera en antihistamin-tablett dagligen. Man bör helst börja med medicinen innan symtomen börjar. Beroende på vad du har för symtom kan du även behöva nässpray och/eller ögondroppar.

? Har en envis hälsoporre som smärtar på morgonen men också när jag har gått en längre bit. Långpromenader är min favoritmotion som känns synd att ställa in. Kan jag göra annat för att få detta att gå över?

Hälsoporre kan vara långdraget. Besvären beror ofta på att du har gått eller sprungit för mycket i skor som inte varit anpassade för det. De flesta blir bra efter ett år. Viktigt är att du avlastar foten. Att cykla eller simma är bra aktiviteter om du vill röra på dig. Tänk på bra skor och stötdämpande inlägg. Vill du så kan du ta kontakt med fysioterapeut för mer råd och hjälp.

? Behöver jag fortsätta vara försiktig med fästingar efter jag tagit TBE-vaccin? Hur känner man igen symtom av borrelia?

Vaccin ger ett bra skydd mot TBE. Fästingar ska dock tas bort så fort du upptäcker dem för att undvika att virus och bakterien borrelia sprids.

Borrelia kan ge symtom flera veckor efter bettet. Lokala infektioner i huden med hudrodnad är det vanligaste symtomet. Borrelia kan även orsaka ledvärk och nervsmärta. Kontakta din vårdcentral vid symtom.

? Jag vill dra ner på alkohol i sommar men har svårt att stå emot det sociala trycket på alla grillfester och utflykter. Fundera över skälen till att du vill ha en förändring. Vilka fördelar det skulle ge och vilka problem du skulle slippa vid

minskad alkoholkonsumtion. Öva på att tacka nej till alkohol både, till dig själv och andra. Har du svårt att begränsa ditt alkoholintag kan du få professionell hjälp.

? Vi har huggormar i närområdet på landet. Vad ska man göra om någon blir biten?

Man kan reagera olika på huggormsbett. Det kan vara lokala reaktioner eller spritt i kroppen. Den som blivit biten av en huggorm bör uppsöka sjukhus och ska alltid observeras av sjukvården. ■



Har du reagerat mot en typ av gräspollen är du troligtvis känslig mot flera typer.



Bett av huggorm ska kollas i vården.



Förväntningar på umgänge och allt som ska göras på sommaren kan bli stressande.

Så undviker du semesterstressen

Resa utomlands, aktivera barnen, umgås med partnern, träffa släkten och måla om huset. Vill du göra så mycket på semestern så du blir stressad bara av att tänka på den? ”Sänk kraven och prata om era olika behov”, råder psykoterapeuten Gunilla Eriksson.

Sommarsemestern närmar sig för många och förväntningarna kan vara höga. Det är nu vi ska uppleva, umgås och göra. Hela tiden. Eller?

– Det är vanligt att människor kör på och blir stressade för att de har höga ambitioner och krav på att så mycket som möjligt ska hinnas med under fyra veckors semester. Det ska vara perfekt och man jämför sig med andra, till exempel via sociala medier som ofta inte ger en bild av hela verkligheten, säger Gunilla Eriksson, psykoterapeut vid Vårdcentralen Tannefors i Linköping.



Psykoterapeut
Gunilla Eriksson

Planering och kommunikation är a och o för att undvika semesterstress, menar hon. Hennes råd till familjer är att de i god tid innan semestern ska prata om den tillsammans. Vad vill var och en göra och vad är rimligt att hinna? Finns det alternativ om önskemålen krockar?

– Om den ena vill åka till fjällen och den andra till Göteborg kanske ni kan dela på er några dagar. Måste huset målas om just de här veckorna och kan mormor hjälpa till om det ska göras?

Gunilla Eriksson tipsar även om att prata igenom besök hos släktingar, för att undvika stressande konflikter.

– Tycker du att det är jobbigt att umgås med dina svärföräldrar kanske ni kan komma överens om att vara där i två dagar i stället för fem.

Viktig återhämtning

Att fylla hela semestern med aktiviteter är ofta inte bra. Ledigheten är även en möjlighet till viktigt återhämtning.

– Den behövs för balansen i livet. Många tror att återhämtning är att sova, men så är det inte. Om du har ett fysiskt ansträngande jobb kan du exempelvis läsa en bok på stranden och om du är känslomässigt trött kan du söka stöd hos någon som återhämtning. ■

Psykoterapeuten tipsar

- Planera. Vad är rimligt att hinna göra?
- Kommunicera. Vilka behov och önskemål har var och en i familjen?
- Ägna tid till återhämtning.
- Stäng av mobiltelefon och e-post.
- Kompromissa och välj dina konflikter.
- Sänk tempot, njut och ha roligt!



Ambulanssjuksköterskorna David Bönner och Maria Nore utgår från Linköping men jobbar över hela länet.

Ambulans vid livsfara

Vid hjärtstopp, stroke och plötslig andnöd är det bråttom. Då börjar vården direkt på platsen. När ett prio ett-larm kommer sitter ambulanssjuksköterskorna Maria Nore och David Bönner i bilen inom 90 sekunder.

När någon ringer 112 om en allvarlig sjukdom eller skada får personen prata med en larmoperatör. I samtalet gör SOS Alarm bedömningen om hur bråttom det är. Om tillståndet bedöms som livshotande, eller snart kan bli det,

skickas en ambulans ut.

– Vi får in larmet genom att det börjar pipa i Rakelapparaten. Om det är ett prio ett-larm sätter vi på blåljusen och sirenerna för att skapa fri väg och kör så snabbt och säkert vi kan mot adressen,

säger ambulanssjuksköterskan Maria Nore.

Hon och ambulanssjuksköterskan David Bönner är ett team vid Falck ambulans som arbetar på uppdrag åt prehospitalet vård i Region Östergötland. Det kan vara hemma eller ute på stan som någon plötsligt får ett hjärtstopp eller visar tecken på stroke. Det kan också vara ett drunkningstillbud ute på en badplats.

– Ju sämre patienten är desto mindre information brukar det finnas. Personerna på plats är fullt upptagna med att ge första hjälpen, säger David Bönner.



När det kommer ett larm rycker ambulanssjuksköterskorna ut dygnet runt.

När ambulansen kommer till adressen startar vården direkt.

– Vi kontrollerar medvetande, andning, cirkulation och neurologiska bortfall. Om personen är vaken så får den berätta vad som har hänt. Är personen medvetslös söker vi information av till exempel anhöriga, säger David Bönner.

Ambulansteamet bedömer patientens tillstånd efter en strukturerad mall för att inte missa något. En akutläkare finns att konsultera på telefon i bedömningen om de känner att de behöver det. Om det är en stor trafikolycka kan det finnas flera svårt skadade patienter samtidigt. Då kommer ambulanser från andra stationer och länsdelar. Vid tillstånd som akut hjärtinfarkt och stroke börjar vården på plats och fortsätter i ambulansen med till exempel läkemedel, andningshjälp och övervakning.

– Vid misstanke om hjärtsjukdom kan vi ta EKG och skicka in till sjukhuset så att de är beredda och möter vid ankomsten, säger Maria Nore.

När det inte är akut

Ibland har patientens tillstånd förbättrats innan ambulansen kommer fram eller larmet gäller en sjukdom som inte är livshotande akut. Då kan patienten få råd om

egenvård eller hänvisas till vårdcentral.

– Det kan vara ryggsmärta eller andra långvariga besvär som man har haft ett par veckor. Men ambulansens resurser måste användas till de akut sjuka, säger Maria Nore.

Ambulansteamet kan också hänvisa till och ordna andra transportsätt än ambulans vid icke akuta tillstånd. Alla patienter omhändertas efter ett prioriteringssystem och man kommer inte snabbare in till vård för att man åker ambulans till sjukhuset.

Att aldrig veta vad som ska hända på passet är något som både Maria och David trivs med. Det svåraste är när de ser att barn far illa. Då är de enligt lag skyldiga att göra en orosanmälan som kommer handläggas av sociala myndigheter. Även psykisk ohälsa kan vara svårt att se, och ibland känner de sig otillräckliga. Men ambulansutryckningar kan också få lyckliga slut.

– Det roligaste med jobbet är känslan av att man har gjort något bra för en annan människa och till och med ibland räddat en annan människas liv. Ibland förlöser vi barn som kommer så snabbt att föräldrarna inte hunnit till sjukhus. Det är fantastiskt att få vara med om, säger Maria Nore. ■

Då ringer du 112:

- **Om någon drabbas av ett akut livshotande tillstånd ska du ringa 112.** Du får prata med en operatör på SOS Alarm som ställer några frågor och bedömer om en ambulans ska skickas ut. Bedömningen görs i tre steg:

- **Misstänkt livshotande tillstånd.** Närmaste ambulans skickas direkt. Blåljus och sirener sätts på för att påkalla fri väg så att ambulansen snabbt ska komma fram till dig.

- **Akut, men inte livshotande tillstånd.** Ambulans skickas ut, men utan blåljus och sirener. Det tar lite längre tid.

Inte akut, men i behov av ambulans. Bedömningen är att du behöver ambulans men andra prioriterade larm har förtur. SOS-operatören talar om hur länge du får vänta på ambulansen.

- **Om det inte är akut:** Ring vårdcentral vardagar eller 1177 dygnet runt.

Alternativa transportsätt till akut vård:

- En patient som på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning inte kan ta sig till eller från vården kan beställa en sjukresa via Östgötatrafikens beställningscentral, telefon 0771-71 10 20

Ökning av uppdrag

Förra året utförde länets ambulanser drygt 64 000 transporter, en ökning med cirka 4 700 jämfört med året innan. Statistiken visar att en tredjedel av uppdragen handlade om fall där personen inte behövde ambulans, avböjde vård, eller inte fanns på plats.

– Det är olyckligt att så många utryckningar egentligen inte var nödvändiga eftersom det kan vara livsviktigt att ambulans kommer fram snabbt till den som är akut sjuk eller skadad, samtidigt så ska man givetvis ringa efter ambulans när det behövs, säger Martin Lindfors, chef vid enheten för prehospital vård i Region Östergötland.



Patienterna kan komma till akutrummet från ambulansintaget eller bedömningsstalet. Läkaren Thomas Karlsson kollar en patients värden.

Sjukast får vård först

Andningsbesvär, bröstsmärta, benbrott och svår blödning är sådant som akuten tar hand om. Hit ska du söka vid allvarliga sjukdomstillstånd och olyckor, när vården inte kan vänta.

Sjuksköterskan Maria Berggren och läkaren Thomas Karlsson arbetar vid akuten på Vrinnevisjukhuset i Norrköping. Den här morgonen har de haft fyra kritiskt sjuka patienter att ta hand om samtidigt.

– Ingen kan veta på förhand när de mest brådskande fallen kommer, oftast med blåljus i ambulans. När det händer

så jobbar vi på så alla ska få ett snabbt omhändertagande och vård, säger Maria Berggren.

Akuta patienter undersöks i ett akutrum. Vårdteamet kollar patientens värden, som puls, syresättning och andningsfrekvens. Bröstsmärtor kan visa på en pågående hjärtinfarkt. Andra akuta symtom är blödningar och att patienten kräks blod.

En narkosläkare finns beredd vid behov.

– Om vi tror att patienten har en blödning så kan man behöva operera snabbt. Inre blödningar syns inte utanpå men tillståndet kan snabbt försämrans, säger Thomas Karlsson.

Stort traumalarm

Larmknapparna piper och blinkar i ledningsrummet. När ett stort traumalarm går får många släppa vad de gör och rycka ut till patienten.

– Att snabbt kunna ställa om arbetsuppgifter och tempo är något som vi alla kan på akuten. Få dagar är lugna men lite



För att söka akutmottagning:

- Ring helst vårdcentralen eller 1177 först och kolla om du ska till akutmottagningen.
- Om det är bråttom åk direkt till en av akutmottagningarna vid Universitetssjukhuset i Linköping, Vrinnevisjukhuset i Norrköping eller Lasarettet i Motala.
- Sök akut till exempel vid pågående bröstsmärta, symtom på stroke, stora blödningar, plötslig försämring i diabetes typ 1, brutet ben
- Om tillståndet är livshotande, ring 112

och används nationellt och internationellt. Det innebär att man får en färg, där rött är det mest akuta tillståndet. Dessa patienter kommer oftast i ambulans. Orange är brådskande medan gult oftast kan vänta lite längre. Grönt och blått är oftast lindrigare tillstånd som också kan gå till vårdcentralen eller till annan vård. Det kan vara jobbigt att vänta på akuten vid lindrigare tillstånd, och till exempel kan äldre personer få ligga på en brits under tiden.

– Vi får ofta förklara varför någon som kom senare får gå in före, speciellt när vi har många vårdsökande och belastningen är hög. Vi försöker hjälpa alla så fort vi kan, säger Maria Berggren. ■

lugnare stunder finns ibland, säger Thomas Karlsson.

De flesta kommer inte till akuten med ambulans. I väntrummet sitter många patienter som har kommit på egen hand eller med närstående, taxi eller sjuktransport. En man som har skadat sig på en motorsåg får gå in före.

– Vid ankomsten har vi ett bedömningsamtal, en så kallad triagering med varje patient. Den visar hur bråttom det är in till vård. De som är mest sjuka eller skadade kommer först, säger Maria Berggren.

Triagering bygger på ett system som kallas RETTS



Maria Berggren är sjuksköterska i teamet på akutmottagningen.



Snabbspår vid akut hjärtinfarkt

För att korta tiden till behandling vid akut hjärtinfarkt tas EKG redan i ambulansen. Snabbspåret är ett samarbete mellan kardiologiska kliniken och ambulansen i Östergötland.

EKG är en metod för att mäta hjärtats elektriska aktivitet. Den ger information om sjukdomsförändringar och passande behandling.

– När ett EKG skickas från ambulansen till hjärtintensivvårdsavdelningen jämförs det med tidigare EKG från patienten. Om vi ser en förändring som tyder på akut hjärtinfarkt kan vi besluta om behandling redan innan patienten kommit till sjukhuset och starta den direkt, säger Anna Holm, överläkare vid kardiologiska kliniken, Universitetssjukhuset i Linköping.

Åtgärden är ofta kranskärlsröntgen och ballongvidgning som behöver utföras snabbt. Region Östergötland har goda resultat för överlevnad vid akut hjärtinfarkt. ■

”Förstod att det var akut”

Ett EKG och en rad prover på Vårdcentralen Lyckorna. Därefter flyttades Björn Spjut snabbt över till hjärtavdelningen på Lasarettet i Motala. En vecka senare fick han göra en by pass-operation och byta fyra kranskärl.

– Det visade sig att jag hade haft en hjärtinfarkt och att kärlen var igensatta, berättar han.

Det som blev en riktigt akut situation började med en svårdefinierad smärta i mellangärdet. Senvåren 2020 fick Björn Spjut mer och mer ont, framför allt när han ansträngde sig och efter att han hade ätit.

– Jag sökte först vård via en sjukvårdsförsäkring i jobbet, berättar han. Den läkaren trodde att det var något med magmunnen och skrev ut Losec.

Men smärtan gick inte över och en vecka senare blev läkarens råd att kontakta vårdcentralen omgående. Björn Spjut fick tid samma eftermiddag.

– De konstaterade att jag hade haft en liten hjärtinfarkt och att det fanns risk att jag skulle få en till, betydligt större. Så en sköterska tog mig direkt till hjärtavdelningen på Lasarettet i Motala, som ligger intill vårdcentralen. Där jag blev inlagd och de

kopplade upp mig för att övervaka hjärtat.

– Det var rätt omtumlande. Att gå från att vara frisk, som jag trodde att jag var, till att vara allvarligt, akut sjuk. Det var svårt att ta in.

Behövde opereras

Dagen efter blev det kranskärlsröntgen på Universitetssjukhuset i Linköping och den visade att kärlen var för igensatta för en ballongvidgning. Björn Spjut blev inlagd på hjärtintensiven och fick beskedet att han behövde en operation.

– Jag förstod att det var akut, säger han, och det är klart att det var tufft. En by pass är en stor operation och det här var mitt under pandemin, så jag fick inte ta emot besök. Jag fick stå i ett fönster och vinka till familjen kvällen före operationen.

– Men jag var aldrig rädd. Alla var så professionella och tog sig tid att berätta vad jag skulle vara med om.

Bytte fyra kranskärl

Dagen före midsommarafton opererades Björn Spjut och thoraxkirurgen bytte ut tre stora kranskärl och ett lite mindre. Därefter började en rehabperiod med försiktiga promenader som efterhand blev allt längre. I mitten av augusti var Björn tillbaka på jobbet igen och i dag, två år senare, mår han bra.

– Jag är väldigt glad att jag gick till vårdcentralen och att de så snabbt fattade vad som hade hänt, säger han. ■

Björn Spjut i Motala mår bra igen två år efter operationen.



Hjärtat – när är det bråttom?

I bröstkorgen finns många leder, muskler och revben som kan ömma och hugga till. Oftast är det inget farligt. Men det finns symtom du ska reagera snabbt på.

Om du får stark smärta i bröstet som inte går över inom 15 minuter, ring 112. Det kan röra sig om en hjärtinfarkt. I ambulansen förbättras möjligheterna att ställa diagnos tidigt genom att ett EKG tas. Smärtan vid hjärtinfarkt liknar den som förekommer vid kärlekskramp, men är oftast starkare och pågår längre, ibland upp till flera timmar. Typiskt för kärlekskramp är en dov, kramande smärta eller tryck mitt i bröstet, som uppträder framför allt i samband med ansträngning och upphör i vila. Exempel på sådan ansträngning är gång uppför trappor eller annat fysiskt arbete.

– Kärlekskramp kan vara förstadiet till en hjärtinfarkt, säger Anna Holm, överläkare vid kardiologiska kliniken, Universitetssjukhuset i Linköping. Om du har haft besvären på samma sätt under en längre tid är det inte akut utan du kan söka vård nästa dag. ■

Foto: Shutterstock

Jourcentralen på kväll och helg

Många skador och symtom behöver bedömas samma dag även om de inte är akuta. ”En fiskekrok i fingret eller en kateter som fallit ur är typiska tillstånd vi tar hand om”, säger sjuksköterskorna på jourcentralen i Finspång.



Sjuksköterskan Annette Kilenstam kollar blodtrycket på en patient på jourcentralen.

Jourcentralerna i Östergötland har öppet på kvällar och helger och tar emot patienter med medicinska problem som inte kan vänta till vårdcentralerna har öppet. Sjuksköterskorna Annette Kilenstam och Caroline Svedberg arbetar på jourcentralen i Finspång. I teamet finns också läkare och undersköterskor.

– Det är till vårdcentralen som man ringer för olika symtom och råd vid skador och sjukdomar. Det mesta är inte akut. Men tillstånden kan behöva åtgärdas samma dag och då får man en tid på jourcentralen, säger Annette Kilenstam.

Problem med ögon och öron, andningsbesvär och infektioner är vanliga åkommor på jourcentralerna.

– Många patienter kommer med infektionssymtom som kan ge tung andning eller en jobbig hosta. Det kan vi behandla med bland annat läkemedel som inhalationer, medicin som man andas in via en mask säger Caroline Svedberg.

Ringer först 1177

Jourcentralen är även öppen på dagtid, då bokas besöken från vårdcentralen. På kvällar och helger ringer patienterna först till 1177 för att få en bedömning om de ska gå till jourcentralen.

– I de flesta fall kan vi ge vården här, men ibland hänvisas patienten vidare till akutmottagningen vid Vrinnevisjukhuset i Norrköping. Vi är även utrustade för en del halvakuta fall här på jourcentralen, säger Caroline Svedberg.

Men utredningar görs inte på jourcentralen och provtagningen är begränsad på kvällar och helger. Patienter som behöver längre utredningar och uppföljningar ska gå på vårdcentralen. ■

För att komma till jourcentralen:

Ring vårdcentralen eller 1177 för bedömning av ditt tillstånd. Vid behov får du en tid på jourcentralen. Dygnet runt kan man också ringa 1177 och få råd om ett hälsotillstånd.



Kolla om någon har stroke

AKUT-testet är en enkel metod som du kan använda för att undersöka om en person har fått stroke. Bokstäverna i ordet AKUT står för det här:

A – ansikte.

Be personen le och visa tänderna. Ring 112 om mungipan hänger.

K – kroppsdel.

Be personen lyfta armarna och hålla kvar i tio sekunder. Ring 112 om en arm faller.

U – uttal.

Be personen säga en enkel mening, till exempel ”Solen skiner idag”. Ring 112 om personen sluddrar eller inte hittar rätt ord.

T – tid.

Ju fortare personen får behandling, desto mindre blir skadorna.

Stroke orsakas av en blodpropp eller en blödning i hjärnan. Det kan vara livshotande och kräver omedelbar vård på sjukhus.

TIA – en varningssignal Transitorisk ischemisk attack (TIA) beror på att en liten blodpropp en kort stund täpper till blodcirkulationen i ett litet kärl i hjärnan. Det finns risk att du får en ny eller större blodpropp inom de närmaste dygnet om du har fått TIA.

Ring genast 112 om du själv eller någon i närheten har symtom som du misstänker beror på stroke eller TIA. Ring telefonnummer 1177 om du vill ha sjukvårdsrådgivning. Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård. ■ (Källa 1177.se)

Har du sökt vård när det varit bråttom?



Viktor Fagberg, Lingham

– Förra sommaren slant jag med sticksågen och sågade mig i fingret. Det blödde rejält och jag fick skjuts till akuten i Linköping. Jag ringde inte innan. På akuten fick jag vänta ett par timmar innan jag fick hjälp att sy ihop skadan. Det blev en sen kväll och jag var hemma strax efter midnatt.



Klara Hall, Vadstena

– För några år sedan ramlade min son utomhus och fick ett rejält hack i pannan. Han blev ganska påverkad och dränkte två kökshanddukar med blod. Vi åkte själva direkt till akuten i Motala utan att ta annan kontakt först. Väl där fick han bedövning och såret syddes ihop. Vi kunde åka hem samma dag.



Thomas Samuelsson, Motala

– Ja, för knappt två år sedan bröt jag armen när jag var ute och sprang med hunden. Han råkade springa in framför mig, så jag föll och slog sönder armen strax under axeln. Min fru fick köra mig till akuten i Motala och där blev jag väl omhändertagen. Hela besöket tog väl ungefär två timmar och då blev jag röntgad också. Och i dag är jag helt återställd.



Peter Ek, Motala

– Jag skar mig ganska illa i tummen för ett par år sedan och fick åka till akuten i Motala. Det gick bra, jag fick hjälp snabbt och blev trevligt bemött. De sydde ihop såret med elva stygn och i dag har jag bara ärrret kvar, och lite av en stramande känsla ibland när jag böjer på tummen.



Genom träning, också i kortare pass, minskar stressen.

”Lättare än somliga tror”

Med hjälp av enkla råd kan vem som helst lägga till en god vana och skapa sig en hälsosammare vardag. Men är det verkligen så enkelt? Vi frågade Lina Jarledal Blom, sakkunnig inom motiverande samtal, vad som krävs för att vi ska kunna skapa en hälsosam vana som håller i längden.

– **Att ändra våra** vanor är både lättare och svårare än vi tror. Allt beror på hur motiverade vi är och om vi ser en tydlig vinst med förändringen, säger Lina Jarledal Blom.

Lek med tanken

Att börja tänka på vilken vana jag skulle vilja lägga till kan vara ett första steg. En förändringsprocess startar egentligen innan du ens har tänkt göra en förändring.

– Ett sätt att förbereda sig är att fundera och se framför sig hur den nya vanan kommer bli. Leka med tanken, så att säga. Sedan kan man testa en kort tid, till exempel en

vecka, och se hur det går. Var generös mot dig själv och ös på med beröm!

Följ upp – hur gick det?

När du genomfört en vana under en tid är det dags att utvärdera.

Hur känns det? Vad har gått bra, och vad behöver du justera?

Blev det som du tänkt dig?

– Jag brukar ge rådet att lägga in en påminnelse i kalendern en bit fram, för att komma ihåg att kolla med

sig själv hur det har gått. Många blir förvånade över hur snabbt en god vana ändå blir en rutin för en,

säger Lina Jarledal Blom.

Det är viktigt att fira sina framsteg, och



Lina Jarledal Blom

låta bakslag vara lärtillfällen och inget annat. Små framsteg över tid är det som håller i längden.

Lura dig själv – alla knep till goda vanor är tillåtna

Om du vet med dig att du är morgontrött, se till att fixa den nyttiga lunchlådan kvällen innan. Om du sätter på dig träningskläderna redan på morgonen så vet du att du kommer att träna idag – för vem vill byta om utan att ha tränat? Kan du göra städningen till ett träningspass? Eller bjuda med en promenadkompis ut i naturen? Listan över tillåtna knep kan göras lång.

Att lägga till EN god vana kan göra stor skillnad

Gör det verkligen så stor skillnad då, om jag lägger till en enda god vana?

– Ja, de vanor vi rekommenderar har alla stor påverkan på hälsan. Om du till exempel börjar promenera 10 minuter i naturen tre gånger i veckan i 8 veckor så sänks stresspåslaget med 20 procent - det kan ju vara värt att prova. ■

Lägg till en god vana

Att leva hälsosamt börjar med kunskap. När du vet vilka vanor som är bra för hälsan och vad som är mindre bra så kan du själv bestämma vilken vana du vill förändra. Du behöver inte lägga om hela ditt liv – börja med att lägga till en god vana!



Lägg till en god vana för mindre stress:

- Se till att ge dig själv pauser mellan olika aktiviteter och ge tid för återhämtning.
- Känn efter vad som stressar just dig i din vardag och var uppmärksam på kroppens signaler.
- Rör på dig under dagen. Att ta ut sig fysiskt sänker kroppens stresshormon.
- På 1177.se hittar du övningar i mindfulness som du kan göra själv.



Lägg till mer rörelse:

Vad rekommenderas?

- Vardagsmotion, aktivitet som ger ökning av puls och andning minst 150 minuter per vecka.

Eller:

- Fysisk träning med hög intensitet som ger tydligt ökad puls och andning minst 75 minuter per vecka.

Dessutom:

- Muskelstärkande aktivitet minst två gånger per vecka.
- Balansträning är extra viktigt för dig som är äldre än 65 år.
- Minska stillasittandet. Ta rörelsepåsar varje halvtimme om du sitter mycket.



Lägg till en god matvana:

Vad rekommenderas?

- Ät minst 500 gram frukt och grönsaker varje dag.
- Ät fisk eller skaldjur 2–3 gånger i veckan.
- Välj fullkornsprodukter.
- Välj olja istället för smör.
- Ät inte mer än 500 gram rött kött i veckan.
- Undvik mat med mycket salt och socker.
- Ät lagom mycket, på ungefär samma tider varje dag.
- Välj mat märkt med nyckelhålet. Nyckelhålet är Livsmedelsverkets symbol.



Alkoholvana – vad gäller?

Det finns en uppfattning att lite alkohol inte spelar någon roll, eller att det till och med kan vara bra. Så är det inte. Alkohol påverkar alltid kroppen negativt, även om du bara dricker lite.

Undvik alkohol helt om du:

- Är gravid. Fostrets lever är utvecklade och har svårt att bryta ner alkohol.
- Ska opereras eller har opererats. Om det är möjligt rekommenderar vården att du är alkoholfri minst 4 veckor före och 4 veckor efter operationen.
- Har en leversjukdom.
- Har en nära släkting som är beroende av alkohol.
- Tidigare varit beroende av alkohol eller andra droger.





Mathilda Björk forskar om rehabilitering vid långvarig smärta, bland annat vid ledgångsreumatism.

Bli en forskningspartner

Sara Hjalmarsson har egen erfarenhet av att leva med en reumatisk sjukdom. Mathilda Björk forskar om rehabilitering för patientgruppen. Tillsammans arbetar de för att förbättra för patienterna genom forskning av hög kvalitet.

Sara Hjalmarsson var fyra år när hon fick barnreumatism eller Juvenil Idiopatisk artrit som diagnosen heter och som är den vanligaste inflammatoriska ledsjukdomen hos barn.

– Jag vet hur det känns i kroppen, och hur det påverkar min vardag. Jag har också hört många andra berätta om sina upplevelser säger Sara Hjalmarsson.

Som forskningspartner har hon en unik kunskap och ingår i forskargruppen som medarbetare och expert på patientperspektivet. Forskningspartnern kan vara en person med egen erfarenhet av en sjukdom ett eller tillstånd, eller en närstående och som ger forskarna ett viktigt perspektiv till på studien.

– Det känns tryggt och värdefullt att ha

en patient eller närstående med i forskargruppen och i forskningsprocessens alla delar. Forskningspartnern har en personlig erfarenhet av allt från hur frågor kan uppfattas i en intervju till hur olika resultat kan tolkas eller även vad som kan vara relevant att forska på, säger Mathilda Björk, forskare och arbetsterapeut i Region Östergötland.

Sara har genom Reumatikerförbundet gått en kortare utbildning i vetenskaplig metod och förhållningssätt. Kunskapen i kombination med hennes egna erfarenheter gör att hon kan tillföra mycket i forskargruppen. Hon har bland annat tagit



Sara Hjalmarsson är utbildad i rollen och arbetar under samma etik och ansvar som forskarna.

initiativ till en delstudie om hur fötter påverkas vid reumatisk sjukdom.

– Reumatologin forskar mycket om händer men många personer med reumatisk sjukdom upplever också problem med fötterna, som smärta och svårigheter att gå, säger Sara.

Mathilda Björks forskargrupp hade ett stort insamlat intervjumaterial från patientdialoger. I det fanns det svar, visade det sig.

– När vi började lyssna in studiedeltagarnas upplevelser om fötterna gav det intressant och ny kunskap. Det ledde till en studie och resultaten publicerades i en högt rankad internationell tidskrift med Sara Hjalmarsson som medförfattare, berättar Mathilda Björk. ■

Vill du bli forskningspartner?

En forskningspartner har unika kunskaper om sin eller en anhörigs funktionsnedsättning och/eller sjukdom och hur det är att leva med den. Nu söker Region Östergötland och Funktionsrätt Östergötland patienter och närstående med erfarenhet av en diagnos. I höst startar utbildningar till forskningspartner för att kunna ingå i forskargrupper och forskningsprojekt. Utbildningen tar runt 20 timmar.

Intresserad? Mejla till: susanna@funktionsratt-ostergotland.se

Läs mer på webben: funktionsratt-ostergotland.se och facebook.com/forskningspartn-rostergotland



Facit av korsordet från nummer 1-2022



Att vara nära någon som är cancersjuk

Du som är närstående kan också behöva stöd. På 1177.se finns en film som beskriver vad många närstående går igenom, och tips hur du kan ta hand om dig själv i en svår situation.

Hallå där!

Eva Andersson (S)

Hur är läget för näringslivet, kulturen, företagarna och besöksnäringen i Östergötland? Omställningspaketet togs för att lindra pandemins effekter och göra det lättare att återstarta. ”Bredden av branscher och spetskompetenser gör regionen konkurrenskraftig. Vi kan se att arbetslösheten har sjunkit och fler företag har startat i Östergötland”, säger Eva Andersson (S)



Hur går den regionala utvecklingen i Östergötland?

– Jag ser ett Östergötland vars utveckling är i full fart framåt, utvecklingen är positiv och det gläder mig. Östergötland har en bredd av branscher och spetskompetenser som gör regionen robust och konkurrenskraftig. Det finns en framtidsstro hos företagare i regionen, men även en oro kring kriget i Ukraina.

Hur ser arbetslösheten ut i Östergötland efter mer än två år med pandemin?

– Vi kan se att arbetslösheten har sjunkit under det gångna året, faktiskt ner till en nivå som i dag är lägre än innan pandemin. Fler företag har startat i Östergötland. Företagen ser ett ökat behov av kompetens.

Hur har pandemin drabbat kultur och idrott?

– Kulturen och idrotten har drabbats hårt av pandemins publikrestriktioner, inte minst har det drabbat barn och ungdomar som inte har kunnat idrotta och träffas på samma sätt som de brukar. Vi har försökt främja barns och ungdomars rörelse med regionala medel, framför allt i socialt utsatta områden och mindre kommuner. Det har varit viktigt för folkhälsan. Nu är restriktionerna borttagna

”Vi har försökt främja barns och ungdomars rörelse med regionala medel, framför allt i socialt utsatta områden och mindre kommuner.”

och vi ser fram emot spännande upplevelser inom kultur och idrott i Östergötland i sommar.

Under våren 2021 fattade regionutvecklingsnämnden beslut om ett omställningspaket, vad var syftet med det?

– Omställningspaketet togs för att lindra effekterna av pandemin och göra det lättare att återstarta. Paketet riktade sig mot näringslivet, kulturutövare, föreningar och civilsamhället. Sammantaget har vi varit fast beslutna att göra så mycket vi kan för att minska pandemins negativa påverkan på Östergötland.

Vad kan vi vänta oss inom kultur och idrott framöver?

– Nu när Östergötland öppnat upp efter pandemin ser vi fram emot spännande upplevelser inom kultur och idrott

i Östergötland både inför sommar och framåt. Vi vill få fler att uppleva kultur i hela Östergötland och försöka stödja hela Östergötlands rika kulturutbud och den konstnärliga utvecklingen i länet.

Hur ska Östergötland se ut år 2040?

– Vi vill skapa en hållbart, attraktivt, inkluderande och konkurrenskraftigt Östergötland till år 2040. Vi har därför tagit fram en regional utvecklingsstrategi för Östergötland tillsammans med kommuner, näringsliv, föreningar och östgötar, för vart vi vill nå till 2040. Jag ser med tillförsikt på framtiden med tanke på den styrka och den förmåga till omställning som hela Östergötland har visat under pandemin. ■

Om ...

Uppdrag: Ordförande i regionutvecklingsnämnden

Ålder: 57 år

Bor: Norrköping

Fritidsintressen: Matlagning, stickning, skärgården och att umgås med barnbarnen

År i regionpolitiken: Sju, bland annat som tidigare fullmäktigeordförande.



FOTO: BIGSTOCK

BÖRJAR SKOLAN	GRÅS-FIBER	TAPET-LÅNGD	↓	FÖR-MÖGEN	↓	MYNT-ETS VALÖR	KAN VARA AV HAYRE
↳				GER BAD			
SES MED SPOTT		KULISS					
↳		SPANIEN KORT					
STILLAR SMÄRTA				DEN GICK FÖRRI ÄBO		LILLA I MUMIN-DALEN	
ARGON KORT							
↳		BUSKE				TRÄCKLA IHOP	SPRIDER VISSA MYGGOR
JOBBIG							
ÖRON-DEL							

↓	ÅRA	DET GÅR SKREY ALM-QVIST	↓	SES MED PLETI	↓	GÅR TÅG PÅ SULTAN-FRUAR	↓	DYRARE PRIS I MÖRKER	↓	RÖR FÖR RÖRELSE BANTAR-INDEX	↓	SES I STIA		SER FRAMÅT	↓	LÅTA VILT UT-SPRIDD		STORT UPP-SLAGS-VERK
↳			⇒										⇒					
DEN MED DEN ANDRE PASS				RACER-PROST								FN I USA		TA EMÖT PENGAR SOM I EXTAS				
↳		SLÄCKER VATTEN		FILIPPI-NERNA				TALKA						SÖYDE FÖRR				
BRYN-OLFS-SON		ÄR VISSA BANDITER				PIGGAR UPP						LITTERÄR LEON						PUNG-DJUR
↳						STÖRK-FÄGEL						↓						
				DIA				FRÅN TEHERAN		TAKTLÖS						HÖRS UGGLA		
↳		LOS ANGELES														EN METALL		
HAM-MAR-DEL	KVINNO-STÄMMA					PLACE-RAD PÅ STÅNG						NICK I FILMER		FÖLJE				DATOR-TOMO-GRAFI
↳	GILLAR GRISSLA													KAN ALF KALLAS				
FILM-SNITTAR										INTE GAMLA						POSITIV ELEK-TRÖD		
↳	SJÖ-FÄGEL																	
				GÖR MAN IEKA		HÄNDA		FÖRE ÅRTAL						BYTE				
↳								SOM NI ÄGER						SATS-START				
UPP-VÄXT-TID										BÄDD						LITEN PUHVÄN	TOGO	STRÅ I VASSEN
KONST-GJORT SPRÅK				LÄSER STUDENT														
SOM EN FÖLJD						KANDI-DAT				HAR HAK-SKÄGG				KALLA-DES OGIFT KVINNA				

©Bullis

Korsordet 2/2022

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

Namn:

Adress:

Postadress:

Grattis!

VINNARNA I KORSORDET 1/2022

1:A PRIS RYGGSÄCK:

Anna Larsson, Kisa

2:A PRIS FLEECEFILT:

Bertil Gustafsson, Ringarum

3:E - 4:E PRIS GLASFLASKA:

Marie Jansson, Finspång
Daniel Persson, Linköping

5:E – 8:E PRIS BRICKA:

Christina Franzén, Söderköping
Gerd Wåhlsjö, Nässjö
Göran Jakobsson, Linköping
Kjell Nilsson, Ringarum



Kristin Snihs

Arbetar som: Specialistsjuksköterska med inriktning operationssjukvård vid ANOPIVA (anestesi, operation och intensivvård) på Universitetssjukhuset i Linköping.

I Region Östergötland sedan: 2002.

Bästa med jobbet: Att få jobba tätt tillsammans i team och samtidigt ha en självständig roll med unik kunskap.

På fritiden: Umgås med maken, barnen (tio och elva år) och vänner. Familjen är gärna på äventyr i naturen. Löper, yogar och är barnsligt förtjust i loppisar.

Arbetsplatsen: ANOPIVA omfattar anestesi, operation och intensivvård och har cirka 500 medarbetare. Här utförs omkring 15 000 operationer varje år. Det är bland annat operationer vid frakturer i armar och ben, vid cancertumörer, efter brännskador eller akuta kejsarsnitt.

Yrket | KRISTIN SNIHS

”Jag är kirurgens förlängda arm”

**I hennes lag har alla tydliga positioner med olika ansvar. De samverkar tätt för att göra en bra match. Fotboll eller handboll? Inte alls. Kristin Snihs är operations-
sjuksköterska.**

En vanlig arbetsdag medverkar Kristin Snihs under tre operationer.

– Jag har ett tillfredsställande jobb där vi har fokus på en patient i taget och där teamarbete är väldigt viktigt, säger hon.

Kristin menar att teamkänslan är speciell i en operationssal. Hon jämför den med en match där alla i laget har en tydlig position och sin del i att spelet förs framåt till ett lyckat resultat.

Operationssjuksköterskans roll inne-

bär att ansvara för att instrument och material tas fram i förväg. Att se till att patienten ligger bra (så att inte tryck- eller nervskador uppstår och så att operationen kan utföras på bästa sätt) och kläs in i sterila lakan liksom att säkerställa att en god vårdhygien hålls tillhör också huvuduppgifterna.

Under operationen ser Kristin Snihs till att kirurgen får rätt instrument vid rätt tillfälle.

– Jag är kirurgens förlängda arm. Jag måste ha fullt fokus och följa de rutiner som finns för olika operationer, men även kunna tänka utanför boxen och vara steget före om förutsättningarna ändras snabbt.

Stolt över arbetet

När operationen är klar kontrollerar Kristin Snihs att bland annat antalet instrument stämmer överens med antalet som togs fram. Hon ansvarar även för att dokumentera arbetet.

Kristin arbetar med operationer inom hand- och plastikkirurgi (där brännskadevård ingår), ortopedi och ryggkirurgi. Det handlar om både mindre ingrepp och stora operationer. Det kan vara en bröstrekonstruktion efter bröstcancer, en höftoperation eller en operation vid hand- och fotledsfrakturer.

– Jag är stolt över arbetet vi gör. Varje dag hjälper vi patienter att till exempel få tillbaka funktioner. Det är fantastiskt att få vara med och bidra till något sådant, säger Kristin Snihs. ■