REGION DALARNA

www.regiondalarna.se
www.1177.se/dalarna

HÄLSOALMANACKAN 2027

Information och råd om hälsa och vård

Se över din hemberedskap!
☑ Checklista på baksidan





All rörelse räknas!

Att du rör på dig är bra för din styrka, balans, smidighet och kondition. Rörelse kan också göra att du känner dig gladare, mindre stressad och att du sover bättre. Om du mår bra fysiskt blir det dessutom ofta lättare att delta i sociala aktiviteter. Att träna eller röra sig tillsammans med andra kan vara ett bra sätt att både umgås och få in mer rörelse i vardagen.

- Försök vara fysiskt aktiv 30 minuter varje dag, gärna mer. Det behöver inte vara vid ett och samma tillfälle.
- All typ av rörelse är bra. Till exempel skidåkning och dans men också vardagssysslor som att hänga tvätt eller städa.
- Promenera mer om du kan. Det är bra för både dig och för miljön. Promenera dit du ska om du har möjlighet. Kliv av en hållplats tidigare och gå sista biten om du tar bussen. Tänk på att använda broddar och gå försiktigt om det är halt ute. Om du ska träffa en vän, passa på att ses på en promenad.
- Att sitta still länge är inte bra för kroppen, ta korta rörelsepauser flera gånger under dagen.
- Rör dig på det sätt som fungerar för dig. Om du har svårt att stå kan du göra rörelser när du sitter eller ligger. Du kan till exempel cykla med benen eller lyfta, böja och sträcka olika delar av kroppen.

JANUARI 2027

REGION DALARNA

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
53	28	29	30	31	1 Nyårsdagen	2 *Svea*	3 *Alfred, Alfrida*
1	4 *Rut*	5 *Hanna, Hannele* Trettondagsafton	6 *Kasper, Melker, Baltsar* Trettondedag jul	7 ● *August, Augusta*	8 *Erland*	9 *Gunnar, Gunder*	10 *Sigurd, Sigbritt*
2	11 *Jan, Jannike*	12 *Frideborg, Fridolf*	13 *Knut*	14 *Felix, Felicia*	15 ◐ *Laura, Lorentz*	16 *Hjalmar, Helmer*	17 *Anton, Tony*
3	18 *Hilda, Hildur*	19 *Henrik, Henry*	20 *Fabian, Sebastian*	21 *Agnes, Agneta*	22 ○ *Vincent, Viktor*	23 *Frej, Freja*	24 *Erika*
4	25 *Paul, Pål*	26 *Bodil, Boel*	27 *Göte, Göta*	28 *Karl, Karla* Konungens namnsdag	29 ◑ *Diana*	30 *Gunilla, Gunhild*	31 *Ivar, Joar*



Sök vård på rätt ställe – kontakta din vårdcentral i första hand

Genom att söka vård på rätt ställe, kan både du och andra få rätt vård i rätt tid.

- Ring **112** vid nödsituation eller allvarlig skada.
- Besök akutmottagningen endast vid svår sjukdom eller allvarlig skada. Ring 1177 om du är osäker på om du behöver söka vård akut eller inte.
- Kontakta i första hand din vårdcentral när du behöver vård. Det gör du via tjänsten 1177 direkt eller via telefon. Om din vårdcentral är stängd och du är osäker på om du kan vänta tills den öppnar, kan du ringa 1177 för att få råd.
- Det är inte alla besvär som kräver sjukvård. På 1177.se finns råd om hur du tar hand om dig själv när du blir sjuk och när du ska söka vård.

Tänk på

- Använd inte flera olika kontaktvägar samtidigt för samma besvär.
- Avboka vårdtider i god tid om du inte kan komma. Avbokar du en vårdtid för sent eller uteblir från ditt vårdbesök behöver du betala en avgift. Genom att avboka i tid ger du någon annan möjlighet att få din tid och vi kan minska köerna till vården.
- Du kan enkelt förnya dina recept genom att logga in på 1177.se.

Läs mer om hur du söker vård på 1177.se/dalarna

FEBRUARI 2027

REGION DALARNA

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
5	**1** *Max, Maximilian*	**2** Kyndelsmässodagen	**3** *Disa, Hjördis*	**4** *Ansgar, Anselm*	**5** *Agata, Agda*	**6** *Dorotea, Doris*	**7** *Rikard, Dick*
6	**8** *Berta, Bert*	**9** *Fanny, Franciska* Fettisdagen	**10** *Iris*	**11** *Yngve, Inge*	**12** *Evelina, Evy*	**13** *Agne, Ove*	**14** *Valentin* Alla hjärtans dag
7	**15** *Sigfrid*	**16** *Julia, Julius*	**17** *Alexandra, Sandra*	**18** *Frida, Fritiof*	**19** *Gabriella, Ella*	**20** *Vivianne*	**21** *Hilding*
8	**22** *Pia*	**23** *Torsten, Torun*	**24** *Mattias, Mats*	**25** *Sigvard, Sivert*	**26** *Torgny, Torkel*	**27** *Lage*	**28** *Maria, Maja*


© johner.se/Mikael Svensson

Råd för en god munhälsa

Ta hand om dina tänder varje dag så håller du både munnen och kroppen friskare. Munhälsan påverkar nämligen din allmänna hälsa.

- Borsta tänderna morgon och kväll med två centimeter fluoridtandkräm. Borsta i minst två minuter. Använd gärna elektrisk tandborste.
- Rengör dagligen mellan tänderna där tandborsten inte kommer åt, till exempel med tandtråd eller tandsticka.
- Vänta en timme med att borsta tänderna om du har druckit eller ätit något surt, som juice eller äpple. Syran mjukar upp emaljen och den kan skadas om du borstar.
- Muntorrhet ger ökad risk för karies och kan göra det svårt att tugga och svälja. Om du är torr i munnen kan du lindra besvären genom att använda salivstimulerande tabletter, munsprej eller gel, som finns receptfritt på apotek.
- Besök tandvården regelbundet för att ta hand om din mun- och tandhälsa.



Vid akuta tandbesvär

Vardagar

- Kontakta din tandvårdsklinik under dagtid. Tillhör du ingen klinik kan du ringa Region Dalarnas växel 023-49 00 00 eller hitta kontaktuppgifter på 1177.se.

Lördag–söndag

- För kontakt med jourtandläkare under lördag–söndag 10.00–12.00 ring 010-249 71 91.

Avboka vårdtider i god tid om du inte kan komma. Då ger du någon annan möjlighet att få din tid och vi kan minska köerna till vården. Avboka senast 24 timmar i förväg.

MARS 2027

REGION DALARNA

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
9	**1** *Albin, Elvira*	**2** *Ernst, Erna*	**3** *Gunborg, Gunvor*	**4** *Adrian, Adriana*	**5** *Tora, Tove*	**6** *Ebba, Ebbe*	**7** *Camilla*
10	**8** ● *Siv, Saga* Internationella kvinnodagen	**9** *Torbjörn, Torleif*	**10** *Edla, Ada*	**11** *Edvin, Egon*	**12** *Viktoria, Regina* Kronprinsessans namnsdag	**13** *Greger*	**14** *Matilda, Maud*
11	**15** ◐ *Kristoffer, Christel*	**16** *Herbert, Gilbert*	**17** *Gertrud*	**18** *Edvard, Edmund*	**19** *Josef, Josefina*	**20** *Joakim, Kim* Vårdagjämningen	**21** *Bengt*
12	**22** ○ *Kennet, Kent*	**23** *Gerda, Gerd*	**24** *Gabriel, Rafael*	**25** Marie bebådelsedag	**26** *Emanuel* Långfredagen	**27** *Rudolf, Ralf* Påskafton	**28** *Malkolm, Morgan* Sommartid Påskdagen
13	**29** *Jonas, Jens* Annandag påsk	**30** ◑ *Holger, Holmfrid*	**31** *Ester, Noa*	**1**	**2**	**3**	**4**





1177 direkt
– Din vård digitalt

I den digitala tjänsten 1177 direkt kan du söka vård och ha dina bokade digitala vårdbesök. Om det behövs kan du få tid för ett fysiskt besök.

Starta ditt ärende när som helst under dygnet genom att logga in i 1177 direkt via appen 1177 direkt Dalarna eller på dalarna.direkt.1177.se. Du får svar under våra öppettider.

Få hjälp med administrativa frågor i 1177 direkt

Via 1177 direkt kan du också få hjälp med administrativa frågor kring exempelvis sjukresor, fakturor eller patientavgifter.

Läs mer på 1177.se/dalarna/1177direkt

Scanna QR-koden med din mobilkamera!

APRIL 2027

REGION DALARNA

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
13	29	30	31	1 *Harald, Hervor*	2 *Gudmund, Ingemund*	3 *Ferdinand, Nanna*	4 *Marianne, Marlene*
14	5 *Irene, Irja*	6 *Vilhelm, William, Helmi*	7 *Irma, Irmelin*	8 *Nadja, Tanja*	9 *Otto, Ottilia*	10 *Ingvar, Ingvor*	11 *Ulf, Ylva*
15	12 *Liv*	13 *Artur, Douglas*	14 *Tiburtius*	15 *Olivia, Oliver*	16 *Patrik, Patricia*	17 *Elias, Elis*	18 *Valdemar, Volmar*
16	19 *Olaus, Ola*	20 *Amalia, Amelie*	21 *Anneli, Annika*	22 *Allan, Glenn*	23 *Georg, Göran*	24 *Vega*	25 *Markus*
17	26 *Teresia, Terese*	27 *Engelbrekt*	28 *Ture, Tyra*	29 *Tyko*	30 *Mariana* Konungens födelsedag Valborgsmässoafton	1	2


© johner.se/Malcolm Hanes

Gör dig redo för sommaren!

Snart är sommaren här. Här är några tips på hur du kan förbereda dig redan nu för en enklare och skönare sommar.

- Se till att du har förnyat de recept och hjälpmedel du behöver under sommaren. Logga in på 1177.se eller ring till mottagningen som skrivit ut receptet. Om din läkare godkänner förfrågan skickas receptet till apotek där du kan hämta ut läkemedlet. Du som får läkemedel på recept för långvarig behandling ska alltid ha tillräckligt med medicin hemma för att klara dig en månad som en del i din hemberedskap.
- Ha ett hemapotek med det nödvändigaste. Till exempel värktabletter, skavsårsplåster, solskyddsmedel och vätskeersättning.
- På 1177.se kan du läsa om vattensäkerhet, olika typer av bett och utslag, hur du skyddar dig mot solen och annat som kan vara aktuellt under sommaren.
- När värmen väl är här, se till att dricka mycket vatten och håll dig i skuggan vid höga temperaturer. Det är särskilt viktigt för äldre, sjuka och barn.



På Läkemedelskollen kan du se om du har uttag kvar av din medicin.

Scanna QR-koden med din mobilkamera!

Trevlig sommar!

Läs mer på 1177.se/dalarna

MAJ 2027

REGION DALARNA

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17	26	27	28	29	30	1 *Valborg* Första maj	2 *Filip, Filippa*
18	3 *John, Jane*	4 *Monika, Mona*	5 *Gotthard, Erhard*	6 *Marit, Rita* Kristi himmelfärdsdag	7 *Carina, Carita*	8 *Åke*	9 *Reidar, Reidun*
19	10 *Esbjörn, Styrbjörn*	11 *Märta, Märit*	12 *Charlotta, Lotta*	13 *Linnea, Linn*	14 *Halvard, Halvar*	15 *Sofia, Sonja* Pingstafton	16 *Ronald, Ronny* Pingstdagen
20	17 *Rebecka, Ruben*	18 *Erik*	19 *Maj, Majken*	20 *Karolina, Carola*	21 *Konstantin, Conny*	22 *Hemming, Henning*	23 *Desideria, Desirée*
21	24 *Ivan, Vanja*	25 *Urban*	26 *Vilhelmina, Vilma*	27 *Beda, Blenda*	28 *Ingeborg, Borghild*	29 *Yvonne, Jeanette* Veterandagen	30 *Vera, Veronika* Mors dag
22	31 *Petronella, Pernilla*	1	2	3	4	5	6



Råd vid mycket varmt väder

När det är mycket varmt är det extra viktigt att du får i dig vätska och att du håller dig sval, annars ökar risken för uttorkning. Några tips:



- Håll dig i skuggan. Använd solskyddsfaktor och skydda huvudet om du måste vara i solen.
- Klä dig svalt i löst sittande kläder.
- Håll nere temperaturen i din bostad.
- Svalka dig då och då med en sval dusch eller ett bad. Du kan också lägga en blöt handduk runt nacken.
- Se till att få i dig mycket vätska så du inte blir uttorkad – helst vatten. Ibland kan du behöva vätskeersättning som hjälper till att återställa kroppens vätskebalans.
- Ät gärna mat med mycket vätska, till exempel frukt och grönsaker.
- Undvik fysisk aktivitet.
- Var försiktig med alkoholhaltiga drycker då de är vätskedrivande.

Tänk på

Du som är äldre än 65 år och har en hjärtsjukdom, njursjukdom eller tar läkemedel för hjärtsvikt, blodtryck eller diabetes bör prata med din läkare om hur mycket extra du ska dricka.

Gör din egen vätskeersättning!
Läs hur du gör på
1177.se/dalarna/vatskeersattning

Scanna QR-koden med din mobilkamera!

JUNI 2027

REGION DALARNA

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
22	31	1 *Gun, Gunnel*	2 *Rutger, Roger*	3 *Ingemar, Gudmar*	4 *Solbritt, Solveig*	5 *Bo*	6 *Gustav, Gösta* Sveriges nationaldag
23	7 *Robert, Robin* Pingstafton	8 *Eivor, Majvor* Pingstdagen	9 *Börje, Birger*	10 *Svante, Boris*	11 *Bertil, Berthold*	12 *Eskil*	13 *Aina, Aino*
24	14 *Håkan, Hakon*	15 *Margit, Margot*	16 *Axel, Axelina*	17 *Torborg, Torvald*	18 *Björn, Bjarne*	19 *Germund, Görel*	20 *Linda*
25	21 *Alf, Alvar* Sommarsolståndet	22 *Paulina, Paula*	23 *Adolf, Alice*	24 Johannes Döparens dag	25 *David, Salomon* Midsommarafton	26 *Rakel, Lea* Midsommardagen	27 *Selma, Fingal*
26	28 *Leo*	29 *Peter, Petra*	30 *Elof, Leif*	1	2	3	4



Lär dig känna igen symtomen på stroke

AKUT-testet är en enkel metod för att se om någon har drabbats av stroke. Bokstäverna i ordet AKUT står för: Ansikte, Kroppsdel, Uttal och Tid.



A **Ansikte:** Be personen le och visa tänderna. Om mungipan hänger ska du ringa 112.

K **Kroppsdel:** Be personen lyfta armarna och hålla kvar i 10 sekunder. Om en arm faller ska du ringa 112.

U **Uttal:** Be personen säga en enkel mening. Om personen sluddrar eller inte hittar rätt ord ska du ringa 112.

T **Tid:** Ju fortare personen får behandling desto mindre blir skadorna.

Tänk på

- Det räcker med ett symtom för att du ska ringa 112.
- Ring 112 även om symtomen är milda och har gått över.
- Rätt vård snabbt är avgörande.

De flesta som får en stroke är över 65 år. Risken för stroke ökar om du till exempel har högt blodtryck, förmaksflimmer, höga blodfetter, diabetes eller om du röker.

JULI 2027

REGION DALARNA

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
26	28	29	30	1 Aron, Mirjam	2 Rosa, Rosita	3 Aurora	4 Ulrika, Ulla
27	5 Laila, Ritva	6 Esaias, Jessika	7 Klas	8 Kjell	9 Jörgen, Örjan	10 André, Andrea	11 Eleonora, Ellinor
28	12 Herman, Hermine	13 Joel, Judit	14 Folke Kronprinsessans födelsedag	15 Ragnhild, Ragnvald	16 Reinhold, Reine	17 Bruno	18 Fredrik, Fritz
29	19 Sara	20 Margareta, Greta	21 Johanna	22 Magdalena, Madeleine	23 Emma, Emmy	24 Kristina, Kerstin	25 Jakob
30	26 Jesper, Jasmine	27 Marta	28 Botvid, Seved	29 Olof, Olle	30 Algot	31 Helena, Elin	1



PLR – Psykisk livräddning

Psykisk livräddning (PLR) handlar om att agera när någon mår psykiskt dåligt. Att ge stöd i rätt tid kan göra stor skillnad och i vissa fall rädda liv.

Psykisk livräddning steg för steg

1. Ta kontakt med den person som verkar må dåligt.
2. Fråga hur personen mår och lyssna på svaret.
3. Ta reda på om personen har självmordstankar.
4. Sammanfatta. Fråga personen om du har förstått situationen rätt.
5. Berätta att det finns hjälp att få. Erbjud dig att söka vård åt personen eller att ni söker vård tillsammans.

Om du bedömer att situationen är akut, lämna inte personen ensam. **Ring 112**. Känner du dig osäker kan du rådgöra med 1177.

Du kan rädda liv!

Psykisk livräddning (PLR) handlar om att agera när någon mår psykiskt dåligt eller har tankar på att inte vilja leva. Hjärt-lungräddning (HLR) handlar om att agera när någon drabbas av hjärtstopp.



Läs mer på 1177.se/dalarna/hlr-plr

AUGUSTI 2027

REGION DALARNA

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
30	26	27	28	29	30	31	1 *Per*
31	2 ● *Karin, Kajsa*	3 *Tage*	4 *Arne, Arnold*	5 *Ulrik, Alrik*	6 *Alfons, Inez*	7 *Dennis, Denise*	8 *Silvia, Sylvia* Drottningens namnsdag
32	9 ◐ *Roland*	10 *Lars*	11 *Susanna*	12 *Klara*	13 *Kaj*	14 *Uno*	15 *Stella, Estelle*
33	16 *Brynolf*	17 ○ *Verner, Valter*	18 *Ellen, Lena*	19 *Magnus, Måns*	20 *Bernhard, Bernt*	21 *Jon, Jonna*	22 *Henrietta, Henrika*
34	23 *Signe, Signhild*	24 *Bartolomeus*	25 ◑ *Lovisa, Louise*	26 *Östen*	27 *Rolf, Raoul*	28 *Fatima, Leila*	29 *Hans, Hampus*
35	30 *Albert, Albertina*	31 ● *Arvid, Vidar*	1	2	3	4	5


© johner.se/MatildaMariadotter

Se över ditt psykologiska försvar!

Främmande makt använder desinformation, vilseledande information och propaganda för att skada Sverige. Det psykologiska försvaret är vår gemensamma förmåga att stå emot sådana försök.

Syftet kan vara att minska förtroendet för våra politiker, myndigheter eller andra samhällsfunktioner för att splittra oss eller att minska vår försvarsvilja.

Varje dag sker det försök till att påverka oss, särskilt på nätet och i sociala medier där AI-teknik har gjort det lätt att ta fram falskt innehåll som ser äkta ut.

Vi är alla en del av Sveriges psykologiska försvar. Därför har varje person ett ansvar för vilken information man sprider vidare.

Bli inte lurad - lär dig knepen

1. Se upp! Var uppmärksam på innehåll som väcker starka känslor.
2. Tänk efter innan du delar vidare!
3. Kolla källan!
4. Sök bekräftad information! Till exempel krisinformation.se.

Få mer tips från Myndigheten för psykologiskt försvar på bliintelurad.se

Scanna QR-koden med din mobilkamera!

SEPTEMBER 2027

REGION DALARNA

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
35	30	31	1 *Samuel, Sam*	2 *Justus, Justina*	3 *Alfhild, Alva*	4 *Gisela*	5 *Adela, Heidi*
36	6 *Lilian, Lilly*	7 ◐ *Kevin, Roy*	8 *Alma, Hulda*	9 *Anita, Annette*	10 *Tord, Turid* Suicidpreventiva dagen	11 *Dagny, Helny*	12 *Åsa, Åslög*
37	13 *Sture*	14 *Ida, Ronja*	15 *Sigrid, Siri*	16 ○ *Dag, Daga*	17 *Hildegard, Magnhild*	18 *Orvar*	19 *Fredrika*
38	20 *Elise, Lisa*	21 *Matteus*	22 *Maurits, Moritz*	23 ◑ *Tekla, Tea* Höstdagjämning	24 *Gerhard, Gert*	25 *Tryggve*	26 *Enar, Einar*
39	27 *Dagmar, Rigmor*	28 *Lennart, Leonard*	29 *Mikael, Mikaela*	30 ● *Helge*	1	2	3


© johner.se/plainpicture

Vaccinera dig om du rekommenderas det

Covid-19, influensa och pneumokockinfektion (lunginflammation) är smittsamma sjukdomar. De kan göra att du blir allvarligt sjuk om du är äldre eller tillhör en riskgrupp.

Du kan skydda dig genom att vaccinera dig.
Följ Folkhälsomyndighetens rekommendationer.
Vaccinationen är kostnadsfri för dig som rekommenderas vaccin. Kontakta din vårdcentral om du vill veta mer.

Läs mer på 1177.se/dalarna/vaccin

Undvik att bli smittad och att smitta andra

- Var noga med din handhygien. Genom att tvätta händerna och använda handdesinfektion kan du undvika att själv bli sjuk och att smitta andra.
- Hosta och nys i armvecket.
- Stanna hemma när du är sjuk.



OKTOBER 2027

REGION DALARNA

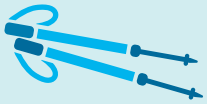
	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
39	27	28	29	30	1 *Ragnar, Ragna*	2 *Ludvig, Love*	3 *Evald, Osvald*
40	4 *Frans, Frank*	5 *Bror*	6 *Jenny, Jennifer*	7 ◐ *Birgitta, Britta*	8 *Nils*	9 *Ingrid, Inger*	10 *Harry, Harriet* Världsdagen för psykisk hälsa
41	11 *Erling, Jarl*	12 *Valfrid, Manfred*	13 *Berit, Birgit*	14 *Stellan*	15 ○ *Hedvig, Hillevi*	16 *Finn*	17 *Antonia, Toini*
42	18 *Lukas*	19 *Tore, Tor*	20 *Sibylla*	21 *Ursula, Yrsa*	22 ◑ *Marika, Marita*	23 *Severin, Sören*	24 *Evert, Eilert* FN-dagen
43	25 *Inga, Ingalill*	26 *Amanda, Rasmus*	27 *Sabina*	28 *Simon, Simone*	29 ● *Viola*	30 *Elsa, Isabella*	31 *Edit, Edgar* Vintertid


© johner.se/MatildaMariadotter

Tips för att undvika fallolyckor

Vardagsmotion är bra oavsett väder. Låt inte is och snö stoppa dig från att ta en promenad. Här är några tips som minskar risken att halka på vinterpromenaden.





- Gör balans- och styrkeövningar regelbundet. En bra balans och starka muskler minskar risken för att falla.
- Använd bra vinterskor med dubbar eller broddar.
- Ha halksäkra skor med hälkappa.
- Använd gärna gåstavar och sätt dit ispiggar på vintern.
- Ha inte för bråttom! Gå försiktigt för att minska risken för att halka.

Tänk på:

Vissa mediciner ökar din risk att falla, till exempel genom att de gör dig trött eller yr. Berätta för din läkare om du märker av sådana effekter.

Läs mer om balans på 1177.se/dalarna/balans

NOVEMBER 2027

REGION DALARNA

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
44	**1** Allhelgonadagen	**2** *Tobias, Tim*	**3** *Hubert, Hugo*	**4** *Sverker*	**5** *Eugen, Eugenia*	**6** ◐ *Gustav Adolf* Gustav Adolfsdagen Alla helgons dag	**7** *Ingegerd, Ingela*
45	**8** *Vendela*	**9** *Teodor, Teodora*	**10** *Martin, Martina*	**11** *Mårten*	**12** *Konrad, Kurt*	**13** *Kristian, Krister*	**14** ○ *Emil, Emilia* Fars dag
46	**15** *Leopold*	**16** *Vibeke, Viveka*	**17** *Naemi, Naima*	**18** *Lillemor, Moa*	**19** *Elisabet, Lisbeth*	**20** *Pontus, Marina*	**21** ◐ *Helga, Olga*
47	**22** *Cecilia, Sissela*	**23** *Klemens*	**24** *Gudrun, Rune*	**25** *Katarina, Katja*	**26** *Linus*	**27** *Astrid, Asta*	**28** ● *Malte*
48	**29** *Sune*	**30** *Anders, Andreas*	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**



Tips för att minska stressen

Det är vanligt att känna sig extra stressad inför och under julen, en tid som ofta är fylld av förväntningar. För vissa innebär den glädje, medan andra kan uppleva stress, ensamhet eller oro. Krav både från dig själv och andra kan göra att det känns som att allt måste bli perfekt.

På 1177.se/avslappningsovningar finns en kort andningsövning för att minska stressen och hitta lugn, både under julen och i vardagen.

1. Ta några djupa andetag genom näsan.
2. Slappna av i axlarna så att de sjunker ner och slappna av i magen.
3. Andas långsamt in genom näsan medan du räknar till fyra.
4. Håll andan i två sekunder.
5. Andas långsamt ut genom näsan medan du räknar till fyra igen.
6. Räkna till två innan du andas in.

Upprepa gärna övningen fem till tio gånger.

God Jul och Gott Nytt År!

Läs mer på 1177.se/dalarna/psykiskhalsa

DECEMBER 2027

REGION DALARNA

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
48	29	30	1 *Oskar, Ossian*	2 *Beata, Beatrice*	3 *Lydia, Cornelia*	4 *Barbara, Barbro*	5 *Sven*
49	6 ◐ *Nikolaus, Niklas*	7 *Angela, Angelika*	8 *Virginia*	9 *Anna*	10 *Malin, Malena* Nobeldagen	11 *Daniel, Daniela*	12 *Alexander, Alexis*
50	13 ○ *Lucia*	14 *Sten, Sixten*	15 *Gottfrid*	16 *Assar*	17 *Stig*	18 *Abraham*	19 *Isak*
51	20 ◑ *Israel, Moses*	21 *Tomas*	22 *Natanael, Jonatan* Vintersolståndet	23 *Adam* Drottningens födelsedag	24 *Eva* Julafton	25 Juldagen	26 *Stefan, Staffan* Annandag jul
52	27 ● *Johannes, Johan*	28 *Benjamin*	29 *Natalia, Natalie*	30 *Abel, Set*	31 *Sylvester* Nyårsafton	1	2

Var uppmärksam på bedrägeriförsök

Var uppmärksam vid oväntade samtal, sms eller e-post, där någon ber dig att logga in via BankID eller bankdosa. Region Dalarna ber aldrig någon att lämna känslig information som konto- eller bankkortsuppgifter via telefonsamtal, sms eller mejl. Region Dalarna efterfrågar inte heller personuppgifter via sms.

Samtal från Region Dalarna kommer från 010-249 99 90 eller verksamhetens egna nummer.

Har du utsatts för ett bedrägeriförsök, anmäl till polisen via 114 14.



Vårdgaranti

– din rätt att få vård i tid

Vårdgaranti innebär att du ska få göra ditt besök och få vård inom en viss tid.

Om du har frågor om vårdgaranti kan du kontakta Vårdlots på 023-49 03 00 eller vardlots.dalarna@regiondalarna.se

Läs mer på
1177.se/dalarna/vardgaranti

Läs alltid hela kallelsen!

Ibland behöver du förbereda dig inför ditt besök. Det gäller oftast operationer, men också vissa undersökningar och behandlingar. Det är viktigt att du alltid läser igenom hela kallelsen och eventuella bilagor.

Läs mer på
1177.se/dalarna/patientinformation

Har du synpunkter på vården?

– Kontakta patientnämnden!

Patientnämnden hjälper dig som patient och närstående att föra fram dina synpunkter och klagomål till vården och ser till att du får svar. Patientnämnden utser också stödpersoner till patienter som vårdas enligt lagarna om psykiatrisk tvångsvård samt lagen om smittskydd.

Läs mer på **regiondalarna.se/patientnamnden**



Var vänder jag mig om jag behöver hjälpmedel?

Har du svårt att läsa eller höra?
Påverkas din sömn av snarkningar?
Har du svårt att röra dig som tidigare?

Då kan du ha rätt till hjälpmedel.

Så går det till

- Ditt behov bedöms av till exempel arbetsterapeut, fysioterapeut, audionom, logoped eller sjuksköterska.
- Kontakta din vårdcentral för rådgivning.

Kostnad

- Hjälpmedel är ett lån och ska lämnas tillbaka.
- Avgift: 250 kronor per hjälpmedel.
- Högkostnadsskydd gäller, vissa hjälpmedel är undantagna.

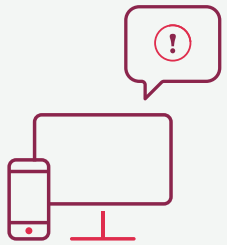
Lämna tillbaka hjälpmedel
Du ska lämna tillbaka hjälpmedel som du inte längre använder. Kontakta den enhet som hjälpte dig att få hjälpmedlet för att få information om hur du gör för att lämna tillbaka det. Har du flera hjälpmedel kan de lämnas tillbaka på samma ställe, oavsett varifrån du fick dem.

Läs mer på **1177.se/hjalpmedeldalarna**



Missa inget – uppdatera dina kontaktuppgifter och aktivera aviseringar i 1177

För att vi ska kunna nå dig är det viktigt att dina kontaktuppgifter på 1177.se är aktuella. Logga gärna in och kontrollera att ditt telefonnummer och din e-postadress stämmer. Aktivera också aviseringar, så får du ett sms eller e-post när en mottagning skickar ett meddelande eller svar till dig.



1177 | REGION DALARNA

ICE – nödnummer till närstående i mobilen

Ibland kan sjukvårdspersonal snabbt behöva komma i kontakt med närstående. Det kan till exempel vara om du skulle råka ut för en olycka eller bli hastigt sjuk. Spara därför telefonnummer till närstående i din mobil och döp kontakterna till ICE. ICE står för engelskans In Case of Emergency och betyder i händelse av nödsituation.



På många telefoner kan du lägga in nödkontakter i telefonens inställningar för att de ska bli synliga om telefonen är låst.

Läs mer på **1177.se/ice**

Tandvårdsstöd

För dig som har ett stort omvårdnadsbehov finns ett särskilt tandvårdsstöd. Läs mer på 1177.se eller prata med din tandvårdsklinik. Du kan också kontakta Tandvårdsstöd Dalarna på 010-249 42 02.



Gör dina vårdärenden med e-tjänster

E-tjänsterna på 1177.se är en säker digital ingång till hälso- och sjukvården samt folktandvården.

Genom att logga in på 1177.se kan du till exempel:

- se din journal
- förnya recept
- boka, omboka eller avboka tider.

1177 | REGION DALARNA

Ska du söka vård eller ha dina bokade digitala vårdbesök?

Ladda ner appen 1177 direkt Dalarna.

Hämta i App Store

LADDA NED PÅ Google Play

Skanna QR-koden med din mobil!

1177 | REGION DALARNA

Behöver du resa till sjukvården?

Sjukresa med kollektivtrafik
Mot uppvisande av giltig kallelse kan du resa till och från ditt planerade vårdbesök kostnadsfritt med Dalatrafiks bussar och Tåg i Bergslagens tåg. På hemvägen visar du upp ditt vårdkvitto eller kallelsen för kostnadsfri hemresa.

Sjukresa med taxi/sjukbil
Du som har någon form av funktionsnedsättning eller av andra medicinska skäl inte kan resa med allmän kollektivtrafik kan få en resa med specialfordon/sjukbil.

Den vårdgivare som har god kännedom om ditt medicinska tillstånd behöver skicka in ett intyg till Dalatrafik för att du ska kunna boka sjukresa. Intyget styrker att du har ett medicinskt behov av att resa med sjukbil. Kontakta din vårdgivare i god tid innan ditt planerade vårdbesök.

Du ska beställa sjukresa senast klockan 12.00 dagen innan det planerade vårdbesöket. Har du en giltig färdtjänstlegitimering eller har fyllt 85 år har du rätt att åka sjukresa med specialfordon/sjukbil utan intyg. Sjukresa kostar 200 kronor per enkel resa och du får en faktura.

Boka sjukresa via Dalatrafiks beställningscentral.
Telefon: 0774-44 00 00
E-post: bokning@dalatrafik.se



Om Hälsoalmanackan

Hälsoalmanackan är en del i Region Dalarnas uppdrag att informera invånare i Dalarna om hälsa och vård samt beredskap. Almanackan har tagits fram i samarbete mellan kommunikationsenheten, representanter från hälso- och sjukvården och tandvården samt avdelningen för säkerhet, risk och beredskap. Informationen om hälsa och vård är faktagranskad och kvalitetssäkrad av personal inom Region Dalarnas hälso-och sjukvård.

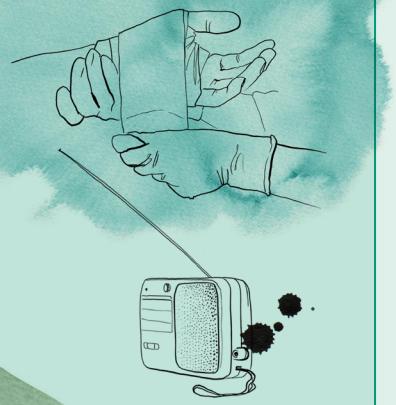


Klipp ut och spara!

Din hemberedskap

Se till att du är förberedd för olika typer av kriser som kan drabba vårt samhälle. Följ den här checklistan för din hemberedskap för att se till att ditt hushåll klarar minst en vecka utan stöd.

Listan utgår från vad du behöver ha hemma vad gäller vatten, mat, kommunikation och värme. Utgå ifrån listan och justera efter dina egna och dina näras förutsättningar och behov. Klipp gärna ut och sätt upp listan i ditt hem.





Checklista över saker som är bra att ha hemma

- [ ] Radio som går på batterier, solceller eller vev.
- [ ] Ficklampa och pannlampa.
- [ ] Flaskor och dunkar med rent vatten och utrustning för vattenrening.
- [ ] Mat som kan förvaras i rumstemperatur och som du kan äta som den är eller tillaga utan vatten.
- [ ] Stormkök och bränsle (använd helst utomhus).
- [ ] Sovsäckar, filtar och varma kläder.
- [ ] Tändstickor, eldstål, stearinljus och värmeljus.
- [ ] Alternativ ljuskälla och bränsle, till exempel lampolja eller fotogen. Tänk på att ha god ventilation.
- [ ] Alternativ värmekälla som drivs av fotogen, gasol, diesel eller ved.
- [ ] Hygienartiklar.
- [ ] Extra batterier och laddade powerbanks.
- [ ] Kontanter, om betalkort slutar fungera.
- [ ] Utskrifter med exempelvis viktiga telefonnummer, passkopior och adresser till kommunens trygghetspunkter.
- [ ] Om du har bil, se till att den alltid har minst halv tank.
- [ ] Sopsäckar.

Tips

- Utgå ifrån dina egna och dina näras förutsättningar och behov.
- En del saker går att dela på och låna av varandra, kanske kan du och en granne gå ihop?
- Tänk på att vissa saker behöver bytas ut med jämna mellanrum, det kan vara läkemedel, matvaror, batterier och vatten. Ta för vana att titta till ditt lager minst en gång per år, exempelvis i samband med beredskapsveckan som Myndigheten för civilt försvar (MCF) anordnar vecka 39 varje år.
- På krisinformation.se finns mer information om hemberedskap.
- Du som får läkemedel eller förbrukningsmaterial på recept för långvarig behandling ska alltid ha tillräckligt hemma för att klara dig en månad.

Checklista på vad som bör ingå i ett husapotek

- [ ] Plåster.
- [ ] Pincett.
- [ ] Kompresser och tejp för att fästa kompresser.
- [ ] Sårtejp.
- [ ] Elastisk binda.
- [ ] Skavsårsplåster.
- [ ] Kylbalsam, hydrokortisonkräm, alsolsprit och bedövande salva.
- [ ] Nässprej eller näsdroppar.
- [ ] Febertermometer, smärtstillande och febernedsättande läkemedel.
- [ ] Vätskeersättning.
- [ ] Medicinskt kol (vid förgiftningar).

REGION DALARNA

Svanenmärkt trycksak, 3041 1015