REGION DALARNA

www.regiondalarna.se
www.1177.se/Dalarna

HÄLSOALMANACKAN 2022

Information och råd om hälsa och vård

1177 Vårdguiden - Tryggt om din hälsa och vård

Besök 1177.se för fakta-granskad information om vård, hälsa och sjukdomar. Där kan du också läsa om hur vården fungerar och hitta kontaktuppgifter till våra avdelningar och mottagningar. På 1177.se kan du också få hjälp med att bedöma när du kan lindra dina symtom själv eller när du behöver söka vård.

Ring 1177 för sjukvårdsrådgivning om du är osäker på var och när du ska söka vård. En sjuksköterska ger dig råd och vägleder dig. 1177 är öppet dygnet runt.

Logga in på 1177 Vårdguidens e-tjänster för att göra vård-ärenden på ett enkelt och säkert sätt. Du kan bland annat:

- läsa din journal
- boka eller avboka tid
- förnya recept
- beställa hjälpmedel
- hålla koll på dina läkemedel
- göra hälsoscreening inför vårdbesök
- delta i självhjälpsprogram vid tillexempel stress eller oro

1177 VÅRDGUIDEN | REGION DALARNA

JANUARI 2022

REGION DALARNA

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
52	27	28	29	30	31	1 Nyårsdagen	2 Svea
1	3 Alfred, Alfrida	4 Rut	5 Hanna, Hannele Trettondagsafton	6 Kasper, Melker, Baltsar Trettondedag jul	7 August, Augusta	8 Erland	9 Gunnar, Gunder
2	10 Sigurd, Sigbritt	11 Jan, Jannike	12 Frideborg, Fridolf	13 Knut	14 Felix, Felicia	15 Laura, Lorentz	16 Hjalmar, Helmer
3	17 Anton, Tony	18 Hilda, Hildur	19 Henrik	20 Fabian, Sebastian	21 Agnes, Agneta	22 Vincent, Viktor	23 Frej, Freja
4	24 Erika	25 Paul, Pål	26 Bodil, Boel	27 Göte, Göta	28 Karl, Karla Konungens namnsdag	29 Diana	30 Gunilla, Gunhild
5	31 Ivar, Joar	1	2	3	4	5	6

Rädda liv med HLR (Hjärt- lungräddning)

HLR ökar alltid en människas chans att överleva vid hjärtstopp.

Så här gör du om olyckan skulle vara framme
Kontrollera medvetandet hos den drabbade. Ta tag i axlarna, skaka försiktigt. Om personen inte reagerar, böj huvudet bakåt, lyft hakan och kontrollera andningen. Om personen har onormal andning eller inte andas alls, bedöm det som att personen har drabbats av hjärtstopp, larma 112 och starta HLR.

Bröstkompressioner
Placera din ena handlov mitt på bröstbenet mellan bröstvårtorna, placera din andra hand ovanför den andra. Tryck ned bröstkorgen 5–6 centimeter. Håll en takt av 100-120 tryck/minut. Tryck 30 gånger.

Om du är utbildad i HLR, ge två inblåsningar efter varje serie av 30 kompressioner. Om du inte är utbildad, utför enbart bröstkompressioner. Fortsätt att göra HLR tills hjälp anländer.

Läs mer på hlr.nu

FEBRUARI 2022

REGION DALARNA

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
5	31	1 Max, Maximilian	2 Kyndelsmässodagen	3 Disa, Hjördis	4 Ansgar, Anselm	5 Agata, Agda	6 Dorotea, Doris
6	7 Rikard, Dick	8 Berta, Bert	9 Fanny, Franciska	10 Iris	11 Yngve, Inge	12 Evelina, Evy	13 Agne, Ove
7	14 Valentin ♥ Alla hjärtans dag	15 Sigfrid	16 Julia, Julius	17 Alexandra, Sandra	18 Frida, Fritiof	19 Gabriella, Ella	20 Vivianne
8	21 Hilding	22 Pia	23 Torsten, Torun	24 Mattias, Mats	25 Sigvard, Sivert	26 Torgny, Torkel	27 Lage
9	28 Maria, Maja	1	2	3	4	5	6

Det är aldrig för sent att börja röra på sig

Konditionsträning är bra för hjärtat, blodkärlen och lungorna och kan göra att du känner dig gladare, mindre stressad och får bättre sömn. Det är bra om du kan vara fysiskt aktiv 30 minuter varje dag. Rör dig på ett sätt som gör att du blir varm och ökar din puls och din andning. Promenader, stavgång, simning, eller skidåkning är bra aktiviteter.

- Ägna dig gärna åt en muskelstärkande aktivitet två dagar i veckan, exempelvis armhävningar eller knäböj.
- All typ av rörelse är bra! Exempelvis arbete i trädgården, hänga tvätt eller städa.
- Minska perioder av längre stillasittande genom att bryta av med någon form av fysisk aktivitet.

För dig som har svårt att sitta eller stå kan det vara bra att göra rörelser i sängen, till exempel att cykla med benen, eller lyfta, böja och sträcka olika delar av kroppen.

Lite fysisk aktivitet är bättre än ingen alls!

Läs mer på 1177.se/Dalarna/traning-och-fysisk-halsa

MARS 2022

REGION DALARNA

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

Smarta hjälpmedel underlättar vardagen

Ett hjälpmedel kan påskynda tillfrisknande och göra dig mer självständig. Det finns olika typer av hjälpmedel, exempelvis för din hörsel, eller som gör det lättare att förflytta sig.

För att få ett hjälpmedel från regionen eller kommunen behöver du träffa en förskrivare som kan utreda ditt behov av hjälpmedel. Börja med att ta kontakt med en vårdcentral eller kommunens hälso- och sjukvård. Där får du mer information om hur du ska göra för att träffa en förskrivare. Du kan också ta kontakt direkt med den verksamhet som ansvarar för den typ av hjälpmedel du har behov av, till exempel en hörcentral eller syncentral.

Kontakta Hjälpmedelsshopen

Borlänge:	0243-49 78 72
Falun:	023-49 19 00
Mora:	0250-49 30 85

HJÄLPMEDELS-SHOPEN

REGION DALARNA

I Region Dalarnas hjälpmedelsshop hjälper vi dig att hitta produkter och ger stöd och råd om hur du använder dem.

Läs mer på regiondalarna.se/hjalpmedelsshopen

APRIL 2022

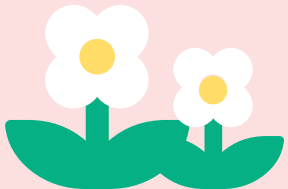
REGION DALARNA

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

Förnya dina recept innan sommaren

Snart är sommaren här. Var ute i god tid med dina vårdärenden inför sommaren då öppettiderna i vården kan variera. Kontakta din vårdgivare så snart som möjligt om du behöver förnya ett recept eller hjälpmedel. Vänd dig till den mottagning som skrivit ut ditt recept genom att logga in på 1177.se. Kan du inte använda våra digitala kontaktvägar kan du ringa till mottagningen. Om din läkare godkänner förfrågan skickas receptet till ett apotek där du kan hämta ut läkemedlet.

Läs mer på 1177.se/Dalarna/e-tjanster



MAJ 2022

REGION DALARNA

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

Ta hand om dig i värmen

Några tips att ha med sig när tempaturen stiger:

- Drick mer än vanligt, även om du inte är törstig.
- Om du kissar mindre än vanligt, är det ett tecken på att du behöver få i dig mer vätska.
- Ät gärna mat med mycket vätska, till exempel frukt och grönsaker.

- Hatt och solglasögon ger ett bra skydd mot solen.
- Ha på dig löst sittande kläder som täcker huden.
- Var i skuggan så mycket som möjligt, gärna mellan klockan 11 och 15 då solen är som starkast.
- Smörj dig gärna med solskyddsmedel – minst faktor 30.
- Undvik fysisk ansträngning de varmaste timmarna.

Den som har en hjärtsjukdom eller njursjukdom påverkas mer av värme och behöver därför vara särskilt försiktig. Prata med din läkare om hur mycket du ska dricka. Du som äter vissa mediciner, till exempel urindrivande, kan behöva minska dina doser tillfälligt, prata med din läkare.

Fråga gärna äldre närstående och grannar om de behöver hjälp i varmt väder.

JUNI 2022

REGION DALARNA

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

Hitta sätt att varva ned

För att hantera stress och få mer vila i tillvaron kan det vara bra att lära in en teknik för avspänning och avslappning. Du kan öva avslappning på många olika platser, till exempel hemma vid köksbordet, när du åker buss eller när du är i ett väntrum. Den här avslappningsövningen för axlarna kan kännas bra om du är stressad eller känner dig stel. Har du möjlighet, gör gärna övningen utomhus i naturen. Att vistas i naturmiljöer får många att känna sig mindre stressade.

Kort övning för axlarna

1. Sitt eller stå bekvämt med rak rygg och sänkta axlar.
2. Ta ett par djupa andetag genom näsan och känn att axlarna sjunker ner något när du andas ut.
3. Dra båda axlarna högt upp mot öronen och håll dem spända i fem till tio sekunder. Håll andan.
4. Andas ut långsamt samtidigt som du släpper ner axlarna. Låt axlarna slappna av i ett par sekunder.
5. Gör sedan om övningen fem gånger.

Information om stresshantering och sömn på 1177.se/Dalarna/stress-och-somn

JULI 2022

REGION DALARNA

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

Social samvaro för en god hälsa

Att ha människor omkring dig som du kan ha roligt med, och som även kan ge stöd och trygghet, är viktigt för att må bra. Här är tips på aktiviteter och mötesplatser som kan ge sällskap och nya bekantskaper:

- Gå på konsert eller teater. Kulturupplevelser kan hjälpa dig att behålla och förbättra din psykiska och fysiska hälsa. För mer information om aktuella kulturevenemang, besök ditt lokala bibliotek eller läs mer på visitdalarna.se/evenemang.
- Bjud med en bekant på promenad eller delta i ett gruppass. Då får du både sällskap och träning.
- Umgås med personer som har samma intressen, gå med i en förening eller börja på en kurs. Många kurser finns digitalt.
- Umgås på nya sätt via sociala medier och videosamtal. Ta en digital fika med någon du känner. Boka gärna in att ni ska höras en viss dag eller tid.

Är du patient eller anhörig?
Du kan träffa människor som har liknande erfarenheter som du själv genom att ta kontakt med en patient- eller närståendeförening.

Läs mer på
1177.se/Dalarna/soka-stod-och-hjalp

AUGUSTI 2022

REGION DALARNA

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

Skapa bra sömnvanor

Under sömnen får hjärnan och kroppen tid att återhämta sig och bearbeta intryck. Att sova tillräckligt ökar motståndskraften mot både fysiska och psykiska påfrestningar. När vi blir äldre ändras sömnen. Då sover vi ytligare och vaknar lättare till. Det kan upplevas som att du sover sämre, men är helt normalt. Känner du dig pigg och välfungerande på dagtid så får du troligen tillräckligt med sömn.

Några fler tips för bra sömn:

- Se till att vara ute och ta vara på dygnets ljusa timmar, då hjälper du kroppen att hålla en jämn dygnsrytm och somnar lättare.
- Ha regelbundna sovtider.
- Regelbunden fysisk aktivitet gör att du sover bättre.
- Varva ner innan läggdags. Undvik sådant som kan stressa upp dig. Alkohol, nikotin och koffein försämrar sömnen.
- Försök att ha svalt, tyst och mörkt i sovrummet. Stäng av TV och mobil så att du inte blir störd.

Att sova dåligt ibland är normalt. Om sömnsvårigheterna håller i sig under en längre period så att trötttheten stör dig i vardagen kan du söka hjälp på din vårdcentral.

Läs mer om sömn på 1177.se/Dalarna/somn

SEPTEMBER 2022

REGION DALARNA

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

En god balans gör dig tryggare i vardagen

Ta alla tillfällen som ges att träna din balans. Till exempel genom att promenera i ojämn terräng. Använd stadiga skor och ta gärna hjälp av gåstavar. Balansträning kan du även få genom att stå på tå när du borstar tänderna eller väntar på bussen. Balans kan även tränas i sängen genom att ligga ner med böjda ben och lyfta upp rumpan tio gånger. Vissa mediciner kan göra dig yr och påverka din balans. Berätta för din läkare om du märker av sådana effekter.

Läs mer om fysisk hälsa och balans på 1177.se/Dalarna/balans

Att stärka benen genom balansövningen nedan, är bra för din balans, men även bra om du har ont i knän, höfter och rygg.

Balansövning genom att förflytta kroppsvikten

1. Stå med benen lite isär.
2. Sträck ut armarna åt sidorna.
3. Flytta långsamt över vikten på ena benet. Försök hitta balansen så att du kan stå still i ett par sekunder.
4. För över vikten på andra benet.
5. Gör övningen långsamt och kontrollerat.

OKTOBER 2022

REGION DALARNA

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
39	26	27	28	29	30	1 Ragnar, Ragna	2 Ludvig, Love
40	3 Evald, Osvald	4 Frans, Frank	5 Bror	6 Jenny, Jennifer	7 Birgitta, Britta	8 Nils	9 Ingrid, Inger
41	10 Harry, Harriet	11 Erling, Jarl	12 Valfrid, Manfred	13 Berit, Birgit	14 Stellan	15 Hedvig, Hillev	16 Finn
42	17 Antonia, Toini	18 Lukas	19 Tore, Tor	20 Sibylla	21 Ursula, Yrsa	22 Marika, Marita	23 Severin, Sören
43	24 Evert, Eilert FN-dagen	25 Inga, Ingalill	26 Amanda, Rasmus	27 Sabina	28 Simon, Simone	29 Viola	30 Elsa, Isabella Vintertid
44	31 Edit, Edgar	1	2	3	4	5	6

UNDVIK ATT BLI ALLVARLIGT SJUK

VACCINERA DIG MOT INFLUENSA

Influensa är mycket smittsamt och kan göra att du blir allvarligt sjuk. Genom att vaccinera dig minskar du risken att bli smittad av influensa. Om du ändå skulle bli sjuk gör vaccinet att sjukdomen blir lindrigare. Vaccinet är kostnadsfritt för dig som är över 65 år eller tillhör en riskgrupp. Vänd dig till din vårdcentral för mer information.

Var noga med din handhygien. Genom att tvätta händerna eller använda handdesinfektion kan du undvika att själv bli sjuk och att smitta andra.

Covidvaccin är inte detsamma som influensavaccin.
Även om du är vaccinerad mot covid-19 kan du bli svårt sjuk i influensa.

Om du är över 65 år eller tillhör en riskgrupp, är det extra viktigt att du vaccinerar dig.
– Helena Ernlund, smittskyddsläkare

NOVEMBER 2022

REGION DALARNA

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
44	31	1 ◐ Allhelgonadagen	2 *Tobias*	3 *Hubert, Hugo*	4 *Sverker*	5 *Eugen, Eugenia* Alla helgons dag	6 *Gustav Adolf* Gustav Adolfsdagen
45	7 *Ingegerd, Ingela*	8 ○ *Vendela*	9 *Teodor, Teodora*	10 *Martin, Martina*	11 *Mårten*	12 *Konrad, Kurt*	13 *Kristian, Krister* Fars dag
46	14 *Emil, Emilia*	15 *Leopold*	16 ◑ *Vibeke, Viveka*	17 *Naemi, Naima*	18 *Lillemor, Moa*	19 *Elisabet, Lisbet*	20 *Pontus, Marina*
47	21 *Helga, Olga*	22 *Cecilia, Sissela*	23 ● *Klemens*	24 *Gudrun, Rune*	25 *Katarina, Katja*	26 *Linus*	27 *Astrid, Asta*
48	28 *Malte*	29 *Sune*	30 ◐ *Anders, Andreas*	1	2	3	4

Ta hand om dig och dina nära och kära

Fysisk aktivitet, god sömn, bra matvanor och social gemenskap är viktigt för en god psykisk hälsa. Ibland kan man också behöva professionell hjälp för att må bra. Att må dåligt ibland är en del av livet, men om du under en längre period än två veckor känt dig mestadels nedstämd, är trött och orkeslös, kan du ha drabbats av depression. Depression kan bero på exempelvis sjukdom, pension, eller saknaden efter en förlorad livskamrat, men det behöver inte alltid finnas en specifik orsak. Det är viktigt att du söker hjälp om du har fått en depression eftersom det är ett sjukdomstillstånd och inte något som går över av sig själv, utan går att behandla. Du kan ringa telefonnummer 1177 om du vill ha sjukvårdsrådgivning eller kontakta en vårdcentral om du tror att du eller någon annan har en depression.

Är du orolig för någon i din närhet?

- Fråga hur personen mår.
- Visa att du bryr dig och vill lyssna.
- Förmedla hopp och betona att det finns hjälp.
- Håll kontakten och stäm av regelbundet.

DECEMBER 2022

REGION DALARNA

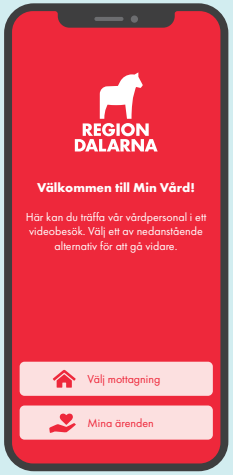
	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
48	28	29	30	1 *Oskar, Ossian*	2 *Beata, Beatrice*	3 *Lydia*	4 *Barbara, Barbro*
49	5 *Sven*	6 *Nikolaus, Niklas*	7 *Angela, Angelika*	8 ○ *Virginia*	9 *Anna*	10 *Malin, Malena* Nobeldagen	11 *Daniel, Daniela*
50	12 *Alexander, Alexis*	13 *Lucia*	14 *Sten,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

MIN VÅRD | REGION DALARNA

Gör ditt vårdbesök hemifrån

Träffa Region Dalarnas läkare, fysioterapeuter, tandläkare och psykologer via videosamtal i appen Min vård. Min vård är bra för dig som vill göra vårdbesöket hemifrån. Du kan även göra återbesök och planerade besök i appen.

Besöket journalförs på samma sätt som vid ett vanligt vårdbesök och vid behov skriver vi remiss och recept på läkemedel.



Sök efter appen Min Vård där appar finns

Download on the App Store | LADDA NED PÅ Google Play

Besök **1177.se/Dalarna/minvard** för mer information och öppettider.

0 3 90 90

Vårdgaranti

– dina rättigheter att få vård inom en viss tid

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

- Kontakt med primärvården samma dag.
- Medicinsk bedömning av en legitimerad vårdpersonal inom tre dagar.
- Besök på en specialistmottagning inom 90 dagar.
- Behandling/operation startad inom 90 dagar.

Om du har frågor om vårdgaranti eller valfrihet kan du kontakta Vårdlots på telefon 023-49 03 00 eller e-post Vardlots.Dalarna@regiondalarna.se

Läs mer på 1177.se/Dalarna/vardgaranti

E-legitimation

Med hjälp av en elektronisk legitimation kan du logga in och legitimera dig i olika appar och på olika webbplatser, till exempel på appen Min Vård och 1177.se.

Läs mer om hur du skaffar e-legitimation på **1177.se/Dalarna/inloggning**

Det du berättar kan göra vården och tandvården bättre

Lämna synpunkter och förbättringsförslag via1177.se, patientnämnden eller till den verksamhet det gäller.

Läs mer på 1177.se/Dalarna/inte-nojd

Tusen tack för ...

När jag var på ...

En sak som jag tänkt på är ...

Tandvårdsstöd

Tandvårdsstöd finns att få för den som har ett stort och långvarigt behov av hjälp med personlig omvårdnad, en långvarig sjukdom, eller funktionshinder som medför stora svårigheter att sköta sin munhygien.

Din tandvårdsklinik kan informera om stödet.

Det går även bra att kontakta Tandvårdsstöd Dalarna telefon: 010-249 42 02.

ANTECKNINGAR

Behöver du resa till sjukvården

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

Den vårdgivare du besöker ska godkänna detta via intyg som du sedan skickar in till Dalatrafik senast 10 dagar efter vårdbesöket. Har du en giltig färdtjänstlegitimering eller har fyllt 85 år har du rätt att åka sjukresa med taxi/sjukbil utan intyg.

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

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

Har Region Dalarna ringt dig?

Telefonnummer **010-249 99 90** visas när verksamheter från Region Dalarna ringer.

Covid-19

Aktuell information om covid-19 hittar du på **1177.se/Dalarna**

SÅ SÖKER DU VÅRD

Vid besvär

Ring 1177. Sjuksköterskan som svarar bedömer ditt behov av vård, ger dig råd och vägleder dig till lämplig vårdmottagning när det behövs.
Öppet dygnet runt.

Använd appen Min vård. Vårdpersonalen i appen tar hand om de vanligaste hälsoproblemen, hänvisar och remitterar vid behov vidare till annan specialistvård. Öppet dagtid vardagar, samt vissa kvällar och helger.

Kontakta din vårdcentral. Vårdpersonalen på vårdcentralen tar hand om de vanligaste hälsoproblemen, hänvisar och remitterar vid behov vidare till annan specialistvård. Öppet under dagtid på vardagar.

Vid akuta sjukdomsfall

Ring 1177 eller din vårdcentral om du blir akut sjuk. Sjuksköterskan ger dig råd och vägleder dig till rätt mottagning. Många gånger kan du få en jourtid på en närliggande mottagning, i stället för att åka till akuten.

Vid nödsituation eller allvarlig skada

Befinner du dig i en akut nödsituation? **Ring 112.**

Vill du komma i kontakt med vården? På **1177.se/Dalarna** finns kontaktuppgifter till våra mottagningar och avdelningar.

REGION DALARNA

SÅ SÖKER DU TANDVÅRD

Förebyggande tandvård

Kontakta en tandvårdsklinik för att bli kallad till tandvårdskontroller om du inte redan blir det. Regelbundna besök hos tandläkare eller tandhygienist är viktigt för att behålla en god tand- och munhälsa.

Vid vanligare besvär

Kontakta din tandvårdsklinik som hjälper dig med:

- lagningar, rotbehandlingar
- tandutdragningar
- tandrengöring och tandstensborttagning
- snarkskenor och bettskenor
- tandersättningar (protetik), som implantat, broar och proteser.

Vid svårare besvär

Om du har behov av mer avancerad eller särskild tandvård behöver du en remiss till specialisttandvården. En allmäntandläkare, läkare eller annan vårdgivare kan skriva remiss. Specialisttandvården hjälper dig bland annat med:

- käkkirurgi
- käkledsbesvär
- rotbehandling
- röntgen
- tandersättningar
- tandlossning.

Vid akuta besvär

Kontakta din tandvårdsklinik under dagtid på vardagar om du får akuta tandbesvär. Saknar du egen tandläkare kan du istället ringa Region Dalarnas växel 023-49 00 00.

För kontakt med jourtandläkare under helgdag klockan 10.00-12.00, ring 0102- 49 71 91. Övrig tid ring 1177.

FOLKTANDVÅRDEN | REGION DALARNA