

HÄLSOALMANACKAN 2024



**Information
och råd om
hälsa och
vård**





Många fördelar för hälsan när du rör på dig

Regelbunden rörelse stärker musklerna och kan även förbättra din rörlighet och balans. Det minskar också risken för till exempel hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes. Du kan också känna dig gladare eftersom vissa

ämnen som motverkar depression frigörs i hjärnan när du rör dig. 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 andning.

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



Tips!

- Det är aldrig för sent att börja träna, ju äldre du blir desto större nytta har du av att styrketräna. Du mår bättre och det är skadeförebyggande.
- Ta en kort rörelsepaus varje halvtimme när du blir sittande. Sträck på kroppen och gå runt om du har möjlighet.
- Du som har svårt att sitta eller stå kan träna när du ligger ner genom att lyfta, böja och sträcka olika delar av kroppen.



JANUARI

2024



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



1177 - Tryggt om din hälsa och vård



Besök 1177.se för information om vård, hälsa och sjukdomar. Du kan läsa om hur vården fungerar och hitta kontaktuppgifter till våra avdelningar och mottagningar. Du kan 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.



Sök vård digitalt via 1177 direkt. Du får en bedömning av dina symtom och råd om vad du kan göra själv eller chatta med sjukvårdspersonal på din vårdcentral.

Läs mer på 1177.se/Dalarna/1177direkt



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

- Läs din journal.
- Boka eller avboka tid.
- Förnya recept.
- Beställa hjälpmedel.
- Hålla koll på dina läkemedel.
- Göra hälsoscreening inför vårdbesök.
- Delta i självhjälpprogram vid till exempel stress eller oro.

1177



FEBRUARI

2024



	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
5	29	30	31	1 <i>Max, Maximilian</i>	2 Kyndelsmässodagen	3 ● <i>Disa, Hjärdis</i>	4 <i>Ansgar, Anselm</i>
6	5 <i>Agata, Agda</i>	6 <i>Dorotea, Doris</i>	7 <i>Rikard, Dick</i>	8 <i>Berta, Bert</i>	9 <i>Fanny, Franciska</i>	10 ● <i>Iris</i>	11 <i>Yngve, Inge</i>
7	12 <i>Evelina, Evy</i>	13 <i>Agne, Ove</i>	14 <i>Valentin</i> ♥ Alla hjärtans dag	15 <i>Sigfrid</i>	16 ● <i>Julia, Julius</i>	17 <i>Alexandra, Sandra</i>	18 <i>Frida, Fritiof</i>
8	19 <i>Gabriella, Ella</i>	20 <i>Vivianne</i>	21 <i>Hilding</i>	22 <i>Pia</i>	23 <i>Torsten, Torun</i>	24 ○ <i>Mattias, Mats</i>	25 <i>Sigvard, Sivert</i>
9	26 <i>Torgny, Torkel</i>	27 <i>Lage</i>	28 <i>Maria, Maja</i>	29 Skottdagen	1	2	3



Hemberedskap


Vid en kris kommer samhällets hjälp först gå till dem som behöver den bäst. Planera därför för att kunna klara dig själv i en vecka, gärna längre om du kan.

Tips!

Utgå från dina egna och dina närmastes förutsättningar och behov. En del saker går också dela på och låna av varandra. Läs mer på [msb.se](https://www.msb.se)

Checklista på saker som är bra att ha:

- Radio med batterier eller med vev/solceller.
- Ficklampa.
- Flaskor/dunkar med rent vatten.
- Mat som inte behöver kyl eller frys och kan ätas direkt eller tillagas utan vatten.
- Stormkök och bränsle.
- Sövsäckar, filter och varma kläder.
- Tändstickor och stearinljus.
- Fotogenlampa och bränsle.
- Alternativ värmekälla som drivs av fotogen, gasol, diesel eller ved.
- Husapotek (se april månad för lista).
- Hygienartiklar.
- Extra batterier och powerbanks.
- Kontanter.

 Checka gärna av vad du har hemma!



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



Husapotek

Det är bra att ha ett husapotek hemma. Då kan du direkt ta hand om olika besvär eller sköta om sår. Ett husapotek är också bra som en del av din hemberedskap, om krisen kommer. Du som får läkemedel på recept för långvarig behandling ska ha tillräckligt med medicin hemma för att klara dig en månad. Passa på att se över ditt husapotek inför sommaren!

Här är några exempel på vad som kan ingå i ett husapotek:

- Pincett.
- Plåster, kompresser och tejp.
- Sårtejp.
- Elastisk binda.
- Plåster mot skavsår.
- Kylbalsam och hydrokortisonkräm.
- Smärtstillande och febernedsättande läkemedel.
- Vätskeersättning.



Har du koll på vad som bör ingå i din hemberedskap och krislåda? Se msb.se



På 1177.se kan du läsa mer om husapotek och få fler tips på vad det kan innehålla.

APRIL

2024



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



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 kontakta oss digitalt kan du ringa till mottagningen. Om din läkare godkänner förfrågan skickas receptet till apotek där du kan hämta ut läkemedlet.

Läs mer på 1177.se/Dalarna/e-tjanster

Tänk på:

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.



MAJ

2024



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



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 att ha med sig:

- Håll dig i skuggan. Använd solskyddsfaktor och skydda huvudet om du måste vara i solen.
- Klä dig svalt.
- Håll nere temperaturen i din bostad.
- 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. Du kan köpa vätskeersättning på ett apotek eller i matvarubutik.
- Ät gärna mat med mycket vätska, till exempel frukt och grönsaker.
- Undvik fysisk aktivitet.

- Var försiktig med intag av alkoholhaltiga drycker då de är vätskedrivande.

Tänk på:

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

JUNI

2024



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



Lär dig känna igen symtomen för stroke

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

OBS!


Ett symptom räcker för att du ska ringa 112.

- 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. Kontakta 112 i tid.

JULI

2024



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



Avslappning för din kropp

Om du varit spänd en längre tid kan du behöva hjälp att slappna av. Den här övningen hjälper dig att slappna av i hela kroppen.

1. Ligg eller sitt bekvämt tillbakalutad. Blunda gärna.
2. Ta ett par djupa andetag genom näsan och låt musklerna i magen slappna av.
3. Spänn hela kroppen samtidigt från tårna till ansiktet och lyft huvudet, benen och armarna ett par millimeter från golvet, men inte högre. Håll andan. Håll kvar spänningen och fortsätt att hålla andan i 10 till 15 sekunder eller så länge det känns bekvämt.
4. Andas ut, låt kroppen sjunka ner mot golvet. Ligg kvar en stund och låt andningen bli som vanligt.
5. Känn att fötterna faller lite åt sidan. Känn att hela kroppen slappnar av.
6. Upprepa övningen några gånger.

Tips!




Det finns många olika metoder för avslappning. En del tycker att yoga, meditation eller att gå ut i naturen fungerar bra som avslappning.

Läs mer om olika typer av avslappningsövningar på 1177.se/Dalarna/stress-och-somn

AUGUSTI

2024



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



Träna din balans

En god balans är ett bra skydd mot fallolyckor. Ett bra sätt att träna balans är att träna muskelstyrkan i låren. Träna gärna din balans tre eller fler dagar i veckan.

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.

Balansövning

1. Stå på ett ben. Dra samtidigt upp ditt andra knä mot midjan. Gör rörelsen långsamt och kontrollerat.
2. Låt ditt knä sjunka ner igen långsamt utan att sätta ner foten i marken.
3. Upprepa övningen ett par gånger. Fortsätt med det andra benet. Tänk på att hela tiden hålla magmusklerna spända när du gör övningen.

Tips!

Ett sätt att träna balansen på är att gå i skogen på ojämnt underlag. Tänk på att ha på dig stadiga skor. Passa på att ta din promenad i dagsljus, det hjälper kroppen att tillverka melatonin som gör att du sover bättre.



SEPTEMBER

2024



	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
35	26	27	28	29	30	31	1 Samuel, Sam
36	2 Justus, Justina	3 ● Alfhild, Alva	4 Gisela	5 Adela, Heidi	6 Lilian, Lilly	7 Kevin, Roy	8 Alma, Hulda
37	9 Anita, Annette	10 Tord, Turid	11 ☾ Dagny, Helny	12 Åsa, Åslög	13 Sture	14 Ida	15 Sigrid, Siri
38	16 Dag, Daga	17 Hildegard, Magnhild	18 ○ Orvar	19 Fredrika	20 Elise, Lisa	21 Matteus	22 Maurits, Moritz Höstdagiämning
39	23 Tekla, Tea	24 ☾ Gerhard, Gert	25 Tryggve	26 Enar, Einar	27 Dagmar, Rigmor	28 Lennart, Leonard	29 Mikael, Mikaela
40	30 Helge	1	2	3	4	5	6



Om du är orolig

Oro är en naturlig reaktion och alla känner oro ibland. Det är vanligt att påverkas av det som sker i vår omvärld och det rådande världsläget. Om du upplever att oron påverkar dig i din vardag finns det saker du kan göra själv för att minska din oro och för att må bättre.

- Fortsätt med dina vanliga rutiner så gott det går.
- Gör saker som du mår bra av.
- Prata med någon i din närhet och sätt ord på din oro.

- Skilj på det du kan påverka, och det du inte kan göra något åt.
- Sätt en gräns för tiden som du tittar eller lyssnar på nyheter och använder sociala medier.

Sök hjälp via din vårdcentral eller ring 1177 om oron gör att du mår mycket dåligt och har svårt att fungera i vardagen.

Tips!



Begränsa din nyhetskonsumtion till få men säkra källor om du känner oro på grund av världsläget.

Krisinformation.se sammanställer och förmedlar information från myndigheter och ansvariga aktörer till allmänheten vid större händelser. Här finns också saklig information om hur det rådande säkerhetsläget påverkar Sverige.

OKTOBER

2024



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



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 65 år och äldre, 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.

Om du är 65 år och äldre, eller tillhör en riskgrupp, är det extra viktigt att du vaccinerar dig.

– Fredrik Rücker, smittskyddsläkare



NOVEMBER

2024



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



Ta hand om din psykiska hälsa

Det är lika viktigt att ta hand om din psykiska hälsa, som det är att ta hand om din hälsa i övrigt. Fysisk aktivitet, god sömn, bra matvanor och återhämtning i vardagen är viktigt för att må bra. Att ha människor omkring dig som du kan ha roligt med och som även kan ge stöd och trygghet, är också viktigt.

Ibland kan man behöva professionell hjälp för att orka med livets utmaningar. 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.

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, men det går att behandla. Du kan ringa 1177 om du vill ha sjukvårdsrådgivning eller kontakta en vårdcentral om du tror att du eller någon annan har en depression.

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

Är du orolig för någon i din närhet?

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

DECEMBER

2024



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



Chatt
och
video-
samtal

1177 direkt

– ett nytt sätt att kontakta vårdcentralen

1177 direkt är ett nytt sätt att kontakta Region Dalarnas vårdcentraler. Här kan du få bedömning av symtom, råd om vad du kan göra själv eller chatta med vårdpersonal. Du kan också ha videosamtal och få en bokad vårdtid samt få hjälp med administrativa ärenden.

Här kan du läsa mer och logga in i 1177 direkt

 1177.se/Dalarna/1177direkt



1177



Tandvårdsstöd

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

Din tandvårdsklinik kan informera om stödet.

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



Patientkontrakt

I din kontakt med vården ska det finnas en överenskommelse som formas gemensamt av dig och vårdpersonalen – ett patientkontrakt. Patientkontrakt ska förenkla kontakterna med vården och säkerställa att du, dina närstående och vårdpersonalen har samma bild av hur vård och behandling ska se ut.



Läs mer på 1177.se/Dalarna/patientkontraktdalarna

Tusen
tack för ...

Det du berättar kan göra vården och tandvården bättre

Lämna synpunkter och förbättringsförslag via 1177.se, patientnämnden eller till den verksamhet det gäller.

När jag
var på ...

En sak som
jag tänkt
på är ...

Läs mer på 1177.se/Dalarna/inte-nojd

Patientnämnden – dina synpunkter är viktiga

Patientnämndens uppdrag är att hjälpa patienter och närstående att föra fram sina synpunkter och klagomål till vårdgivare och se till att de blir besvarade. Patientnämnden utser också stödpersoner till patienter som vårdas enligt lagarna om psykiatrisk tvångsvård samt lagen om smittskydd.



Läs mer på regiondalarna.se/patientnamnden

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 kan du kontakta Vårdlots på telefon 023-49 03 00 eller e-post Vardlots.Dalarna@regiondalarna.se

Läs mer på 1177.se/Dalarna/varddgaranti

E-legitimation

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

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



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.



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 vårdbesök kostnadsfritt med Dalatrafiks bussar och Tåg i Bergslagens tåg. På hemvägen visar du upp ditt vårdkvitto för kostnadsfri hemresa.

Sjukresa med taxi/sjukbil

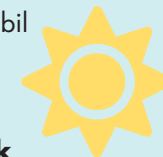
Du som har någon form av funktionshinder eller av andra medicinska skäl inte kan resa med allmän kollektivtrafik kan få en resa med taxi/specialfordon.

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 färdtjänst-legitimering eller har fyllt 85 år har du rätt att åka sjukresa med taxi/sjukbil utan intyg.

Boka sjukresa via Dalatrafik

Telefon: 0774-44 00 00

E-post: bokning@dalatrafik.se



Har Region Dalarna ringt dig?

Region Dalarna ringer från **010-249 99 90**, alternativt verksamhetens egna nummer om verksamheten valt att visa det. Vi ber aldrig om känslig information som konto- eller bankkortsuppgifter via telefonsamtal, sms eller mejlpost.



Planerad vård hemma

Hemsjukvård är till för dig som inte på egen hand eller med stöd kan ta dig till vårdcentralen. Du kan då få hjälp i hemmet. Hemsjukvården ansvarar kommunerna för.

Läs mer på 1177.se/Dalarna



SÅ SÖKER DU VÅRD

Vid besvär

Besök 1177.se för att få råd om vård och hjälp att bedöma om du kan lindra dina symtom själv eller om du behöver söka vård. Allt innehåll är faktagranskat av experter från hälso och sjukvården.

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 1177 direkt. Här kan du få en automatisk bedömning av symtom, råd om vad du kan göra själv eller chatta med vårdpersonal på din vårdcentral. Du kan även ha videosamtal och få en bokad vårdtid. Mer information och öppettider på 1177.se/Dalarna/1177direkt

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 dagtid 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.



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:

- Tand rengöring och tandstensborttagning.
- Snarkskenor och bettskenor.
- Tand ersättningar (protetik), som implantat, broar och proteser.
- Lagningar och rotbehandlingar.
- Tandutdragningar.

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.
- Tand ersättningar.
- 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 010-249 71 91. Övrig tid ring 1177.

FOLKTANDVÅRDEN

