

HÄLSOALMANACKAN 2026



Information
och råd om
hälsa och
vård

Se över din hemberedskap!
☒ Checklista på baksidan





© Johner.se/Mikael Svensson

Sök vård på rätt sätt

Då kan både du och andra få rätt vård i rätt tid.

- Läs först på 1177.se. 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.
- Ring 1177 dygnet runt för rådgivning.
- Kontakta din vårdcentral via tjänsten 1177 direkt eller via telefon. Har din vårdcentral stängt för dagen och du



är osäker på om du kan vänta tills den öppnar, kan du ringa 1177 för att få råd.

- Besök akutmottagningen endast vid svår sjukdom eller allvarlig skada. Ring 1177 om du är osäker på om du behöver söka vård akut eller inte.
- Ring **112** vid nödsituation eller allvarlig skada.

Tänk på!



- Använd inte flera olika kontaktvägar samtidigt för samma besvär.
- 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.
- För hjälp med administrativa ärenden som att exempelvis förnya recept, logga in på 1177.se.

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

JANUARI

2026



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

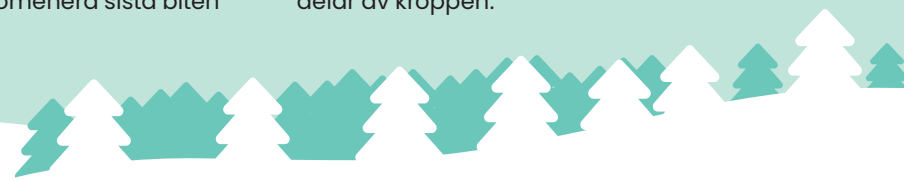


© johner.se/Matilda Mariadotter

All rörelse räknas!

Att röra sig är bra för att främja styrka, balans, smidighet och kondition. Rörelse kan också göra att du känner dig gladare, mindre stressad och sover bättre. Det kan också bidra till att minska ensamhet. Dels för att en god hälsa gör det enklare att delta i sociala aktiviteter, men även genom att du kan träffa andra när du till exempel tränar i grupp.

- 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. Ta en promenad medan du gör ärenden eller umgås med en vän. Hoppa av en hållplats tidigare och promenera sista biten om du tar bussen. Tänk på att använda broddar och gå försiktigt på vinterhalvåret om det är halt.
- Att sitta still länge är inte bra för kroppen, ta korta rörelsepauser flera gånger under dagen.
- Anpassa rörelserna utifrån dina förutsättningar. 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.



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



© johner.se/Thomas Adolfsén

Råd för en god munhälsa

Ta hand om din mun och dina tänder för att behålla en god munhälsa men också allmänhälsa. Här är några tips för en friskare mun:

- 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, till exempel på



grund av att du äter mediciner, kan det vara bra att lindra besvären genom att använda salivstimulerande tabletter, munsprej eller gel som finns receptfritt på apotek.

- Besök tandvården regelbundet för att främja en god 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 till samtliga tandvårdskliniker på 1177.se.
- Har kliniken stängt, ring 1177 för rådgivning.

Helgdagar

- Ring jourtandläkaren på 010-249 71 91 under helgdagar 10:00–12:00. Utanför dessa tider, ring 1177 för rådgivning.

Har du en bokad tid i tandvården som du inte kan gå på? Avboka din tid senast 24 timmar i förväg om du inte kan komma.

MARS

2026



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



© johner.se/Stefan Isaksson



Chatt
och
video-
samtal

1177 direkt – Sök vård digitalt

Ska du söka vård? Få den hjälp du behöver via digitala tjänsten 1177 direkt. Du svarar på frågor om dina besvär – vi ser till att du får rätt vård. Du kan chatta och få en bokad tid för ett digitalt eller fysiskt möte om det behövs. För att söka vård, logga in med e-legitimation på dalarna.direkt.1177.se

Läs mer på 1177.se/Dalarna/1177direkt



Scanna QR-koden med
din mobilkamera!

Gör dina vårdärenden med e-tjänster

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

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

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

1177



APRIL

2026



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



© johner.se/Dan Lepp

Förbered dig inför sommaren!

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

- Förnya recept och hjälpmedel innan sommaren genom att logga in på 1177.se eller ringa till mottagningen som skrivit ut receptet. Om din läkare godkänner förfrågan skickas receptet till apotek där du kan hämta ut läkemedlet. Tänk på att du som får läkemedel på recept för långvarig behandling alltid ska 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, skavsårplåster, 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.
- På 1177.se kan du också läsa om vad du kan göra själv när du är sjuk och när du bör söka vård.



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



Scanna QR-koden med din mobilkamera!

Läs mer på 1177.se/Dalarna

MAJ

2026



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



© johnner.se/Philip Liljenberg

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.
- 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.



JUNI

2026



	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
23	1 <i>Gun, Gunnel</i>	2 <i>Rutger, Roger</i>	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>
24	8  <i>Eivor, Majvor</i>	9 <i>Börje, Birger</i>	10 <i>Svante, Boris</i>	11 <i>Bertil, Berthold</i>	12 <i>Eskil</i>	13 <i>Aina, Aino</i>	14 <i>Håkan, Hakon</i>
25	15  <i>Margit, Margot</i>	16 <i>Axel, Axelina</i>	17 <i>Torborg, Torvald</i>	18 <i>Björn, Bjarne</i>	19 <i>Germund, Görel</i> Midsommarafton	20 <i>Linda</i>  Midsommardagen	21  <i>Alf, Alvar</i> Sommarsolståndet
26	22 <i>Paulina, Paula</i>	23 <i>Adolf, Alice</i>	24	25 <i>David, Salomon</i>	26 <i>Rakel, Lea</i>	27 <i>Selma, Fingal</i>	28 <i>Leo</i>
27	29 <i>Peter, Petra</i>	30  <i>Elof, Leif</i>	1	2	3	4	5



© johnner.se/plainpicture

Lär dig känna igen symtomen på stroke

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.



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.

Tänk på:



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

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

2026



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



© johner.se/Hans Berggren

Hjärt-lungräddning (HLR)

Hjärt-lungräddning (HLR) ökar alltid chansen att överleva vid hjärtstopp. Ju snabbare HLR startas, desto större är chansen att överleva.

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.

HLR:

- Gör bröstkompressioner: Placera din ena handlov mitt på bröstbenet mellan bröstvårtorna. Placera din andra hand ovanpå den första. Tryck ned bröstkorgen 5–6 centimeter. Håll en takt av 100–120 tryck/minut. Tryck 30 gånger.
- Om du är utbildad i HLR, ge 2 inblåsningar efter varje serie av 30 kompressioner. Om du inte är utbildad, gör endast bröstkompressioner. Fortsätt att göra HLR tills hjälp kommer.



Anmäl dig till att bli SMS-livräddare



SMSLIVRÄDDARE

Tips:



Du kan göra en webbutbildning i HLR via: hlr.nu/allakanhlr

Observera: Webbutbildningen ersätter inte praktisk utbildning i vuxen-HLR på övningsdocka.

AUGUSTI

2026



	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
31	27	28	29	30	31	1 <i>Per</i>	2 <i>Karin, Kajsa</i>
32	3 <i>Tage</i>	4 <i>Arne, Arnold</i>	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>
33	10 <i>Lars</i>	11 <i>Susanna</i>	12  <i>Klara</i>	13 <i>Kaj</i>	14 <i>Uno</i>	15 <i>Stella, Estelle</i>	16 <i>Brynolf</i>
34	17 <i>Verner, Valter</i>	18 <i>Ellen, Lena</i>	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>
35	24 <i>Bartolomeus</i>	25 <i>Lovisa, Louise</i>	26 <i>Östen</i>	27 <i>Rolf, Raoul</i>	28  <i>Fatima, Leila</i>	29 <i>Hans, Hampus</i>	30 <i>Albert, Albertina</i>
36	31 <i>Arvid, Vidar</i>	1	2	3	4	5	6



© johner.se/Magnus Ström

Var förberedd vid kris – se över din hemberedskap!

Vid kris eller krig går samhällets hjälp först till dem som behöver den mest. Se gärna till att ditt hushåll klarar sig minst en vecka utan stöd, gärna längre. På baksidan av almanackan finns en checklista över vad du behöver ha hemma gällande vatten, mat, kommunikation och värme.

Region Dalarna ansvarar för att viktiga samhällsfunktioner som hälso- och sjukvård och kollektivtrafik fungerar även i kris. Men alla behöver ta ansvar för sin hemberedskap.



KRISINFORMATION.SE

Krisinformation från svenska myndigheter

Krisinformation.se sammanställer och förmedlar information från myndigheter och ansvariga aktörer till allmänheten vid större händelser. Sveriges Radio P4 är beredskapskanal, det innebär att viktig information förmedlas där vid en kris. Därför är en radio som går på batteri en viktig del i hemberedskapen.

Tips:



Prata redan i dag med grannar och närstående om vad ni kan göra gemensamt för att underlätta för varandra i en kris.

Gå gärna en kurs i första hjälpen och lär dig exempelvis HLR (hjärt-lungräddning).



SEPTEMBER

2026



36

37

38

39

40

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



© johner.se/Anna Johnsson

Vaccinera dig mot covid-19 och influensa

Både covid-19 och influensa är smittsamma sjukdomar som kan göra att du blir allvarligt sjuk om du är äldre eller tillhör en riskgrupp. Du kan skydda dig genom att vaccinera dig. Om du är äldre eller tillhör riskgrupp, vaccinera dig enligt Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Vaccinationen är kostnadsfri för dig som rekommenderas vaccin. Kontakta din vårdcentral för mer information.



Läs mer på 1177.se/Dalarna

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.

1177



OKTOBER

2026



	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
40	28	29	30	1 <i>Ragnar, Ragna</i>	2 <i>Ludvig, Love</i>	3 <i>Evald, Osvald</i>	4 <i>Frans, Frank</i>
41	5 <i>Bror</i>	6 <i>Jenny, Jennifer</i>	7 <i>Birgitta, Britta</i>	8 <i>Nils</i>	9 <i>Ingrid, Inger</i>	10 <i>Harry, Harriet</i> Världsdagen för psykisk hälsa	11 <i>Erling, Jarl</i>
42	12 <i>Valfrid, Manfred</i>	13 <i>Berit, Birgit</i>	14 <i>Stellan</i>	15 <i>Hedvig, Hillevi</i>	16 <i>Finn</i>	17 <i>Antonia, Toini</i>	18 <i>Lukas</i>
43	19 <i>Tore, Tor</i>	20 <i>Sibylla</i>	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> Vintertid
44	26 <i>Amanda, Rasmus</i>	27 <i>Sabina</i>	28 <i>Simon, Simone</i>	29 <i>Viola</i>	30 <i>Elsa, Isabella</i>	31 <i>Edit, Edgar</i> Alla helgons dag	1

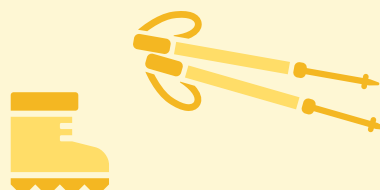


© johner.se/Magnus Ström

Tips för att undvika fallolyckor

Vardagsmotion är bra oavsett väder, låt inte halka till följd av is och snö hindra dig från att ta en promenad. Några tips för att minska halkrisken 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 gästavar 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

2026



	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
44	26	27	28	29	30	31	1  Allhelgonadagen
45	2 Tobias, Tim	3 Hubert, Hugo	4 Sverker	5 Eugen, Eugenia	6 Gustav Adolf  Gustav Adolfsdagen	7 Ingegerd, Ingela	8 Vendela Fars dag
46	9  Fars dag	10 Martin, Martina	11 Mårten	12 Konrad, Kurt	13 Kristian, Krister	14 Emil, Emilia	15 Leopold
47	16 Vibeke, Viveka	17  Naemi, Naima	18 Lillemor, Moa	19 Elisabet, Lisbet	20 Pontus, Marina	21 Helga, Olga	22 Cecilia, Sissela
48	23 Klemens	24  Gudrun, Rune	25 Katarina, Katja	26 Linus	27 Astrid, Asta	28 Malte	29 Sune  Första advent
49	30 Anders, Andreas	1	2	3	4	5	6



© johner.se/Matilda Mariadotter

Ta hand om din psykiska hälsa

Det är viktigt att du tar hand om din psykiska hälsa. Att röra på dig regelbundet, äta bra och att prioritera sömn och återhämtning är faktorer som påverkar ditt mående. Det är också betydelsefullt att du har människor omkring dig som du mår bra av och som kan ge dig stöd och trygghet. Det är även viktigt att du känner dig delaktig i ett sammanhang som är meningsfullt för dig, det kan till exempel vara en sysselsättning eller hobby som du trivs med.

Ibland behövs hjälp

Att må dåligt ibland är vanligt, men om du under en längre period än två veckor mestadels känt dig nedstämd, trött och orkeslös, kan du ha drabbats av depression. Depression går att behandla, men går inte över av sig själv. Därför är det viktigt att du söker hjälp. Kontakta din vårdcentral i första hand.

Att finnas där kan förändra livet för någon som mår dåligt

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.



På 1177.se finns information om hur du kan ta hand om din psykiska hälsa och var du kan vända dig om du behöver hjälp.

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

DECEMBER

2026



49

50

51

52

53

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

Glöm inte att ta med legitimation till ditt vårdbesök!



Vid ditt vårdbesök behöver du visa en godkänd id-handling som till exempel körkort eller pass. Du kan också legitimera dig med digitalt id-kort via BankID eller Freja eID plus. Du behöver legitimera dig för att personalen ska veta att du är du. Det säkerställer att ingen annan kan få behandling i ditt namn eller att felaktiga uppgifter skrivs in i din patientjournal. Tack för att du hjälper oss att göra vården trygg och säker!

Läs mer om vad som är bra att tänka på inför ditt vårdbesök:
1177.se/dalarna/patientinformation

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.

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

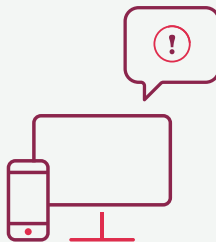
Förbered dig inför vårdbesöket

Ibland behöver du förbereda dig inför ditt besök. Det gäller oftast operationer, men också vissa undersökningar och behandlingar. Då är det viktigt att du läser igenom den bifogade informationen i kallelsen.

Läs mer på
1177.se/dalarna/patientinformation

Missa inget – aktivera aviseringar i 1177

Det är viktigt att du lägger in dina kontaktuppgifter och aktiverar aviseringar när du har loggat in på 1177.se. Du får då ett sms eller e-post när en mottagning skickar ett svar eller meddelande till dig. När du har fått en avisering behöver du logga in på 1177 för att läsa meddelandet i inkorgen. Det står i aviseringen hur du ska göra.



1177



Har Region Dalarna ringt dig?

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



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 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



Har du kunskap i HLR?

Bli frivillig livräddare med appen Sms-livräddare.

Läs mer på
regiondalarna.se/smslivraddare



Patientkontrakt

– dokumenterad överenskommelse

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



Region Dalarnas vårdcentraler

– finns där för dig genom hela livet

Välkommen till någon av våra vårdcentraler som finns över hela Dalarnas län – i stad och på landsbygd.

Det är nästan alltid på vårdcentralen du i första hand ska söka vård när du är sjuk eller har något besvär. På vårdcentralen kan du även få hjälp med råd för en hälsosam livsstil.

Du kan kontakta vårdcentralen digitalt via tjänsten 1177 direkt eller via andra e-tjänster på 1177. Du kan också kontakta vårdcentralen via telefon. Du väljer själv vilken vårdcentral du vill tillhöra, det kallas för att lista sig.

Läs mer på 1177.se/Dalarna



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

Tandvårdsstöd

Om du har ett stort behov av omvårdnad, en funktionsnedsättning eller vissa sjukdomar, kan du ha rätt till särskilt tandvårdsstöd. Läs mer på 1177.se eller prata med din tandvårdsklinik. Du kan också kontakta Tandvårdsstöd Dalarna på 010-249 42 02

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



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.

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.

Boka sjukresa via Dalatrafiks beställningscentral.

Telefon: 0774-44 00 00

E-post: bokning@dalatrafik.se

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



112-appen

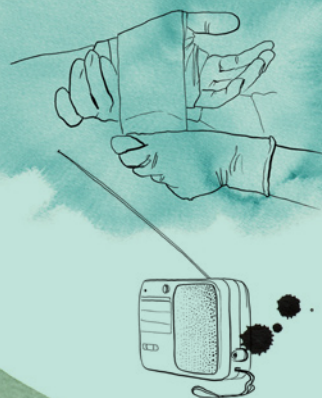
Ladda hem 112-appen. Här får du direkt information om händelser som sker i din närhet. I appen får du även information om VMA, viktigt meddelande till allmänheten, och annan krisinformation.



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

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 samhällsskydd och beredskap (MSB) anordnar varje år vecka 39.
- 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. | ☐ Kylbalsam, hydrokortisonkräm, alsolsprit och bedövande salva. |
| ☐ Pincett. | ☐ Nässprej eller näsdroppar. |
| ☐ Kompresser och tejp för att fästa kompresser. | ☐ Febertermometer, smärtstillande och febernedsättande läkemedel. |
| ☐ Sårtejp. | ☐ Vätskeersättning. |
| ☐ Elastisk binda. | ☐ Medicinskt kol (vid förgiftningar). |
| ☐ Skavsårplåster. | |