



HÄLSO *tecken*

Ett magasin från Landstinget i Östergötland

Nummer 2 2010

SÖMNSKOLA I MOTALA

Hjälp till självhjälp

- + **TEMA: SMÄRTA**
Långvarig smärta vanligt
- + **FORSKNING**
Hjälp vid blod- och sprutfobi
- + **YRKESPORTRÄTTET**
Arbetsterapeut Anita Pettersson



Redaktören

Alla vi människor kan göra mycket själva för att vi ska må bra.

Vi kan ändra de vanor vi har.

Det är inte lätt.

Ibland måste andra människor ge oss råd, stöd och hjälp.

Vi berättar om det i tidningen.

Vi berättar om Kicki Sandberg.

Hon har haft svårt att sova.

Hon har gått i en sömnskola i Motala.

I skolan har hon fått hjälp med att ändra sina vanor.

Nu kan hon sova bättre.

Hon är glad och orkar göra mera saker.

Vi berättar också om ett nytt projekt.

I projektet är flera vårdcentraler med.

Vårdcentralerna hjälper personer som dricker för mycket alkohol.

Personerna får hjälp med att ändra sina vanor.

Personerna ska ändra sina vanor så att de dricker mindre alkohol.

Ring eller skicka gärna e-post till mig och berätta vad du tycker om tidningen.



Cecilia Ottosson

E-post: cecilia.ottosson@lio.se

Telefon: 010-103 78 29

Cecilia Ottosson är redaktör för tidningen Hälsotecken.

Innehåll

Bättre tillgänglighet	3
Notiser	4 - 5
Drogtester på Mini-Moa	6
Vårdcentraler jobbar med riskbruk	7
Hälsocoacherna svarar på frågor	8
Notiser	9 - 10
Hälsotecken på webben	11
Många lever med smärta	12 - 15
Sömnskola i Motala	16 - 17
Hjälp för spruträdda gravida	18 - 19
Få känner igen epilepsimärket	20
Korsordet	21
Råd från topp till tå	22 – 23
Vad gör jag om jag har svårt att somna	24
Hallå där Mats Johansson	25
Undvik onödig användning av antibiotika	26
Anita Pettersson, arbetsterapeut	27

Patienter får tid snabbare på vårdcentralerna

Landstinget har undersökt hur lång tid det tar innan patienterna får en tid hos en läkare eller sjuksköterska på vårdcentralerna. Det finns krav på att patienterna ska få komma till en läkare eller sjuksköterska inom sju dagar.

Landstingets undersökning har gjorts under det senaste året.

Nu får de flesta patienterna komma till en läkare eller sjuksköterska inom sju dagar.

Så var det inte för ett år sedan.

Lena Lundgren är hälso- och sjukvårdsdirektör.

Hon är glad för att vårdcentralerna har blivit bättre på att ge patienterna tider.

Vårdcentralerna har jobbat mycket hårt för att bli bättre, säger hon.

Marie Morell är politiker i landstinget.

Hon är moderat.

Hon tycker att det är viktigt att fortsätta jobba för att patienterna ska få tider för besök inom sju dagar även i framtiden.



Vårdcentralerna har blivit bättre på att ge patienterna tider.

Hjärtpump bra hjälp före nytt hjärta

Fler personer än tidigare har sjukdomen hjärtsvikt.

Några personer som har hjärtsvikt blir inte bättre av medicin.

Personerna behöver få ett nytt hjärta.

Personerna kan få vänta länge på att få ett nytt hjärta.

De kan få hjälp av en hjärtpump under den tid som de väntar på ett nytt hjärta.

Hjärtpumpen avlastar hjärtat som sviktar.

Hans Granfeldt är forskare och hjärtkirurg.

Han jobbar på

Universitetssjukhuset i Linköping.

Moderna hjärtpumpar förlänger tiderna som patienterna kan vänta för att få ett nytt hjärta, säger Hans.

Utmärkelser för bra strokevård

Lasaretten i Finspång och i Motala är bra på att vårda patienter som har sjukdomen stroke.

Lasaretten har fått en utmärkelse för att vården är så bra.

Maria Hågner Bengtsson är biträdande vårdenhetschef vid strokeenheten vid Lasarettet i Motala.

Det är roligt att få bekräftelse på att vi gör ett gott arbete, säger hon.

Frågor till nyblivna föräldrar

Kvinnoklinikerna i landstinget skickar e-post med frågor till alla kvinnor i Östergötland när de har fött barn.

Kvinnorna och deras partners får svara på vad de har tyckt om vården när kvinnorna har varit gravida

och när de har fött barn.

Kvinnoklinikerna vill veta om kvinnorna tycker att vården kan bli bättre.

Kvinnorna och deras partners måste inte svara på frågorna.



En pappa och hans barn.

Den psykiatriska vården förändras

Den 1 januari 2011 förändras den psykiatriska öppenvården för vuxna i Linköping och Norrköping. Då kan patienterna få vård hos landstinget eller hos det privata vårdföretaget Capio Psykiatri.

Lasse Pettersson är politiker i landstinget. Han är med i partiet Vrinnevilistan. Han säger att patienterna kommer att få snabbare tider hos den psykiatriska vården när det privata vårdföretaget också kan ge den vården.

Det privata vårdföretaget kommer att finnas på Trädgårdsgatan 6A i Norrköping och i Grändarhuset vid Lilla torget i Linköping.

Tävling om könssjukdomar

Det har varit en tävling i Linköping. 40 personer var med i tävlingen. I tävlingen skulle personerna som var med hitta på vad man kan göra för att olika könssjukdomar inte ska spridas mer. Det var Adlongruppen som ordnade tävlingen. I Adlongruppen jobbar åtta olika landsting tillsammans. Ett av landstingen är det i Östergötland.

Landstinget har nya telefonnummer

Alla telefonnummer till landstinget har bytts ut. Alla telefonnummer har nytt riktnummer. Landstingets nya riktnummer är nummer 010.

Alla som ringer till landstingets nya nummer måste använda riktnumret 010. Samtalet kostar inte mer på grund av riktnumret. Det nya numret till landstingets växel är 010-103 00 00.

Så många har valt vårdcentral

Från den första september förra året kan alla som bor i Östergötland själva välja vårdcentral. Det kallas vårdval. Nästan 27 000 personer har valt vårdcentral under det år som vårdval har funnits.

Här kan du få hjälp om ditt barn använder droger

Unga personer använder droger ibland. Det är ofta ungdomarnas föräldrar som upptäcker det.

Ungdomarna och deras föräldrar kan få hjälp på olika sätt.

Till exempel på ett ställe vid Vrinnevisjukhuset i Norrköping. Stället heter Mini-Moa.

Alla kan komma till Mini-Moa vilken tid som helst på dygnet. På Mini-Moa testar personalen om en person har tagit droger. Den unga personen kan också få hjälp genom att prata med en kurator.

Föräldrarna ska också vara med om deras barn är under 18 år.

Kerstin Jagesten är kurator.

Hon jobbar på Mini-Moa.

Kerstin säger att drogtestet görs för att hjälpa den unga personen med att inte fortsätta använda droger.

Det kostar ingenting att göra testet.

Det är Landstinget i Östergötland och Norrköpings kommun som driver Mini-Moa.

Du beställer ett drogtest genom att ringa 010-104 22 63.

Du får prata med en kurator på Mini-Moa genom att ringa 010-104 51 47.



Personerna på bilden jobbar på Mini-Moa. De heter Torbjörn Hägerström, Kerstin Jagesten, Emily Bjerker och Monica Svenlin.

Vården ska bli bättre på att upptäcka människor som dricker för mycket alkohol

En del människor dricker för mycket alkohol.

Det kan skada deras hälsa.

Det är människor som inte är beroende av alkohol än.

De kan bli beroende om de inte ändrar sina vanor.

Det kallas för riskbruk.

En man har ett riskbruk när han dricker 14 glas vin i veckan.

En kvinna har ett riskbruk när hon dricker nio glas vin i veckan.

Landstinget ska bli bättre på att upptäcka riskbruk hos patienter.

Det görs i ett projekt som heter

Tidig Upptäckt av Riskbruk.

Åtta vårdcentraler är med i projektet.

Laszlo Sinkvist är läkare och verksamhetschef vid Vårdcentralen Östertull i Norrköping.

För många människor räcker det att vi pratar med dem om att de har ett riskbruk.

Då kan de själva ändra sina vanor och dricka mindre alkohol, säger Laszlo.

Projektet Tidig upptäckt av Riskbruk betalas av landstinget och folkhälsoinstitutet.



Laszlo Sinkvist är läkare vid Vårdcentralen Östertull i Norrköping.

Hälsocoacherna svarar på frågor

Hélène Ottosson och Margareta Smedberg är hälsocoacher.

Här svarar de på frågor om hälsa och livsstil.

Fråga 1

Jag har snusat i 18 år och vill sluta. Hur ska jag göra?

Svar på fråga 1

Det finns olika sätt för att få hjälp med att sluta snusa.

Du kan fråga din vårdcentral om de kan ge dig hjälp.

Flera vårdcentraler kan ge dig stöd i en grupp tillsammans med andra personer eller ensam.

Du kan också få hjälp av apoteken eller Folk tandvården.

Sluta-röka-linjen hjälper också till med att sluta snusa.

Du kan läsa mer på

Sluta-röka linjens webbplats www.slutarokalinjen.org eller ringa telefonnumret 020-84 00 00.



Snus

Du får gärna skicka frågor till hälsocoacherna

Skicka ett brev till Hälsocoacherna, Landstinget i Östergötland, 581 91 Linköping.

Skicka e-post till: halsotecken@lio.se.

Skicka frågan via landstingets webbplats www.lio.se.

Fråga 2

Jag känner mig ledsen när det är höst. Vad ska jag göra för att bli gladare och piggare?

Svar på fråga 2

Det är viktigt att du träffar vänner och gör saker som du tycker om.

Det är också bra att promenera.

Du ska helst promenera på dagen.

Ljuset på dagen gör att du blir piggare.

Du kan få mer tips på webbplatsen www.1177.se.

Fråga 3

Jag är mamma till tre barn.

De är ofta förkylda och har feber.

Ska jag ge barnen medicin för att sänka febern?

Svar på fråga 3

Det beror på hur barnen mår.

Du ska ge barnen medicin när du ser att de mår dåligt av febern.

Du ska ge barnen medicinen ungefär en timme innan de ska äta.

Det är viktigt att barnen dricker mycket när de har feber.

Du kan få mer tips på webbplatsen www.1177.se.

Rörelse och Hälsa har flyttat

Människor som har en sjukdom eller har skadats kan behöva träna på olika sätt för att må bättre igen.

Människor som bor i centrala Östergötland kan få hjälp med träningen på ett ställe som heter Rörelse och Hälsa.

Rörelse och Hälsa har flyttat.

Nu finns de på Brigadgatan 20 och 22 i Linköping. Där finns också alla sjukgymnaster och arbetsterapeuter som förut har jobbat på vårdcentralerna i Linköping.

Eva Roxå är verksamhetschef på Rörelse och Hälsa. Nu kan vi ha öppet mera och det blir lättare att få tider hos oss, säger Eva.

Undersökningar av bröst görs vartannat år

Kvinnor i Östergötland får komma till landstinget för att undersöka sina bröst.

Landstinget vill hjälpa kvinnorna med att se om de har cancer i bröstet.

Det är lättare att bota cancer om den upptäcks tidigt.

Nu kan landstinget undersöka kvinnorna mer ofta.

Kvinnorna undersöks vartannat år.

Då får kvinnorna ett brev hem till sig.

I brevet står det

när undersökningen ska göras.



En undersökning av bröst.

Pengar till mottagning för äldre med flera sjukdomar

En ny mottagning kommer att öppnas på Vrinnevisjukhuset i Norrköping.

Äldre personer som har flera sjukdomar ska vårdas på mottagningen.

Mottagningen ska användas för forskning.

Personernas som vårdas där ska jämföras med personer som vårdas på ett annat sätt.

Anne Ekdahl är

överläkare på Vrinnevisjukhuset.

Vi ska undersöka om det sätt vi ska arbeta på kan spara pengar och göra så att de äldre inte behöver söka akut vård, säger Anne.

Vrinnevisjukhuset och Norrköpings kommun har fått åtta miljoner kronor av staten.

Pengarna ska användas till mottagningen under tre år.

Hälsotecken på webben

Hälsotecken finns också på landstingets webbplats www.lio.se.
Här får du några exempel på vad som finns på Hälsoteckens webbplats.

Lättläst tidning

Nu finns hela Hälsotecken på lättläst svenska.
Den lättlästa tidningen finns bara på landstingets webbplats.
Vi skickar gärna den lättlästa tidningen till dig men då måste du beställa den.
Du beställer tidningen genom att ringa 010- 103 71 21 eller skicka e-post till halsotecken@lio.se.

Lösa korsord

Det finns alltid ett korsord i Hälsotecken.
Nu kan du också lösa korsordet på webben.
Du kan lösa fyra korsord varje år på webben.

Fråga hälsocoacher

Margareta Smedberg och Hèléne Ottosson är hälsocoacher.
De svarar på frågor om hälsa och livsstil i Hälsotecken.
Du får gärna skicka frågor till hälsocoacherna.
Skicka frågan via webbplatsen.

TEMA SMÄRTA

Många personer lever med smärta

Många människor har smärta i kroppen i flera år.

Smärtan går inte alltid att bota.

Men många människor kan lära sig att leva med smärtan och må bättre.

Landstinget har flera behandlingar mot smärta.

En behandling finns inom Rehab väst i Motala.

Rehab väst jobbar med behandling i grupp.

Behandlingen innehåller träning och avslappning.

Den innehåller föreläsningar och diskussioner.

Anneli Thörnroth är med i gruppen.

Hon har haft smärta i kroppen i många år.

Hon har ont i rygg, fötter och handleder.

Anneli tycker att behandlingen är bra.

Hon har fått veta att hon måste göra saker som hon tycker om även om hon har ont i kroppen.

Då mår jag bättre, säger Anneli.

Helena Ödling är sjukgymnast.

Hon jobbar med behandlingen i grupp.

Vi vill att de som är med i gruppen ska kunna göra det de tycker är viktigt igen, säger Helena.

För många människor minskar smärtan då.

Du kan läsa mer om smärta på nästa sida i tidningen.

Mer information om behandlingen

* Personalen jobbar i grupp.

I gruppen finns sjukgymnast, arbetsterapeut och kurator.

* Behandlingen pågår i sex veckor.

Det är två träffar i veckan.

* De som är med har ofta smärta i rygg eller nacke.

De kan också ha sjukdomen fibromyalgi.

Sjukdomen ger smärta i

olika delar av kroppen.



Sjukgymnasten Helena Ödling och patienten Anneli Thörnroth.

Alla kan drabbas av smärta

Björn Gerdle är professor och verksamhetschef vid Smärt- och rehabiliteringscentrum i Landstinget i Östergötland.

Han berättar att det finns två olika sorters smärta.

Den ena smärtan kommer snabbt och försvinner snabbt.

Den smärtan får vi när vi ramlar och slår oss.

Den andra smärtan håller på länge och försvinner inte alltid.

Alla människor kan drabbas av smärta.

Det spelar ingen roll hur gamla de är.

De flesta människor som söker vård för sin smärta gör det för att de har så ont att de inte kan arbeta längre.

Det finns flera olika behandlingar mot smärta.

Människor med smärta kan få hjälp inom primärvården eller inom specialistsjukvården.

Mer information om smärta

*De vanligaste sorterna av smärta som håller på länge är smärta i nacke, skuldra, ländrygg och smärta som är spridd i kroppen.

* Långvarig smärta är vanligare hos kvinnor än hos män.

* Ingen vet säkert att smärta går att förebygga.

Men det är bra att motionerna och att sitta och stå på ett bra sätt på sitt arbete.



Björn Gerdle är verksamhetschef vid Smärt- och rehabiliteringscentrum.

Smärtsjukvården är samlad

Det finns specialiserad smärtsjukvård i Landstinget i Östergötland.

Den är samlad i

Smärt- och rehabiliteringscentrum.

Där får människor träna för att lindra sin smärta.

Där får människor som vårdas för smärta på sjukhusen i Östergötland hjälp.

Där forskar man om smärta.

De som jobbar inom

smärt- och rehabiliteringscentrum

har flera olika yrken.

De är bland annat sjukgymnaster, arbetsterapeuter och läkare.

Det gör att patienterna kan få bättre vård, säger överläkare Lena Fagerström.

Sömnskola på Lasarettet i Motala

Fler och fler personer tycker att det är svårt att sova.
De kan få hjälp med att sova bättre.
De kan sova bättre om de ändrar sina vanor.
Det kan de få hjälp med i en sömnskola på Lasarettet i Motala.

Kicki Sandberg har haft svårt att sova.
Hon har varit med i sömnskolan.
Nu kan hon sova bättre.
Hon är glad och orkar göra mera saker.

Kicki har fått lära sig att ändra sina vanor i sömnskolan.
Kicki går och lägger sig senare på kvällen.
Hon dricker inte kaffe på kvällen.
Hon använder inte datorn på kvällen.
Hon stressar mindre.
Det är sådant som kan göra att man sover bättre.



Kicki Sandberg har varit med i sömnskolan.

Det är Beatrice Hult och Lilli-Ann Bergqvist som har sömnskolan.
Beatrice är sjukgymnast.
Lilli-Ann är arbetsterapeut.
Sömnskolan innehåller diskussioner i grupp och olika övningar.
Till exempel övar de som är med på att slappna av.
Lilli-Ann säger att det kan ta lång tid att lära sig att sova bättre.
Det är för att det tar lång tid att ändra sina vanor, säger hon.

Personer som har varit med i sömnskolan har fått svara på frågor om den.
De har fått svara för att Lilli-Ann och Beatrice ska få veta om skolan är bra.
Patienterna tycker att skolan är bra.
Patienterna kan sova bättre nu.
Många patienter har slutat äta sömnmedicin.

Du kan läsa mer om sömn på nästa sida i tidningen.

Det här kan du göra för att sova bättre

- Använd bara sängen för att sova i.
- Ha inte för varm eller kallt i sovrummet.
- Ät inte när du ska gå och lägga dig.
- Du ska inte träna, bada varmt eller använda nikotin och alkohol två timmar före läggdags.
- Du ska inte dricka kaffe på kvällen.

Det här kan du göra för att slippa sömnproblem

- Gå inte och lägg dig förrän du är mycket sömnig.
- Gå upp ur sängen om du har legat vaken i mer än 20 minuter.
Gör något som du tycker är avkopplande.
- Gå upp samma tid på morgonen varje dag.
- Sov inte på dagen.
- Ha tålamod. Det tar tid att bli av med sömnproblem.

Terapi i grupp hjälper gravida som är spruträdda

Flera gravida kvinnor är rädda för blod och sprutor.

Kvinnorna har en fobi.

De undviker sprutor, blodprov och sjukhus.

När de är gravida går inte det att undvika.

Då kan de få ångest och bli deprimerade, säger specialläkaren Caroline Lillicreutz.



Gravida kvinnor som är rädda för sprutor kan få hjälp.

Landstinget kan hjälpa gravida kvinnor som har fobi för blod och sprutor.

Kvinnorna kan få vara med i gruppterapi som finns på

Universitetssjukhuset i Linköping.

Kvinnorna får träna på att vara med om det de är rädda för.

Caroline Lillicreutz har forskat om gruppterapin.

Hon berättar att gruppterapin är bra.

Kvinnorna som hon har forskat om var inte längre lika rädda för blod och sprutor när de hade varit med i gruppterapin.

Jessica Mandorsson har sprutfobi

Hon skakar, gråter och kan inte prata när hon ska ta en spruta.

Jessica vet inte varför hon är rädd.

Jag tycker inte att sprutan gör ont, säger Jessica.

Jessica har varit med i gruppterapin på Universitetssjukhuset i Linköping.

Det var när hon var gravid med sitt andra barn.

Gruppterapin har gjort att hon inte är lika rädd för sprutor längre.

I gruppterapin får de som är med Långsamt närma sig det de är rädda för.

Till exempel får de först bara vara i ett behandlingsrum.

Nästa gång får de titta på en spruta.

Sedan får de hålla i en spruta.

Till slut får de kanske ta ett blodprov.

Jessica tog ett blodprov.

Hon är stolt över att hon klarade det.

Gunilla Sydsjö är terapeut och professor.

Hon leder gruppterapin.

Gunilla behandlar mellan fyra och sex gravida kvinnor varje år.

Nästan alla kvinnor klarar att genomföra behandlingen, säger Gunilla.

Några av kvinnorna som har varit med i gruppterapin har blivit

blodgivare efter att de har fött barn.

Många människor vet inte hur epilepsimärket ser ut

Vissa människor har sjukdomen epilepsi. De som har epilepsi har anfall med kramper ibland.

Eleonora Petersson är 22 år. Hon har epilepsi. Hon har mellan tre och åtta anfall varje vecka. Anfällen är olika. Ibland domnar Eleonora bort någon minut. Ibland skriker hon och förlorar medvetandet och faller ihop.

Personer som har epilepsi behöver få hjälp av andra människor när de får ett anfall. Många människor hjälper inte till. Det kan vara för att de inte vet något om epilepsi.

Personer som har epilepsi har ett märke på sig. Märket visar att de har epilepsi. Det är ett ljus och en låga på märket. Om alla kände till märket skulle de våga hjälpa mig när jag faller ihop, säger Eleonora.

Ann-Marie Landtblom är läkare på Universitetssjukhuset i Linköping. Hon jobbar med patienter som har epilepsi.

Ann-Marie tycker också att det är viktigt att människor lär sig att känna igen märket för epilepsi. Om ett anfall med kramper pågår mer än fem minuter behöver man ringa efter ambulans, säger Ann-Marie.

Mer om epilepsi


- Ett anfall kan se dramatiskt ut.
 - Läpparna blir blå.
 - Ett anfall kan vara kramper, ryckningar, sväljningar och skrik.
 - En person med epilepsi kan också få en frånvaroattack.
 - Vid en frånvaroattack verkar personen vara frånvarande eller förvirrad.
- Personen slutar prata, smackar med läpparna, sväljer eller snurrar med fingrarna.

Så här hjälper du till vid ett anfall

- Kontrollera att personen har fri andning och inte ligger och skadar sig genom ryckningar.
- Stoppa inte något i munnen.
- Lossa kläder som sitter åt i hals och midja.
- Lagg huvudet på ett mjukt underlag.
- Ta tiden. Om anfallet inte avslutas inom fem minuter ska man kalla på ambulans.



Det här märket visar att en person har sjukdomen epilepsi.



				SLITET PLAGG MÅNGA I TEHERAN	PUR		BITANDE	SÄLJER DELVIS	KVINNA I FILM	PRÖVNINGARNA	
									MÄRKA	MYHRE SOM SKAPADE NEMI	
KRY							GÖR TILL SIR				
SKÄR						DET UT- GÖR EN GRÄNS				VISAR VEM DU ÄR	
VÄLLADE						SÅ				ÅTAL	
									GROV FIL		
									RUTIN		
GLIDA							RAS GÖR KANSKE FARSEN				
KANTAS AV TRÅD		FLACKA						EMBLAS DEJT			PÅHITTIG
		LAPPAR						BLÄS- VÅDER			
						DEN GNÄGER SÄNKTE PRIGET				STOJ	
										RUNDA	
BLÅSA								GJORDE ARG?			
RÖRLIG								NITISK			
						MAJMAN			ÄR KUF		
						FABELN			MÄTTAS I KAMP- SPORT		
SÅDAN KAN FÅ EN ATT GÅ NER	BRUKAR SNORIG		SAGO- PETER	FÖNAS FRILLA MED			SÅDANA HÄLLER KOLL				SÅDAN KLIPPS
							ÄR ODEN				
SEN						DE KAN MAN STIGA I GNAGET				TYGVÄXT	
										ÅKA- DEMI- SIFKRA	
BILDAR FÄRLIGA FLÄCKAR PETIGA			FLÖD I FRÄMRE ASIEN						KVICKA		
			SLUT						FÅR TAG I		
								LÄSTE SNABBET			GJORDE TAND- LÄKAR- PATIENT
								GREK- TECKEN			
VISAS PASS I				BUSIG					CITERA		
				FUL					BÄTTRE LÄGE		
SAGO- ORM	KATT- VÅPEN					FLICKA		SÅDANA RETAR NÄSÖR			KLIBB- TRÅD
	POP- GRUPP					VARGEL		ENVAR			TYNGER
			SKYF- FLAT SNÖ						TROR MÅNGA PÅ	SEJDEL	ARM
			TEFAT								
TAS NY- INKÖPT PRYL I?				HED		SAMLAS VAROR I DET VÄR VÄRST!					
				FLÄCK- FRI							
FRI- HERREN		TING					FRÅN DET INRE AV		VÄDRADE		
						GREPPAS				BÖR SEN LÄGGA PÅ EN	

Skicka in din lösning tillsammans med ditt namn och din adress senast 15 dec 2010 till: Hälsotecken, Landstinget i Östergötland, 581 91 Linköping.

Namn: _____

Adress: _____

Postadress: _____

Du kan också lösa korsordet på landstingets webbplats www.lio.se.

GRATTIS VINNARNA I KORSORDET #1 2010

- 1:A PRIS – STÄLTERMOS Katarina Svensson, Mantorp
- 2:A PRIS – BADLAKAN Kerstin Källström, Norrköping
- 3 – 4:E PRIS – RYGGSÄCK
Susanne Hall, Motala, Mauritz Engzén, Vikingstad
- 5:E – 8:E PRIS – PARAPLY
Sune Axelsson, Horn, Mats Bohlin, Skänninge
Jonas Eriksson, Norrköping, Anders Rundvall, Norrköping

Råd från topp till tå

Här får du råd om vad du själv kan göra för att förebygga, lindra och bota lättare besvär.

Näsblod

Barn och vuxna får näsblod ibland.

Näsblod beror på att ytliga blodkärl i näsan går sönder. Blodkärlen kan ibland gå sönder när du är förkyld och nyser eller snyter dig. Du kan få näsblod när du får ett slag mot näsan.

Råd om du får näsblod:

- * Luta dig framåt.
- * Kläm åt runt näsan där den är mjuk.
- * Sätt en bomullstuss i näsan. Bomullstussen ska ha matolja på sig.
- * Torka näsan försiktigt istället för att snyta dig om du får näsblod när du är förkyld.
- * Om du använder näsdroppar för länge när du är förkyld så kan slemhinnorna lättare börja blöda.

Om du har näsblod i mer än en halvtimme ska du ringa till vårdcentralen.

Du ska också ringa till vårdcentralen om du blöder mycket eller om du har näsblod i flera dagar.

Åksjuka

Vissa människor blir åksjuka. De mår illa och kräks. Till exempel när de åker bil, tåg eller båt. Människor som blir åksjuka är känsliga för rörelser som ändrar sig.

Det är vanligast att barn som är mellan två och tio år blir åksjuka.

Det finns olika sätt för att lindra åksjuka.

Du ska ha sovit när du ska åka. Du ska låta bli att äta precis innan du ska åka.

Det är bra att sitta längst fram när du åker buss.

Det är bra att sitta mitt i båten när du åker buss.

Det kan hjälpa om du ligger ner och blundar.

Det finns läkemedel mot åksjuka på apoteken. Om läkemedlen inte hjälper ska du ringa till vårdcentralen.

Halsbränna

Många människor har halsbränna ibland.

Halsbränna gör att man får ont i

övre delen av magen.

Det är vanligt med sura uppstötningar när man har halsbränna.

Det kan kännas som att

det bränner i bröstet.

Du kan få halsbränna av en del mat.

Till exempel fet mat, alkohol, kaffe och juice.

Du kan få halsbränna när

du äter mat sent på kvällen.

Du kan få halsbränna när

du är stressad.

Det finns olika saker du kan göra för att bli bättre när du får halsbränna.

Du kan äta banan, ett kex, grovt bröd eller fil.

När du ska sova ska du ligga på vänster sida.

Du ska ha huvudet högt när du sover.

Det finns läkemedel mot halsbränna på apoteken.

Om du inte har blivit bättre efter två eller tre veckor ska du ringa till vårdcentralen.

Om du har svårt att svälja eller har halsbränna ofta ska du ringa till vårdcentralen.

Det är viktigt att du genast ringer till vården om du har mycket ont i magen.

Du ska ringa vården genast om ditt bajs är svart eller om du ser blod i det.

Här berättar några personer om vad de gör om de har svårt att somna.



Jörgen Johansson svarar

Jag har inte svårt att somna. Hårt arbete och frisk luft gör att man sover bra.



Nils Nilsson svarar

Det viktigaste är att hålla igång på dagarna. Jag är med och jobbar i smedjan i Valla i Linköping.



Anne Lahdenperä svarar

Man måste försöka vara lugn innan man ska somna. Jag brukar jag läsa en bok och min sambo brukar lyssna på lugn musik.



Kim Jansson svarar

Det är bra att träna så att man är riktigt trött när man ska sova. Det fungerar också att gå ut med hunden.

Hallå där Mats Johansson

Mats Johansson är ny politiker i Landstinget i Östergötland. Han har varit politiker i Linköpings kommun i 30 år. Mats är socialdemokrat. Här svarar han på frågor om landstinget.

Fråga 1

Varför blir du politiker i landstinget?

Svar på fråga 1

Socialdemokraterna i Östergötland frågade mig om jag ville. Jag tycker att det ska bli roligt. Politiken i landstinget är viktig. Politiken i landstinget gäller många människor.

Fråga 2

Vad tycker du om Landstinget i Östergötland?

Svar på fråga 2

Jag är positiv till det jag har sett. Det finns många projekt som är spännande. Det finns också några problem. Det är viktigt att vi löser problemen.

Fråga 3

Vad har landstinget för utmaningar?

Svar på fråga 3

Det handlar mest om landstingets pengar. Vi måste bestämma hur vi ska använda landstingets pengar på det bästa sättet.

Socialdemokraterna arbetar tillsammans med Vänsterpartiet och Miljöpartiet. De tre partierna har bestämt vad vi vill satsa på inom vården.

Vi vill satsa på äldre människor. Vi vill satsa på barn och ungdomar som mår psykiskt dåligt. Vi vill satsa på att minska hälsoskillnaderna hos olika grupper av människor. Vi vill satsa på människor som har problem med alkohol och narkotika.

Fråga 4

Hur tycker du att landstinget och kommunerna i Östergötland arbetar tillsammans?

Svar på fråga 4

Det är bra men det kan bli ännu bättre. Det är viktigt att vi arbetar tillsammans med de utmaningar som finns i vården.



Mats Johansson är politiker i landstinget.

Antibiotika ska inte användas i onödan

Antibiotika är en medicin som kan döda bakterier.

Bakterier som inte kan dödas med antibiotika har blivit mer vanliga.

Det är viktigt att vården arbetar med att det inte blir fler bakterier som inte kan dödas med antibiotika. Det kan vården göra genom att inte använda antibiotika när den inte hjälper.

Till exempel kan det vara när en patient har en infektion i halsen. Om infektionen beror på ett virus så hjälper inte antibiotika.

Håkan Hanberger är överläkare och professor vid Universitetssjukhuset i Linköping. Han säger att det finns en sorts tarmbakterier som har blivit mer vanliga. Tarmbakterierna kan inte dödas med antibiotika.

Vi måste vara noga med hur vi använder antibiotika. Om vi inte är noga blir bakterier som inte kan dödas med antibiotika ett stort problem, säger Håkan.



Antibiotika är en medicin som kan döda bakterier.

Yrkesporträttet

Hon gör aktivitet möjlig

Anita Pettersson jobbar vid
Närsjukvården i Finspång.
Hon är arbetsterapeut.
En arbetsterapeut hjälper personer som har
en sjukdom eller har skadats.

Personerna får hjälp att träna på olika sätt för att
de ska må bättre igen.
Vi tränar på det som patienten inte
klarar att göra, säger Anita.
Till exempel kan det vara att
greppa ett glas, koka kaffe eller
ta på sig en skjorta.

En stor arbetsuppgift för en arbetsterapeut är
att hjälpa personer som har handskador.
En arbetsterapeut åker ibland hem till patienten.
Arbetsterapeuten hjälper patienten att få
olika hjälpmedel för att kunna sköta
olika saker i hemmet.

Anita tycker om att
jobba som arbetsterapeut.
Jag lär mig nya saker hela tiden,
säger hon.

När Anita inte jobbar är
hon tillsammans med sina vänner.
Anita brukar springa.
Hon tycker om att lyssna på konserter.



Anita Pettersson jobbar som arbetsterapeut.