

Liv & Hälsa

Nr 2 • 2012

Information från Landstinget Västernorrland



**Akutmottagningar
på fyra hjul**

**Kontakta vården
via webben**

**Tema cancer
på 1177.se**

”Ständig beredskap för att rädda liv”



Landstinget
Västernorrland

"Tillsammans utvecklar vi vården"

Vi har i Landstinget Västernorrland den senaste tiden tagit flera viktiga steg för att utveckla hälso- och sjukvården. Vår målsättning är en god och säker vård för länsinvånarna - och en jämlik vård - med samma förutsättningar för invånare i hela länet.

För att uppnå dessa mål har vi organiserat om sjukvården i länsövergripande vårdområden: Primärvård, Medicin, Opererande

samt Psykiatri & Habilitering. På detta sätt åstadkommer vi bättre förutsättningar för samordning, kvalitetssäkring och en effektivare verksamhet. Detta sätt att organisera arbetet finns redan i flera landsting idag.

Tillsammans med ett systematiskt förbättringsarbete baserat bland annat på våra patienters återkoppling ska vi nu fortsätta att utveckla vår nya hälso- och sjukvårdsorganisation i länet.



Anders L. Johansson

Ställ en fråga eller lämna synpunkter till oss!

Synpunkter på sjukvården kan du ge direkt till berörd verksamhet. Kontaktuppgifter hittar du på: 1177.se/vasternorrland

Om din kontakt med vården inte blev som du tänkt dig, hör av dig till Patientnämnden Etiska nämnden: 1177.se/patientnamnden

"Fråga din politiker" är en tjänst på landstingets webbplats där du kan ställa frågor till landstingets politiker: lvn.se/fraga-politiker



Liv & Hälsa finns också som taltidning. Kontakta landstingets inläsningstjänst, telefon 0660-879 90, e-post marie.vestman@lvn.se eller läs mer på: taltidningenvasternorrland.se

LIV OCH HÄLSA I VÄSTERNORRLAND

Med landstingets vision "Liv och hälsa i Västernorrland" beskrivs landstingets ambitioner inom hälso- och sjukvård, tandvård och regional utveckling. Landstinget Västernorrland ansvarar för att ge förutsättningar för en god hälsa och bra sjukvård för alla invånare i Västernorrland. Genom insatser för tillväxt, utbildning, kultur och forskning bidrar Landstinget Västernorrland till att skapa ett livskraftigt län för dig att leva och verka i. Landstinget sätter människan i centrum - som patient, medborgare och medarbetare i ett regionalt utvecklingsperspektiv.



En miljon svenskar kontaktar vården via webben

Allt fler upptäcker möjligheten att kontakta vården med hjälp av elektroniska tjänster. I hela landet finns numera över en miljon invånare som har skaffat konto i e-tjänsten Mina vårdkontakter.

I Landstinget Västernorrland är alla hälso- och vårdcentraler anslutna till Mina vårdkontakter. Därtill har ett antal specialistmottagningar öppnat upp för kontakter via e-tjänster.

– Det är lättare att kontakta din vårdcentral, hälsocentral, eller mottagning genom Mina vårdkontakter. Du kan när du vill, oavsett tid på dygnet, skicka ett meddelande. Det är dessutom säkert, säger Susanne Mellhammar, objektspecialist på Landstinget Västernorrland.

att du fått ett svar, säger Susanne Mellhammar.

Användbara tjänster

De enheter som är anslutna till Mina vårdkontakter väljer själva vilka tjänster de erbjuder. Vanligast är tjänsterna för att förnya recept samt av- och omboka tid.

Enkelt att logga in

Det finns två olika sätt att logga in på Mina vårdkontakter, med personnummer, lösenord och en engångskod som skickas till mobilen, eller med e-legitimation. Över 80 procent väljer att logga in med e-legitimation.

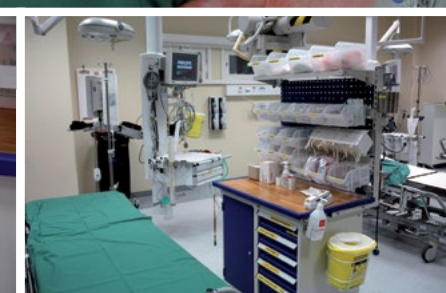
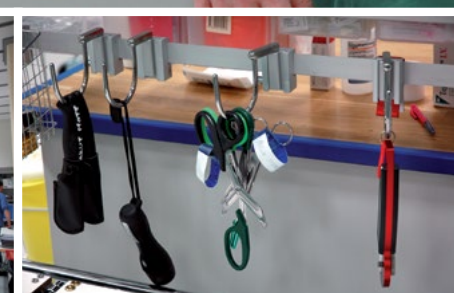
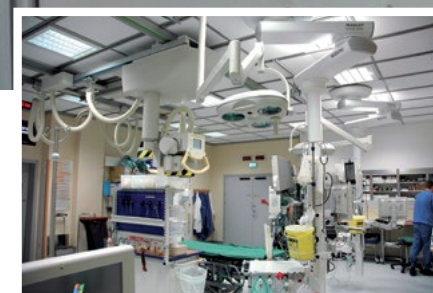
– Du kan logga in med din e-legitimation, samma som du använder när du gör till exempel bankärenden. Sedan är det bara att fylla i fälten och klicka på skicka. När svaret sedan kommer får du ett SMS till mobilen, så att du vet

Skaffa ett konto!

- Avboka tid
- Omboka tid
- Förnya recept

Läs mer på: 1177.se/mvk





Akutmottagningar på fyra hjul

När du ringer nödnumret 112 svarar en larmoperatör "SOS 112 – vad har inträffat?" Det är början av en rad frågor som operatören ställer för att du snabbt ska få rätt hjälp.

SOS Alarm bedömer hur allvarlig den hjälpsökandes sjukdom eller skada verkar vara och tar vid behov hjälp av en sjuksköterska för att göra bedömningen. Behöver du en ambulans larmas den ut.

Det finns minst en sjuksköterska i varje ambulans, ofta två, där en

har specialistutbildning inom ambulanssjukvård.

Väl förberedd personal

För att kunna ge en bra omvårdnad och behandling har alla medarbetare genomgått speciella kurser inom olycksfalls- och medicinsk vård. Som stöd finns också behandlingsriktlinjer för vanligt förekommande situationer.

Hjälper dig på vägen

Medarbetarnas kompetens och utrustningen i en ambulans gör dessa

till små akutmottagningar.

Den övervakningsutrustning som finns kan ge värden som underlättar bedömningen av ditt tillstånd. Det är möjligt att mäta till exempel puls, blodtryck, andningsfrekvens, syrehalten i blodet, EKG med mera.

Ingår i traumateam

Vid Länssjukhuset ingår ambulanssjukvårdens medarbetare i det traumateam som tar hand om svårt skadade eller sjuka som kommer in på akutmottagningen. Läs mer om traumateamet i artikeln till höger.

Totalt i Västernorrland finns 32 ambulansfordon som har hela länet som sitt arbetsområde. Antalet uppdrag i år beräknas bli cirka 30 000. Totalt kommer ambulanserna att köra cirka 200 000 mil under året. De flesta utryckningar, cirka 80 procent, sker av medicinska skäl och resterande på grund av olycksfall.

Ständig beredskap för att rädda liv

På Länssjukhuset finns ett av de modernaste traumarummen i Europa. Hit tas svårt skadade patienter för snabba och ibland livsavgörande insatser. När rummet invigdes låg fokus på den moderna utrustningen – nu ett år senare hyllas personalen för sina regelbundna traumaövningar, övningar som räddar liv.

I december 2011 togs det nya traumarummet i bruk vid Länssjukhuset i Sundsvall.

– Det är kombinationen av utrustning som gör vårt traumarum unikt. Vi har den första digitala trådlösa röntgenutrustningen och viss utrustning har vi själva designat för att få den precis som vi vill ha den, berättar Lars Johan Vestlinder, medicinteknisk ansvarig

sjuksköterska på Akutcentrum och huvudansvarig för att ha utrustat traumarummet.

Expertkunskap behövs

Vid svåra skador behövs expertkunskap från många håll, och i traumarummet arbetar team bestående av flera olika medicinska specialiteter med patienten. Att alla närvarande direkt vet vad de ska göra är avgörande för resultatet.

Under det senaste året har cirka 600 personer inom olika yrkeskategorier utbildats på sjukhuset.

– Det här är ett av de största kliniköverskridande samarbetsprojekten sjukhuset har genomfört, säger Annika Berglund, verksamhetschef på Akutcentrum.

En stor undersökning gjord av tidningen Dagens Medicin i augus-

ti visar att Länssjukhuset i Sundsvall tränar flest gånger i landet. Varannan vecka genomförs traumateamövningar, vilket kan jämföras med Akademiska sjukhuset i Uppsala som har två övningar per år, eller Umeå universitetssjukhus som genomför en övning per år.

Livsavgörande för patienten

– Det är roligt att det här arbetet uppmärksammas, säger Lars Johan Vestlinder.

– När det kommer in en patient till oss med svåra skador är det livsavgörande att vi har personal som fungerar i teamet; som vet vad de ska göra, vet var utrustningen finns och hur allt fungerar.

Vi har en avancerad teknik som blir ett bra stöd när många i personalen kan använda den på bästa sätt, säger Lars Johan Vestlinder.

Liselotte Mårdberg
gjorde gratis...

Hälsoundersökning

? Varför valde du att gå på hälsoundersökningen?

! Det här är ju fantastiskt, sådant här gör man ju inte självmant. Jag har pratat om det tidigare, att det



Liselotte Mårdberg, 40 år, gyminstruktör, Sollefteå.
- Det är en billig livförsäkring att få chansen att veta om allt står rätt till.

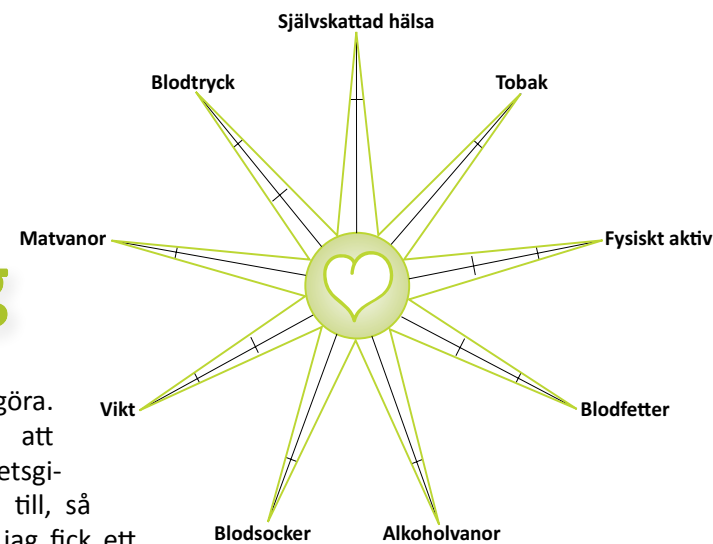
är något man borde göra. Jag tycker egentligen att det är något som arbetsgivaren ska ge chansen till, så självklart gick jag när jag fick ett erbjudande.

? Vad tycker du om hälsoundersökningen, har den varit värdefull för dig?

! Absolut, jag är ju ändå ganska kroppsmedveten och arbetar som gyminstruktör. Men man vet ju aldrig och därför känns det bra att få lämna proverna.

? Kommer du att göra några förändringar i din livsstil efter det här?

! Ja, min stjärnprofil var ju nästan helt full förutom lite trubbig när det gällde kosten, så jag kommer att börja äta mer frukt.



Stjärnprofilen ger en indikation på hur du mår!

? Skulle du rekommendera andra att gå och göra en hälsoundersökning?

! Absolut, det är en billig livförsäkring att få chansen att veta om allt står rätt till.

Alla som fyller 40, 50 eller 60 år i Västernorrland blir erbjudna en gratis hälsoundersökning. Vi gör detta för att förebygga sjukdomar som kan orsakas av våra levnadsvanor, sjukdomar som diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar.

Timrå satsar på minskad tobaksanvändning!

De flesta som börjar använda tobak, börjar i årskurs 6-9. Om vi kan få ungdomar att avstå tobak under denna tid är chansen att de ska förbli tobaksfria hela livet mycket stor!

En framgångsrik metod är Tobaksfri Duo, som startade i Västerbottens läns landsting 1993. Metoden

är vetenskapligt utvärderad, har spridits till andra delar av landet och startar nu även i Västernorrland. Timrå kommun är pilotkommun läsåret 2012/2013.

Tandvården och skolan kommer att samarbeta kring kommunikationen med föräldrar och elever i årskurs 6.

Metoden går ut på att en tobaksfri vuxen (över 18 år) bildar en To-

baksfri Duo med en elev. Ett avtal tecknas som gäller från den dag det skrivs till och med skolavslutningen i årskurs 9. Med medlemskortet följer också vissa förmåner.

tobaksFRI duo

Tobaksfri Duo ingår i Landstinget Västernorrlands långsiktiga satsning på förebyggande hälsa, "Länge leve Västernorrland".

Alkoholhjälpen - självhjälp på nätet!

På alkoholhjalpen.se finns bra tester och information för dig som någon gång har funderat på om du dricker för mycket. Alkoholhjälpen bygger på självhjälp, det vill säga att du är den som åstadkommer en förändring.



Hur ska jag äta för att må bra?

Joanna Jakobsson är en av landstingets dietister och svarar här på några frågor om kost.



? LCHF, GI, isodieten, medelhavskost, stenålderskost, blandkost. Varför finns det så många specialdieter?

! Människor vill gärna ha snabba lösningar, som de här metoderna kan vara, men sen när de ledsnar återgår de till gamla vanor och vips är de tillbaka på ruta ett!

Människor lägger också mycket energi på att ha åsikter om mat, men tyvärr mindre tid på att engagera sig i vilka råvaror de väljer att bygga sin kropp av.

? LCHF-dieten består av fet och god mat med mycket grädde. Många har rasat i vikt och prisar därför metoden. Är det farligt med allt fett?

! Det största problemet med den här dieten och andra dieter, är kort-siktigheten. Att äta den här mängden fett och framförallt animaliskt mättat fett följer inte rekommendationerna. Det krävs mer forskning och den måste vi vara lyhörda för.

? Om jag skulle vilja bli av med min övervikt genom att gå ner cirka tio kg på ett halvår. Hur ska jag göra då?

! Det är ett rimligt mål men det finns ingen mirakelkur eller några genvägar. Vi rekommenderar varierad näringsrik mat, regelbundna tider, omättade fetter från till exempel fisk och rapsolja, mycket grönsaker som gärna är fiberrika och så klart fysisk aktivitet.





Ett av Sveriges viktigaste nummer

Du behöver bara kunna två enkla telefonnummer om du eller någon annan blir sjuk eller råkar ut för en olycka. Det ena kan du redan, nödnumret 112. Det andra är 1177. Hela Sveriges nummer för sjukvårdsrådgivning, på både webb och telefon.

Ring 1177 för sjukvårdsrådgivning eller besök www.1177.se.
En tjänst från Sveriges landsting och regioner.

1177



Vården i Västernorrland får högt betyg

I Västernorrland är patienterna framför allt nöjda med den specialiserade sjukhusvården, visar Sveriges kommuner och landstings årliga patientundersökning. Även den slutna psykiatriska vården får höga betyg i jämförelsen.

Bemötande och förtroende får i Västernorrland genomgående bra betyg liksom upplevd nytta, och patienterna rekommenderar gärna den avdelning eller mottagning de besökt. Läs mer på:

skl.se/nationellpatientenkat

Vissa saker är värda att sprida...



...andra inte!

Beställ hem ett enkelt klamydiatest via nätet, det är helt gratis och du får snabbt svar! 1177.se/klamydia

- A** Ansikte - kan personen le?
- K** Kroppsdelen - lyfta armarna?
- U** Uttal - sluddrar personen?
- T** Tid - ring 112 snabbt!



Gör AKUT-testet på www.strokekampanjen.se
Tillsammans kan vi rädda liv.

Vaccinationer för äldre och yngre

- Hög tid att vaccinera sig mot säsongsinfluensan

Är du 65 år eller äldre, eller har du en kronisk hjärt- eller lungsjukdom? Då bör du vaccinera dig mot säsongsinfluensan!

Det är flest barn och ungdomar som blir sjuka och som sprider smittan.

Men det är bland äldre som sjukdomen kan vara allvarlig. Därför rekommenderas äldre att vaccinera sig varje år.

Vaccinet skyddar mot allvarligare influensa och minskar risken för följsjukdomar som lunginflammation och hjärtsvikt.

Vaccinationen måste förnyas varje år!

Kontakta din vård- eller hälsocentral för att bli vaccinerad mot säsongsinfluensan. Du kan också läsa mer om influensan på:

1177.se/influensa

- Alla barn får gratis skydd mot hepatit B

Sedan 1 maj 2012 ingår vaccination mot hepatit B i det allmänna vaccinationsprogrammet för barn i Västernorrland. Vaccinationen ges på barnvårdscentraler vid tre, fem och tolv månaders ålder och kostar ingenting.

Vaccinet ges som ett så kallat kombinationsvaccin vilket betyder att det ges i samma spruta som vaccin mot difteri, stelkramp, kikhosta, polio och hemofilus influenzae.



Miljösatsning för ett hållbart landsting

Ett av våra bidrag till en hållbar utveckling i Västernorrland är att arbeta offensivt med viktiga miljö- och energifrågor. Allt för att du och kommande generationer ska kunna leva ett gott liv även i framtiden.

År 2014 ska hela Landstinget Västernorrland vara miljöcertifierat, enligt landstingets miljömål. Landstingets serviceförvaltning är redan

miljöcertifierad och själva certifikatet visar att vi uppfyller vissa krav samt arbetar aktivt med att minska miljöpåverkan.

Även ekonomiska vinster

– Mätningar, rutiner och riktlinjer är betydelsefulla i miljöarbetet. Det ger verksamheten verktyg för effektiva åtgärder och beslutsunderlag för framtida satsningar, säger miljöchef Olle Bertilsson.

Minskat avfall, ökad källsortering och miljöanpassade resor är några av vinsterna som förväntas med en miljöcertifiering av alla landstingets verksamheter.



Snabba miljöfakta

Energieffektiviseringar i fastigheter och lokaler beräknas vara värda mer än 50 miljoner kronor årligen.

Sedan 2010 har Länssjukhuset minskat matavfallet med 47 procent, en minskning värd cirka 3,8 miljoner kronor.

Distansmöten via video och telefon har minskat resandet och klimatpåverkan.



Lustgas i sjukvården – en miljöbov

Lustgas är den smärtlindring som 69 procent av kvinnorna i Västernorrland väljer vid förlossningen.

Förlossningar med lustgas i länet ger en klimatpåverkan motsvarande 1 164 ton koldioxid. Det är nästan lika stor klimatpåverkan som från landstingets alla tjänsteresor.

Målet är att minska de totala lustgasutsläppen med 75 procent till 2014. Därför kommer Landstinget Västernorrland att installera anläggningar som förstör lustgas inom förlossningsvården.



Sök lediga tjänster inom landstinget!

Vill du veta vilka jobb som finns att söka just nu? Gå in på:
lvn.se/jobb

Många framtidsjobb *inom landstinget*

Landstinget Västernorrland står inför omfattande pensionsavgångar när ett stort antal medarbetare går i pension inom de närmaste fem åren.

– Sjuksköterskor och läkare utgör de största grupperna men det finns

ytterligare ett antal professioner där det också finns stora möjligheter till jobb efter utbildning, säger Karin Westin, utvecklare på Landstinget Västernorrland.

Några framtidsyrken de närmsta åren är sjuksköterska, läkare, psykolog och biomedicinsk analytiker.

– Här kommer det att finnas stora behov av kompetent personal som är intresserade av ett variationsrikt yrke med mycket ansvars känsla och intresse för att jobba i team, säger Karin Westin.

Nedan hittar du utbildningar till några av framtidsyrkena.

Utbildningar till framtidsyrken

Arbetsterapeut	3 år	Röntgensjuksköterska	3 år
Biomedicinsk analytiker	3 år	Sjukgymnast	3 år
Logoped	4 år	Sjuksköterska	3 år
Läkare	5,5 år	Specialistsjuksköterska	3+1 år
Psykolog	5 år	Tandläkare	5 år

Var utbildningarna finns kan du se på: **studera.nu**

Cancer

Ett ord. Tusen reaktioner.

*Först ville jag veta allt,
sedan ingenting.*

*Jag blev helt vidskeplig.
Höll tummarna och sånt.*

*Det där ordet tycker jag
verkligen inte om.*

Tumören skulle bara bort.

*Jag visste inte vad jag
skulle känna.*

Det måste vara ett misstag.

Vi bakade bullar och grät.

Började skriva dagbok igen.

Vi pratade om allt. Alltid.

Jag glömde.

*Jag skrev ner alla koder och
lösenord.*

Slutade sura över småsaker.

*Jag surfade på alla webbsidor
som fanns.*

Vi skrattade.

*Lyssnade på världens bästa
pepplåt Lust for life med Iggy Pop.*

*Jag blev expert på min
egen sjukdom.*

Jag lärde mig spela gitarr.

Läste på allt om behandlingar.

*Cancer? Jag som inte ens
svär högt!*

Min känsla av odödlighet försvann.

Jag blev helt tom.

Tog ledigt.

Vadå? Vara lycklig med cancer?

Tränade som en galning.

Jag ska göra mitt bästa.

Skrev testamente.

Åt piggelin.

Började blogga.

Stack ut och sprang.

Ringde mamma.

*Tittade på "Livet är underbart"
om och om igen.*

Jag har ju så mycket kvar!

*Tänkte att det finns ju faktiskt
många som klarat det här.*

Det är inte sant.

Förlät.

Det kändes som att allt var slut.

*Funderade på vad jag ville göra
som jag inte hade gjort.*

Började skriva.

*Läste om vad andra i min situation
hade gjort.*

Spenderade mer tid med barnen.

Jag lagade mat.

Köpte blommor.

Ringde min bästa vän.

*Skrev upp tre saker som jag skulle
göra när jag slagit cancer!*

*Tänkte att det löser sig.
Det måste det göra.*

Tog långa promenader.

Kämpade.

Jag drog mig undan.

Jag ville vara en fighter.

Jag ville ha svar.

Läste poesi.

Frågade om behandlingen.

*Blev noga med att berätta
för människor hur mycket de
betydde för mig.*

Nu börjar det.

Det är så orättvist.

Jag höll tummarna och hoppades.

*Försökte tänka på alla som gett mig
inspiration och stöd.*

Jag ska klara det!

**FÖR DEN SOM HAR cancer kan det vara
ett stöd att veta hur andra i samma
situation har reagerat.**

**På 1177.se/cancer hittar du kvalitets-
säkrad information om olika cancer-
sjukdomar, hur en cancerbehandling
påverkar vardagen och hur det är att
vara den som står bredvid. Där finns
också intervjuer med människor som
på olika sätt har drabbats, som sjuk
eller närstående. Välkommen hit för
att ta del av information kring en av
våra vanligaste sjukdomar.**