

HÄLSOALMANACKAN 2025



Information
och råd om
hälsa och
vård

Se över din hemberedskap!
 Checklista på baksidan





©Thomas Adolfsén/Johnér Bildbyrå

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 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.
- Använd gärna den digitala tjänsten 1177 direkt om du behöver kontakta din vårdcentral.
- Besök akutmottagningen endast vid svår sjukdom eller allvarlig skada. Ring 1177 om du är osäker på om du behöver söka vård akut eller inte. Många gånger kan du få en tid på en jourmottagning istället för att behöva åka till akuten.
- 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

2025



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



©Mikael Svensson / Johnér Bildbyrå

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 rörelsepåuser 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.

FEBRUARI

2025



	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
5	27	28	29	30	31	1 <i>Max, Maximilian</i>	2 Kyndelsmässodagen
6	3 <i>Disa, Hjärdís</i>	4 <i>Ansgar, Anselm</i>	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>
7	10 <i>Iris</i>	11 <i>Yngve, Inge</i>	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>
8	17 <i>Alexandra, Sandra</i>	18 <i>Frida, Fritiof</i>	19 <i>Gabriella, Ella</i>	20 ● <i>Vivianne</i>	21 <i>Hilding</i>	22 <i>Pia</i>	23 <i>Torsten, Torun</i>
9	24 <i>Mattias, Mats</i>	25 <i>Sigvard, Sivert</i>	26 <i>Torgny, Torkel</i>	27 <i>Lage</i>	28 ● <i>Maria, Maja</i>	1	2



©Mikael Svensson/Johnny Bildbyrå

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



Du kan kontakta
folktandvården
via [1177.se](https://www.1177.se)

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.

- Håll regelbunden kontakt med tandvården 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 på [1177.se](https://www.1177.se).
- Har kliniken stängt, ring 1177.

Helgdag

- För kontakt med jourtandläkare under helgdag 10.00-12.00 ring 010-249 71 91, övrig tid ring 1177.

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



©Marie Linnér/Johnér Bildbyrå



Chatt
och
video-
samtal

1177 direkt

– ett enkelt sätt att kontakta din vårdcentral

Med tjänsten 1177 direkt kan du söka vård digitalt på din vårdcentral. Du kan chatta med personal på din vårdcentral, ha videosamtal och få en bokad tid på vårdcentralen om det behövs. Du kan söka vård för vanliga besvär som till exempel ögonbesvär, urinvägsbesvär och hosta. Du kan också få hjälp med administrativa ärenden.

Läs mer och logga in i 1177 direkt på: 1177.se/Dalarna/1177direkt

Gör dina vårdärenden med e-tjänster

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

Genom att logga in på 1177.se kan du, förutom att använda tjänsten 1177 direkt, till exempel:

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

1177



APRIL

2025



	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
14	31	1 <i>Harald, Hervor</i>	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>
15	7 <i>Irma, Irmelin</i>	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>
16	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>	20 <i>Amalia, Amelie</i>
17	21 ● <i>Anneli, Annika</i> Annandag påsk	22 <i>Allan, Glenn</i>	23 <i>Georg, Göran</i>	24 <i>Vega</i> Skärtorsdagen	25 <i>Markus</i> Långfredagen	26 <i>Teresia, Terese</i> Påskafton	27 ● <i>Engelbrekt</i> Påskdagen
18	28 <i>Ture, Tyra</i>	29 <i>Tyko</i>	30 <i>Mariana</i> Konungens födelsedag, Valborgsmässoafton	1	2	3	4



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.
- Ha ett hemapotek med det nödvändigaste. Till exempel värktabletter, skavsårplåster, solskyddsmedel och vätskeersättning.
- På 1177.se kan du läsa på 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.
- När värmen väl är här, se till att dricka mycket vatten och håll dig i skuggan vid höga temperaturer. Det är särskilt viktigt för äldre, sjuka och barn.

Läs mer på [1177.se/Dalarna](https://www.1177.se/Dalarna)

MAJ

2025



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



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.
- Klä dig svalt i löst sittande kläder.
- Håll nere temperaturen i din bostad.
- 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

2025



	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
22	26	27	28	29	30	31	1 <i>Gun, Gunnel</i>
23	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> Pingstafton	8 <i>Eivor, Majvor</i> Pingstdagen
24	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>	15 <i>Margit, Margot</i>
25	16 <i>Axel, Axelina</i>	17 <i>Torborg, Torvald</i>	18 ● <i>Björn, Bjarne</i>	19 <i>Germund, Görel</i>	20 <i>Linda</i> Midsommarafton	21 <i>Alf, Alvar</i> Sommarsolståndet Midsommardagen	22 <i>Paulina, Paula</i>
26	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>	29 <i>Peter, Petra</i>
27	30 <i>Elof, Leif</i>	1	2	3	4	5	6



©Mikael Svensson/Johnér Bildbyrå

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** **Ansiikte:** 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

2025



	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
27	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>	6 <i>Esaias, Jessika</i>
28	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>	13 <i>Joel, Judit</i>
29	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>	20 <i>Margareta, Greta</i>
30	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>	27 <i>Marta</i>
31	28 <i>Botvid, Seved</i>	29 <i>Olof, Olle</i>	30 <i>Algot</i>	31 <i>Helena, Elin</i>	1	2	3

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 handlovs 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.

Har du gått utbildning i HLR?

Anmäl dig till att bli SMS-livräddare



Tips:



Du kan göra en webbutbildning i HLR genom att följa denna länk: hjr.nu/allakanhjr

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

AUGUSTI

2025



	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
31	28	29	30	31	1 ☾ <i>Per</i>	2 <i>Karin, Kajsa</i>	3 <i>Tage</i>
32	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>	10 <i>Lars</i>
33	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>	17 <i>Verner, Valter</i>
34	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>	24 <i>Bartolomeus</i>
35	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>	31 ☾ <i>Arvid, Vidar</i>

Var förberedd vid kris – se över din hemberedskap!

Att ha hemberedskap innebär att förbereda ditt hushåll för olika typer av kriser som kan drabba vårt samhälle. Vid en kris eller krig kommer samhällets hjälp först att gå till dem som behöver den bäst. Förbered därför ditt hushåll för

att klara minst en vecka utan stöd, gärna längre om du kan. Du hittar en bra checklista på baksidan av almanackan för vad du behöver ha hemma när det kommer till vatten, mat, kommunikation och värme.



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 inte kräver el) 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.

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.

SEPTEMBER

2025



	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
36	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>
37	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>
38	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>
39	22 <i>Maurits, Moritz</i> Höstdagjämning	23 <i>Tekla, Tea</i>	24 <i>Gerhard, Gert</i>	25 <i>Tryggve</i>	26 <i>Enar, Einar</i>	27 <i>Dagmar, Rigmor</i>	28 <i>Lennart, Leonard</i>
40	29 <i>Mikael, Mikaela</i>	30 ◐ <i>Helge</i>	1	2	3	4	5



©Eveline Johansson/Johner Bildbyrå

Vaccinera dig mot covid-19 och influensa

Både covid-19 och influensa är smittsamma sjukdomar som kan göra att du blir allvarligt sjuk. Är du över 65 år eller tillhör en riskgrupp har du en högre risk att bli allvarligt sjuk. Du kan skydda dig genom att vaccinera dig. Vaccinen är kostnadsfria för dig som rekommenderas vaccin. I de flesta fall kan du få båda vaccinen samtidigt. 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

2025



	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
40	29	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>
41	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>	12 <i>Valfrid, Manfred</i>
42	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>	19 <i>Tore, Tor</i>
43	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>	26 <i>Amanda, Rasmus</i> ❄️ Vintertid
44	27 <i>Sabina</i>	28 <i>Simon, Simone</i>	29 ● <i>Viola</i>	30 <i>Elsa, Isabella</i>	31 <i>Edit, Edgar</i>	1	2

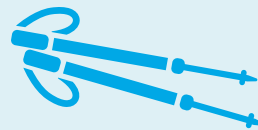


©Matilda Mariadotter/Johner Bildbyrå

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

2025



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



©Plainpicture/Johnér Bildbyrå

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. Ring 1177 för sjukvårdsrådgivning eller kontakta din vårdcentral.

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](https://www.1177.se/Dalarna/soka-stod-och-hjalp)

DECEMBER

2025



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

Har du kunskap i HLR?

Bli frivillig livräddare med appen Sms-livräddare.

Läs mer på regiondalarna.se/smslivraddare



Vårdgaranti

– dina rättigheter att få vård inom en viss tid

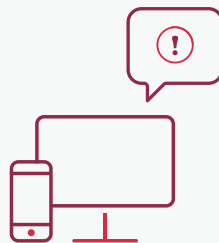
Vårdgaranti innebär att du ska få göra ditt besök och få vård inom en viss tid.

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

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.



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



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



E-legitimation

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

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



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

För dig som har ett stort omvårdnadsbehov finns ett särskilt tandvårdsstöd. Läs mer på 1177.se eller prata med din tandvårds klinik. 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.

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 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



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 när det kommer till 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.



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.

Checklista över saker som är bra att ha hemma:

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

Checklista på vad som bör ingå i ett husapotek:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Plåster. | <input type="checkbox"/> Kylbalsam, hydrokortisonkräm, alsolsprit och bedövande salva. |
| <input type="checkbox"/> Pincett. | <input type="checkbox"/> Nässprej eller näsdroppar. |
| <input type="checkbox"/> Kompresser och tejp för att fästa kompresser. | <input type="checkbox"/> Febertermometer, smärtstillande och febernedsättande läkemedel. |
| <input type="checkbox"/> Sårtejp. | <input type="checkbox"/> Vätskeersättning. |
| <input type="checkbox"/> Elastisk binda. | <input type="checkbox"/> Medicinskt kol (vid förgiftningar). |
| <input type="checkbox"/> Skavsårsplåster. | |

Du som får läkemedel eller förbrukningsmaterial på recept för långvarig behandling ska alltid ha tillräckligt hemma för att klara dig en månad.