

# VAR RÄDD OM DIG



AKTUELL INFORMATION VÅREN 2020 OM  
COVID-19 FÖR DIG SOM ÄR ÖVER 70 ÅR



REGION  
KRONOBERG

# Var rädd om dig – och andra!

Du får den här tidningen från oss i Region Kronoberg därför att du tillhör en grupp som vi tror kan vara utsatt nu. Svenska myndigheter har ju rekommenderat att alla som är över 70 år ska undvika sociala kontakter, för att coronaviruset inte ska spridas till personer som riskerar att bli väldigt sjuka om de smittas.

Framför allt handlar det om att ni ”70-plussare” ska skydda er själva och varandra, och att vi som inte tillhör någon så kallad riskgrupp ska vara rädda om er. Men det är också så att hälso- och sjukvården kan få problem att hantera situationen om väldigt många äldre som är sköra behöver sjukhusvård samtidigt.

Att stänga av mycket av sitt ”vanliga liv”, och kanske inte träffa anhöriga, vänner, eventuella barn och barnbarn på det sätt man skulle önska, är förstås jobbigt för många! Vi vill med den här tidningen sprida information, tips och kanske lite hopp och inspiration. Tidningen skickas till drygt 20 000 hushåll där det finns minst en person som är över 70 år, i hela Kronobergs län. Du är med andra ord inte ensam!

Jag skriver detta framför allt som representant för hälso- och sjukvården i Region Kronoberg. Vi har som en följd av coronaviruset och risken för smittspridning behövt göra en hel del förändringar när det gäller kontakten med oss och den vård vi kan erbjuda just nu. Vi skjuter fram alla mottagningsbesök, ingrepp och operationer som kan vänta, för alla patienter som är över 70 år. Detta gör vi för att skydda dig, och för att vi ska kunna ta hand om dem som blir svårt sjuka. Men du ska känna dig trygg med att vårdpersonalen gör noggranna medicinska bedömningar i varje enskilt fall – och om du känner dig mycket sjuk kan du alltid kontakta oss för att få den vård du behöver!

Du kan läsa mer om vart du kan vända dig om du har frågor, känner dig orolig eller undrar vem du ska kontakta om du har symtom på nästa sida.

Jag önskar dig trevlig läsning  
– och var rädd om dig!

Med vänlig hälsning  
Martin Myrskog,  
tf hälso- och sjukvårdsdirektör  
i Region Kronoberg



## Håll fast vid dina rutiner så gott det går

Gå upp i vanlig tid.

Bryt stillasittandet  
ungefär var 30:e minut  
och gör något aktivt.

Klä på dig och gör dig i ordning.

Håll mat- och fikatider.

Försök få dagsljus  
och frisk luft varje dag.

Lägg dig vid samma tid  
som du brukar.

## TÄNK KÄLL- KRITISKT

Vid större händelser finns det risk att ryktesspridning uppstår. Tänk på att ha ett källkritiskt förhållningssätt när du tar del av information. Frågorna Vad? När? Var? Hur? Vem? och Varför? fungerar som ett källkritiskt filter när du tar del av information. Kontrollera alltid uppgifter från flera källor.

# HÄR FÅR DU SVAR OCH HJÄLP



**JAG ÄR FÖRKYLD!  
VAD SKA JAG GÖRA?**



Du ska vara hemma och vila. Om du känner dig sjuk och är osäker på om du behöver vård, ring 1177. Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård. Du kan också få råd om vård på [www.1177.se](http://www.1177.se).

**JAG KÄNNER MIG  
OROLIG – VEM KAN  
JAG PRATA MED?**



Till Röda Korsets stödtelefon kan du ringa om du känner stress och oro kring utbrottet av coronaviruset, telefon 0771-900 800, öppet vardagar kl 12–16. Du kan också besöka Röda Korsets webbplats [www.rodakorset.se](http://www.rodakorset.se) för att ta del av råd om hur du kan hjälpa dig själv när rädslan tar över.

**JAG HAR FRÅGOR OM  
CORONAVIRUSET SOM  
INTE HANDLAR OM  
SJUKDOMSSYMTOM.**



Ring till det nationella informationsnumret 11313. Du kan också besöka [www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se) eller [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se).

**JAG HAR EN TID  
BOKAD I VÅRDEN.  
SKA JAG GÅ DIT?**



Alla mottagningsbesök *som kan vänta* för personer över 70 år är uppskjutna från april 2020. Det gäller tills vidare besök i hela vården som sjukhusen, vårdcentraler, tandvård och psykiatri. Om du är symptomfri och inte hör något annat från din mottagning så ska du komma till din bokade tid. Ring till din mottagning om du är osäker.

Om du är förkyld och har ett inbokat besök ska du kontakta din mottagning. Om ditt bokade besök bedöms som nödvändigt kommer du att bli mottagen via en separat ingång. Det kan också vara aktuellt med en bedömning via telefon eller video. Vi tar inte betalt för besök som avbokas senare än 24 timmar innan.



# GUNNAR ÄR ISOLERAD -

ATT PLÖTSLIGT DRABBAS AV RESTRIKTIONER SOM OMKULLKASTAR DIN VARDAG OCH DINA RUTINER KAN INNEBÄRA ATT SAKER STÄLLS PÅ SIN SPETS. DET ÄR EN SITUATION SOM BLAND ANDRA 83-ÅRIGE GUNNAR LARSSON UPPLEVER NU PÅ GRUND AV PANDEMINS FRAMFART. MEN TROTS DET BEHÅLLER GUNNAR LUGNET.

– Det är verkligen viktigt att lyssna på informationen och ta den till sig, men det är också viktigt att inte gräva ner sig i det – för det tror jag inte någon mår bra av, säger Gunnar Larsson.

Utmed landsväg 30, närmare bestämt sju kilometer söder om Lammhult, bor Gunnar Larsson i sitt idylliskt röda hus.

– Jag är inte så orolig för att bli smittad då det är en stor fördel att bo som jag gör, säger Gunnar, som har 250 meter till närmaste granne.

För Gunnar som är pigg, har egen bil och skogen vid tomtgränsen innebär rekommendationerna inte så mycket begränsningar, förutom vid vissa situationer.

– Jag kan ju fortfarande gå ut och gå i skogen, flera kilometer om jag så vill, men när det kommer till ärenden hjälper familjen mig, säger Gunnar och berättar om olika situationer där hans familj satt hans säkerhet i första hand.

## ALTERNATIV ISTÄLLET FÖR HINDER

Även om Gunnar bor på landet, där folktätheten inte är något stort bekymmer, betyder det inte att hans liv inte har förändrats på grund av den rådande situationen. Men med en hoppfull framtidstro och ett starkt stöd från sin familj är det främst direktkontakten som har fått ta en annan väg.

– Jag pratar mycket i telefon med andra nu, både familj och mina vänner.

– Men det är inte som om vi träffades varje dag innan heller, säger Gunnar och skrattar till.

Gunnar är verkligen en lättsam man som alltid har nära till ett leende. Men han är väl insatt i sin situation, för även om han själv inte har valt att tillhöra en riskgrupp har han fullt förtroende för att experterna som gjort det vet vad de talar om.

– Jag har vänner som inte bryr sig alls och jag har de som är väldigt spända, säger Gunnar och funderar en stund innan han fortsätter:

– Men jag tror det är viktigt att lyssna på det som myndigheterna säger.

## TRON FINNS DÄR SOM STÖD

Gunnar är aktiv inom frikyrkan i Lammhult men eftersom situationen är som den är går han inte till kyrkan just nu.

– Men det funkar bra att ha andakt hemma också! Det finns ingen tvekan om att min tro stöttar mig och genom den känner jag mig aldrig ensam, säger Gunnar med en rofylld blick.

Det vilar ett lugn över Gunnar och han beskriver att han känner sig trygg med att situationen inte är för alltid.

– Jag menar, vi har de dagar vi har, så är det ju alltid, men det märks kanske tydligare nu. Men

” Det finns alltid människor som vill ställa upp och hjälpa, bara man är villig att fråga.



# - MEN ALDRIG ENSAM



– Jag är inte så orolig för att bli smittad då det är en stor fördel att bo som jag gör, säger Gunnar, som har 250 meter till närmaste granne.

FOTO: ALEXANDER HALL

jag pratar mycket i telefon med andra från kyrkan, framför allt med de som jag vet är ensamma. Och att följa TV-sända gudstjänster fungerar bra för att inte riskera något men ändå ta del av sin religion, menar Gunnar.

## SKÄMS INTE ATT FRÅGA – DET FINNS STÖD ATT FÅ

Gunnar pratar om vikten att våga ta hjälp, att den finns där att få av både anhöriga och organisationer. Att det tyvärr handlar om att folk inte vågar, men att det är så viktigt för att kunna hantera situationen som är.

– Det finns alltid människor som vill ställa upp och hjälpa, bara man är villig att fråga.



– Det funkar bra att ha andakt hemma också! Det finns ingen tvekan om att min tro stöttar mig och genom den känner jag mig aldrig ensam, säger Gunnar.

# SMITTSKYDDSLÄKAREN SVARAR

CHRISTIAN ROMIN BLOMQVIST, SMITTSKYDDSLÄKARE I REGION KRONOBERG SVARAR PÅ FRÅGOR OM CORONA.



FOTO: ALEXANDER HALL

## Bör jag vara rädd för covid-19?

– Du bör åtminstone ta sjukdomen på allvar. Du som är över 70 år eller tillhör någon riskgrupp riskerar att få svårare besvär som andningssvårigheter och lunginflammation om du blir sjuk.

## Ger influensavaccinet skydd mot coronaviruset?

– Den vaccination som rekommenderas mot influensa eller vad som kallas pneumokocker, som bland annat kan ge lunginflammation, skyddar inte mot covid-19. De svåra fall av lunginflammation som drabbat coronasmittade har varit till följd av själva coronaviruset, vilket det än så länge inte finns något vaccin för.

## Vad ska jag tänka på om jag måste gå ut?

– Be gärna anhöriga eller grannar om hjälp med att handla eller uträtta ärenden där du riskerar att

träffa mycket människor. Däremot kan du fortfarande ta dig ut och njuta av våren, för utomhus är risken för smittspridning mycket mindre. Tänk bara på att hålla avstånd till andra.

## Hur farligt är det att träffa min närmaste familj?

– Försök att begränsa dina kontakter. Kanske kan ni ha ett videosamtal eller träffas utomhus? Tänk på att personerna du träffar ska vara helt friska.

## Kan jag träffa mina äldre vänner?

– Försäkra dig om att du och dina vänner inte har någon förkylning eller andra besvär från luftvägarna. Träffas utomhus och håll lite avstånd. Gå en promenad tillsammans eller fika på en bänk ute istället för att gå hem till varandra.

## Hur länge överlever viruset utanför kroppen?

– Coronaviruset är ett känsligt virus som inte tål uttorkning eller solljus. Under kontrollerade förhållanden på laboratorier kan man få viruset att överleva i några dygn. Vi vet ännu inte vilken betydelse kontaktsmitta har för spridning av viruset. Kontaktsmitta kan dock inte uteslutas vilket gör att handhygien blir extra viktigt. Tänk också på att inte ha händerna uppe i ansiktet.

---

## TA HJÄLP OM DET KÄNNES SVÅRT

RÄDSLÅ OCH ORO ÄR NATURLIGA REAKTIONER VID KRISER OCH KATASTROFER. I GRUNDEN HJÄLPER DE OSS ATT VARA FÖRSIKTIGA VID SVÅRA HÄNDELSER SOM DET PÅGÅENDE CORONAUTBROTTET.

Att inte få göra det som jag brukar och trivs med kan upplevas både ledsamt och sorgligt. En tröst kan vara att du genom att följa rekommendationerna för personer över 70 år gör en stor samhällsinsats.

Ibland kan det vara skönt att vara ensam, men det är skillnad på frivillig ensamhet och påtvingad. En del människor påverkas inte så mycket medan andra kan uppleva tiden just nu som väldigt jobbig och oviss.

Känner du dig orolig eller ledsen kan det vara skönt att prata med någon: en vän, granne eller någon annan du känner förtroende för. Att skriva ner saker som du funderar på kan också vara ett sätt. Det enda vi vet med säkerhet är det vi har här och nu, hur framtiden blir vet vi inte. Försök därför att släppa saker som du inte kan kontrollera eller bestämma över. Fokusera på det du kan påverka istället, och gör något bra av det.

Märker du att någon i din närhet mår dåligt är det bra att höra av sig en gång extra och fråga hur hen mår. Om du själv behöver någon att prata med finns (förutom Röda Korsets stödtelefon, 0771-900 800) Äldrelinjen som har öppet vardagar kl 8–19 och helger kl 10–16. Samtalet kostar dig en markering, Mind står för resterande samtalskostnad. Telefonnummer 020-22 22 33.



# VAD GÖR VI I REGION KRONOBERG JUST NU?

VÄLDIGT MÅNGA INOM REGION KRONOBERG JOBBAR JUST NU INTENSIVT MED SAKER SOM ÄR KOPPLADE TILL CORONA-PANDEMIN. VI PLANERAR OCH FÖRBEDER OSS FÖR ATT KUNNA HANTERA EN BESVÄRLIG SITUATION – MEN VI HOPPAS FÖRSTÅS PÅ DET BÄSTA!

Vi befinner oss alla i en märklig situation – olik något de flesta av oss varit med om förut. Inom Region Kronoberg är situationen väldigt annorlunda för många av våra medarbetare. Vårt fokus är att vi ska skydda riskgrupper, minska smittspridningen och undvika en situation där många svårt sjuka behöver vård samtidigt.

Utvecklingen går snabbt, och vi måste hela tiden ta nya beslut och anpassa oss till nya förutsättningar. Därför träffas regionens ledning flera gånger i veckan vid så kallade stabsmöten. Där rapporterar de ansvariga om läget inom sina respektive områden och ledningen fattar beslut om vilka åtgärder vi behöver göra. Det kan till exempel handla om hur vi säkerställer att vi har den medicinska utrustning vi behöver, att vi skjuter fram vissa behandlingar eller att en ny vårdhygienrutin ska införas. Vi följer noga de riktlinjer och rekommendationer som nationella myndigheter tar fram, och ibland gör vi lokala anpassningar.

## SÄKRA KÄLLOR TILL INFORMATION

Detta innebär också att informationen till kronobergarna kan ändras ganska snabbt. Det är därför bra att vara uppmärksam och följa nyhetsflödet dagligen.

– Vi uppdaterar våra kommunikationskanaler varje dag, ibland flera gånger om dagen. Den senaste informationen om vad som gäller i vården i Kronoberg finns på vår egen webbplats, [www.regionkronoberg.se](http://www.regionkronoberg.se), och på [www.1177.se](http://www.1177.se), berättar Kristina Jordevik, kommunikationsdirektör i Region Kronoberg.



*Alla insatser görs med kronobergarnas bästa i åtanke.*

FOTO: ANNA-KARIN AXELSSON, 1177 VÅRDGUIDEN

– På nationell nivå är webbsidan [www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se) en säker källa, där aktuell information från flera olika myndigheter är samlad. För den som inte har tillgång till internet är Folkhälsomyndighetens dagliga presskonferenser en bra källa till information. De sänds på SVT2 (under Forum).

## VIKTIGT MED SAMARBETEN

Region Kronoberg samarbetar med andra regioner, myndigheter, Länsstyrelsen i Kronoberg och de åtta kommunerna i länet. Det handlar till exempel om att föra ut varandras viktiga information och att hjälpas åt att lösa vissa frågor. Ett exempel är att Växjö kommun hjälper regionen att tillverka visir som vårdpersonalen behöver i kontakten med coronasmittade patienter.

Också internt inom regionen samarbetar vi förstås. Flera olika enheter jobbar till exempel tillsammans för att vi ska ha tillräckligt med skyddsutrustning och annan medicinsk utrustning som behövs om situationen blir besvärlig.

Just nu håller vi också på att utbilda vårdpersonal så att de är redo för att hantera coronapatienter. Bland annat ska fler kunna jobba med intensivvård, och sjukvårdsutbildade som idag jobbar administrativt får utbildning för att kunna arbeta i vården i stället under en period.

Detta är bara ett litet axplock av alla de insatser vi gör kopplat till corona-pandemin. Alla insatser, beslut och förändringar görs med kronobergarnas bästa i åtanke.

## VÄXJÖ

Växjö kommun har ett samarbete med Röda korset och deras volontärer, där du som är äldre än 70 år kan få hjälp med att till exempel handla. Tjänsten är helt kostnadsfri.

**Gör så här:** Ring Växjö kommun på telefon 0470-410 00 och anmäl ditt behov. Röda Korset ringer sedan upp dig och kommer överens om dag och tidpunkt. Röda Korsets volontärer som utför dessa uppdrag har tystnadsplikt. För att undvika smittspridning sker betalning via Swish eller bankgiro. Faktura skickas vid behov.

## ALVESTA

Inom Alvesta kommun har man, på grund av coronaviruset, ändrat mottagningen för patienter som uppsöker en vårdcentral. Patienter med symptom på luftvägsinfektioner hänvisas till Moheda, medan patienter utan luftvägsinfektioner tas emot i Alvesta.

## UPPVIDINGE

Du som bor i Uppvidinge kommun hittar information om coronaviruset och covid-19 riktad till dig som är 70+ på Uppvidinge kommuns hemsida, [www.uppvidinge.se](http://www.uppvidinge.se). Där finns information om vilken hjälp du kan få, exempelvis hemsändning av varor för dig som har behov av det.

## LJUNGBY

Ljungby kommun har ett samarbete med frivilligorganisationer och volontärer, där du som är äldre än 70 år kan få hjälp med att till exempel handla.

### Behöver du hjälp?

Hör av dig till Ljungby kommun, tel 0372-78 90 00, så kan vi hjälpa dig vidare.

## TINGSRYD

Tingsryds kommun vill begränsa smittspridningen i samhället, och försöker därför minimera antalet fysiska möten. Detta gäller besök till medborgarkontor såväl som till andra verksamheter. Spontana besök undanbedes.

Om du är över 70 år eller tillhör annan riskgrupp, gå inte själv in i livsmedelsbutiken för att handla. Ta hjälp av någon i din närhet eller använd butikernas tjänster för avhämtning eller hemkörning. Alla livsmedelsbutiker i Tingsryds kommun erbjuder avhämtning av varor vid butiken. Många erbjuder också hemkörning.

Glöm inte! Ha det fint i vårsolen, gå skogspromenader, ät och sov ordentligt och se till att dricka mycket vatten!

Besök [www.tingsryd.se](http://www.tingsryd.se) eller kontakta vårt medborgarkontor på 0477-441 00 för att komma i kontakt med rätt person eller om du har andra frågor.

## MARKARYD

Många av butikerna i Markaryds kommun erbjuder alternativa sätt att handla, exempelvis via hemkörning. Kontakta butiken och fråga. Vi vill även be dig vara försiktig, lämna aldrig ut bankkort och koder. Tänk på att all omvårdnadspersonal inom hemtjänsten i Markaryds kommun ska kunna legitimera sig. För löpande kommunal information besök vår hemsida [www.markaryd.se](http://www.markaryd.se). Se vilka butiker som erbjuder alternativa handlingsätt på [markaryd.com](http://markaryd.com). Vill du prata med någon som arbetar på kommunen, ring 0433-720 00.

## INFORMATION FRÅN POLISEN

Kriser är något som ofta utnyttjas av bedragare för att lura andra människor, och sätten att luras är många. Det viktigaste rådet är att aldrig logga in på din bank eller lämna bankkort eller koder till okända som kontaktar dig.

Konkreta råd från polisen för att inte bli lurad är följande:

- Kontrollera alltid med de officiella källorna om du oväntat blir kontaktad av någon myndighet eller organisation.
- Du ska aldrig logga in via BankID eller bankdosa om du blir uppringd och ombedd att göra det.
- Lämna aldrig ut kort eller koder till okända som tar kontakt och erbjuder sig att till exempel handla.
- Måste du anlita någon obekant kan ett tips vara att du gör beställningar mot faktura som ombudet bara kan hämta och leverera till din dörr.