



Säsongsvaccination

Fyller du 65 år i år eller är äldre erbjuds du kostnadsfri vaccination mot säsongsinfluensa och covid-19 inom Region Kalmar län.

Vaccinera dig mot influensa och covid-19 i höst

Influensa och covid-19 orsakas av smittsamma virus som med tiden kan utveckla nya virusvarianter. Därför behöver du vaccinera dig regelbundet för att få ett effektivare skydd. Du kan bli sjuk i influensa eller covid-19 trots vaccination men du minskar risken att bli allvarligt sjuk eller att dö av infektionen. De flesta kan vaccinera sig mot covid-19 vid samma tillfälle som de vaccinerar sig mot influensa. Vaccinationen är kostnadsfri.

Vaccinerna som används är säkra och ger sällan allvarliga biverkningar. En del kan känna lätt svullnad och ömhet i armen där sprutan getts, men det går över på någon dag.

Vårdos 2025 mot covid-19

80+

Under våren rekommenderas ytterligare 1 dos vaccin mot covid-19 för dig som är:

- 80 år eller äldre
- 65 år och äldre och som har dagliga omsorgsinsatser från till exempel hemtjänst eller är boende på särskilt boende (SÄBO) eller motsvarande.

Rekommendationen gäller för det året du fyller 80 eller 65 år.

Så här bokar du tid för vaccination

Enklast och snabbast bokar du din tid för vaccination digitalt på 1177.se. Det är också möjligt att ringa och boka en tid via din hälsocentral. Observera att du inte kan ringa till 1177 på telefon för att boka tid.

Tidsbokning via 1177.se

- Gå in på 1177.se/Kalmar-lan/sasongs-vaccination eller scanna denna QR-kod:
- Läs informationen och välj vilka vaccinationer du vill boka tid för.
- Logga in med e-legitimation och följ instruktionerna.



Vissa hälsocentraler erbjuder drop-in, se respektive mottagningswebbsida.

Om du har hemsjukvård erbjuds du vaccination via kommunen. Du får mer information från din kommun.

1177



Region Kalmar län

Vaccinera dig mot pneumokocker

Är du 65 år eller är äldre erbjuds du kostnadsfri vaccination mot pneumokocker inom Region Kalmar län.

65+



Vaccinera dig mot pneumokocker

Pneumokocker är bakterier som kan orsaka flera sjukdomar exempelvis bakteriella luftvägsinfektioner som lung-, öron- och bihåleinflammation, men även allvarigare sjukdomar så som hjärnhinneinflammation och blodförgiftning. Risken att insjukna ökar med åldern, därför är det viktigt att du vaccinerar dig. Du som tidigare vaccinerat dig mot pneumokocker rekommenderas att fylla på ditt skydd när det gått minst fem år.

Vaccinet som används är säkert och ger sällan allvarliga biverkningar. En del kan känna lätt svullnad och ömhet i armen där sprutan getts, men det går över på någon dag.

Vissa erbjuds vaccination på sjukhus

Du som tillhör någon av följande grupper erbjuds i stället vaccination genom din ordinarie klinik. Kontakta din läkare på sjukhuset för mer information.

Det innefattar personer som har:

- nedsatt mjältfunktion eller saknar mjälte,
- kraftigt nedsatt immunförsvar t.ex. efter transplantation eller cellgiftsbehandling,
- likvorläckage eller skada till följd av kirurgi eller trauma mot skallen,
- cystisk fibros eller
- cochleaimplantat.

Så här bokar du tid för vaccination

Enklast och snabbast bokar du din tid för vaccination digitalt på 1177.se. Det är också möjligt att ringa och boka en tid via din hälsocentral. Observera att du inte kan ringa till 1177 på telefon för att boka tid.

Tidsbokning via 1177.se

- Gå in på 1177.se/Kalmar-lan/vaccination-mot-pneumokocker eller scanna denna QR-kod:
- Läs informationen och välj vilka vaccinationer du vill boka tid för.
- Logga in med e-legitimation och följ instruktionerna.



Vi bryr oss om din hälsa

79+



Fyller du 79 år i år eller är äldre erbjuder vi dig frivilligt möjligheten att skatta din hälsa för att vi ska kunna fånga upp eventuella risker som kan uppstå i samband med stigande ålder.

Nedan har vi några frågor som vi önskar få besvarade. **Får du tre eller fler JA-svar på frågorna** är du välkommen att kontakta din hälsocentral för vidare samtal kring din hälsa, samt hur vi tillsammans kan förbättra den. Samtalet kan ske digitalt via videolänk eller fysiskt på din hälsocentral.

Har du kontakt med hemsjukvård, eller bor på särskilt boende kan du bortse från detta brev eftersom du därmed får stöd med din hälsa och omsorg.

Läkemedel

Tar du fem eller fler läkemedel?

(Gäller alla dina läkemedel, även de du tar vid behov och receptfria läkemedel.)

JA NEJ

Rörlighet

Har du svårigheter att gå eller förflytta dig?

Har du fallit under de senaste 12 månaderna?

JA NEJ

Kontakter med vården

Har du varit inlagd på sjukhus de senaste tre månaderna?

Har du sökt akuten den senaste månaden?

Har du gjort fem eller fler läkarbesök på hälsocentralen det senaste året?

JA NEJ

Minne

Har du nedsatt minne?

JA NEJ

Social situation

Bor du ensam?

Får du hjälp med din personliga omvårdnad/ hygien?

JA NEJ

Psykisk hälsa

Känner du ofta oro?

Känner du ofta nedstämd?

JA NEJ

Namn.....

Personnummer.....

Svarsblanketten är frivillig och utan kostnad. Ha dina svar tillgängliga under videosamtalet, eller med dig under ditt samtal på din hälsocentral.

Små förändringar gör stor skillnad

Hur mycket du rör på dig, äter, dricker och sover påverkar hur du mår. Låt oss ge dig några tips på hur du kan investera i ditt välmående och med små förändringar göra stor skillnad för din hälsa och livskvalitet.



Att röra på sig

Vi har alla fått höra att röra på sig är bra för hälsan men varför är det bra? Jo, det som sker i kroppen när du rör på dig är att blodet cirkulerar bättre och du syresätter din kropp vilket gör att du minns mer, sover bättre, känner dig piggare och starkare. Detta gör att du kommer kunna använda din kropp mycket längre och minskar risken för fallolyckor, övervikt och många sjukdomar som till exempel diabetes, benskörhet och hjärt- och kärlsjukdomar.

Träningen behöver inte vara svår eller pågå under längre stunder. Att ta en promenad några gånger i veckan gör inte bara en fysisk skillnad utan även en psykisk. Dagsljus är bra för kroppen det gör att D-vitaminhalten i kroppen ökar, vilket kan öka ditt välbefinnande.

Försök att ta nya rundor varje gång och upptäck nya miljöer inom ditt närområde. På så sätt tränar du minnet och upptäcker kanske nya miljöer och människor längs vägen som du kan samtala med.

Se till att äta bra mat och dricka sunt

När du kommit igång med din träning så gäller det att få i sig rätt kost. Energiförbehovet minskar ju äldre du blir, det beror på att ämnesomsättningen sjunker men även hur mycket du rör på dig. Det gäller att ta hand om kroppen och ge den sunda förutsättningar för att hålla så länge den kan. Får kroppen för lite av något näringsämne kan det till exempel leda till ökad känslighet för infektioner, sämre läkningsförmåga och nedsatt muskelstyrka.

Sov gott

När du blir äldre förändras sömnen. Det kan innebära att du sover ytligare och blir mer lättväckt. Det är helt normalt. Genom regelbunden träning, mat och sovrutiner kommer du att göra stor skillnad på din sömn.

 [Läs mer på 1177.se/kalmar-lan](https://www.1177.se/kalmar-lan)