

FEM FRÅGOR & FEM SVAR

1. Vilka ska vaccinera sig?

Alla över 65 år! Vaccinationen är gratis, även för yngre i vissa riskgrupper - främst de med hjärt- och lungsjukdomar. Äggallergiker ska inte vaccinera sig.

2. Kan jag få influensa av själva vaccinationen?

Nej. I enstaka fall kan kortvarig feber förekomma samt rodnad och ömhet där man fått sprutan

3. Kan jag få influensa även om jag vaccinerar mig?

Skyddet blir inte heltäckande, men risken minskar betydligt. Skyddseffekten av vaccinet är 70-80 procent.

4. Vad skyddar vaccinationen emot?

Mot influensa och dess ibland mycket svåra följsjukdomar, men inte mot förkylning.

5. Vilken är skillnaden mellan influensa och "vanlig förkylning"?

Vid typisk influensa får man plötsligt hög feber med symptom som hosta, muskelvärk, huvudvärk, snuva och halsont. En svår förkylning kan vara svår att skilja från influensa.

Dags att vaccinera sig mot influensan

Den är gratis för många. Den gör inte så ont och den håller influensan borta.

Det handlar om influensasprutan. Varje år kommer influensan, oftast någon gång mellan december och mars. Du bör vaccinera dig i god tid innan epidemin bryter ut, minst 10-14 dagar tar det innan du har ett bra skydd.

Karin, 68 år, är pigg och rask. Hon har haft turen att ha både hälsan och ett bra liv med barn, barnbarn, vänner och olika aktiviteter. Hon har någon liten nästärpa då och då men sällan ens någon förkylning.

- Nej, jag har klarat mig bra genom åren trots att barnbarnen ofta är snoriga och nyser så det stänker om det, säger Karin och skrattar. Hon ryser dock vid blotta tanken att kanske inte få krama barnbarnen om de blir sjuka när de kommer och hälsar på. Bara det är värt ett premiärstick i år.

Att Karin klarat sig bra i många år kan också bero på att de senaste årens influensautbrott varit lindriga, vilket invagat många i en falsk trygghet. Men statistiskt vet vi att det snart borde komma en epidemi och då är det bra att vara förberedd.

VEM SKA VACCINERA SIG?

Den som tillhör någon av följande riskgrupper bör varje år vaccinera sig mot influensa:

- Personer med kronisk hjärt- och/eller lungsjukdom
- Personer med kraftigt nedsatt immunförsvar
- Personer som är 65 år eller äldre

KOSTNADER

Om du tillhör någon av de uppräknade riskgrupperna är vaccination mot influensa gratis.

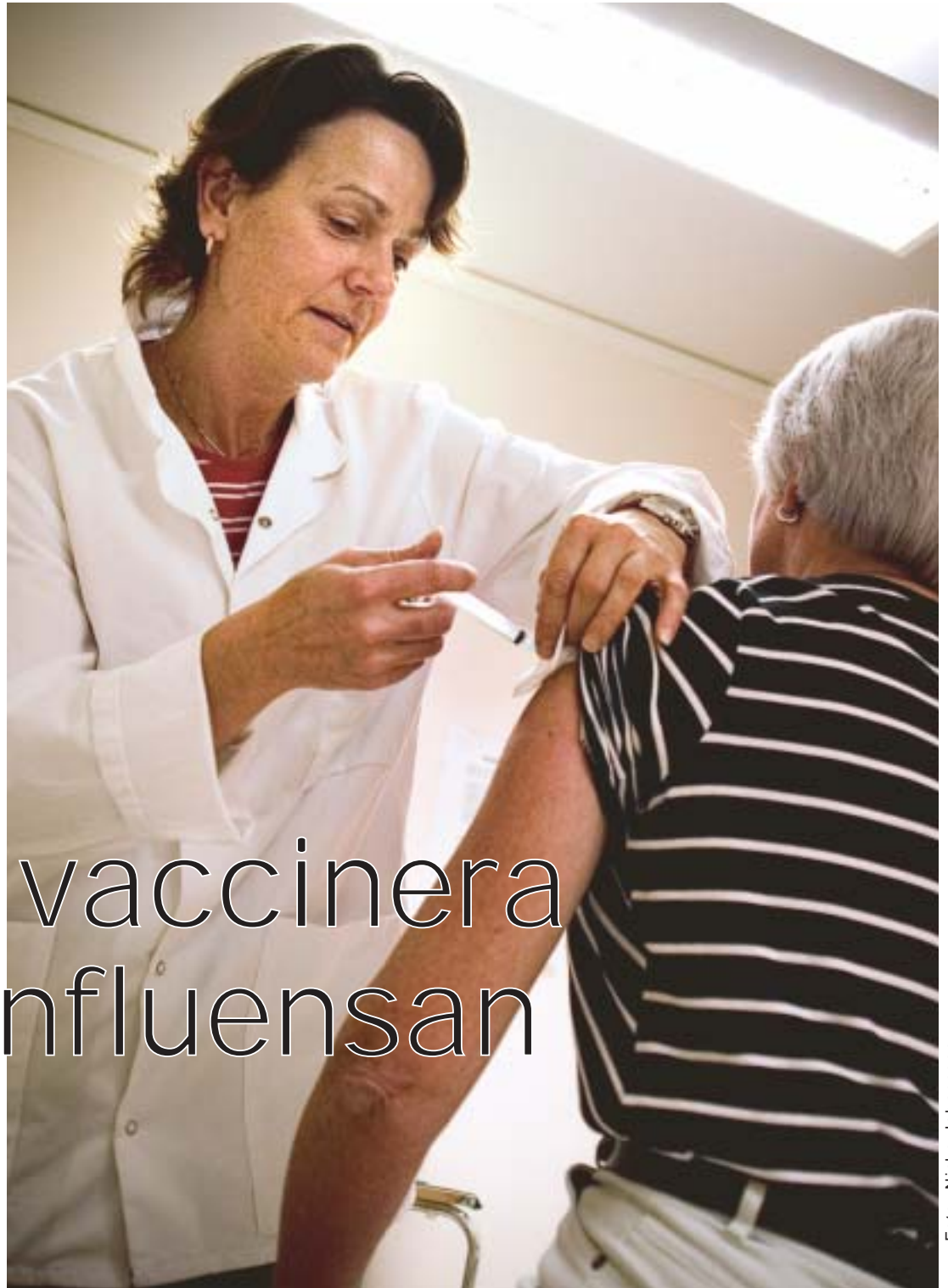


Foto: Nicke Johansson

Du som är född 1940, eller tidigare, bör vaccinera dig mot influensa varje år. Detta gäller även för dig som är yngre och har kronisk hjärt- och/eller lungsjukdom eller gravt nedsatt immunförsvar.

För den som vill vaccinera sig mot influensa och inte ingår i riskgrupperna kostar vaccinationen 240 kronor (200 kr i besöksavgift + 40 kr för vaccinet).

Du vaccinerar dig hos din vårdcentral. Spara gärna annonsen med tider och övrig in-

formation som gäller vaccinationen vid din vårdcentral.

Och du, kom lätt klädd om armen så blir det ännu smidigare för sjuksköterskan som ska vaccinera dig under de öppna mottagningarna.

Välkommen!

Välkommen att vaccinera dig

Nu startar vårdcentralerna sin vaccinering mot årets influensa.

Ett tips är att vänta någon vecka för att undvika köer. Här kan du se vilka tider som gäller på din vårdcentral eller distriktssköterskemottagning.

► Arjeplogs vårdcentral:

Ingen tidsbokning - torsdagar 13.30-15.00 under oktober månad.

► Arvidsjaur's vårdcentral:

Ingen tidsbokning - onsdag 5 okt och torsdag 6 okt kl 13-16 samt onsdag 12 okt kl 13-16 och tisdag 25 okt kl 13-16.

► Bergnäsets vårdcentral:

Ingen tidsbokning - öppen mottagning kl 13-15 onsdagar och torsdagar 5 och 6 okt., 12 och 13 okt., 19 och 20 okt., 26 och 27 okt. samt 2 och 3 nov. Kvällsmottagning 6 och 12 okt. kl 16-18

► Antnäs distriktsmottagning:

Ingen tidsbokning - öppen mottagning onsdagar kl 13-14 under tiden 5 okt. till 2 nov.

► Björknäs vårdcentral:

Öppen mottagning kvällstid, kl 16-18, onsdag och torsdag 5-6 okt. och 12-13 okt. Vaccinering på annan tid enligt överenskommelse. Vaccinering sker också i samband med annat planerat besök vid vårdcentralen.

► **Björkskatans vårdcentral:**

Ingen tidsbokning - öppen mottagning måndag 10 och 24 okt., samt 7 och 21 nov., kl 13-15.

► **Erikslunds vårdcentral:**

Öppen mottagning på kvällstid kl 16-18, onsdag och torsdag 5-6 okt. och 12-13 okt. Vaccinering på annan tid enligt överenskommelse. Vaccinering sker också i samband med annat planerat besök vid vårdcentralen.

► **Forsens vårdcentral:**

Öppen mottagning måndagar o tisdagar kl 13-16.

► **Furunäsets vårdcentral:**

Ingen tidsbokning - öppen mottagning för patienter inom upptagningsområdet, tis-fre kl 14-15 under oktober månad. Start tisdag 4 oktober.

► **Gammelstads vårdcentral:**

Ingen tidsbokning - vaccinering tis och tors kl. 14-16 under oktober månad. Vaccinering på annan tid enligt överenskommelse med resp. distriktssköterska.

► **Granitens vårdcentral:**

Ingen tidsbokning - öppen mottagning tisdagar och torsdagar 3-27 okt. kl 13-14.30.

► **Grytnäs vårdcentral:**

Vardagar kl 9-11 och 13-15 under oktober och november.

► **Töre distriktsmottagning:**

Vaccinering 2 november kl 9-11.

► **Haparanda vårdcentral:**

Ingen tidsbokning - öppen mottagning tis, ons och tors kl 13-15. Lördagsöppet 8 okt. kl 9-13. Kvällsöppet onsdag 12 okt. kl 17-20 och torsdag 20 okt. kl 17-20.

► **Harads vårdcentral:**

Ingen tidsbokning - öppen mottagning tisdagar och onsdagar kl 13-15. Kvällsmottagning måndagarna 10, 17, 24 och 31 okt. kl 17-18.

► **Hertsö vårdcentral:**

Ingen tidsbokning - måndag-fredag kl 13-15 under tiden 3 till 14 okt. Därefter tidsbokning via sköterskemottagningen.

► **Hortlax vårdcentral:**

Ingen tidsbokning - tis-tors kl 9-11 och 13-16.

► **Jokkmokks vårdcentral:**

Öppen mottagning mån-tors kl 13-14, start 3 okt.

► **Vuollerim och Porjus filialmottagningar:**

Boka tid hos distriktssköterskan.

► **Kalix vårdcentral:**

Ingen tidsbokning - kl 13.30-16.00 enl följande: Födda dag 1-10 varje månad 11/10, 19/10, 27/10, 1/11. Födda dag 11-20 varje månad 12/10, 20/10, 25/10, 2/11. Födda dag 21-31 varje månad 13/10, 18/10, 26/10, 3/11.

► **Malmbergets vårdcentral:**

Ingen tidsbokning - öppen mottagning 6 okt. kl 8-12 och 13-16, 7 okt. kl 8-12, 10 okt. kl 13-16, 11 okt. kl 13-16, 13 okt. kl 08-12 och 13-16 samt 14 okt. kl 8-12.

► **EMMA i Dokkas:**

Drop in - ingen tidsbeställning, 11 okt. kl 13-16.

► **Poultikasvaara distriktssköterskemottagning:**

Drop in - ingen tidsbeställning, 17 okt. kl 13-16. Alla som vaccinerar sig deltar i ett lotteri med fina vinster!

► **Malmens vårdcentral:**

Ingen tidsbokning - öppen mottagning onsdagar 3-27 okt. kl 13-14.30.

► **Mjölkuddens vårdcentral:**

Ingen tidsbokning - öppen mottagning kl 16-18 tisdag 11 okt., tisdag 18 okt., torsdag 20 okt., onsdag 2 nov. och tisdag 8 nov.

► **Norrjärdens vårdcentral:**

Vardagar 3-21 okt. kl 13-14.30. Från 24 okt. och framöver måndag-tisdag kl 13-14.30

► **Pajala vårdcentral:**

Ingen tidsbokning - öppen mottagning tisdag 4, 11, 18 och 25 okt. kl 9.30-11. samt torsdag 6, 13, 20 och 27 okt. kl 13-16. Vaccinering på annan tid enligt överenskommelse.

► **Korpilombolo, Tärendö, Junosuando och Muodoslompolo filialmottagningar:**

Boka tid hos distriktssköterskan.

► **Piteå vårdcentral:**

Ingen tidsbokning - tisdag och onsdag 4 okt-2 november kl 13-15.30.

► **Porsö vårdcentral:**

Ingen tidsbokning - torsdag 20 okt. och torsdag 3 nov. kl 9-11 och 13-15.

► **Råneå vårdcentral:**

Öppen kvällsmottagning torsdag 6, 13 och 20 okt. kl 17-19. Vaccinering på annan tid enligt överenskommelse.

► **Sandens vårdcentral:**

Öppen mottagning kvällstid kl 16-18, onsdag och torsdag 5-6 okt. och 12-13 okt. Vaccinering på annan tid enligt överenskommelse. Vaccinering sker också i samband med annat planerat besök vid vårdcentralen.

► **Stadsvikens vårdcentral:**

Ingen tidsbokning - kl 13-15.30 torsdag 6, 13, 20 och 27 okt. samt 3 nov. Vaccinering på annan tid efter överenskommelse.

► **Älvsby vårdcentral:**

Öppen mottagning tisdagar, onsdagar och torsdagar under tiden 4 okt. till 10 nov., kl 13-14.30. Läs annons i "Älvsbybygdens annonsblad"

► **Öjebyns vårdcentral:**

Ingen tidsbokning - tisdag och onsdag kl 13-16 under tiden 11 okt.-30 nov.

► **Örnässets vårdcentral:**

Ingen tidsbokning - tisdag och torsdag kl 14-16 under tiden 4 okt.-17 nov.

► **Överkalix vårdcentral:**

Ingen tidsbokning - måndag-fredag kl 8-11 och 13-15 under tiden okt.-nov.

► **Övertorneå vårdcentral:**

Ingen tidsbokning - vardagar kl 13-15.

DITT SJUKHUS

Hörcentralen i Kiruna

1 oktober 2005 slås hörcentralen i Kiruna samman med hörcentralen i Gällivare.

Efter det datumet kommer det att finnas tillgång till audionom i Kiruna ca en dag per vecka. Audionomen arbetar då enbart med bokade patienter. Under sommaren har man med hjälp av extra resurser arbetat bort den kö som funnits till hörcentralen i Kiruna.

Trasiga hörapparater ska skickas för reparation till Tekniska hörselvården, Sunderby sjukhus, 971 80 Luleå. Kom ihåg att ange namn, personnummer och vilka problem du har med hörapparaten. Om du är i stort behov av en låneapparat kan du höra av dig till hörcentralen i Gällivare, så skickar dom i mån av tillgång en apparat med posten.

Telefonnummer till hörcentralen i Gällivare är 0970-193 61, telefontid måndag-torsdag kl 8-12. Telefonnummer till Tekniska hörselvården i Sunderbyn är 0920-28 30 71, telefontid måndag-fredag kl 8-11.

DIN VÅRDcentral

Grytnäs vårdcentral

Distriktssköterskan för Morjärvs distrikt har nytt telefonnummer och ny telefontid fr o m 1 oktober. Tel 0923-760 98. Telefontid måndag-onsdag, fredag 08.00-09.00, torsdag 08.30-09.00.

DITT LANDSTING

Öppet sammanträde

Landstingsstyrelsen sammanträder idag torsdag 29 september. Mötet är öppet för allmänheten.

TID: Torsdag 29 september kl 13.00

PLATS: Landstingshuset, Luleå

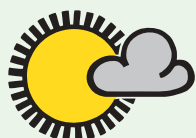
KULTURTIPSET

Norrbotten

på årets Bok- och biblioteksmässa

Göteborg 29 september-2 oktober

Program på www.nll.se/kultur



Demensföreningen i Norrbotten tillsammans med Norrbottens läns landsting inbjuder till

Offentligt möte om demenssjukdomar

**Onsdag 5 oktober kl. 9-13, Kiruna sjukhus, aulan
Landstingsrådet Britt Westerlund inleder**

Program

Diagnostik och behandling

Medverkande: Geriatriker Göran Karlsson samt nueropsykolog Kjell Fahlander, Sunderby sjukhus.

Demensföreningen

Medverkande: Siri och Gunnar Carlsson, Kalix, berättar om hur det är att ha Alzheimers sjukdom.
Kaffe och smörgås finns att köpa.

Personal från Rönngårdens äldreboende informerar.

Etik i vården samt information om demensvården
Medverkande: Socialchef Anders Engström, avd.chef Maj-Lis Ejderlöf m.fl.

Landstingsråd Monica Karlsson, sammanfattning och avslutning.

Varmt Välkomna!



NORRBOTTENS LÄNS LANDSTING