MEDICIN • HÄLSA • VÄLBEFINNANDE

NR 2 /2018 • MAJ–SEPTEMBER

DOKTORN

Djurens hälsa – se upp för sommar-faror!

Träna med världsmästaren Armand Krajnc

SVERIGES MEST LÄSTA TIDNING I VÄNT-RUMMET!

HBT-hälsa på äldre da'r

Håll koll på dina ***hudfläckar***

Mästerkockens bästa recept!

TA MED TIDNINGEN GRATIS!

Tävla & vinn ***böcker***

Möt sagolika SAGA BECKER

Stora numret om **solen**

Läs mer på doktorn.com

ATT LEVA MED FIBROMYALGI

FASS

Glömska – Yrsel – Öronsus?

– då ska du pröva Bio-Biloba med extrakt från *Ginkgo biloba*

Bio-Biloba, traditionellt växtbaserat läkemedel, med 105 mg per tablett

Bio-Biloba innehåller hela 105 mg per tablett med en standardiserad halt av de aktiva substanserna ginkgoflavonglykosider (24%) och terpenlaktoner (6%). Den höga halten extrakt gör det möjligt att uppnå önskad effekt med bara 1–2 tabletter om dagen.

Minnesbesvär – yrsel –svårighet att koncentrera sig –trötthetskänsla

Redan 1992 sammanfattade den högt ansedda vetenskapliga tidskriften, The Lancet, en omfattande mängd resultat från den internationella forskningen*. Bland annat konkluderades att Ginkgo biloba kan förbättra minne och koncentration.

Den moderna vetenskapen kan idag bekräfta de traditionella användningsområdena för Ginkgo biloba, och ett farmaceutiskt kontrollerat, högkvalitativt preparat som Bio-Biloba ger tack vare standardiseringen möjlighet att inta exakt samma mängd aktiv substans med varje tablett.

Ginkgo biloba är med sina karaktäristiska blad innehållande aktiva ingredienser ett av Europas vanligaste föreskrivna läkemedel.

** The Lancet, vol 340, Nov 7, 1992*

Godkänt av Läkemedelsverket med indikation: traditionellt växtbaserat läkemedel för behandling av långvariga symtom hos äldre människor såsom minnesbesvär, svårigheter att koncentrera sig, yrsel, öronsusningar och trötthetskänsla, sedan läkare konstaterat att annan allvarlig sjukdom inte föreligger. Läs bipacksedeln noga innan användning. Rekommenderas ej till gravida eller ammande kvinnor. Rådgör med läkare före användning av Bio-Biloba om du har epilepsi/använder läkemedel som påverkar blödningsbenägenheten, t.ex. warfarin eller acetylsalicylsyra. Bio-Biloba bör inte användas inom två veckor före planerad operation. Förvaras utom syn- och räckhåll för barn. Indikationerna för ett traditionellt växtbaserat läkemedel grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning.

En kvalitetsprodukt från
Pharma Nord
08-36 30 00 • www.pharmanord.se

SE_Biloba_AD_Doktorn_NR2_210x297_0418

PRENUMERATION

Via kundtjänst kan du beställa prenumeration och utföra prenumerationsärenden.

Webb:
doktorn.prenservice.se/kundtjanst
Tel: 0770-45 71 28
Adress:
Titeldata Kundtjänst
Box 125 46
102 29 Stockholm
Pris i Sverige:
4 nr för 199 kr inkl. moms

DOKTORN
Add Health Media AB
Isafjordsgatan 32B, 164 40 Kista
DOKTORN utkommer 4 gånger per år

Ansvarig utgivare
Johan Bloom
08-648 49 00
johan.bloom@addhealthmedia.com

Chefredaktör
Anders Åker
08-648 49 00, 0703-648 422
anders.aker@addhealthmedia.com

Annonsbokning
Chatarina Bergman 0725-46 52 50
chatarina.bergman@addhealthmedia.com
Rikard Ekberg 0709-21 61 23
rikard.ekberg@addhealthmedia.com

Redaktionsråd
Anders Halvarsson
Specialist i allmänmedicin
Läkarhuset, Karlstad
Thomas Kjellström
Doc. Specialist i internmedicin

Grafisk form & layout
Ersta Sthlm Media AB
info@erstamedia.se

Tryckeri
Forssaprint
ISSN 1651-5161

Foto
Shutterstock.com
Omslagsfoto: Malin Hoelstad/SvD/TT

Tidskriften Doktorn påtar sig inget ansvar för material som ej är beställt. Citera gärna ur Tidskriften Doktorn, men ange alltid källan. Tidskriften Doktorns material lagras och publiceras elektroniskt och blir åtkomligt via internet. Icke anställda måste meddela ev. förbehåll mot detta. Tidskriftens rätt till elektronisk publicering inkluderas i utbetalt arvode.
Tidskriften Doktorn är miljövänlig enligt svanen.

Din åsikt betyder något!

Vad glad jag är att just du håller senaste välfyllda numret av tidningen i din hand och låt mig säga en sak, jag är väldigt intresserad av att veta vad du tycker.

Är det provocerande att ha en åsikt? I det mediala och socialt mediala landskapet vi har i Sverige just nu kan man nästan undra. Mitt svar är ett tydligt nej, åsikter och konstruktiv kritik är både viktigt och utvecklande och jag välkomnar detta med öppna armar.

I det här numret möter du banbrytande personer som på olika sätt delar med sig av erfarenheter, tankar och även just åsikter. Du får träffa Guldbaggebelönade Saga Becker i en personlig intervju, möta grundaren av Europas första äldreboende för HBT-personer, läsa om hur Gunilla Göran lever med sin fibromyalgi och lära dig historien om Florence Nightingale. För dig som är prenumerant får du ett extra spännande möte med tv- och radiopersonligheten Olof Wretling som är aktuell med en ny turné till höst.

Många av de som är med i det här numret har, och står för, sina starka åsikter. Vi får ofta mejl från våra läsare som uttrycker både ros och konstruktiv kritik vilket jag verkligen uppskattar. Nu vill jag veta ännu mer om vad just du tycker och därför har vi nystartat DOKTORNs Hälsopanel. Där kan du få utrymme att uttrycka din åsikt och dessutom få tecken på uppskattning via olika incitament.

Enkelt, snabbt och utvecklande för dig som gillar att säga vad du tycker och jag ser fram emot att du vill vara med oss, du går bara in på www.halsopanelen.doktorn.com och anmäler ditt intresse – för din åsikt betyder något.

Tips, ros eller konstruktivt ris tas gärna emot på redaktionen@doktorn.com.

Med det sagt vill jag önska dig en trevlig läsning och på återseende i nummer tre som dyker upp i september!

Anders Åker,
chefredaktör
anders.aker
@addhealthmedia.com

Ps! För dig som inte kan vänta på nästa dummer av tidningen finns dagliga uppdateringar på www.doktorn.com och på Facebook, sök bara på Doktorn.com så hittar du oss där!

Plåstret som gillar utmaningar

Salvequick Aqua Block – ett tunt och följsamt plåster som låter huden andas samtidigt som det är 100% vattentätt. Skyddar helt och hållet mot smuts och bakterier och skapar optimala förhållanden för en snabb sårläkning.

Tips för att slippa ärrbildning: Ha alltid ett Aqua Block-plåster på såret genom hela läkningsprocessen.

Läs mer på salvequick.com

Hitta rätt i tidningen!

8–12 Nyheter
13 Ny teknik – vi har testat Nokia Steel HRik
14 E-hälsa
16–18 Barnens hälsa – ta hand om öronen!
20–23 Solen och din kropp
24–25 Första hjälpen i hemmet
26–38 Fråga Doktorn
40–41 Djurens hälsa
42 Sommarfaror för hund och katt
44–47 Allt om ödem
49 Möt Sveriges nye mästerkock Erik Hammar
50–51 **Köket**
52–53 Twelve rounds med Armand Krajnc
54–58 Möt Guldbaggevinnaren Saga Becker
60–63 **Medicinhistoria:** Florence Nightingale
64–65 Regnbågen – första HBT-boendet i Europa
66–67 Sätt guldkant på ledigheten – behåll rutinerna!
69 Att leva med fibromyalgi
70 Företagsnytt – det här händer hos oss!
71 Läsarnas sida + tävling!
72 Korsord

RÄTTELSER OCH FÖRTYDLIGANDEN

● **I nummer 1 2018** av DOKTORN återfanns en artikel om vanliga ögonsjukdomar. Vi vill förtydliga att vanligaste orsaken till torra ögon beror på överdriven avdunstning av vätskan från ögat. Det beror på att ögats skyddande lipidskikt (lipider = fett) inte fungerar som det skall utan släpper ut för mycket fukt. Fettet produceras i körtlar som sitter i ögonlockskanten och sprids över ögats yta när man blinkar. Hos många med torra ögon är dessa körtlar igentäppta och då produceras det för lite lipider. Resultatet blir att lipidskiktet blir skört och spricker, vilket leder till att tårvätskan avdunstar. Paradoxalt nog är även rinnande ögon ett symptom på torra ögon. Hos många med rinnande ögon fungerar vätskeproduktionen som den skall, medan lipidskiktet är defekt. Lipidskiktets uppgift är att hålla kvar fukt och tårar i ögat, men om det är skadat rinner tårarna ut. Då överkompenserar ögat med att producera ännu mer tårvätska.
Referens: DEWS II från 2017 och De Nordiska Riktlinjerna från 2016.

● **I nummer 1 2018** Fråga Doktorn svarar hudläkare Anders Hallén på en fråga om svampbehandling i de stora hudvecken. Vi vill förtydliga att det finns sätt att enkelt och effektivt behandla svamp i hudveck såsom under bröst, ljumskar, bukveck och andra utsatta områden så att man slipper smörja och tvätta bort krämer/salvor och där det dessutom inte finns risk för resistensutveckling.

● **I nummer 1 2018** återfanns en artikel om barns öron. I texten stod att "öronvax transporteras i hörselgången med hjälp av flimmerhår." Korrekt är att det i hörselgången finns hår av samma typ som på övriga delar av huden men det håret har ingen rörelseförmåga. Det stämmer däremot att det av rent mekaniska skäl kan motverka att skräp hamnar i örat.
Referens: Göran Sandberg, Leg läk, docent, Med dr., lektor i histologi

Läs fler nyheter på **www.doktorn.com/artiklar**

Optimister har bättre hjärt- och lunghälsa

Personer med en positiv syn på livet har renare kärl och bättre lungfunktion än människor som ser dystrare på tillvaron
Det visar nya siffror från Hjärt-Lungfondens stora forskningssatsning SCAPIS. Den nya statistiken visar bland annat att människor med en positiv syn på livet har bättre kärlhälsa och lungfunktion samt lägre BMI jämfört med människor som ser dystert på tillvaron. Nu krävs forskning för att förstå vad sambandet beror på. SCAPIS, ett världsunikt forskningsprojekt som inkluderar 30 000 svenskar och målet är att kunna förutsäga vem som riskerar att drabbas av hjärt- eller lungsjukdom och att ta fram skräddarsydda behandlingar så att fler får ett längre och friskare liv.

FAKTA: Om hjärt-kärlsjukdom 2018

- I Sverige lever 1,9 miljoner människor med någon form av hjärt-kärlsjukdom.
- Över 30 000 människor dör varje år av hjärt-kärlsjukdom i Sverige.
- De dödligaste hjärt-kärlsjukdomarna är hjärtinfarkt, plötsligt hjärtstopp och stroke.

Källa: Hjärt-Lungfonden

PRIS FÖR FORSKNING OM ALKOHOLISM

Markus Heilig (bilden nedan), professor i psykiatri vid Linköpings universitet, får Söderbergska priset i medicin 2018 på en miljon kronor, för viktiga forskningsinsatser för förståelsen av affektiva sjukdomar och alkoholism.
Söderbergska priset i medicin på en miljon kronor, belönar klinisk forskning vars resultat blivit uppenbara de senaste tio åren. Priset delas ut av Torsten Söderbergs Stiftelse, vartannat år i medicin i samarbete med Svenska Läkaresällskapet, vartannat år i ekonomi eller rättsvetenskap i samarbete med Kungliga Vetenskapsakademien.

Gå på konsert och förläng livet

Att gå på konsert regelbundet kan vara bra för hälsan, det visar en engelsk studie. Studien vid Goldsmith's University i London lät 60 personer göra ett test där de fick svara på frågor och delades därefter upp i grupper som fick genomföra tre aktiviteter; gå på konsert, genomföra ett yogapass eller promenera med en hund. Därefter fick de svara på samma frågor som inledningsvis och resultatet visade att de personer som gick på konserten hade högre lyckonivåer än de andra – efter konserten hade testpersonernas lyckonivåer ökat med hela 21 procent. De som hade gått på ett yogapass hade ökat sina lyckonivåer med 10 procent, medan de som hade gått på en promenad med en hund hade ökat sitt välmående med ynka 7 procent. Ytterligare vetenskaplig forskning visade också att höga nivåer av välmående kan leda till att livet förlängs med i genomsnitt nio år och att man genom att gå på konsert varannan vecka kan förlänga livet med nästan ett decennium.

Ny potatis med långsamma kolhydrater

Forskare har utvecklat en ny sorts potatis som har större andel resistent stärkelse, även när den är nykokad.
Det är växtforskare vid Sveriges lantbruksuniversitet som utvecklat en ny sorts potatis som innehåller en nyttigare slags stärkelse än den som finns i vanlig potatis. Eftersom vi äter så mycket potatis i Skandinavien skulle det kunna leda till stora positiva hälsoeffekter för befolkningen, menar forskarna. Den nya potatissorten är framtagen med genetisk modifiering (GMO) vilket gör att den är svår att få godkänd av EU och forskarna arbetar nu vidare med att ta fram en liknande potatis med hjälp av ett verktyg för genmanipulation som kallas "gensaxen".

BOKTIPS: SKÖLDKÖRTELSJUK & FRISK – ETT INRE KAOS

Boken Sköldkörtelsjuk & Frisk – Ett inre kaos är ett resultat av författaren Nadja Öströms egna erfarenheter av sköldkörtelsjukdom, kombinerat med viljan att hjälpa andra. Nadja Öström är före detta ordförande i Sköldkörtelförbundet och boken är en biografi om hennes kamp mot sjukdomen och en levande berättelse där man som läsare får följa Nadjas livsresa. I boken beskriver Nadja Östrom hur hon efter år av hemska symtom och fruktlösa besök hos vården till slut gavs diagnosen hypotyreos samt hur hon därefter, efter ytterligare år av kamp, till slut lyckades få rätt medicinering.

FAKTA: Hypotyreos (underfunktion i sköldkörteln)
Utgör en av Sveriges största patientgrupper och 2017 medicinerades närmare 460 000 personer, varav största andelen kvinnor.

Känslor avslöjas av *ansiktsfärgen*

Ansiktsfärgen och förändringar i ansiktets blodflöde kan avslöja hur vi mår.
Forskare datoranalyserade människors ansiktsfärg vid olika känslor och la sedan på färger på bilder av neutrala ansikten. Försökspersonerna i studien fick sedan studera bilderna och gissade rätt känsla ungefär 70 procent av gångerna vilket gör att forskarna tror att vi omedvetet gissar rätt känsla när vi läser av andra människor.

Läkemedelsverket varnar för *nätförsäljning av fillers* till konsumenter

Nätförsäljning av fillers, injicerbara implantat, kan innebära stora risker. Produkterna är inte avsedda för direktförsäljning till konsumenter och de är inte heller avsedda för att användas som egenbehandlingsprodukt.
Läkemedelsverket ser allvarligt på att produkter marknadsförs på ett sätt som skapar risker för konsumenter och man uppmanar konsumenter att vara uppmärksamma generellt med nätförsäljare av fillers om säljaren påstår att man kan spruta in implantatet själv. En ytterligare varningssignal är om produkterna har paketerats om så att varken originalförpackning och bruksanvisning följer med produkten. En ompackad produkt utan denna typ av information kan vara en olaglig produkt. Endast produkter som uppfyller kraven i den medicintekniska lagstiftningen får marknadsföras och säljas i Sverige och de övriga EU-länderna.

5 TIPS: SÅ TAR DU HAND OM HUDEN UNDER TRÄDGÅRDSSÄSONGEN

Arbete bland jord, växter och vatten kan ha en uttorkande effekt på huden och för den som redan har torr hud kan besvären dessutom förvärras.

Hudvårdstips:

1. Förebygg före trädgårdsfix genom att smörja in med en mjukgörande kroppskräm. Smörj gärna en extra under dagens gång.
2. Använd skyddande trädgårdshandskar.
3. Ge utsatta områden punktinsatser med en mjukgörande kräm eller salva som tillför fukt och näring.
4. Använd solkräm och täckande kläder, särskilt på utsatta områden, vilket är bästa sättet att skydda sig mot solen.
5. Skonsam rengöring efter trädgårdsarbetet; undvik alltför hett vatten eftersom det torkar ut och använda milda och skonsamma rengöringsprodukter som återfuktar huden.

Källa: Teva

Te kan sätta fart på kreativiteten

Femtio studenter vid universitetet i Peking delades in i två grupper där den ena gruppen fick dricka ett glas vatten och den andra en kopp te, därefter genomfördes ett kognitivt test. Resultatet av studien visar att de studenter som hade druckit te innan testet hade lyckats bättre med uppgiften och fick bättre bedömning än de som druckit vatten. Forskarna menar att de positiva effekterna kan förklaras med att te innehåller koffein och aminosyran teanin som tros kunna förbättra människans kognitiva förmågor. Studien är dock för liten för att utgöra grunden för några större vetenskapliga slutsatser men ändå positivt för tedrickare.

Fler rätter leder till nöjdare patienter

Färska siffror från Kost visar att behovet av specialbeställningar och dietkost på sjukhusen kraftigt minskat sedan införandet av en 50-rätters á la cartemeny. Den standardiserade lösningen har visat sig både kostnadseffektiv och ökat kundnöjdheten. Genom att erbjuda patienterna närmare 50 rätter att välja på vid varje måltid har Kost, en samverkan kring mat mellan Region Västmanland, Region Uppsala och Landstinget Sörmland, lyckats öka kundnöjdheten och minskat kostnaderna. Rätterna på á la cartemenyn är anpassade utifrån vissa specialkoster som patienter på sjukhus kan vara i behov av. Till exempel är samtliga såser och potatismoset alltid laktosfritt. På så sätt kan alla patienter hitta något gott att äta varje måltid, oavsett vilken kosttyp man är i behov av. Den standardiserade lösningen har utöver ekonomisk vinst och minskat behov av dietister även lett till nöjdare patienter vilket visar sig i den årliga patientmatsundersökningen.

SJÄLVMORDSÖVERLEVARNA – PODD FRÅN SUICIDE ZERO

Varje år tar ungefär 1500 personer sina liv i Sverige. Självmord är omgärdat av tystnad och okunskap, och det vill Suicide Zero göra något åt.
I Självmordsöverlevarna får man möta personer som varit nära att ta sitt liv men som överlevt och i dag mår bra och även närstående intervjuas. Tanken är att ett nytt avsnitt ska släppas ungefär var sjätte vecka och premiären var under våren.

SUICIDE ZERO

Dina gener påverkar hur empatisk du är

Förmågan att känna empati påverkas inte bara av uppväxten och erfarenheter i livet utan hänger även ihop med vilka gener vi har. Det visar en brittisk studie som är den första större kartläggningen som gjorts av sambandet mellan empati och genetik. Mer än 46 000 personer har fått svara på en enkät där de själva uppskattat hur empatiska de är och det har sedan jämförts med ett salivprov som de skickat in för DNA-analys. Det visade sig att den empatiska förmågan till tio procent består av vilka gener man har. Men man vet inte exakt vilka gener det är som påverkar.

AGGRESSIV BRÖSTCANCER KAN BLI SNÄLLARE

Med hjälp av ett nytt läkemedel hoppas forskare bland annat att man ska göra att aggressiv bröstcancer kan förvandlas till en snällare sort. I 10 till 15 procent av bröstcancerfallen biter inte den vanliga hormonbehandlingen på tumörerna. Det enda alternativet är då för den drabbade personen att få starka cellgifter. Men nu visar en ny studie att de aggressiva tumörerna kan göras snällare genom att påverka hur de pratar med bindväven i bröstet och genom att blockera det här samtalet mellan cancercellerna och dess bindväv så omvandlas de aggressiva tumörerna till en hormonkänslig sort. Läkemedlet som forskarna håller på att ta fram ska nu testas vidare hoppas man men det har ännu inte kommit så långt att det har testats på människor.

Foto: SHUTTERSTOCK

STRESS KAN ORSAKA DIABETES

Män som upplever permanent stress har betydligt större risk att drabbas av diabetes än män som inte är stressade. Det visar en studie som under 35 år följt 7 500 män i Göteborg.

Bra för hälsan att vara kort i rocken

Det finns flera riskfaktorer som spelar in för att man ska drabbas av en blodpropp, bland annat rökning och en inaktiv livsstil. Nu menar forskare att även längden kan utgöra en riskfaktor. Personer med längre ben har längre blodkärl och det innebär att det blir svårare för blodet att flyta tillbaka till hjärtat. Ett långsammare flöde bidrar i allra högsta grad till att det kan uppstå blodproppar. Längden går inte att påverka men forskarnas förhoppning är att man så småningom kan väga in längd vid riskvärdering för blodproppar. Dessutom, om man är väldigt lång är det extra viktigt att tänka på påverkbara riskfaktorer, som inaktivitet, övervikt, rökning, p-piller med östrogen och förebyggande behandling vid till exempel graviditet, speciellt om det samtidigt finns ärftlighet i släkten.

Källa: Lunds universitet

URO17001SE 01.2018

Hinner du?

Information om inkontinens

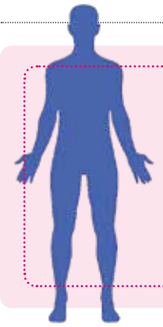
astellas

Astellas Pharma AB | Box 21046 | 200 21 Malmö
Telefon 040-650 15 00 | Fax 040-650 15 01
info.se@astellas.com | www.astellas.se

Blåsan.se

Rengöringsmedel kan försämra kvinnors lungfunktion

Kvinnor som städar mycket, antingen hemma eller i sin yrkesroll, kan få sämre lungfunktion om de använder rengöringsmedel. Bland män som regelbundet städade syntes dock inga märkbara effekter på lungorna. Det visar en studie vid universitetet i norska Bergen. Studien, som följt över 6 200 män och kvinnor i 20 år, från det att de var 34 år gamla, kan inte ge svar på vilka specifika ämnen i rengöringsmedlen som skador lungorna. Trots den negativa effekten av att regelbundet städa och använda rengöringsmedel så menar forskarna bakom studien att man inte måste sluta städa, varken hemma eller som arbete. Man kan emellertid se över de rengöringsprodukter man använder och kolla så att de innehåller så lite kemikalier som möjligt.



FORSKARE HAR HITTAT NYTT ORGAN I MÄNNISKOKROPPEN

En studie som publicerats i tidskriften Nature visar att den del under huden och runt andra organ kan räknas som ett eget organ. Enkelt uttryckt handlar det om den stötdämpande vävnad och de mellanrum där bland annat blodkärl, lymfkörtlar och vätska finns. Interstitiet, som mellanrummet kallas, är sammankopplat i hela kroppen, något som är en av anledningarna till att de klassificerar det som ett eget organ.

FN: DET HÄR ÄR VÄRLDENS LYCKLIGASTE LÄNDER

1. **Finland**
2. **Norge**
3. **Danmark**

Förenta nationerna, FN, mäter varje år lyckan i olika länder och sammanställer det i en lista som publiceras i ”lyckorapporten”. I år har man valt att även mäta lyckan hos utrikesfödda och även där toppas listan av Finland.

Foto: SHUTTERSTOCK

Att **grilla** gör oss lyckligare

Grillning har visat sig ha en positiv inverkan på vårt psykiska välmående. Nästan hälften av alla tillfrågade svenskar säger sig bli gladare av att grilla. Det visar siffrorna i Grillrapporten 2018, som i år djupdyker i vad det är som får oss att må så bra av just grillning. Det har inte bara att göra med maten vi tillagar över glöden, och Mai-Lis Hellénius, livsstilsforskare på Karolinska Institutet, menar att det finns en holistisk koppling mellan mat och dess effekt på kroppen och hjärnan och att forskning visar att vi mår som bäst av att laga och äta mat tillsammans. Grillen är ett exempel på matlagning som uppmuntrar till enkelt och avslappnat umgänge och att känna social tillhörighet minskar vår stress, vi slappnar av och ett välbefinnande infinner sig. Att dessutom grilla god och nyttig mat som är bra för både den psykiska och fysiska hälsan adderar till vårt välmående.

Källa: Grillrapporten 2018/Ica

Spara tusenlappar
– prova Smart Senior ett år!

Du kan t ex spara upp till 1875 kr nästa gång du köper nya glasögon!

Genom ett samarbete mellan Doktorn och Smart Senior får du som läsare ta del av ett exklusivt erbjudande: Du får **50 kr rabatt** på 12 månaders medlemskap i Smart Senior och betalar endast 149 kr! Ordinarie pris är 199 kr.

Gå in på **www.smartsenior.se** och bli medlem idag! Rabatten gäller på 12 månaders medlemskap och du uppger rabattkoden **doktorn1802** i kassan. Inget krav på förlängning.

Välkommen till en värld full av rabatter!

Rabattkod: doktorn1802

Erbjudandet är giltigt t o m 20180930.

Vad är Smart Senior?

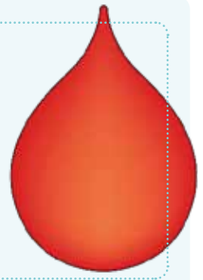
Smart Senior är en rabatt- och förmånsklubb för ALLA 55 plussare. Som medlem får du ta del av över 300 rabatter och förmåner från ett hundratal olika företag.

HÄR ÄR NÅGRA AV DE FÖRETAG SOM DU FÅR RABATT HOS. FÖR AKTUELLA ERBJUDANDEN GÅ IN PÅ WWW.SMARTSENIOR.SE

Synoptik, if, TELE2, Bilprovningen, Swebus, apollo, Scandic, SILJA LINE, SCANDORAMA, KLINGEL, Stena Line, resia, hp, Hotels.com, ALPRESOR, ECKERÖLINJEN, HYUNDAI, 3, Golf Plaisir, MEDLEY, BRA, DESTINATION GOTLAND

MENSEMOJI SKA MINSKA TABUT KRING MENS

Plan International har tagit fram ett nytt förslag på en emoji som symboliserar mens i form av en droppe blod. Det förra förslaget refuserades, medan 69 andra emojis antogs. Svaret på om årets bidrag blir antaget väntas lagom till Internationella Mensdagen den 28 maj. Den nya mensemojin i form av en bloddroppe är mycket mindre konkret än den förra som symboliserade en trosa med en droppe blod. Plan International hoppas att denna emoji kommer godkännas av Unicode Consortium som ska godkänna alla så kallade emojis.



Redaktionen testar: ***Nokia Steel HR***

Vi har testat Nokias (precis, Nokia), smarta klocka och hittat nästan rätt när det kommer till smarta klockor.

+ Klockan känns som vilken klocka som helst, den både ser elegant ut och känns väldesignad.
+ Ger dig en snabb översyn över steg, puls och även kort information om sms och vem som ringer.
+ Appen är lätt och överskådlig och fungerar till både iOS och Android.
+ Med ett relativt begränsat utbud av funktioner känns klockan ”idiotsäker”.
– Som med andra smarta klockor, kom ihåg att ladda annars får du inte alla funktioner däremot fortsätter den visa tiden.
– Pulsmätaren ger varierande resultat.
– Saknar avancerade appar, Nokia har valt att satsa på basala funktioner som puls, sömn och kort information
– Kräver ännu en laddare

Redaktionen tycker att … Nokia Steel HR äntligen känns som en smartklocka man kan ha på sig på såväl mötet som festen och gymmet. Vattentät, snygg och lättanvänd. För den inbitne motionären är resultaten kanske lite skakiga och för ”nörden” så är avsaknaden av avancerade funktioner påtagliga men vill du lätt mäta steg, puls, sömn och motionslängd och samtidigt se stilig ut så är klockan med sitt relativt låga pris ett bra alternativ. Klockan kommer i två olika storlekar och modeller.

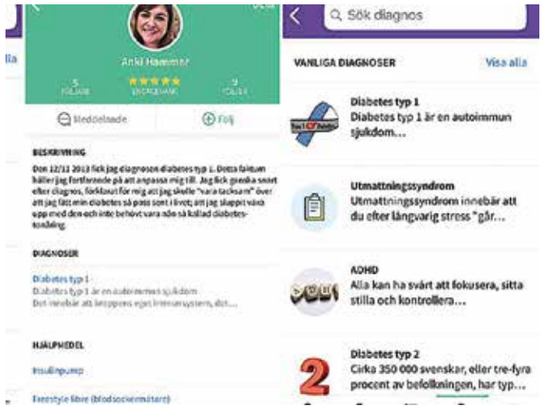
SÖMNGIVANDE ROBOT I FORM AV EN KUDDE

År 2017 vann ett holländskt team den internationella pristävlingen Robotdalen Innovation Award, med sin sömnrobot Somnox. Med hjälp av ljud, ljus och en simulerad mänsklig andningsrytm hjälper den användaren att somna. Somnox är en mjuk robot, vilket innebär att användaren kan krama och hålla om den. Den ger ifrån sig en känsla av stilla och lugna andetag i en rytm som går att justera. Kompletterat med ett behagligt ljus och lugnt ljud som av hjärtslag eller i form av en stilla meditationsröst är målet att användaren ska kunna somna snabbare.

Sverige ska vara bästa land i världen på e-hälsa år 2025

Enligt regeringens mål ska Sverige vara bästa land i världen på e-hälsa år 2025, ett uppdrag som nu intensifieras då E-hälsomyndigheten fått nya direktiv om att fokusera sitt arbete under 2018. En stor del av arbetet under 2018 kommer att kretsa kring den nationella läkemedelslista som E-hälsomyndigheten har fått i uppdrag att ta fram. En lista där en patients samtliga läkemedel kan samlas för att ge vården en bättre överblick. Annika Strandhäll (S) är ansvarig minister och menar att målet är ambitiöst och att man har ganska långt kvar men att målet är realistiskt. Planen är att med sju år kvar så blir 2018 ett uppsving för den svenska e-hälsan.

eHälsomyndigheten



Medograf är Sveriges första e-community för patienter med kroniska sjukdomar

Syftet är att patienter ska få möjlighet att stötta och hjälpa varandra och komma i kontakt med andra personer som har samma diagnos som man själv har. Medograf erbjuder också verktyg för att få både översikt och påminnelser om sin medicinering. Man ska också kunna skapa grupper med koppling till sin sjukdom, och även se vad andra med samma sjukdom har tyckt om ett visst läkemedel eller liknande. Det sociala nätverket har släppt en betaversion, och det visade sig att många av medlemmarna har mer än en sjukdom och kan då också hitta andra med samma sjukdomsproblematik. På Medografs sociala nätverk kan man ställa frågor, diskutera och få vägledning på ett tillgängligt och säkert sätt, och man kan också vara helt anonym i nätverket.

ALLT VANLIGARE ATT ANVÄNDA E-TJÄNSTERNA PÅ 1177.SE

Svenska folket fortsätter använda 1177 Vårdguidens e-tjänster allt mer. Antalet inloggningar varje månad har ökat med nästan en miljon sedan februari 2017. En viktig förklaring är att samtliga landsting och regioner nu infört möjligheten för invånare att läsa sin journal via 1177.se.

På 1177 Vårdguidens webbplats kan invånare logga in med säker inloggning för att utföra personliga vårdärenden och bland annat boka tider hos vården, förnya recept eller läsa sin journal. Allt fler vårdcentraler och mottagningar använder sig också av 1177 Vårdguidens tjänst som möjliggör stöd- och behandlingsprogram över nätet. Vilka tjänster och vilken information som finns tillgänglig skiljer sig åt mellan olika landsting och regioner.

DIGITALA LÄKARTJÄNSTER REMITTERAR PATIENTER TILL APOTEK FÖR PROVTAGNING

I ett utökat samarbete mellan den digitala läkartjänsten Kry och Lloyds apotek kan patienten ta prover direkt på apoteket. Sedan tidigare erbjuds en liknande tjänst via Min doktor. Målet är att efter en försöksperiod erbjuda möjligheten på de flesta av Lloyds 79 apotek i Sverige. Även Apoteket har ett samarbete kring provtagning med nätläkarbolaget Min doktor som inleddes i december 2017.

Kvinnliga entreprenörer bakom ny digital dagbok

Trygghet, delaktighet, minskad stress och förenklad kommunikation i vardagen för dagboksinnehavare, familj och personal är vad grundarna bakom den elektroniska dagboken PictureMyLife hoppas på att bidra till.

Text: **ANDERS ÅKER**

FAKTA

PICTUREMYLIFE
En elektronisk dagbok för enkel interaktiv kommunikation med stöd av bilder där dagboksanvändaren tar egna bilder eller använder bildbaser som ingår. Finns på webben samt som app till iOS och Android. Används av såväl skolor som omsorg och privatpersoner. För mer information besök www.picturemylife.se

Själva idén föddes ur en erfarenhet då Lisa Lidgren, en av grundarna, har en son med Downs syndrom.

– Liksom många föräldrar i samma situation kommunicerade Lisa varje dag med skolan via en handskriven kontaktbok med inklistrade bilder, en omständlig och tidskrävande procedur. Sonen bar kontaktboken i sin ryggsäck och ibland hände det att boken kom på avvägar, andra gånger blev sönderriven och med tiden också svårläst. Dessutom fick föräldrarna information om hur dagen varit först på kvällen när de träffade sonen igen. Lösningen blev att utveckla Dagboken, berättar Yvonne Malmström Grimme, vd för PictureMyLife.

Lisa Lidgren och två av de övriga grundarna, Maria Skantz och Lollo Andström har samtliga bakgrund som grafiska formgivare och som kollegor på reklambyrå där de tog fram reklam och utbildningsmaterial inom HR, medicin och hälsa. Yvonne Malmström Grimme har själv arbetat på ledande positioner inom försäljning och forskning samt med konsultverksamhet inom läkemedelsindustrin.

Visionen för PictureMyLife är att erbjuda användarvänliga, bildbaserade hjälpmedel för kommunikation och struktur som gör vardagen enklare för personer med behov av kognitivt stöd, oavsett ålder och ambitionen är att i framtiden även lansera Dagboken globalt.

Dagboken har redan blivit ett viktigt kommunikationshjälpmedel för många barn, unga och vuxna med behov av stöd.

– Vi är ett komplement till sociala medier eftersom det bara är de som är inbjudna till dagboken som kan läsa och skriva inlägg. Vi tar allvarligt på datasäkerhet och arbetar idag med en inloggning med mycket hög säkerhet och med krypterat innehåll. De som använder vår Dagbok ska känna sig trygga när de laddar upp bilder, filmer och texter.

Dagboken kostar ungefär som en biobiljett per månad, en medveten prissättning för att alla ska ha råd.

– Vi har valt att inte ha reklam på vår plattform och vi säljer inte heller information vidare. Förhoppningen är att användare ska kunna använda Dagboken i vardagen och redan idag är den ett viktigt kommunikationshjälpmedel för många barn, unga och vuxna med behov av stöd. Behovet av bra digitala verktyg i skolan, dagverksamheter, boenden och äldreomsorgen kommer dessutom att öka kraftigt under de kommande åren och vi vet att vår lösning fungerar mycket bra och kan anpassas till nya länder.

Även om de affärsmässiga målen står på agendan konstaterar Yvonne Malmström Grimme att det finns en aspekt som är särskilt glädjande med det man gör.

– Varje dag vi får höra från nöjda användare som upplever att Dagboken har förändrat deras liv och får höra solskenshistorier om hur mycket den betyder för enskilda personer – det är stolta och roliga ögonblick för oss!

Barn på landet mindre klumpiga än barn i stan

Barn i storstadsregionen deltar mer i arrangerade idrotts- och motionsaktiviteter än andra men trots det är den motoriska förmågan hos barn i stan sämre än hos barn som växer upp på landsbygden. Det visar en pågående studie vid Jyväskylä universitet i Finland. Anledningen till att barn på landsbygden är mindre klumpiga tros vara att jämfört med ledarledda aktiviteter är tillgång till natur och egna uteaktiviteter bättre för motoriken hos barnen.

KOMJÖLK ÖKAR INTE RISK FÖR BARNDIABETES

Tidigare har man trott att komjölk i modersmjölksersättning skulle kunna öka risken för typ 1-diabetes hos barn, något som nu motbevisas i en studie.
I studien ingick drygt 2 000 barn från totalt femton länder. Barnen studerades under 15 års tid och medan den ena hälften gick vanlig modersmjölksersättning när de var små fick den andra hälften ersättning med förändrade komjölksproteiner. Resultatet från studien visade att ersättning med vanlig komjölk inte ökade förekomsten av diabetes.

NYA ÖRON ODLAS TILL BARN

För första gången har forskare lyckats odla fram ytteröron av patientens egna broskceller. Tack vare en kombination av 3D-skrivare och odling av broskceller har forskare tillverkat delar av öron åt fem barn i Kina. De hade mikroti, en delvis ärftlig defekt där ytterörat inte utvecklats på ett normalt sätt. I Sverige inträffar ungefär 2 fall per 10 000 personer. Barnen hade endast defekten på ena örat och därmed kunde deras friska öra användas som mall.

Spel ska få barn med fetma att röra på sig

Hopp och spring blir till poäng i en app som ska stimulera barn att röra sig. Armbandet runt handleden börjar lysa; först grönt, sen gult och till sist efter en timmas fysisk aktivitet tänds den gröna lampan. Förutom att barnen som bär armbandet får direkt återkoppling via lampor när de rört sig tillräckligt, blir rörelsen poäng som kan användas som valutor i ett spel. Det ger en direkt belöning som visat sig ha en motiverande effekt. Tanken är att använda barns intresse för spel och genom lust snarare än skuld, koppla det till rörelse och målet är att sporra barn med fetma att röra sig mer för att nå viktnedgång. Tekniken utvärderas nu i ett forskningsprojekt vid Karolinska institutet.

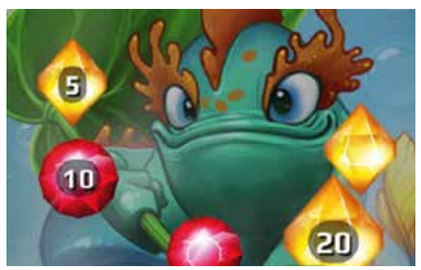


Foto: SHUTTERSTOCK

BARN MED FYSISKT HANDIKAPP LÖPER STÖRRE RISK FÅ PSYKISKA MEN

Även barn med begränsad fysisk funktionsnedsättning riskerar att få psykiska problem längre upp i åldrarna. Störst risk löper flickor och ungdomar från socioekonomiskt utsatta familjer, visar en studie från Lunds universitet. Forskarna bakom studien hoppas på en ökad medvetenhet som i sin tur ökar beredskapen och fokus på det psykiska välmåendet långt upp i tonåren och att barnen får fortsatt hjälp även när den fysiska skadan är färdigbehandlad av ett professionellt team nära patienten.

Fortsatt sämre psykisk hälsa bland yngre

Den psykiska hälsan bland barn och unga fortsätter att försämras. Den slutsatsen kan dras av Bris senaste rapport. Antalet samtal till Bris ökade under fjolåret med 5 procent. Och det vanligaste ämnet i de samtal som kommer till Bris handlar om psykisk ohälsa. Drygt en tredjedel handlar om just det. Det finns flera förklaringar till att unga tycks må allt sämre. En är att livsvillkoren blivit hårdare. Pressen att prestera ökar, det blir en tävlan som många inte orkar med. Vårdköer och brist på information från hälso- och sjukvården är en annan faktor menar Bris.

BARN BLIR SMARTARE AV RIDNING

Ridning kan förbättra barns möjligheter att utföra kognitiva uppgifter som snabb problemlösning, inlärning och ger samtidigt bättre minne. Det visar forskning från Tokyo University of Argiculture. I undersökningen fick barnen fylla i enkla svar och matematiska test före och efter en ridlektion. Under tiden mättes barnens hjärtfrekvens. Vibrationerna från hästen visade att de aktiverar den delen av hjärnan som står för inlärning. Studien har publicerats i tidskriften Public Health.

Bara en av fyra "matallergiker" är det på riktigt

Majoriteten av de ungdomar som tror att de lider av någon form av matallergi gör i själva verket inte det visar en studie. Karolinska Institutet i Solna har sedan mitten av 90-talet genomfört Bamse, en studie om barnallergier. När barnen som deltog i studien var fyra år gamla uppgav 12 procent av barnens föräldrar att deras barn var allergiska och när barnen var 16 år gamla hade samma siffra ökat till 28 procent. Ökningen tros bero på en ökad misstanke om allergi mot mjölksockret laktos vilket forskare ser som oroväckande och möjligtvis handlar mer om livsmedelskonsumtion än en "epidemi". Experter varnar också för att konsekvensen av en ökad misstanke om allergi leder till att de som verkligen är allergiska inte tas på lika stort allvar.

Källa: Karolinska institutet, TV4

8 tips för att äta mer frukt och grönt!

1. Skiva grönsaker eller frukt och lägg på smörgåsen eller lägg frukt eller bär i filen på morgonen.
2. Skicka med frukt till skolan. I förskolan får barnet ofta frukt i samband med en fruktstund.
3. Låt barnet äta grönsakerna först, sedan resten av maten eller lägg upp maten enligt tallriksmodellen.
4. Ge barnet stavar av gurka, morötter, broccoli- eller blomkålsbuketter medan du lagar maten.
5. Ha grönsaker och rotfrukter i maten, till exempel rivna morötter eller vitkål i köttfärssås, pannbiff eller grytor.
6. Mindre barn tycker ofta det är roligt med "båtar" av äpplen och päron eller bananslantar. Det är också lättare att äta.
7. Servera fruktsallad eller fruktspett till efterrätt i stället för glass och andra sötsaker.
8. Som småbarnsförälder är du ditt barns stora förebild, om du äter grönsaker och frukt ökar chansen att ditt barn också vill göra det.

Källa: Livsmedelsverket

D-DROPPAR

Alla barn bör få D-droppar de första två åren. Vissa barn behöver fortsätta med D-droppar även efter två år. Det gäller:

- Barn med mörk hudfärg, eftersom pigmentet gör att det bildas mindre D-vitamin i huden.
- Barn som inte vistas utomhus så ofta eller som även på sommaren bär kläder som täcker ansikte, armar och ben när de är utomhus.
- Barn som inte får mat som berikas med D-vitamin.
- Barn som inte äter fisk.

Känner man sig osäker på om ens barn behöver fortsätta med D-droppar eller inte, är det bättre att ge än att inte ge.

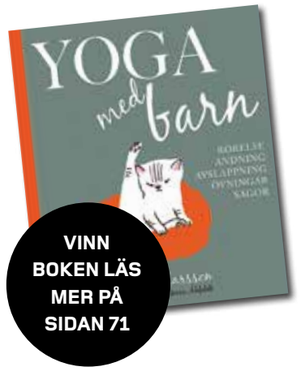
Källa: Livsmedelsverket

STUDIE: ATT VARA PETIG MED MATEN KAN VARA GENETISKT

Under en studie på University of Illinois lyckades forskare lokalisera två gener som kan vara direkt avgörande för "kräsenhet". Studieförfattaren Natasha Chong Cole är dock noggrann med att påpeka att uppfostran fortfarande spelar en stor roll och att som förälder behöver man ha stort tålamod. Ibland kan det krävas att barnet utsätts för en viss råvara upp till 15 gånger innan de accepterar den. Det är också viktigt att erbjuda maten och inte tvinga den på barnet.

Boktips: *Yoga med barn*

I Yoga med barn har författaren Helen Larsson samlat tips och inspiration för att komma igång och yoga med barn. Boken är lekfullt illustrerad av Marie Åhfeldt och är främst riktad till barn i åldrarna 3 till 8 år även om det finns ett kapitel för äldre barn. Barnyoga skiljer sig från vuxenyoga och glädjen och leken är viktiga och boken innehåller kapitel om hur man yogar med barn, om uppvärmning, positioner, yogasagor, andningsövningar och om barn och stress. Helen Larsson har mer än 20 års erfarenhet av yoga och har provat många olika yogaformer och är internationellt certifierad kundaliniyoga- och meditationslärare, yinyogalärare samt diplomerad barnyogalärare. Yoga med barn är Helen Larssons debutbok och är en utmärkt bok för den som vill introducera sina barn till yoga.



VINN BOKEN LÄS MER PÅ SIDAN 71

Solen, denna älskade himlakropp som betyder så mycket för vår hälsa, både positivt och negativt. På våra breddgrader har vi ofta en längtande relation till solen då den under vinterhalvåret också lyser med sin frånvaro. Att solen kan vara farlig för oss känner nog de allra flesta till men solen har även en hälsosam inverkan på kroppen.

Mer om solen på **www.doktorn.com**

Text: **ANDERS ÅKER**

Foto: SHUTTERSTOCK

solen – så påverkas vår kropp!

Forskare har länge studerat vilka effekter solen har på vår kropp och ett av de allra vanligaste områdena som studerats är kanske det som rör D-vitamin. Solen är främsta källan till D-vitamin, vilket vi får via att huden bestrålas av solljus. D-vitamin har producerats av fytoplankton under mer än 500 miljoner år. Vitaminet försäkrade djur om ett effektivt upptag av kalcium från tarmen så att skelettet kunde bli starkt nog för däggdjur att vistas på land med. D-vitamin reglerar upp till 2000 gener. Det påverkar jämvikten av kalcium och fosfat i kroppen, men spelar också roll för andra ämnesomsättningsprocesser och är en av de viktigaste regulatorerna för livet i cellerna. I vår hud finns ett förstadium till D-vitamin som omvandlas till aktivt D-vitamin när huden exponeras för ultravioletta ljus som når oss i solen.

Hälsoeffekterna av D-vitamin, och vilken mängd vi behöver, är ett ämne som debatteras flitigt inom forskarvärlden. Vad man enats om är att D-vitamin spelar en viktig roll i samband med olika sjukdomar, däremot är det lite mer omtvistat vilken roll det faktiskt har. En del forskare menar att D-vitaminet har en skyddande effekt mot exempelvis cancer och hjärt-kärlsjukdom, andra är inte fullt så övertygade. I en svensk studie kunde man se att kvinnor som solat mycket hade färre fall av diabetes och blodproppar, ett faktum som kvarstod även efter att man tagit hänsyn till yttre faktorer som vikt och motion.

Tidigare studier på D-vitamin har bland annat påvisat att blodproppar i benen är dubbelt så vanliga under vinterhalvåret, när vi inte nås av ▶

solen i samma utsträckning. Solen påverkar även bildandet av hormonet melatonin i kroppen, vilket i sin tur minskar risken för diabetes typ 2. Forskning tyder på att höga nivåer av D-vitamin i blodet hos barn bidrar till att barnen löper minskad risk för typ 1-diabetes. När det kommer till diabetes har forskare sett att även typ 2-diabetes hos vuxna ökar under vinterhalvåret. Man har till och med gått så lång att säga att aktiva solvanor tillsammans med viktnedgång ser ut att vara den viktigaste preventiva åtgärden mot diabetes typ-2 diabetes. Med aktiva solvanor menas att du solar på sommaren och gärna åker söderut på vinterhalvåret.

Många upplever att solen även påverkar humöret, att när solen tittar fram åker mungiporna upp. Årstidsbunden depression är vad det låter, att man påverkas så pass av årstiderna att man blir deprimerad. Det förekommer att man kan drabbas också på vår och sommar men det vanligaste är att man blir deprimerad på höst och vinter. Det här har studerats närmare för att ta reda på vilken inverkan solen egentligen har på vårt psykiska välmående och även här spelar D-vitamin en viktig roll. Brist på D-vitamin har visat sig orsaka trötthet men även ha en koppling till årstidsbunden depression. Som ett ”bot” på årstidsbunden depression under vinterhalvåret har det därför också dykt upp ljusterapi där man ersätter solljuset med starka lampor som dock inte har det skadliga UV-ljuset som solen har. Huruvida ljusterapi faktiskt fungerar är fortfarande omtvistat men att solen påverkar hur vi mår psykiskt verkar forskarna vara överens om.

KOST SOM INNEHÅLLER D-VITAMIN

- **Torsk, fiskleverolja:** *250 mikrogram per 100 gram (g)*
- **Rå lax:** *30 mikrogram per 100 g*
- **Kokt lax:** *16, 5 mikrogram per 100 g*
- **Margarin:** *7,5–10 mikrogram per 100 g*
- **Ägg:** *1,75 mikrogram per 100 g*
- **Smör:** *0,56 mikrogram 100 g*
- **Mellanmjölk:** *0,45 mikrogram per 100 g (tillsatt)*

På senare år har man inom forskarvärlden sett en ännu starkare koppling mellan D-vitamin och immunförsvaret. Ett bristande immunförsvar påverkar vår hälsa i allra högsta grad och man har sett indikationer på att D-vitamin kan stärka immunförsvaret. Brist på D-vitamin skulle med andra ord i sin tur kunna orsaka problem med immunförsvaret, något forskarna behöver studera ytterligare för att med vetenskaplig säkerhet kunna fastslå sambandet. Ett samband forskare sedan länge har slagit fast är att utomhusvistelse i sol- och dagsljus minskar risken för benskörhet. Skelettet behöver kalcium och för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig kalcium från maten behövs D-vitamin.

Solen, eller snarare ljus, påverkar även vår biologiska klocka. Forskningen bakom hur och varför gav tre amerikanska forskare Nobelpriset i fysiologi eller medicin 2017. Genom sin forskning kunde man förklara hur växter, djur och människor optimerar sin fysiologi så att den är väl förberedd inför dygnets olika faser. Den här anpassningen kan vara så starkt programmerad att den faktiskt inte behöver vara beroende av solljuset men att solen påverkar vår sömn, och därmed hur vi mår, är ett faktum. Även här kan man räkna in D-vitamin som en viktig källa då vårt allmänna välmående också påverkar vår sömn- och dygnsrytm.

Även om man kan få i sig D-vitamin via livsmedel som fet fisk, ägg, kött och D-vitaminberikande mjölk- och margarinprodukter är det fortfarande solen som är den viktigaste och kanske mest naturliga källan till D-vitamin. Nu betyder inte det här att man ska slänga sig ner på en handduk på stranden utan solskyddsfaktor för att försöka fylla på depåerna under den ljusare årstiden, det är ett beteende som ska undvikas vilket understryks med att man sedan 1980-talet har sett en ökning av den dödliga cancerformen malignt melanom med två till tre procent årligen. Ett vettigt ”solbeteende” är istället att rekommendera där man behöver utgå från sig själv som individ. Tillhör man en riskgrupp ska man vara mycket försiktig med sitt solande och för alla andra är lagom bäst och det räcker med att några kroppsdelar får sol på sig för att solen ska ge nyttiga D-vitamineffekter. Det vill säga påklädda utomhusaktiviteter under vår- och sommar, som att promenera eller att jobba i trädgården, räcker långt när det kommer till D-vitamin.

Det finns många positiva hälsoeffekter av att vistas i solen och samtidigt som man inte ska vara rädd för solljus bör man även visa respekt för solen. De starka strålarna påverkar hudens åldrande och överdrivet solande eller solande i solarium är knutet till en förhöjd risk för hudcancer. Precis som med de flesta nyttigheter och njutningsmedel så är det riskabelt med överdosering även när det kommer till solen – så lagom är bäst och tänk på att vad som är bäst för en själv när det kommer till mängden sol man klarar av kan skilja sig markant från vad någon annan behöver.

FAKTA SOLLJUS

- Solljuset på Kanarieöarna ger knappt tre gånger mer UVB än en svensk sommarsol vid midsommar.
- Moln släpper igenom cirka 10 till 50 procent av solstrålningen.
- Snö reflekterar 90 procent.
- Sand reflekterar 25 procent medan vatten reflekterar ganska lite.
- Man beräknar att 30 procent av den årliga dosen UV-strålning erhålls under två veckors semester. Eftersom en stor del av solstrålningen är indirekt så når den även in i skuggiga områden.
- Den högsta UVB strålningen är mellan klockan 12 och 14 sommartid. Många rekommendationer i världen säger att direkt solstrålning skall undvikas mellan klockan 10 och 16.
- Tiden och mönstret av UV strålning har betydelse för de biologiska effekterna, så att återkommande intensiv bestrålning är mer förenad med melanom och basalcellscancer medan den sammanlagda mängden strålning är starkare förenad med skivepitelcancer och läppcancer. Det är inte säkerställt vilka våglängder som har mest betydelse.
- Barn utsätts i regel för 50 procent mer UV-ljus per år än vuxna och är troligen mer känsliga för strålningen.

Källa: Vetenskap & Hälsa, Augusta University, Sveriges Radio, Doktorn, Lunds Universitet

Foto: SHUTTERSTOCK

Foto: SHUTTERSTOCK

Hudcancer ökar mest av alla cancerformer i landet och varje år drabbas över 60 000 svenskar. Men all hudcancer går att bota om man får diagnosen i ett tidigt skede. Det viktigaste är att hålla koll på sina prickar och vara medveten.

Text: **MOA JÄREFÄLL**

Så tyder du dina hudfläckar

Mer om malignt melanom på **www.doktorn.com**

Redan tidigt i barnåren upp till tidig vuxenålder kan födelsemärken eller leverfläckar, på medicinskt språk kallat nevi, uppträda. En vuxen människa har i genomsnitt 25–30 nevi som kan vara släta eller upphöjda och efter 40 är det ovanligt att de framträder. Hos vuxna, framförallt äldre, finns även andra sorters ålders- eller skolrelaterade förändringar som uppstår på kroppen som inte är nevi. De flesta pigmentförändringar är godartade och barn har praktiskt tagit aldrig elakartade pigmentförändringar (malignt melanom) men risken finns hos vuxna. Det gäller särskilt personer som är ljushyade eller har många och/eller stora nevi. Malignt melanom kan uppstå i ett tidigare godartat nevus, men vanligast är att det uppkommer som en ny pigmentförändring.

Malignt melanom börjar ofta som en liten brun eller brunsvart prick som liknar ett nevus men den fortsätter att växa och ändrar färg över tid. Processen kan gå långsamt eller relativt snabbt. Tänk särskilt på plötsliga förändringar i färg, form eller storlek. Om du är över 50 år, bör helt nya pigmentförändringar undersökas av din läkare. En enkel regel för att känna igen melanom är engelska ABCDE-kriterierna:

A. "Asymmetry": den ena halvan av förändringen är annorlunda av den andra halvan.

B. "Borders": oregelbunden, oskarp eller utflytande kantzon.

C. "Colors": ju fler färgskiftningar i beige, brunt, svart, rosa, vitt och/eller blått, desto mer suspekt.

D. "Diameter": vanligtvis är större än 6 mm.

E. "Evolution": nytillkommen eller ändring i storlek, färg och/eller form.

Genom att regelbundet se över sin hud kan man få koll på alla prickar man kan tänkas ha. Då lär man känna igen form, färg och storlek på sina pigmentförändringar. Ett sätt att hålla koll på storleken är att regelbundet dokumentera och sedan följa upp för att se eventuella förändringar. Upptäcker man en pigmenterad fläck som växer eller uppfyller ABCDE-kriterierna ovan, om man får en rödrosa knuta som växer eller ett sår i huden som inte läker, sök läkare.

FAKTA

- Malignt melanom är den diagnos som de flesta förknippar med hudcancer och det är den farligaste formen av hudcancer. Den är dock den minst vanliga av de tre vanliga typerna, med omkring 4 000 nya fall per år i Sverige.
- Skivepitelcancer är näst vanligast med ungefär 7 000 nya fall per år. Risken för spridning är tack och lov relativt låg i jämförelse med melanom, men ett 70-tal personer dör av cancerformen varje år.
- Basalcellscancer eller basaliom är den vanligaste men minst farliga formen av hudcancer. Ungefär 50 000 nya fall bekräftas varje år men det finns ett stort mörkertal då många basaliom behandlas utan mikroskopisk analys.

Det finns också ovanliga former av hudcancer som exempelvis merkelcellskarcinom, hudlymfom, dermatofibrosarcoma protuberans, atypiskt fibroxantom, med flera.

Källa: Doktorn, Sahlgrenska, iDoc24, MSD

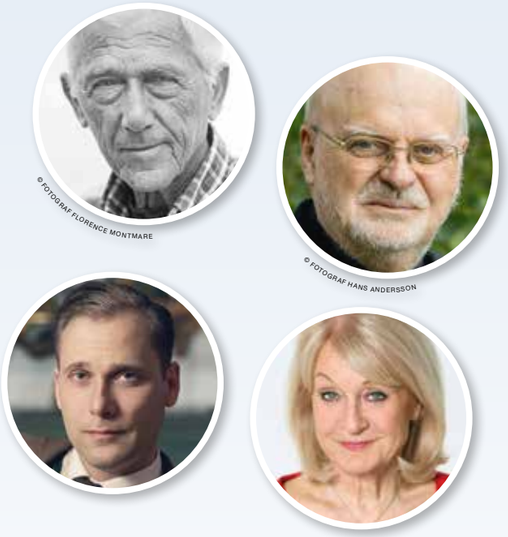
Skriv in i din kalender!

Upptäck något nytt!

SENIORMÄSSAN • 2–4 OKTOBER • STOCKHOLMSMÄSSAN

Bli inspirerad på Seniormässan. Här kan du som vill leva ett rikt liv hitta en stor mängd kvalitetsprodukter och tjänster hos våra utställare. Missa inte heller utbudet av föredrag, aktiviteter, musikunderhållning, tävlingar med mera. Allt ingår i entrépriset!

- RESOR & TURISM
- VÅRD & OMSORG
- HÄLSA & SKÖNHET
- FRITID & KULTUR
- BOENDE & TJÄNSTER



På scen bland många andra: Theodor Kallifatides, Anders Arborelius, Christopher O´Regan och Alexandra Charles.

Välkommen!

VÄRDEKUPONG MÄSSENTRÉ

SENIOR MÄSSAN

Entré 80 kronor

80 kronor per person. Max två personer per kupong. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Seniormässan 2–4 oktober på Stockholmsmässan i Älvsjö. Öppet: 10–16. Entré: ord pris 140 kr.

DOKTORN 18/05

Kom till Seniormässan – mötesplaten som skapar nya möjligheter och vidgar vyer.

SENIOR MÄSSAN®

numera mässor

2–4 OKTOBER 2018 • STOCKHOLMSMÄSSAN • LÄS MER PÅ **WWW.SENIORMASSAN.SE**

Oavsett om vi befinner oss på förskolan, i skolan, på arbetsplatsen, i hemmet, i bilen eller på landet så kan behovet av första hjälpen uppstå plötsligt. Det kan handla om sekunder och liv eller död att ha rätt utrustning och kunskap i sin närhet, därför är första hjälpen viktigt att ta på allvar.

Text: **ANDERS ÅKER**

FÖRSTA HJÄLPEN

– det här behöver man tänka på

En första hjälpen-låda är bra att ha nära till hands, oavsett om olyckorna är stora eller små.

Foto: SHUTTERSTOCK

En av de mest grundläggande kunskaperna inom första hjälpen är HLR, hjärt- lungräddning. HLR är första hjälpen-behandling som ges för att få igång hjärtverksamheten och andningen hos någon som fått hjärtstopp. Ju tidigare man kommer igång med HLR, desto större är chansen att överleva ett hjärtstopp. En person som får hjärtstopp blir medvetslös inom 10–20 sekunder och slutar därefter att andas. Vid ett andningsstopp stannar också hjärtat efter en kort stund. Den vanligaste anledningen till plötsligt, oväntat hjärtstopp hos vuxna är hjärt- och kärlsjukdomar. Andningsstopp kan bland annat bero på ett kraftigt astmaanfall eller på att något har fastnat i halsen, exempelvis en matbit. Hjärtat och andningen kan också sluta fungera vid drunkning, förgiftning, överdosering av läkemedel eller en kraftig elektrisk stöt. När hjärtat slutar slå eller andningen upphör får kroppen inte tillräckligt med syre. Hjärnan är det organ som är mest känsligt för syrebrist och om syretillförseln inte kommer igång tillräckligt snabbt finns det risk för bestående hjärnskador, skador som kan uppstå redan efter tre till fyra minuter. Om kroppen är nedkyld kan hjärnan klara syrebristen lite längre.

Målet med hjärt- lungräddning är att försöka hålla igång hjärtverksamheten i väntan på ambulans, sjukvårdspersonal och en hjärtstartare. Man behöver inte vara sjukvårdsutbildad för att lära dig hjärt- lungräddning, det räcker att gå en kort kurs för att lära sig hur man ska göra. Det är viktigt att vara medveten om att hjärt- lungräddning skiljer sig mellan vuxna och barn, därför finns det separata kurser för hur man utför HLR på barn. HLR-rådet rekommenderar att man uppdaterar sin kunskap kring HLR en gång om året, för att hålla det färskt i minnet. Oavsett om man har gått en kurs eller inte behöver man larma 112, kalla på hjälp och även om man inte kan göra specifik HLR på barn, eller djur som också är något annorlunda, är det bättre att göra grundläggande HLR, men med mindre kraft, än att inte göra något alls.

Men allting med första hjälpen är naturligtvis inte allvarligt, det kan hända många andra saker i vardagen som mindre sår, enklare brännskador eller skärsår som man kan ta hand om själv precis som lindrigare åkommor. Man ska alltid ha i åtanke om det är allvarliga fall så kontakta vårdupplysningen för att få råd hellre än att låta bli. På arbetsplatser och inom omsorg och i offentliga lokaler finns det oftast en första hjälpen-låda, tydligt markerad med ett kors och text. Vanligtvis är dessa gröna eller röda. En första hjälpen-låda är även någonting man kan ha i hemmet, på landet, i bilen eller i båten. Även om man kanske har plåster, sårsprit och andra viktiga delar redan så kan det vara skönt att ha det samlat om olyckan skulle vara framme. Antingen sätter man ihop sitt eget första hjälpen-kit eller så kan man investera i något av de färdigförpackade som finns på marknaden. Beroende på hur avancerad första hjälpen-lådan är behöver man göra sig bekant med innehållet så att man i nödfall vet vad det är som används till vad. En utbildning i hjärt- lungräddning är ett perfekt komplement till ett första hjälpen-kit då det utökar dina möjligheter om en olycka skulle hända. Vissa saker i ett fösta hjälpen-kit, såsom läkemedel har utgångsdatum, det kan även gälla exempelvis batterier i en febertermometer så det är bra att med jämna mellanrum hålla sin första hjälpen-låda uppdaterad.

Att prata om första hjälpen i familjen är inte att skrämma upp utan att utbilda och förbättra de chanser som finns vid en olycka. Att barn som vuxna vet vad man gör vid ett nödfall och var första hjälpen-lådan finns är viktigt. Eftersom första hjälpen-lådan kan innehålla läkemedel är det viktigt att inte låta för små barn komma åt den, däremot så är det bra att lite äldre barn, som storasyskon, har koll på vart de kan hitta den. Genom att prata om olycksfall och första hjälpen kan man hjälpa till att avdramatisera nödfall men i de allra flesta fall blir det ändå ett trauma för många, stora som små. Att vara väl förberedd kan dock underlätta och hjälpa till.

På arbetsplatser är det upp till arbetsgivaren att se till att allting från första hjälpen-låda till hjärtstartare och brandsläckare finns på plats. Som vuxen är det eget ansvar att se till att detta finns även i hemmet men också när man befinner sig på annan ort. Det är lätt att glömma bort första hjälpen-lådan om man är i sin härliga stuga på landet men inte sällan är avstånden längre och kommunikationerna sämre när man är på landet och då behövs det än mer. Det finns även instruktioner för HLR som man kan köpa, eller skriva ut, och sätta upp på insidan av en garderob eller städskrubb så att det går att snabbt se vad man behöver göra, även om man inte har gått en utbildning. Det bästa är självklart om man har möjlighet att gå HLR-utbildning för att på så vis vara förberedd om behovet skulle uppstå.

Det går aldrig att förutse när man kan behöva första hjälpen men det går att se till att vara förberedd. Första hjälpen handlar i mångt och mycket om just det, förberedelse. Om man har första hjälpen-låda hemma, som är uppdaterad, och även har gått en utbildning i HLR så finns alla chanser att man kan hantera ett olycksfall på bästa sätt.

när man blir sjuk

HUSAPOTEK

Det kan vara praktiskt och bra att ha ett husapotek hemma. Då kan man direkt lindra olika besvär eller sköta om sår. Här är några tips på vad som kan vara bra att ha hemma:

- Pincett.
- Plåster, kompresser och tejp för att fästa kompresser. Det finns olika plåster beroende på typ av sår.
- Sårtejp, för att föra ihop glipande sår.
- Elastisk binda, som förband eller för att linda stukningar.
- Plåster mot skavsår.
- Kylbalsam och hydrokortisonkräm, som kan lindra vid lättare solsveda och insektsbett.
- Febertermometer.
- Avsvällande nässprej eller näsdroppar, för att behandla tillfällig nästäppa.
- Smärtstillande och febernedsättande läkemedel. Det kan vara bra att ha dessa läkemedel i flytande form eller stolpiller om du har barn.
- Vätskeersättning kan vara bra till yngre barn. Ju yngre barnet är desto lättare får barnet vätskebrist om hen har magsjuka med kräkningar och diarréer.
- Medicinskt kol, att använda vid förgiftningar. Kontakta alltid Giftinformationscentralen på telefonnummer 010-456 67 00 innan du använder medicinskt kol. Ibland kan det vara olämpligt att använda medicinskt kol.

Du kan köpa läkemedlen receptfritt på ett apotek. Det finns risk för att läkemedel blir gamla, kontrollera därför läkemedlens hållbarhetsdatum som står på förpackningen med jämna mellanrum. En del läkemedel kan vara känsliga för fukt, därför ska man helst inte ha medicinskåpet i badrummet. Tänk på att läkemedel som man själv har fått på recept inte ska användas av någon annan. Förvara alltid läkemedel så att inte barn kommer åt dem.

STÄLL DIN FRÅGA PÅ WWW.DOKTORN.COM

Fler frågor & svar finns på **www.doktorn.com**

Ställ frågor om kropp och hälsa!

På webbplatsen www.doktorn.com/fraga-doktorn/om-doktorer kan du ställa frågor till specialister inom olika områden. Här kan du även läsa alla frågor och svar sedan tidigare. I varje nummer av DOKTORN publiceras ett urval av frågor.

FRÅGA OSS!

Anders Halvarsson
Specialist i allmänmedicin.

Anders Hallén
Specialiserad på hud- och könssjukdomar.

RFSU, Riksförbundet för sexuell upplysning svarar på frågor som rör sex, sexualitet och samliv.

Läkemedelsverket
Legitimerade apotekare och receptarier.

Anders Halvarsson svarar

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin.

LAKTOS- OCH GLUTENINTOLERANT EFTER HJÄRTKLAFFBYTE

Hej. Efter massiv antibiotikaanvändning efter att ha fått flera infektioner efter hjärtklaffbyte, blev jag laktos- och glutenintolerant. Varför då? Jag hade inga sådana problem innan operationen.
Hasse, 64 år

Svårt att entydigt svara på, men vid massiva antibiotikabehandlingen ändras bakteriefloran i tarmen åtminstone tillfälligt. Frågan som vi ju inte kan få svar på är om det skulle ha kommit i alla fall.
Anders Halvarsson

STELA LEDER

Hej. Jag upplever att jag blivit så stel i leder och muskler. Det känns trögt, framför allt i benen när jag går. Jag har inte ändrat något i mina kost- eller motionsvanor, som jag anser vara tämligen sunda. Behöver jag kanske ta något tillskott av något som finns receptfritt eller bör jag uppsöka läkare?
Annika

Jag tycker nog att du behöver rådfråga en läkare innan du börjar med tillskott av olika slag.
Anders Halvarsson

KOLESTEROLVÄRDEN

Hej, hur är det möjligt att ett högt HDL och ett normalt LDL parat med ett normalt Triglyceridevärde ger ett högt och ej acceptabelt totalt kolesterolvärde? Jag är inte ensam att bli förbryllad inför detta faktum.
Bo

Blodfetterna består av olika fraktioner av fettämnen som kan se klart olika ut och ligga utanför normala mätvariabler. Håller med om att det är förbryllande i vissa fall.
Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK

Ont i halsen av råa rödbetor

Jag undrar varför jag får ont i halsen av råa rödbetor. Det bränner och svider och kan beskrivas som strävt och jobbigt att svälja. Detta efter att jag ätit och det hjälper inte med dryck. Jag har märkt detta förut och när jag googlar så förstår jag att det är ett "fenomen", men jag hittar ingen förklaring. Och hittar heller inga uppgifter på att rödbetor ska innehålla allergener?
Ellinor, 32

Ingen människa är den andra lik och variationerna hur man kan regera på olika ämnen är mycket stor. Har man gjort den här erfarenheten och tycker att det är obehagligt är rådet att undvika råa rödbetor. Är det likadant med kokta rödbetor eller rödbetssaft?
Anders Halvarsson

HÅRD TRÄNING OCH FÖRMAKSFLIMMER

På kort tid har två av våra bästa skidåkare drabbats av förmaksflimmer. Min fråga är om extremt hård träning kan vara orsaken till problemet? Den här gruppen av idrottsmän står under regelbunden läkarkontroll, kan man inte där se i förväg vad som kan hända? Kan man utan risk fortsätta träna och tävla som förr?
Torbjörn, 40

När man är mycket högpresterande, som våra skidåkare eller andra idrottare, tycks det vara så att man har lite lättare att kunna få dessa förmaksflimmerattacker än vad mera ”normalmotionerande” människor får. Obs, kan dock drabba vem som helst i sig. Man följer ju dessa elitsportande personer med EKG som i de flesta fall är helt normala. Får man en liten smygande virusinfektion exempelvis kan det i samband med kraftansträngningen utlösa ett förmaksflimmer. Man ser ju förstås också på bilden av hur sköldkörteln fungerar. Begynnande överfunktion? När då infektionen har läkt ut och man ser att det är helt normala EKG-kurvor kan man i långsamt stigande grad öka på sin träning och så småningom tävlande igen.
Anders Halvarsson

OPERATION VID PARKINSONS

Hej min mamma har Parkinsons, går det att opereras för att minska skakningar?
Orolig dotter

Det finns vissa varianter av skakningar som man kan operera. Detta avgörs förstås i samråd med behandlande neurolog vilken typ av behandling man skall ge.
Anders Halvarsson

Kroppstemperaturen påverkar måendet

Hej! Jag har problem med min kroppstemperatur. Jag svettas väldigt mycket, speciellt i armhålorna. Men det skiljer sig från dag till dag. Vissa dagar är fruktansvärda (då hjälper inte ens absolut torr) och andra dagar har jag inga besvär alls. Från några månader tillbaka blir jag så varm på kvällarna. Blir röd i ansiktet och känner mig mycket trött utan feber men jag känner mig sjuk varje kväll. Nattetid brukar jag svettas mycket. Har dåligt med energi dygnet runt. Det känns som mina svettningar går hand i hand med hur jag mår på kvällarna. Vad kan detta vara?
Sandra

Ett besvärande tillstånd där man bör göra en basal medicinsk undersökning med att kontrollera blodprover, blodsocker och ämnesomsättningen. Sök för detta!
Anders Halvarsson

Anders Halvarsson svarar

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin.

SÖMNPROBLEM VID SKIFTARBETE

Jag jobbar 4 skift, sover dålig ca 3 till 4 timmar när jag jobbar natt (5 nätter). Somnar lätt när jag kommer hem men vaknar efter 3 till 4 timmar och kan inte somna om. Har försökt med det mesta, såsom motion, kallt i sovrummet, hörselproppar, mörkt i rummet, men inget hjälper. Vad ska jag göra?
Trötter

Tala med din företagsläkare om det är på sin plats att du 4-5 nätter per skiftomgång skulle ta en liten insomningstablett.
Anders Halvarsson

SÖMNMEDEL VID SÖMNAPNÉ?

Är det farligt att ta sömnmedel om man har sömnapné?
Juan, 45

Jag anser att man skall vara försiktig med sömnmedel vid sömnapné. Om man till nöds måste ta får det bli med en mycket liten dos, också förstås vilken sorts medicin man tar!
Anders Halvarsson

INGEFÄRA MOT ARTROS

Hej, Jag river ingefära till min knäckebrödsmacka, en på morgon och en på kvällen, detta för att förhindra artros i knän. Jag går 45 min varje dag. Finner att detta är bra. Finns det några studier angående ingefära? Är det andra områden ingefära är bra för?
Eva, 55

Det påstås att ingefära skall vara bra, men om det finns några säkra kontrollerade studier om detta har jag inte någon kunskap om. Känns det bra för dig så fortsätt med detta!
Anders Halvarsson

Kan huvudvärken kopplas till mina ryggproblem?

Hejsan, jag har lite huvudvärk varje dag. Har även haft problem med ryggen. Kan det vara så att jag är spänd på grund av ryggen och får huvudvärk?
Andreas

Vid smärtor i ryggen kan det mycket väl föra till en huvudvärk. Jag förslår att du ta kontakt med en sjukgymnast.
Anders Halvarsson

KAN DIABETIKER ÄTA MANGO?

Får jag som diabetiker äta Mango?
Emily, 19

Klart du får äta mango, men inte hur mycket som helst! Rör det sig om mindre mänger är det ok.
Anders Halvarsson

Farligt att andas in damm från pellets?

Vi bor i ett hus där det eldas med TräPellets och pellets fylls på precis under vår lägenhet och det dammar väldigt mycket varje gång och vi får in det i lägenheten fastän alla fönster och dörrar är stängda. Vi upplever det som ett stoft alternativt väldigt fint damm och jag undrar hur farligt det är att andas in detta? Min sambo har astma och börjar hosta extra mycket varje gång det fylls på. Tacksam för svar.
Josephine, 34

Även om det sannolikt inte är direkt farligt är det ändå obehagligt. Hur ofta är påfyllningen av pellets? Hur mycket ser man av dammet? Har ni talat med de personer som hanterar påfyllningen? Både värd/förening borde ha intresse av att det görs så dammfritt som möjligt.
Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK

Anders Halvarsson svarar

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin.

Metallsmak i munnen efter rökstopp

Jag slutade att röka för 2 ½ månad sedan. Jag har rökt i ca 42 år, de sista 10 åren ca 5 cigg/dag. Cirka tre veckor efter rökstoppet fick jag svår metallsmak i munnen och hostan smakade järn. Jag har även sår och blåsor i munnen. Jag har odlat prov från mun och svalg, men de visade inte på virus eller svamp. Kanterna på tungan och svalget är gulaktigt. Jag har gjort spirometri och jag har varken astma eller KOL. Lungorna hade en skada, men såg annars bra ut enligt röntgen. Kan mina symtom bero på rökstoppet? Det är plågsamt och mycket obehagligt. Vad ska jag ta mig till?
Kvinna, 58

Det är nu som dina slemhinnor, samt flimmerhår i luftrören, börjar vakna till liv igen och då kan ge upphov till diverse symtom. Håll ut ett par månader till så får du se vad som händer. Blir det andra symtom får du gå tillbaka till behandlande läkaren igen.
Anders Halvarsson

ÄRFTLIGHET VID HJÄRTFEL

Tänkte kolla hur många procents risk det är att ärva hjärtfel från sina egna föräldrar? För jag har läst lite om det och en del stämde väldigt mycket in på mig. Därför skulle det vara skönt att veta ungefär hur stor risken kan vara för att ha ärvt hjärtfel.
Yusef, 23

Då det finns ett flertal typer av hjärtfel rekommenderar jag dig att tala med någon som vet vilka typer av hjärtfel dina anhöriga har eller har haft.
Anders Halvarsson

Humörsvängningar hos 2-åring

Hej! Min dotter (2,5 år) har kommit in i ett stadie där mat inte är så intressant, och sova är väldigt skönt. Nästan allt är nej! Humöret skiftar väldeliga, ena stunden är allt jätteroligt, exempel rita eller pyssla, och nästa sekund vill hon gå och lägga dig. Ibland verkar hon vara väldigt trött och dåsig och då får hon vila en stund, och sedan är det full rulle igen. Ett annat exempel; hon vill ha mat men när hon sätter sig vid matbordet och börjar äta säger hon nej och vill gå ned eller komma upp i famnen, medans nästa måltid kan vara precis som vanligt. Jag tror att det är någon typ av trots. Ska jag pressa på BVC om en tid eller ska jag gå med min magkänsla och vänta? Några förslag på att göra det bättre?
Isabelle, 31

Du kan alltid vända dig till BVC och diskutera frågan. Är barnet friskt i övrigt och bland annat följer sina vikt- och längdkurvor kan du mycket väl avvakta och se vad som händer. Barnen vill ju redan i tidig ålder vara med och bestämma och testar sedan medvetet och omedvetet vad som går att göra, inte minst när det gäller måltider.
Anders Halvarsson

VARFÖR FASAS KORTISON-BEHANDLINGEN UT?

Min dotter har spridd bröstcancer och får cytostatika, hon har mycket vätska i kroppen. Hon mår mycket bättre när hon också får kortison, men läkaren vill inte att hon ska äta det jämt så de fasar ut det. Då får hon mer vätska i kroppen och mår sämre. Varför kan hon inte äta kortison hela tiden?
Maj-Lis

Kortison i höga doser och efter lång tid har en hel del bieffekter. Det handlar hela tiden om hur många milligram man tar per dygn och hur länge man har behandlingen. När det handlar om kortison är det alltid en balans mellan effekt och bieffekt. Man eftersträvar alltid minsta effektiva dos.
Anders Halvarsson

YRSEL AV DIABETES?

Kan man få yrsel av diabetes?
Linus, 32

Ja. Oftast beroende på hur svängande ens blodsocker är.
Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK

DETTA ÄR EN ANNONS

”Att ständigt vakna på natten gjorde mig eländig och trött”

Alice njuter nu av en djupare och mer avslappnad sömn. Hon vaknar utvilad på morgon och känner sig full av energi. Hon har börjat använda Melissa Dream™.

Alice plågades av sitt dåliga sömnmönster. Hon kunde vakna på natten och det var helt omöjligt att somna om. ”Jag vände och vred mig hela natten. Tankar och bekymmer snurrade i huvudet och stressade upp mig. Jag var klarvaken. Mycket sällan vaknade jag på morgonen och kände mig utvilad. Jag kände mig istället trött hela dagen och på eftermiddagen och kvällen proppade jag i mig godis och choklad. Det gjorde dessutom att jag gick upp i vikt.”

Jag hittade Melissa Dream™

”Jag läste en artikel om en produkt som hette Melissa Dream. Det är en produkt sammansatt av växtextrakt och mineraler som hjälper till att varva ner för att man ska kunna sova hela natten. Flera av växtextrakten hade jag hört talas om tidigare. Citronmeliss och kamomill är omtalade för att vara avstressande. Jag beslutade mig för att prova – jag hade inget att förlora.”

Glad igen

”Innehållet i Melissa Dream fungerade verkligen perfekt för mig! Jag sov som en dröm och vaknade utsövd på morgonen. Jag har inte sovit så gott sedan jag var barn. Under dagen känner jag mig full av energi och jag har slutat stoppa i mig sötsaker. Jag har helt enkelt inte detta behov längre. Efter en vecka med Melissa Dream tabletterna insåg jag hur viktigt god nattsömn är för välmåendet och livsglädjen.

Kopplingen mellan sömn och viktuppgång

Sömnbrist eller dålig sömnkvalitet är kopplat till kroppens produktion av substanserna ghrelin och leptin. Ghrelin stimulerar hungern och minskar energiförbrukningen medan för låg mängd leptin bidrar till ökat sug efter kaloririka fördoämnen. Utsöndringen av ämnena påverkas av sömnen och sömnen och sömnbrist leder till en obalans som ger en grogrund för fetmaproblematik.

Rätt balans
Bästa sättet att balansera dessa ämnena i kroppen är genom en sund och tillräcklig sömn. Som med mycket annat uppstår också efter ett tag en positiv spiral där god sömn leder till en mer utvilad känsla och bättre förutsättningar till ett aktivt liv på dagarna.

Varför är Melissa Dream™ så populär?

Melissa Dream är ett svenskt kosttillskott som gynnar en djup avslappning, som mildrar stress och får dig att känna dig naturligt sömnig till kvällen. Du slipper känna dig yr och avtrubbad på morgonen och du blir inte beroende. Det är helt enkelt naturens egen avkopplingshjälp.

Citronmeliss bidrar till en normal sömn. Vitamin B6 och B12 bidrar till normal psykologisk funktion. Riboflavin bidrar till nervsystemets normala funktion.

En god natts sömn är inte bara viktigt för välmåendet. Dina sovvanor kan också påverka din aptitkontroll och vikt.

Sömnfakta

Många sover genomsnittligen mindre än 7 timmar per natt och det är inte tillräckligt enligt sömnexperter. En tillräcklig nattsömn ska vara mellan 7 och 9 timmar. Men att lägga sig tidigt har ingen betydelse om sömnen håller en för låg kvalitet.

Melissa Dream säljs i din hälsobutik, på apotek och via www.newnordic.se. Har du frågor ring 040-239520

apoteksgruppen APOTEK ICA APOTEK HÄLSOKRAFT life

MEDICheck

Specialistvård utan krav på remiss - javisst!

Hos oss får du hjälp av specialistläkare, dietister och psykologer via videosamtal.

- Du behöver ingen remiss
- Du kan få hjälp redan samma dag
- Du kan träffa samma specialist varje gång

Välkommen till oss på MediCheck.se

Hämta i App Store

LADDA NED PÅ Google Play

Anders Hallén svarar

Om hudbesvär och könssjukdomar. Anders Hallén, specialist i hud- och könssjukdomar på kliniken Skin Doc Mörby. Vissa frågor har besvarats av experter via Doktorn.com:s systersajt Huden.se, se respektive signatur.

SVAMPINFEKTION?

Har under flera års tid varit väldigt röd i ljumskarna. Det är ett skarpt avskilt område, som går ut över låren, kliar inte, men är nästan ilsket rött. På grund av att det inte kliar ett dugg, eller fjällar, har jag bortsett från svamp. Kan det ändå vara en svampinfektion?
Susanne, 56 år

Knappast svamp men det kan vara en ytlig bakterieinfektion som heter erythrasma. Ofarligt och behandlingsbart men envist. Jag tycker du ska söka hjälp för en säker diagnos.
Anders Hallén

SKABB OCH KLÅDA

Hej! Jag hat fått skabb och behandlat med Tenutex och den har snart legat på i 24 timmar. Däremot känns det som att jag fått fler utslag mellan fingrarna under natten? Vad innebär det? Är inte mina skabbdjur döda då trots salvan?
Anonym

Korrekt genomförd räcker oftast en behandlingsomgång. Klådan försvinner dock inte omedelbart (den kan dämpas med kortisonkräm). Någon gång kan en andra behandlingsomgång behövas och den skall i så fall göras först efter cirka en vecka. Frekvent användning av Tenutex kan ge upphov till en eksemreaktion med klåda och hudrodnad.
Anders Hallén

Laserbehandling och munsår

Hej! Rörande laserbehandling av missprydande hår i ansiktet. Har munsår (herpes simplex) och när det uppträder har jag med goda resultat tablettbehandlat detta. Det sägs att laserbehandlingen kan trigga munsårsutbrott. Skall man ta en kur virushämmande medicin före behandling i förebyggande syfte eller kanske direkt efter behandling? I så fall hur mycket? Spelar den mindre fotosensitiva bieffekterna av tabletterna någon roll vid behandling och i så fall vilken? Tack!
Kvinna, 46 år

Du kan lämpligen ta förebyggande dos, dvs 500 mg dagligen av valaciclovir med start någon dag före laserbehandlingen och hålla på några dagar efter. Risken för fotosensitivitet kan du bortse från.
Anders Hallén

OROLIG ÖVER LEVERFLÄCK

Hej! Jag har en leverfläck under armen som jag är ganska orolig över. Den är utstående men gör inte ont, kan den vara farlig?
Ellen, 14 år

För det första är farliga pigmentfläckar extremt ovanliga i din ålder. Att den sticker ut är snarast ett ofarlighetstecken.
Anders Hallén

Torra fläckar på armarna

Hej! Jag är en tjej på 18 år som haft ett problem med torra fläckar på armarna i cirka ett år nu. Det försvinner inte på sommaren utan är där året runt. Det började med 1–2 fläckar på cirka 2 cm i diameter men har nu blivit flera och större. Det syns inte jättemycket, men kollar man noga ser man knottror och att det flagnar lite. Det kliar och känns när man känner över armen. Jag smörjer in mig, dricker vatten, men kan inte förmå mig att komma på vad det beror på. Vad kan det vara? Borde jag kolla upp det för fläckarna växer och blir allt fler och större.
Lisa, 18 år

Din beskrivning låter som torreksemfläckar, som alltså är en eksemreaktion som beror på att huden håller kvar lite för lite vatten. Personer som haft eksem som barn har större benägenhet för detta. Dricka mer vatten hjälper inte – vattenbrist på insidan är det aldrig. Starta med att smörja hydrokortisonkräm som du kan köpa på apoteket. Och alltid smörja återfuktare bums efter dusch.
Anders Hallén

Foto: SHUTTERSTOCK

SVETTAS EXTREMT MYCKET

Hej, jag svettas extremt mycket när jag är med folk, vill inte gå i t-shirt för jag är rädd att det ska synas på tröjan. Jag kan känna hur det rinner ner ifrån armhålan. Har du något tips vad man kan göra åt det?
Mattias, 21 år

Det enda riktigt effektiva är injektionsbehandling med botulinumtoxin. Vem som sköter detta varierar i landet. Kolla på nätet eller hör med din vårdcentral.
Anders Hallén

EKSEM I UNDERLIVET

Hej doktorn! Har under några år lidit av svår klåda mellan anus och pung. Under dagarna är det okej när jag inte tänker på det, men så fort jag kommer hem så börjar det. Det är alltid torr hud och hud lossnar när jag kliar. Jag har varit hos läkaren för detta innan och dem har gett mig svampsalvor vid 2 tillfällen och det har aldrig funkat eller blivit bättre. De senaste 1,5 åren har jag inte använt någon salva eller något och tvättar mycket men kliar alltid någon gång varje dag. Vad behöver jag använda för att få det att försvinna och hur går jag till väga?
Kille, 24 år

Din beskrivning är den av ett envist eksem i underlivet. Orsakas sällan av svamp. Du behöver en san-nolikt ganska lång behandling med stark kortisonsalva (kräver recept). Sök din husläkare.
Anders Hallén

Kliande sår i hårbotten

Jag har fått problem med hårbotten! För drygt 6–7 månader sedan har det börjat klia i hårbotten mer och intensivare än förut. Sedan, för 2–3 månader, p.g.a. mitt kliande, har det blivit någon ruva som jag inte kunde låta bli att riva upp (jag är en sådan som river upp alla sår jag kan hitta). Sedan blev det fler och fler ruvor som sedan blev sår. Och det kliar fortfarande i hårbotten. Jag river alltid upp såren och det kommer blod i håret när jag river upp dem och det blir så äckligt, fult och jobbigt! Vad ska jag göra?
Kvinna, 22 år

Du skall söka hjälp. Din beskrivning är den av ett mjälleksem. Men ditt pillande kan ha bidragit till att få en bakterieinfektion i eksemet. Men behandling finns!
Anders Hallén

HÅRAVFALL PÅ GRUND AV VITAMINBRIST?

Jag har börjat tappa hår sedan ett år tillbaka. Håret har blivit väldigt tunt, risigt och flygigt. Har inte ändrat kostvanor. Kan det bero på vitaminbrist? Har alltid haft ett lätthanterat hår tidigare.
Inga-Lill, 71 år

Vitaminbrist är osannolikt. Det är nog en normal åldersuttunning som det dessvärre inte finns något riktigt bra hjälpmedel mot.
Anders Hallén

AKNE PÅ RYGGEN

Jag är en kille på 19 år som har hela ryggen full av akne. Vad ska jag göra?
Kille, 19 år

Du ska ha behandling, sannolikt med tabletter. Kan du söka en hudläkare direkt så gör det. Annars vänder du dig till vårdcentralen.
Anders Hallén

RFSU

RFSU, Riksförbundet för sexuell upplysning svarar på frågor som rör sex, sexualitet och samliv. Vid publicering maskeras namnen så att frågeställaren och den som eventuellt ingår i frågan kan vara anonym.

Sexterapi

Finns det sexterapi att gå som inte är bara snusk? Jag och min man har helt tappat bort vårt sexliv, samtidigt har vi båda lust kvar. Vi har det normalt och bra annars men vad ska man göra? Eller är det så här när man fyllt 50?
Kvinna, 56 år

Hej! Det finns bra och seriös sexterapi. En rekommendation är att ni söker en auktoriserad sexolog på en sexualmedicinsk mottagning eller privat. På familjerådgivningar finns ofta personer med sexolo-gisk kompetens som kan hjälpa er att prata om varför ert sexliv gått i stå och vad ni kan göra för att hitta tillbaka till ett ömsesidigt sexliv.
RFSU

VAD ÄR PREP?

Vad är PrEP för något? Är det ett vaccin mot HIV?
Kille, 31 år

Hej! PrEP (pre-exponerings profylax för hiv) är mediciner som kan förebygga att hiv överförs sexuellt. PrEP kan skrivas ut till individer där läkaren bedömer att det finns en kraftigt ökad risk för hivinfektion. Det är en medicin som måste tas med regelbundenhet och inte ett vaccin som bara kan tas vid ett enda tillfälle.
RFSU

G-PUNKTEN

Finns g-punkten egentligen? Och hur gör man för att hitta den?
Johanna, 23 år

Hej Johanna! Det har varit en omtvistad frågan under lång tid. Klart är att det inte finns en specifik punkt i slidan. Däremot finns ett område på slidans framvägg som ofta är skön att stimulera. Det är ett område där klitoris, urinröret och främre vaginalväggen möts, och vid rätt stimulans känns det ofta väldigt skönt. Ett annat begrepp för området är CUV-komplexet (engelsk förkortning av clitoris, urin-röret och vagina). För de flesta kanske det inte spelar så stor roll vad det kallas, bara man hittar sina sköna platser på kroppen och kan fokusera på det.
RFSU

PINSAMT ATT KÖPA GLIDMEDEL

Hej, som gammal tant tycker jag det är pinsamt att köpa glidmedel. Finns det bara gratis för ungdomarna på deras mottagningar eller kan jag också få det?
Tant, 64 år

Hej! Det kan finnas gratis glidmedelprover på vissa mottagningar men om du behöver det för regelbunden användning så rekommenderas en beställning via nätet för leverans av posten. Då slipper du inhandla det personligen.
RFSU

Misstänker att sonen är homosexuell

Jag misstänker att min grabb är bög och jag och min fru har både pratat om det och bråkat om det. Hon tycker att vi ska låta honom vara, jag vill att vi snackar med honom. Vad är rätt?
Jeppe, 46 år

Hej Jeppe! Det finns inget självklart rätt eller fel. Men det kan kanske vara bra att bjuda in till ett samtal och se om han vill prata om det. Han kan vara fundersam på hur ni skulle reagera och inte vågat berätta och då kan det bli en lättnad att ni vet. Bjud in till ett förutsättningslöst samtal där ni visar att ni accepterar och respektera honom för den han är.
RFSU

Foto: SHUTTERSTOCK

PIGGA ÖGON

Återfuktar torra, irriterade och trötta ögon och gör dem pigga igen!

Hälsopanelen 92% av våra 158 deltagare REKOMMENDERAR

Helt utan konserveringsmedel och hållbara i 6 mån!

Vi finns hos de flesta optiker och apotekskedjor:*

apoteket APOTEK APOTEK apoteksgruppen LloydsApotek apotea.se

* Lokala avvikelser kan förekomma i sortimentet

Telefon: 042-14 12 25 • E-post: piggaogon@medilensnordic.com • www.piggaögon.com
Tillverkare: Ursapharm, Tyskland

medilens nordic

Läkemedelsverket svarar

Om läkemedel – effekter, biverkningar och interaktioner. Legitimerade apotekare och receptarier svarar på dina frågor.

GENERELLA FRÅGOR OM LÄKEMEDEL
Läkemedelsupplysningen
0771-46 70 10
Öppet helgfria vardagar mellan 8:00–20:00

OK att skicka läkemedel med post från annat land?

Min faster som bor i ett annat land vill skicka läkemedel till mig (jag bor i Sverige). Hon påstår att det inte är några problem, men jag känner mig lite nojig. Är det fritt fram att göra det eller behöver vi tänka på något särskilt?
Anneli, 37 år

Idag kan du köpa läkemedel från godkända apotek och försäljningsställen på nätet, både i Sverige och inom EU. Om du vill få läkemedel skickat till dig med post finns det vissa bestämmelser du behöver känna till:

- Läkemedel som du för in till Sverige ska vara för ditt personliga bruk och för medicinskt ändamål.
- Det är inte tillåtet att föra in läkemedel per post från länder utanför EES.
- Tänk på att vad som räknas som läkemedel kan skilja mellan olika länder.
- Narkotika- och dopingklassade läkemedel får du aldrig ta in i Sverige med post.
- Behöver du informationa om andra länders regler kring läkemedel, kontakta deras ambassad i Sverige.

Läkemedelsverket

Generiskt utbyte

Hej, Jag har några frågor om generiskt utbyte. Vad innebär det egentligen? Kan man vara säker på att effekten är densamma?
Martin, 27

När du hämtar ditt receptbelagda läkemedel på apotek blir du ofta erbjuden ett likvärdigt läkemedel till ett lägre pris. Detta kallas generiskt utbyte. Likvärdiga läkemedel innehåller samma verksamma ämne i samma mängd, ger samma medicinska effekt och fungerar på samma sätt i kroppen. Läkemedel byts ut för att ingen ska behöva betala mer än nödvändigt för läkemedel, varken patient eller samhället. Alla läkemedel granskas och godkänns av myndigheter innan de får säljas. Det ställs samma höga kvalitetskrav på generiska läkemedel som på originalläkemedel och de fungerar på samma sätt i kroppen. Likvärdiga läkemedel är lika säkra, oavsett pris.
Läkemedelsverket

LÄKARENS ORDINATION

Hur viktigt är det att följa läkarens ordination egentligen? Ibland har det ju hänt att läkaren har sagt en sak men så står det något annat på receptet. Vem eller vad ska man förlita sig på då?
Hjalmar, 50

När en läkare väljer läkemedel till en patient anpassar hen behandlingen till just den personens behov. Därför kan den behandling som läkaren ordinerar skilja sig från Läkmedelsverkets rekommendationer eftersom de inte är individanpassade. Det är därför mycket viktigt att du tar dina läkemedel enligt läkarens ordination och inte på egen hand ändrar behandlingen, även om det som står på receptet inte stämmer överens med våra rekommendationer.
Läkemedelsverket

Förebygga smittsamma sjukdomar

Hej! Jag håller på med ett skolarbete och undrar hur man bäst kan förebygga smittsamma sjukdomar från att spridas? Tacksam för svar.
Maja, 14 år

En av de mest effektiva medicinska åtgärderna för att förebygga smittsamma sjukdomar är vaccination. Det har använts i folkhälsoarbetet i över 50 år. Vacciner stimulerar kroppens immunförsvar på samma vis som en riktig infektion, men utan att man blir sjuk. När kroppen sedan utsätts för samma smittämne kan immunförsvaret snabbt bekämpa infektionen. Vaccination kan både skydda den en-skilde individen, men också förhindra smittspridning till andra, till exempel personer som av olika skäl inte kan vaccineras.
Läkemedelsverket

Foto: SHUTTERSTOCK

Lider du av smärta och onormal trötthet?

Smärta, ledvärk eller muskelvärk kan vara tecken på en reumatisk sjukdom, fibromyalgi eller artros. Men det finns hjälp att få, och du är inte ensam.

På reumatiker.se kan du läsa om olika diagnoser. Där kan du också bli medlem i Reumatikerförbundet. Uppge ”doktorn” så skickar vi en present till dig.

Som medlem kan du få stöd, information och tillgång till en gemenskap med många i samma situation. Totalt är vi nästan 50 000 medlemmar.

Välkommen!

reumatiker.se
Epost: info@reumatiker.se Telefon: 08 - 505 805 00

Reumatiker förbundet

Håll extra uppsikt på din hund under vår och sommar

Läs mer om djurens hälsa på **www.doktorn.com/djurens-halsa**

I lagen om tillsyn över hundar och katter står att hundar under tiden den 1 mars till 20 augusti ska hållas under sådan tillsyn att de hindras från att löpa lös i marker där det finns vilt. Det innebär inte automatiskt att hunden måste vara kopplad, men du behöver ha en sådan kontroll över din hund att det motsvarar ett osynligt koppel. Lagen finns till för att förhindra att hundar stör eller jagar vilda djur under den tid på året när de får sina ungar. Exakt vilka regler som gäller kan variera från kommun till kommun och i vissa områden råder alltid strikt tillsyn och på vissa platser totalt hundförbud. Så kallat koppeltvång gäller alltid i naturreservat oavsett hur bra lydnad du har på din hund.

Visste du att …

… en valp har 28 tänder medan en vuxen hund har 42. Valptänderna tappas ungefär vid 4–6 månaders ålder. Tandvård hos hundar är lika viktigt som för människor för att undvika tandproblem, dålig andedräkt och tandlossning!

Överviktiga hundar – oroande hälsohot

Minst 30 procent av alla hundar lider av övervikt och mörkertalet tros vara stort. Överviktiga hundar kan drabbas av i stort sett samma allvarliga sjukdomar som överviktiga människor – diabetes, ledproblem, hjärtproblem, cirkulationsrubbningar, sämre immunförsvar och leversjukdomar. Orsaken till fetma hos hundar är i de allra flesta fall att hunden får i sig för mycket kalorier i förhållande till hur mycket den förbrukar. Nyckeln till en sund hund är det vanliga mantrat – lagom mycket mat i kombination med motion.

FÖR LITE MOTION ÖKAR RISKEN FÖR RÄDSLOR

För lite motion kan öka risken för rädslor och separationsångest hos hundar. Forskning från Finland visar att det finns ett samband mellan mindre daglig motion och ökad risk för rädslor och separationsångest hos hunden. Enligt studien kan för lite motion göra hundar räddare än de annars skulle vara. Dessutom verkar ett alltför stillasittande liv öka risken att hundar utvecklar olika typer av fobier. För de flesta hundraser rekommenderas däremot inte att man går långpromenader, joggar eller cyklar med hunden förrän den har nått ett års ålder.

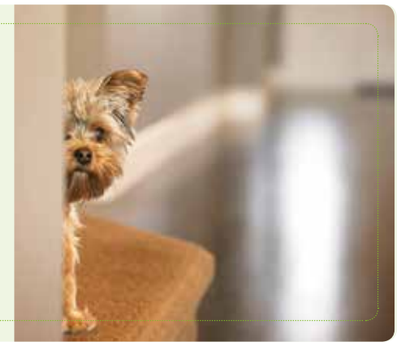


Foto: SHUTTERSTOCK

5 AKTIVERINGSTIPS FÖR LYCKLIGARE INNEKATT

Bor man litet kan det ibland vara en utmaning att bjuda katten på tillräcklig mental och fysisk stimulans. Här kommer fem tips på hur du kan aktivera din innekatt.

1. Låt katten leta efter sin mat
2. Lek med din katt
3. Gör nya krypin att utforska
4. Lär din katt roliga trick
5. Gå ut och gå med katten i sele

Sällskap viktigare för katter än man trott

Att hundar mår dåligt av att lämnas ensamma för länge har varit allmänt känt länge. Nu visar forskning att socialt umgänge med ägaren är viktigare än man trott också för katter.

En grupp forskare har nu studerat katter som lämnats ensamma under olika långa tidsperioder samt deras beteende då de återförenades med sina ägare. Deras beteende under de ensamma perioderna skiljde sig inte särskilt mycket åt vilket gjorde att forskarna drog slutsatsen att längden på de ensamma perioderna inte hade någon större betydelse för katterna. När katterna återförenades med sina ägare såg man däremot markanta skillnader i beteendet.

Till exempel verkade deras behov av kontakt med ägarna större efter en längre separation; de spann mer, sträckte på sig mer och det tog längre tid att återställa den sociala relationen. För att verkligen reda ut hur viktig den sociala kontakten med ägaren är för katten, krävs det mer forskning och av praktisk betydelse skulle det vara intressant att undersöka hur katter påverkas av separationstider som reflekterar situationen för katter med arbetande ägare (8-9 timmar).

FÖRSTA RÖNTGEN AV VAKEN GIRAFF

Som de första i Norden har djurvårdarna och veterinärerna på Kolmården röntgat en vaken giraff. Giraffen Garp på Kolmården har under flera månader tränats till att genomgå en röntgenundersökning i vaket tillstånd. Möjligheten att röntga giraferna utan att behöva söva ökar djurvälfärden och minskar de risker som en sövning innebär för ett så högt djur. Röntgenundersökningen av Garps käke, som genomfördes nyligen, är den första i Norden och en av de första i Europa av sitt slag.

Källa: Kolmården

3 NYTTIGA GRÖNSAKER FÖR DIN HUND

Sötpotatis Innehåller mycket fibrer, magnesium och vitamin A, B6 samt C. Skär i skivor och koka eller torka gärna i ugn innan du ger till hunden.

Kål Rik på betakaroten, vitamin C + K, magnesium och kalcium bland annat. Skär i mindre bitar och ångkoka lätt. Bra för lite överviktiga hundar eftersom det är lågkalorimat med mycket näring.

Morötter Morötter innehåller mycket betakaroten – och så är de bra tuggmotstånd. Skala och ge i slantar eller finriv. Större hundar kan ta hela moroten och gnaga på för att motionera tänder och tandkött.

Läs mer om djurens hälsa på **www.doktorn.com/djurens-halsa**

Varmare tider, härliga tider också för husdjuren. Men det finns faror som lurar därute i naturen och som det som ägare är viktig att vara bekant med.

Text: **ANDERS ÅKER**

Sommarfaror för hundar och katter

Många hundar älskar att bada, något som kan vara både kul och svalkande. Tänk på att gärna ha en sele eller liknande med lång lina till hunden, det händer varje år att hundar drunknar till följd av att de kommer för långt ut, inte orkar ta sig tillbaka eller helt enkelt riskerar att sugas ut av strömmarna. Det är inte helt lätt att rädda en hund som i panik befinner sig i vattnet, det händer även att ägare drunknar till följd av en räddningsaktion och då är en sele med lång lina en billig livförsäkring för hund som ägare.

Väl i vattnet så finns det däremot risk för algblomning, vilket brukar inträffa från juli när den blågula algen blommar. Det händer att algblomningen sker ännu tidigare och ofta syns det på att vattnet blir blågrönbrunt. Låt inte hunden närma sig vatten där misstänkt algblomning pågår, det är giftigt för hunden och kan orsaka diarré, svaghet, darrighet och kramper i kroppen. Om man misstänker algförgiftning bör man ta sig till veterinär med hunden.

Med värmen kommer också huggormarna och det är vanligt att hundar blir bitna i nos, huvud och ben medan katter blir bitna i tassarna. Rörelse i kroppen kan orsaka att giftet sprids så försök att hålla djuret stilla och åk alltid till veterinär för vidare bedömning om det har inträffat ett huggormsbett. Till skillnad från huggormar har inte de svenska paddorna en dödlig dog gift men giftet kan ändå orsaka att hunden drabbas av kraftig salivering och om din hund har bitit en padda är det en god idé att ringa en veterinär för att få råd.

Såväl hundar som katter kan bli stungna av getingar och bin så kontrollera och försök ta bort taggen om den är kvar, både bin och getingar kan lämna kvar gadden även om det är vanligare att bin gör det. I vanliga fall får hunden eller katten bara ont och svullnar upp där den har blivit stungen och då kan man kyla ner området med isbitar inlindade i handduk. Om hunden eller katten fått flera stick eller kräks, blir matt och om svullnaden är stor kontakta alltid veterinär.

Rävar bär på skabb och finns det räv i området och hunden rullar sig där en smittad räv varit kan hunden få rävskabb vilket kan visa sig som en intensiv klåda. I sällsynta fall drabbas även katter. Till hund finns det botemedel mot rävskabb, för katter behöver en veterinär rådfrågas innan behandling.

Sniglar kan sprida parasiter som lungmask och fransk hjärtmask så undvik i största mån att hunden äter en snigel. Om hunden har ätit en snigel och det utvecklats till mask så uppvisar hunden vanligtvis symtom som långvarig hosta, harklingar eller trötthet. Vid snabb upptäckt kan hunden bli helt frisk så misstänker man att hunden har ätit en snigel, prata med veterinär. En annan aspekt är att vi även behandlar sniglar med starka bekämpningsmedel som också är direkt olämpliga för hundar att få i sig, det gäller även katter så tänk på det vid användning av bekämpningsmedel i exempelvis trädgård.

Foto: SHUTTERSTOCK

Den mest klassiska sommarfaran för såväl hundar som katter är kanske ändå fästingar. Precis som människor kan även hundar och katter smittas av borrelia, anaplasma och andra sjukdomar. Borrelia hos hund och katt är vanligtvis inte lika farligt som för människor men man bör ändå vara uppmärksam på om djurets allmäntillstånd förändrats efter ett fästingbett. Det finns många förebyggande medel mot fästingar men här är det livsviktigt att man inte under några omständigheter använder fästingmedel avsedda för hund på en katt. Det kan innebära livsfara för din katt. Är man osäker på vad man ska ha kan man rådfråga apotekspersonal eller veterinär. Det finns även speciella fästingplockare för att få bort de otrevliga krypen som man bäst upptäcker genom att regelbundet känna igenom sitt husdjurs päls.

En av de allra största sommarfarorna för inte bara hund och katt utan även andra djur och även människor är en varm bil. Hundar och katter svettas inte på samma sätt som människor och en bil på sommaren blir snabbt en dödsfälla, det gäller även om man tror att man har ställt bilen i skuggan eller om man tänker att det är molnigt. En katt eller hund, men även barn, blir snabbt överhettade i en stängd bil och ett öppet fönster räcker sällan en riktigt het sommardag. Om man vet med sig att man ska göra ett snabbt ärende, lämna hellre hunden eller katten hemma, och om man är ute och kör, se till att alltid ha god ventilation och mycket vätska nära till hands. Det gäller även mindre djur som kan vara med på resan som kaniner och marsvin. Varje år omkommer ett antal djur till följd av att deras ägare har lämnat dom i en varm bil och om man kan informera och även upplysa om detta så skulle fler tragedier kunna förebyggas.

Det är alltid bra ha ett första hjälpen-kit till hands för hundar och katter då de precis som människor kan råka ut för alla möjliga små olyckor.

Generellt när det kommer till hälsa så gäller det för såväl hund som katt att om man som ägare upptäcker att ditt husdjurs tillstånd förändrats, hastigt eller under en längre tid, så kontakta veterinär för rådgivning.

Källa: Svenska Kennelklubben, Agria, Evidensia, SVA, Doktorn.com

FAKTA

SÅ VARMT BLIR DET I BILEN

Tabellen nedan visar hur varmt det blir i en bilkupé vid olika utetemperaturer och vid olika väderlekar. Ha som regel att aldrig lämna kvar barn eller husdjur i bilen under de varmare månaderna. Undvik även att fästa hunden i exempelvis dragkroken utanför bilen, det händer att ägare glömmer bort detta och hunden släpas med.

Kl.	Temp ute	Väderlek	I bilen
08.30	+14	Skugga	+19
09.30	+18	Skugga	+38
10.30	+20	Växlande	+47
11.10	+20	Sol	+57
12.00	+23	Sol	+62
13.30	+22	Sol	+85

Ödem – när svullnaden inte går ner

Foto: SHUTTERSTOCK

Fler medicinska artiklar på **www.doktorn.com**

Om vätska samlas i till exempel ben eller fötter, en svullnad som inte ger med sig, kallas det för ödem. Ödem är relativt vanligt och något som kan drabba både kvinnor och män. Det finns olika typer av ödem som har varierande symtom och som påverkar kroppen på olika vis. Det är viktigt att ha kunskap om de olika typerna och samtidigt vara uppmärksam på om man har en svullnad som inte vill ge med sig.

Text: **ANDERS ÅKER**

Alla kan svälla upp i ben, fötter eller fingrar någon gång då och då. Det kan bero på värme eller att man suttit still länge som vid en flygresa eller längre bilresa. Svullnader kan också uppstå om man står upp en längre period och den här typen av svullnad går ofta ner efter ett tag. Om det inte gör det, utan svullnaden består, kan det vara frågan om att man har drabbats av någon typ av ödem. Ödem är resultatet av att vätska av någon orsak samlas i ben och i fötter.

En vanlig form av ödem är lymfödem som kännetecknas av att det första tecknet på att man drabbats är en svullnad som inte går bort. Nu är inte alla svullnader lymfödem; hjärt- och kärlsjukdom, njursjukdom eller endokrina sjukdomar kan alla ge upphov till lymfödemliknande symtom. Insektsbett, kirurgi, högt blodtryck och borrelia kan i sin tur ge svullnad som utvecklas till lymfödem. Även om alla kroppsdelar kan drabbas av lymfödem är det vanligast förekommande i armar eller ben.

Det finns olika typer av lymfödem; primärt, sekundärt samt lipolymfödem. Primärt lymfödem innebär att det finns en medfödd underfunktion i lymfsystemet som kan utvecklas antingen på grund av yttre faktorer som skador och infektioner eller vid inre som hormonella förändringar som pubertet, graviditet eller klimakteriet. Sekundärt lymfödem handlar först och främst om yttre trauman som kirurgi, strålbehandling, olycksfall eller orsaker som förstör lymfnoder och lymfkärl. Det är inte ovanligt att det tar lång tid, upp till flera år, innan man märker av att man har lymfödem. Lipolymfödem kan utvecklas hos personer som redan har lipödem. Utvecklingen kommer om lymfsystemet skadats vilket sker i ett sent stadium av lipödem.

Vanliga symtom vid lymfödem är en känsla av tyngd och spänningar, pirrande känsla som att kroppsdelen sover, smärta och nedsatt rörlighet. Man kan upptäcka att det finns svullnad som ▶

kommer och försvinner vid träning eller vid annan fysisk aktivitet och det förekommer även rodnad och en värmande känsla i den drabbade kroppsdelen. Man delar in lymfödem i tre stadier där man vid den initiala inte märker av något, trots att lymfsystemet inte längre fungerar som normalt. Därefter uppkommer svullnad, ödem, som vid det här laget kan gå tillbaka vid behandling. Om man inte behandlar ödem finns det en risk att svullnaden blir permanent och det finns ingen behandling idag om man väl drabbats av lymfödem.

Om man får tidig behandling minskar besvären vid lymfödem och oftast är det lättare att behandla lymfödem om man söker vård tidigt. Har man fått svullnader bör man låta en läkare kontrollera dessa även om det inte ger besvär, för utan behandling blir svullnaden oftast större. Om man upptäcker lymfödemet redan när de första symtomen uppstått kan det räcka med att använda kompressionsstrumpor som har ett högre tryck än stödstrumpor. Kompressionsstrumpan ökar trycket mot vävnaden och bidrar till att svullnaden minskar. Det är viktigt att man får en kompression som är anpassad, om trycket är för lågt eller högt hjälper det antingen inte eller bara förvärrar situationen. Man lär sig snabbt ta hand om kompressionsstrumporna så man vet hur dessa ska användas för bästa effekt och resultat. Även om det heter ”strumpor” finns kompressionsstrumpor även för till exempel händer och bål och kan måttbeställas. Hur många strumpor man behöver är individuellt och kostnaden varierar från landsting till landsting. Till skillnad från vad man tidigare trott försämrar inte fysisk aktivitet lymfödem i armen, snarare tvärtom. Fysisk kavitet, särskilt om man sitter stilla långa stunder, är viktigt och det kan räcka med regelbundna pauser där man rör på sig och då särskilt gör stora rörelser med armen eller benet. För säkerhetsskull är det bäst att ta professionell hjälp i början för att bygga upp både styrka och kapaciteten i lymfsystemet efter hand. Det finns stora individuella skillnader beroende på både muskel- och lymfkapacitet. En del kan uppleva att till exempel styrketräning känns bra, medan andra tycker att det gör lymfödemet värre. Det är bra att veta att vätskevolymen oftast ökar direkt efter träningen eller tungt rörligt arbete. Men om man använder kompressionsstrumpa minskar vätskan inom ett dygn, även i området där man har lymfödem.

Att vila den svullna kroppsdelen i högt läge är också bra men för att vilan ska få en riktigt god effekt bör det ske under längre tid, till exempel under natten. Om man har lymfödem i armen kan man vila armen på en stabil kudde och med lymfödem i benet kan man höja fotändan på sängen några centimeter. Om kompressionsbehandling inte ger tillräckligt bra resultat finns andra behandlingar. De vanligaste alternativen är manuellt lymfdränage och behandling med en så kallad lymfpulsator. Man kan själv se hur stort lymfödemet är genom att mäta omkretsen på flera olika ställen på armen eller benet och jämföra med den friska sidan. Man kan också ta ett hudveck mellan tummen och pekfingret och jämföra med samma område på friska sidan av kroppen. På bålen eller huvudet kan det vara svårt att mäta, men man kan försöka jämföra tjockleken på hudveck.

En annan form av ödem är lipödem, en kronisk störning i fettvävnaden där de ytliga mindre lymfkärlen, blodkärlen och nerverna är påverkade. Lipödem är något som nästan uteslutande drabbar kvinnor och bryter ofta ut vid hormonella förändringar som puberteten, graviditet och klimakterium. Eftersom lipödem kan leda till att kroppens fettceller ökar i storlek och man kan öka i omfång över höfter, lår och skinkor misstas det ibland för fetma. Det händer också att man blandar ihop lipödem med lymfödem men där finns en tydlig skillnad, lipödem breder ut sig symmetriskt på kroppens båda sidor. Det finns typiska tecken på lymfödem varav många är fysiska. Man kan upptäcka att överkroppen är smalare än underkroppen, att det uppstår celluliter eller att man känner små hårda fettkulor under huden. Vid beröring kan man uppleva smärta och blåmärken kan uppstå lätt. Det förekommer också att svullnaden ökar under dagen och att huden är kall i områden som är drabbade.

Eftersom det inte rör sig om fetma så försvinner inte heller lipödem med träning eller genom att man bantar. Det finns olika behandlingsmetoder vid lipödem, bland annat kan man bära kompressionskläder, det vill säga kläder som sitter åt ordentligt och som i sin tur hjälper kroppen att transportera bort ödem som bildas. Inom vården kan det finnas erfaren personal som kan hjälpa till att välja rätt typer av kompressionskläder beroende på vilket behov man har. Generellt är fysisk aktivitet bra för hälsan och det är inget undantag vid lipödem. Däremot är det viktigt att ta reda på hur man kan träna eftersom hård träning kan leda till ökad vätskemängd i vävnadarena vilket i sin tur kan leda till ökad svullnad. Kunskap i hur man tar hand om sin kropp i samband med träning är viktigt men med det sagt finns det inget som hindrar att man tränar. Idag forskas det på olika behandlingsmetoder vid lipödem, det viktigaste är att man pratar med sin läkare och hittar en lösning som passar då det varierar från person till person.

FAKTA

4 tips för svullna fötter

1. När du vilar, sätt en kudde under benen. På så sätt är fötterna i en högre position än resten av kroppen.
2. Undvik att sitta eller stå stilla under längre perioder.
3. Rör på dig. Det är hjälpsamt eftersom motion stimulerar blodcirkulationen.
4. Om du är överviktig, försök att gå ner lite i vikt. Fetma och övervikt minskar blodflödet i kroppen.

HEMÖVNING

Illustration: SHUTTERSTOCK

Man kan underlätta besvären genom några enkla övningar. När man är hemma kan man ligga i sängen och höja upp benen. Exempelvis vila benen på några kuddar. Detta kan få svullnaden att gå ner. Andra bra saker är att motionera benen. Till exempel är det bra att vara ute och gå. När man rör på benen så pumpas vätskan från benen tillbaks till hjärtat. Man kan även köpa stödstrumpor, dessa strumpor kan underlätta mycket om man flyger eller sitter mycket stilla.

Behandlingen liknar till mångt och mycket den som rekommenderas även vid lymfödem men som tidigare nämnt är lymfödem och lipödem inte samma sak och bör därför bedömas och behandlas utifrån vilken av diagnoserna man får.

Det finns ytterligare en form av ödem, venösa ödem som först syns på anklar och fötter. Vid venösa ödem beror svullnaden på att vensystemet i benen inte fungerar normalt. Blodet ska egentligen med hjälp av klaffar som sluter sig tätt inuti venerna i benen, inte ta sig tillbaka när det cirkulerar i kroppen. Om klaffarna är förstörda, orsaken kan vara blodproppar eller förslitningar, backar blodet tillbaka ner i benen och det kan uppstå ett ödem som kan orsaka missfärgning av huden, bensår och lymfödem.

Samtliga ödem kan innebära besvär och begränsningar i vardagen och det gäller att vara uppmärksam på om det uppkommer svullnader på kroppen. Tidig upptäckt leder till tidig behandling vilket förbättrar möjligheterna att ödemet går att behandla. Ödem behöver skötas om och även om behandling sätts in kan man behöva göra förändringar i livet för att förbättra chanserna att bli av med ödemet.

Källa: 1177, Svenska Ödemförbundet, Doktorn.com

Är du orolig för en anhörig eller vän som utsatts för hot, våld eller sexuella övergrepp?

Du är välkommen att ringa oss på 020-50 50 50 eller besöka oss på www.kvinnofridslinjen.se

Kvinnofridslinjen drivs av Nationellt centrum för kvinnofrid vid Uppsala universitet och Akademiska sjukhuset på regeringens uppdrag.

020-50 50 50
Kvinnofridslinjen

HCV/SE/18-03/PM/1467

Vill du vara med och utrota en global sjukdom?

WHO har som mål att hepatit C ska vara utrotad globalt år 2030. Det är ett ambitiöst mål, men inte omöjligt. Idag går hepatit C nämligen att bota och nya riktlinjer innebär att alla som testar positivt kan få behandling om man bedöms kunna genomföra den. Så nu handlar det bara om att hitta alla som bär viruset och bota dem. Och du kan hjälpa till.

Hepatit C är en väldigt smittsam virussjukdom som överförs via blodet, t ex när personer som använder droger delar sprutor eller annan utrustning med varandra. Men man kan även ha blivit smittad för länge sen, via en blodtransfusion eller en ohygieniskt gjord tatuering. Det lömska är att man kan bära hepatit C ganska länge utan att märka det. Enda sättet att veta säkert är att gå och testa sig.

Vi i Sverige kan dra vårt strå till stacken i den globala kampen att utrota hepatit C genom att lokalisera personer med hepatit C så att de kan botas på landets infektionskliniker. Om du tror att du kan vara i riskzonen, bör du prata med din läkare om att testa dig. Och uppmuntra gärna andra i samma situation att gå och testa sig. Dagens behandlingar är enklare, kortare och förenade med färre biverkningar än tidigare.

Vi hoppas att du vill vara med i kampen, så att vi tillsammans kan uppnå WHO:s mål om en värld utan hepatit C.

KILL HEP-C NOW!

Kill HepC Now! är ett initiativ från Gilead Sciences Sweden AB
Läs mer på killhepc.se

Gilead Sciences Sweden AB I Hemvärnsgatan 9, 171 54 Solna, Sweden I Phone: +46 (0)8 505 71 800 I Fax: +46 (0)8 505 71 801

I en säsong av ovanligt hög teknisk standard var det till slut Erik Hammar som kammade hem vinsten.

Mästerkocken: "Det kan vara det äckligaste jag har lagat på tio år"

När Erik Hammar redan i uttagningen hade serverat den i egen utsago värsta rätten han serverat på tio år till juryn trodde han det var kört. Ett antal svettiga avsnitt senare stod han istället som segrare och tog hem titeln som Sveriges mästerkock. Tricket? Håll det enkelt.

Text: **ANDERS ÅKER**

Söderkisen Erik Hammar har alltid haft ett intresse för mat men vad som från början var ett intresse förvandlades snabbt till en passion i köket på Stockholmsrestaurangen Grill. Som diskplockare och emellanåt servitör sög han åt sig allt som hände i kändiskrögaren Melker Anderssons populära restaurang. På ett sätt var det en bearnaise som blev startskottet.

– Första gången jag skulle slå en bearnaise, ögonblicket när alla ingredienser kommer sammas och man ser att det funkar, det var då jag insåg att det här, det är häftigt. Jag försökte lära mig så mycket jag kunde på restaurangen och frågade mig fram men visst, på större krogar finns det en viss hierarki och jag kan förstå att kockarna kanske inte alltid hade tid för att svara på frågor från en diskpojke, skrattar Erik.

I personalköket fick Erik träna upp smakpaletten med allskons välsmakande rätter, sådant som vi andra bara drömmer om att få till lunch. Den kulinariska färden gick därefter vidare till en annan restaurang i stadsdelen Östermalm.

–Det var en mindre restaurang där jag jobbade en längre tid så det fanns fler möjligheter samtala med kockarna, lära sig mer och förstå sammansättningar och hur man komponerar en riktigt bra tallrik med syra, sälta och sött. Även om jag hade lärt mig lite om viner var det först här som jag verkligen började sätta mig in i hur mat och vin lirar tillsammans och hur smakerna påverkar varandra.

Erik pratar som en kock, det går fort, han förklarar gärna med händerna och använder termer som gör att det känns som att han inte har gjort annat än att stå i ett kök. Men även om han arbetat i restaurangbranschen och stått framför spisen och lagat mat till både sig själv och kollektivet han bodde i som student ▶

var det fortfarande långt ifrån någon tanke på att han skulle ta klivet till att faktiskt stå i ett restaurangkök själv.

– Att jag tycker det är kul att laga mat vet alla så det var faktiskt några polare som anmälde mig till Sveriges mästerkock. Min första reaktion var nog lite chockartad men efter ett tag växte tanken och jag tänkte att, varför inte.

Erik erkänner skrattande att rätten han först serverade till juryn vid uttagningarna bland annat innehöll en blomkålspuré som nog var det värsta han har lagat och serverat på tio år.

– Jag pratade väl och var glad och kunde förklara varför saker och ting gick som det gick. Jag upplever det som att juryn gärna ser att du inte bara erkänner att det gick fel utan även vet varför det gick fel. Det tror jag hjälpte mig gå vidare även om jag insåg att jag hade mycket att bevisa i uttagningarna till topp tolv i Gävle.

Från Gävle, och en vinst i en av deltävlingarna där, gick färden vidare till själva TV-inspelningarna av det omåttligt populära tävlingsprogrammet.

– Det är klart det är ovant att se sig själv på teve, jag har aldrig haft några ambitioner om att bli känd men när kamerorna väl satte igång så var det bara att bjuda på sig själv. Matlagningsmässigt var min tanke att hela vägen hålla det enkelt och göra det jag kan och arbeta med smaker, strukturer och kompositioner på tallriken.

En strategi som inte bara höll en hög nivå genom en säsong med ovanligt hög teknisk standard utan även tog Erik hela vägen till finalen mot vännen Adam Lund. Med vinsten från Sveriges mästerkock i bagaget vill Erik Hammar smida medans järnet är varmt; bloggsamarbeten, tv-uppträdanden, intervjuer och andra event står för dörren. Men när röken lagt sig finns det ett mål i sikte som lockar extra mycket, en egen restaurang.

– Det vore drömmen, att starta en egen restaurang och skapa ett drömteam runtomkring mig. Själv är jag personen som har helikopterperspektiv och skapar koncept och tillsammans bjuder vi folk på bra mat och fantastiska smaker.

Det är inte bara Erik som lagar mat i familjen, brorsan är också en inbiten matlagare och frågan är, kommer vi att få se en till Hammarbroder i Sveriges mästerkock framöver och vad har Erik för tips till den som vill aspirera på titeln som Sveriges mästerkock.

– Vi retas lite med brorsan att han ska söka, han gillar ju att laga mat och är bra på det. Om han eller någon annan söker till Sveriges mästerkock tror jag att det är viktigt att öva på baskunskaper som såser och fonder men också att ta med sig erfarenheter i bagaget om hur man exempelvis just bygger upp en tallrik. Sen var som sagt min strategi att håll det enkelt men riktigt gott.

En strategi som bar hela vägen i mål för Erik Hammar, landets regerande mästerkock.

Mästarens matresa genom Frankrike

Efter en rafflande säsong av Sveriges mästerkock 2018 var det till slut Erik Hammar som stod som vinnare. Hans matfilosofi är att laga mat från grunden och använda bra råvaror. Som titeln avslöjar är Min franska matresa (Bonnier Fakta) en hyllning till det franska köket där matresan tar oss genom fem franska regioner. Erik Hammar vurmar även för mat och dryck i kombination, så till varje recept ger han sitt bästa dryckestips att fullända måltiden med.

Text: **MOA JÄREFÄLL** Foto: **FRIDA WISMAR**

Helstekt majskyckling med rostade rotfrukter och steksky

4 portioner
Tid: ca 90 minuter
1 stor majskyckling à ½ kg
100 g smör, rumstempererat
1 vitlöksklyfta, pressad
½ citron, rivet skal
1 msk inlagd dragon, finhackad
eller 1 msk torkad
flingsalt
nymalen svartpeppar

Rostade rotfrukter
1 kg blandade rotfrukter, skalade och delade i stora bitar
flingsalt

Skysås
1 stats kycklingspad
3 dl grädde
1 msk dijonsenap
2 tsk vitvinsvinäger
flingsalt

Gör så här:
Sätt ugnen på 175 grader varmluft. Blanda smör, vitlök, citronskal och dragon. Gnid in kycklingen med salt och peppar runtom. Tryck in kryddsmöret innanför och utanpå skinnet på kycklingen.
Lägg rotfrukterna i en ugnsform med kycklingen på galler ovanpå. Baka i ugn ca 1 timme och 15 minuter, tills kycklingen har en innertemperatur på 75 grader vid benet. Låt vila i minst 10 minuter. Häll över kycklingspadet från rotfruktsformen i en kastrull. Tillsätt grädde och dijonsenap, vispa ihop till en sås och låt det sjuda i ett par minuter. Smaka av med vitvinsvinäger och flingsalt. Ställ fram den hela kycklingen på bordet med tillbehören vid sidan.

Skummig svampsoppa med portvin och tryffel

Den här svampsoppan har varit med mig i flera år. Den har i mitt tycke allt som en soppa ska ha. Mustig, salt, söt, lite komplex, ja, egentligen allt. Jag minns fortfarande första gången jag gjorde den. Det var när min rumskompis i Köpenhamn fyllde 25 år och vi ville laga något alldeles extra. Jag fick ett recept från min gode vän Christopher-Robin, som i mitt tycke är ett gastronomiskt geni. Det blev tyst runt bordet när alla smakade.

4 portioner
Tillagningstid: ca 60 minuter
750 g champinjoner, tvättade
1 liter kycklingbuljong
4 schalottenlökar, grovt hackade
3 msk smör
1 msk torkad dragon
3 dl vispgrädde
1 dl portvin
2–3 tsk svart tryffelolja (av bättre sort)
flingsalt
nymalen vitpeppar

Gör så här:
Knåda sönder svampen till mindre bitar med händerna. Värm upp kycklingbuljongen. Fräs schalottenlöken ca 2 minuter i smöret tills den börjar bli mjuk men utan att den tar färg. Tillsätt svamp och dragon och fräs i ytterligare 5 minuter eller tills svampen börjar släppa vätska. Häll på buljongen och sjud under lock i minst 30 minuter. Sila sedan soppan till en ny kastrull och reducera tills ca två tredjedelar återstår. Ta bort skum och fett från kanterna med en sked under denna reduktionstid. Tillsätt grädde och portvin när soppan reducerats klart och svampbuljongen är fyllig. Koka upp försiktigt och låt det puttra ett par minuter. Smaka av med salt (snåla inte med saltet här, det får verkligen smakerna att poppa), vitpeppar och tryffelolja.
Skumma upp soppan med en stavmixer innan servering.

Spättarullader med pepparrot, dill, haricots verts & skirat smör

Det här är ett av bokens enklare recept som funkar en vardag när man är trött efter jobbet. Rätten är däremot inte sämre för det. Det är så klassiskt det kan bli, med vitfisk, skirat smör och pepparrot, och det är ju sjukt gott.

4 portioner
Tid: 45 minuter
600 g spättafilé
250 g smör
1 kruka dill, finhackad
flingsalt
nymalen peppar

Tillbehör
200 g haricots verts
200 g skalade räkor (kan uteslutas)
2 dl färsk riven pepparrot

Gör så här:
Sätt ugnen på 175 grader. Lägg smöret i en kastrull och smält på medelvärme. Salta och peppra spättafiléerna och rulla i hop dem till rullader. Lägg rulladerna tätt i en ugnsform och häll över det skirade smöret. Strö över dillen och ställ in i ugnen i ca 15 minuter.
Trimma bönorna. Koka upp lättsaltat vatten, och koka bönorna i ca 3 minuter tills de är mjuka. Lägg lite bönor på tallriken och placera fisken bredvid. Ös över rikligt med smörspad från ugnsformen och toppa med räkor och pepparrot. Servera med kokt potatis.

Proffsboxaren Armand Krajnc bestämde sig för att dela med sig av sitt träningskoncept och resultatet går att finna i Twelve rounds (Vulkan Premium). Här går du 12 ronder á 3 minuter med cirkelövningar som tillsammans blir en riktigt genomkörare för hela kroppen. Varje rond innehåller dessutom tre olika övningsexempel så att du kan variera träning och svårighetsgrad efter egen förmåga. Träningskonceptet bygger på självupplevda träningspass och varvas med historier från Armands liv och karriär. Här visar vi hur några av övningarna ser ut. In i ringen, för nu kör vi!

Text: **MOA JÄREFÄLL** Foto: **PETER HOLGERSSON/ARMANDKRAJNC.COM**

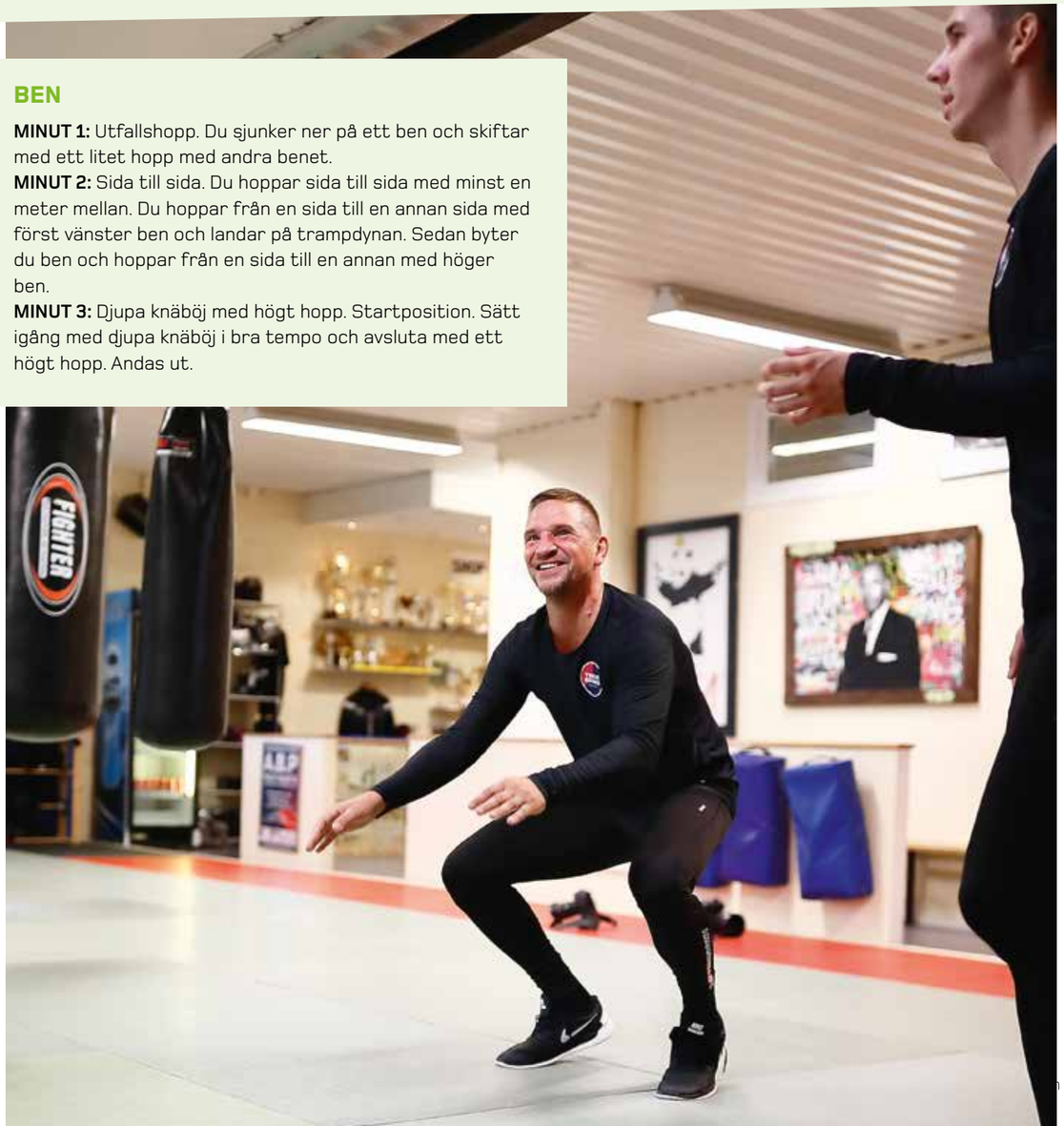
KONDITION & KOORDINATION

MINUT 1: Löpning på stället. Du springer med höga knän. Ha händerna längs långsidan och spring på stället allt vad du kan – som en spurt från början till slut.
MINUT 2: Du sparkar bak i häcken. Se till att du använder händerna till att hålla balans och koordination. Spring på stället och toucha bakdelen. Repetera.
MINUT 3: Du står rakt upp. Kicka framåt så högt du kan och gör det med varannan fot i bra tempo. Alltid rak i ryggen.

12 ronder med världsmästaren

BEN

MINUT 1: Utfallshopp. Du sjunker ner på ett ben och skiftar med ett litet hopp med andra benet.
MINUT 2: Sida till sida. Du hoppar sida till sida med minst en meter mellan. Du hoppar från en sida till en annan sida med först vänster ben och landar på trampdynan. Sedan byter du ben och hoppar från en sida till en annan med höger ben.
MINUT 3: Djupa knäböj med högt hopp. Startposition. Sätt igång med djupa knäböj i bra tempo och avsluta med ett högt hopp. Andas ut.



RYGG

MINUT 1: Du ligger på mage. Du ser till att vänster arm och höger ben lyfts diagonalt samtidigt och inga knän är i marken.
MINUT 2: Du ligger på mage. Du ser till att höger arm och vänster ben lyfts diagonalt samtidigt och inga knän är i marken.
MINUT 3: Du ligger på mage. Du ser till att lyfta bägge armar och bägge ben samtidigt och inga knän är i marken.

ARMAR

MINUT 1: Medicinboll i bägge händerna. Slå den rakt fram i luften. Ut och tillbaka. Bollen ska toucha bröstet.
MINUT 2: Medicinbollen rakt upp över huvudet och ner till bröstet. Repetera.
MINUT 3: Håll bollen över huvudet rakt upp på sträckta armar och gå sedan sakta ner till knäna och sedan upp igen. Repetera.

Guldbagge-vinnaren

Saga Becker

"Jag väljer mina strider"

Det var med de mörka skogarna i Blekinge som grannar Saga Becker växte upp och berättelserna, historierna och det skrivna ordet blev till både lekkamrater och en verklighetsflykt när livet blev för mycket att hantera. Idag är hon i lindan av sin konstnärliga process men bråttom, det har hon inte.

Fler möten på www.doktorn.com

Text: **ANDERS ÅKER** Foto: **MAGNUS RAGNVID/TT, MALIN HOELSTAD/SVD/TT, MARCUS ERICSSON/TT**

Saga Becker debuterade 2014 som skådespelerska i Ester Martin Bergmarks långfilm "Nånting måste gå sönder" som bygger på Evi Levéns roman "Du är rötterna som sover vid mina fötter och håller hela jorden på plats". Rollprestationen ledde till att Saga inte bara nominerades utan även vann en Guldbagge för Bästa kvinnliga huvudroll året där på.

– Den där tiden känns så surrealistisk nu när jag ser tillbaka på det. Allting hände på en gång och de två åren efter gick i ett. Jag hade aldrig skådespelat innan och den här rollen passade mig mycket för att regissören arbetade med improvisation, en stil som låg rätt. Jag är inte säker på att jag hade kunnat göra lika bra ifrån mig om det hade varit en massa manus bakom. Men visst är det häftigt och att jag fick pris, det är stort och något jag alltid kommer att vara stolt över.

Men om vi går tillbaka i tiden, innan filmprisgalor och kändisskapet, till tiden på landet i Småland, så möter vi en annan Saga. En Saga med rädslor och oro och en känsla av att inte riktigt få finnas till.

– Min uppväxt var relativt normal om man ser till familjen. Visst, vi bodde en bra bit ut på landet så att pendla två timmar varje dag till skolan var inget konstigt för mig. Jag gick i skolan på en byskola och även om jag hade vänner stod jag ut. Det fungerar så i världen, att om du inte följer normen, patriarkatet och konventioner står du ut, och det gjorde jag. Problemet var också att jag inte kände att jag hörde hemma någonstans, att jag inte fick finnas till. Informationen, och kunskapen, om transpersoner på den tiden, i mitten av nittiotalet, var inte så bred som den är idag och möjligheterna att söka information inte lika stor. Man var förpassad till en biologibok där en bild på en hårig man i klänning, bredvid kapitel om prostitution, fick illustrera transpersoner. Eftersom den jag var kändes "fel" gjorde jag allt för att förtrycka det inom mig vilket bara ledde till att jag mådde dåligt psykisk, skadade mig själv och kände mig vilsen. Jag har alltid haft familj och vänner runt mig, men jag mådde fortfarande väldigt dåligt för jag visste inte vem jag var.

Att må bättre är någonting som det har tagit tid att ta sig fram till även om det idag kan vara svårt för en utomstående att förstå att Saga, som har ett självsäkert lugn i rösten, i perioder har mått mycket dåligt.

– Idag mår jag bättre, även om jag precis som alla andra kan ha dåliga dagar, men det är fortfarande en kamp för att må bra. Jag har alltid varit ganska trygg ändå, i mig själv, vilket har hjälpt mig igenom olika val i livet även om det ibland har känts ensamt. ▶

> ***Om du inte följer normen står du ut.***

Som frilansande konstnär är det vanligt att ha många järn i elden och Saga Becker är inget undantag.

Det är inte så att en guldbagge automatiskt bidrar till att dra in massa pengar.

Tillbaka till Guldbaggegalan där Saga blev legendarisk som den första öppna transpersonen att inte bara nomineras utan även vinna en Guldbagge.

– Det var något helt nytt, media var väldigt intresserade och det bidrog till att filmen också fick en bredare spridning. Däremot kändes det ensamt, jag var ju först, det var ingen annan som hade varit i samma situation. Många gånger fick jag ställa mig frågan själv, vad är det jag gör, vad vill jag och hur ska jag se på den här situationen. Som tur är har jag alltid haft ett bra nätverk runtomkring mig, familjen och vänner som var med mig redan innan, under och även efter allt det här. Det har nog gjort att jag har stått kvar med fötterna på jorden. Det och att om vi ska vara ärliga, det är inte så att en Guldbagge automatiskt bidrar till att dra in en massa pengar, inte för mig i alla fall, jag jobbade kvar med mitt jobb och även där fick jag en verklighetsförankring.

Intresset för Saga var enormt men som många gånger förr avtar nyhetens behag i en allt flyktigare värld. De första två åren efter vinsten var intensiva men sedan, när dammet lagt sig, började en ny era.

– Det var som att ridån gick ner, färre hörde av sig och det var lugnare på alla sätt. Nu är inte det någonting jag ser som något negativt, tvärtom. Jag ställde aldrig upp för att jag ville ha pengar eller berömmelse utan för att när jag gör något är det för att jag tror på det. Jag behövde utveckla mitt eget konstnärskap och skapa min egen person hellre än att ”spela spelet”.

Att spela spelet betyder att förställa sig själv i jakten på att lyckas, att böja sig efter samhällets normer och nycker men samtidigt riskera att tappa bort sig själv. För Saga var det inte ett alternativ.

– Vi bygger så mycket på gamla strukturer. Jag menar, se på skolgången jag gick, det handlade knappt någonting om känslor, personlig utveckling, livet. För mig är det självklart att det ska finnas livskunskap på agendan, att alla redan i skolan får verktyg att hantera livet. Då kanske mitt liv hade sett annorlunda ut, istället har jag fått ta reda på många av de här sakerna själv och det gör jag också. På sätt och vis har det bidragit till att jag kanske har blivit hård, allt jag har varit med om, men det gör också att jag ser tydligare på saker idag. Jag vet vem jag är och vad jag vill på ett annat sätt och hade jag haft vissa av de verktygen redan i tonåren kanske det hade varit enklare för mig. För mig handlar det mycket om processer, i livet och konstnärskapet där du inte behöver skynda på någonting, det får ta den tid det tar och blir vad det blir.

Som frilansande konstnär är det mer regel än undantag att ha flera järn i elden samtidigt och Saga är inget undantag.

– Säg att du har tio projekt igång samtidigt och av dom tio projekten kanske ett eller två blir till verklighet, det är så det ser ut i den här branschen. Som ett exempel, jag var med i ett novellfilmsprojekt i två år och när det inte fick någon finansiering la man ner det. Det är bara så det är men jag gillar att arbeta på det sättet och ser det som en kreativ utmaning och möjlighet.

För en tid sedan tog Saga ett drastiskt livsavgörande beslut, nu ska konsten få stå i centrum.

– Jag har hela tiden jobbat med något utanför konstnärslivet, det gjorde jag under tiden jag vann Guldbaggen och även efter. Problemet blev att även om jag fick in pengar så fick mina konstnärliga ambitioner lida, jag hade helt enkelt inte tid, sinnesfrid och ork att ta tag i det. Till slut kändes det som att jag kommer gå in i väggen, ingenting har någon mening och om jag inte tänker arbeta med det konstnärliga kan jag lika gärna strunta i det. Men, det vill jag och därför tog jag beslutet att säga upp mig och istället jobba heltid med att främst skriva.

Det händer att folk uppfattar mig som lite hård.

Förutom att jobba med en uppföljare till förra årets kortfilmsdebut kommer Sagas novelldebut redan i sommar. Novellen blir en del i en novellsamling, ”Hetare”, med HBTQ-tema och som ges ut i juli, lagom till att Europride går av stapeln i Stockholm och Göteborg. Det egna romanprojektet är även det en pågående process som ligger varmt om hjärtat.

– Jag ser inga begränsningar i det konstnärliga, inga hinder. Jag vill testa på allt, teaterregi, skådespeleri, skriva romaner och noveller. När det kommer till skrivandet föredrar jag kortare historier framför stora tjocka böcker, jag har svårt för alldeles för långa och utsvävande miljöbeskrivningar utan att man däremot sparar på krutet tills det verkligen gäller och då, då kan man utveckla orden målande och poetiskt. Det är så jag själv skulle vilja läsa en bok och det blir till en slags poetisk realism. Min högsta önskan är att skapa konst där betraktaren känner att ”nej är det redan slut, jag vill bara ha mer och mer”. Det är den typen av konstnär jag vill vara.

Genom att förvalta sitt konstnärskap och låta saker och ting få ta sin tid hoppas Saga inte bara utvecklas som konstnär utan även som människa. Redan idag delar hon med sig öppet av hur hon har mått och hur man kan må bättre genom att bland annat vara ambassadör för Suicide Zero och vara med i en tv-serie om transtjejer. Att verka genom att synas är något som ändå ligger för Saga.

– Jag smider gärna medans järnet är varmt och säger vad jag tycker. Det händer att folk uppfattar mig som lite hård och kaxig men det handlar bara om att jag inte är rädd för att säga vad jag tycker eller hur jag uppfattas. Överhuvudtaget är jag ganska chill och tar saker som de kommer och då behöver du inte vara orolig för hur andra uppfattar dig. Samtidigt måste vi våga prata om vissa saker, allt från #metoo-rörelsen till hur samhället ser ut. Sverige har kommit en lång väg när det gäller acceptans och jämlikhet samtidigt som det fortfarande är en lång väg kvar. Även om utvecklingen går framåt så går den framåt väldigt långsamt och då är det bara att hoppas att dagens unga generation, som är mycket smartare och mer medvetna än man tror, kan få saker och ting att hända lite snabbare. Mina åsikter är starka men jag väljer mina strider. ▶

I min värld finns det bara ett sätt att tänka och det är att man vill andra det bästa.

2015 vann Saga Becker en Guld-bagge för bästa kvinnliga huvudroll.

Saga är en övertygad konstnär som brinner för att förvalta sitt konstnärskap och göra det hon själv vill och inte gå i andras ledband. Saker och ting får ta den tid det tar.

– Som min debutroman, jag menar jag har jobbat på den länge och den kommer när den kommer. Jag tänker att när den är redo att färdigställas så blir den det. Jag har så mycket annat på gång samtidigt, som den här novellen som kommer ut till höst.

– Det är jättespännande, tillsammans med att jag ska göra ett nytt kortfilmsprojekt. Att saker får ta den tid det tar betyder inte att det står stilla och även om jag ska ta ett lugnt år och skriva framöver så är det så många saker som är på gång. Nästa år kommer bli riktigt intensivt, det vet jag redan nu och då gäller det att vara i fas med alla andra projekt som ska genomföras.

Det är en lång väg från landsbygden i Småland till scenen på Cirkus i Stockholm och livet har inte alltid varit lätt på resans gång, det är Saga den första att skriva under på. Men längs med vägen har hon också lärt sig att inte bara ta hand om och inte ställa för höga krav på sig själv utan också att ha en ödmjukhet gentemot andra.

– I min värld finns det bara ett sätt att tänka och det är att man vill andra det bästa. Det spelar ingen roll om det är vän eller fiende, jag tror att världen skulle må så mycket bättre om vi önskade varandra allt gott oavsett. Det finns människor som behandlat mig så illa att jag har velat ta livet av mig men till och med dom önskar jag bara att de mår väldigt bra, det är mitt ”värsta” straff, att de får må riktigt bra. För om de gör det, om de mår bra, då visar det också att de har ett hjärta och om de har ett hjärta så kan de också förändras.

Från kapitel till kapitel, med mycket än oskrivet, får man så en inblick i framtiden och kommande historier.

– Jag är ung och det här är bara början på mitt konstnärskap. Jag kommer att utvecklas, det kommer att ta den tid det tar och jag har inte bråttom. Det är inte stora pengar jag hoppas på, jag vill bara kunna leva på min konst, att skapa något som lockar andra och som andra vill ta del av.

Med andra ord kan man konstatera att den här sagan, den är långt ifrån all.

Pascoflair 425 mg/tablett

Orolig, svårt att somna?

Pascoflair 425 mg är ett traditionellt växtbaserat läkemedel på extrakt från Passionsblomman och används vid lindring av oro samt tillfälliga insomningsbesvär. Dubbel mängd verksam substans jämfört med övriga alternativ på marknaden.

www.pascoflair.se

UNIMEDIC® PHARMA

Pascoflair® (Passiflora incarnata) är ett registrerat traditionellt växtbaserat läkemedel använt vid lindrig oro och tillfälliga insomningsbesvär. Vid lindrig oro: 2 – 3 tabletter dagligen, jämnt fördelade över dagen. Vid sömnsvårigheter: 1-2 tabletter en halvtimme före sänggående. Maximala dosen per dygn är 3 tabletter. Indikationerna för ett traditionellt växtbaserat läkemedel grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning. Rekommenderas inte till barn under 12 år, respektive gravida och ammande. Kontakta läkare om symtomen kvarstår eller förvärras efter 2 veckors behandling. Läs bipacksedeln noga innan användning.

Myten om Florence Nightingale benämner henne som ”Damen med lampan”.

Foto: SHUTTERSTOCK

medicinhistoria

Florence Nightingale – damen med lampan

Florence Nightingale var en av pionjärerna för modern sjukvård. Hon ville reformera den brittiska sjukvården och utmanade gränserna för vad en kvinna fick göra. I historieskrivningen har hon endast ryktet om att vara en räddande ängel för soldaterna i Krimkriget. I själva verket är hennes storhet mer att vara konstruktör för modern sjuvård och grundläggare för utformningen av sjuksköterskeyrket.

Text: **THOMAS KJELLSTRÖM**, docent i internmedicin och endokrinologi och f.d. överläkare och klinikchef vid medicinska kliniken i Helsingborg.

Florence Nightingale, 1820-1910, tillhörde en förmögen engelsk överklassfamilj, William och Fanny Nightingale, med visst politiskt inflytande, fadern var medlem i whigpartiet – motståndare till slaveriet, religiös fritänkare och politiskt liberal. Föräldrarna hade rest runt i två år på sin ”smekmånad” i Europa och var ett slag boende i Italien och hon föddes i Florens och fick namnet av denna stad. Hennes syster hade för övrigt fötts ett år tidigare och fick namnet Parthenope (grekiska namnet för Neapel). 1837 vid sjutton års ålder säger sig Florence ha fått ”ett kall av Gud – en livsuppgift att göra hans jobb”. Hon hade läshuvud och en brinnande vetgirighet och drömde om att klä ut sig till man och i smyg börja studera vid Cambridge eller Oxford.

Florence stod sin far nära och han tog ansvaret för hennes utbildning och lärde henne grekiska, latin, franska, tyska, italienska, historia, filosofi och matematik. När hon så småningom vid 25 års ålder, 1845, talade om sitt fasta beslut att bli sjuksköterska mötte hon hårdnackat motstånd från familjen, särskilt från modern som hade helt andra planer för sin dotter. Modern sägs ha varit en dominerande kvinna, med mycket välgörenhetsarbete, men med enda målet att få Florence bortgift med en bra man och modern blev därför mycket upprörd när dottern tackade nej till ett bra giftermålsanbud. På den tiden var det högst opassande för en ung dam av fin familj att ägna sig åt sjuksköterskeyrket, utanför de kyrkliga ordnarnas hägn. Yrket förknippades med alkoholism, lortighet och prostitution och föräldrarna vägrade gå med på hennes beslut. Florence var emellertid oböjlig i sitt beslut och började bedriva studier i en miljö som var rik på praktiska exempel, nämligen Londons slumkvarter. Hon reste också omkring till olika sjukhus i England och försökte lära sig allt om sjukvårdsorganisation. 1847 bröt Florence ihop efter ytterligare ett frieri och begav sig till Rom med familjevänner. Där träffade hon Sidney Herbert, en ung aristokrat och politiker (senare krigsminister), med hans fru och de blev djupa vänner och han kom ju senare i livet (se nedan) att ha stor betydelse för Florence liv. Hon reste också till Barmhärtighetssystrarna i Paris och till diakonissanstalten i Kaiserwerth (se nedan), där hon 1850 utbildades under 3 månaders tid. 1853 började hon arbeta på Ståndsdamernas sjukhus, som låg vid läkarnas gata i London, Harley Street. Vid denna tid gav Florence fader upp kampen om hennes yrkesval och han erbjöd henne ett årligt underhåll.

Vid Krimkrigets utbrott fick Florence Nightingale, 1854, engelska regeringens uppdrag att övervaka introduktionen av kvinnliga vårdare vid

Efter Krimkriget blev Florence Nightingale det engelska krigsministeriets främste rådgivare i frågor om arméns hälso- och sjukvård.

de allierades militära bassjukhus i Skutari, en stadsdel i Konstantinopel (Istanbul) på den asiatiska sidan av Bosporen. Den engelske krigsministern Sidney Herbert (1810-1861) kände Florence privat (se ovan). Vid tiden för uppdraget jobbade hon med att hjälpa de koleradrabbade i Londons fattigkvarter, där en stor epidemi av kolera brutit ut.

Den 4 november 1854 anlände Florence tillsammans med 38 nunnor och sköterskor till sjukhuset i Skutari. Krigsmakten hade tidigare skickat ut pensionärer från Chelsea som sjukvårdare men dessa krävde själva vård vid ankomsten. Hon var inte särskilt välkommen till sjukhuset av läkarna men 10 dagar senare anlände en transport av sårade från slaktningen vid Balaklava och sköterskorna blev fullt sysselsatta. Redan fem dagar efter Florence ankomst till Skutari rapporterades i engelsk press att de engelska soldaterna grät vid synen av de väna kvinnorna från hemlandet som anlänt för att vårda dem. Artiklar (24 febr. 1855 i Illustrated London News) skrevs också om en ung ensam kvinna i en dunkel korridor som lös upp sitt eget lugna ansikte och de plågade kropparna på britsarna runt omkring sig med en oljelampa i sin högra hand – myten om Florence Nightingale som ”Damen med lampan”. I själva verket arbetade Florence mindre och mindre själv med de sjuka utan ägnade all kraft åt att organisera sjukvården och komma åt de sanitära missförhållandena.

Det väldiga sjukhuskomplexet i Skutari hade ohyggliga förhållanden. En sanitetskommission upptäckte dessutom att sjukhuset var byggt ovanpå en gigantisk avloppsbrunn. Större delen av sjukhuset var endast baracker, som turkiska armén lånat ut och som ”voro mer ägnade att öka än att minska de sjukas lidanden”. Förbandsmaterial, tvättmedel, sängkläder, belysning och allt saknades för de tio tusen sårade som vårdades där. Salarna var överfulla och ofta låg det två i samma säng och en del även på golvet på sin blodiga soldatkappa. De engelska soldaterna var legosoldater och fick lön också om de sårades och låg på sjukhus, dock inte om de blev sjuka, till exempel fick kolera, utan då miste de lönen. Florence lyckades ändra även på detta så att de fick lön även vid sjukdom och hjälpte soldaterna att skriva hem till sina anhöriga och skicka pengar till dem. Florence förbättrade de sanitära förhållandena och minskade dödligheten bland de sårade till mindre än hälften av vad den tidigare varit (50-60 procent).

1836 inrättade Theodor Fliedner och hans hustru en diakonissanstalt med sjukhus och skola för diakonissor i Kaiserwerth (nära Dusseldorf) som skulle vara en evangelisk orden till skillnad från de talrika katolska. Ur denna stiftelse växte så småningom upp diakonissinstitution som omfattar hela världen. Den 24 juni 1860 grundade Florence Nnightinggel vid St Thomas Hospital i London ” Nightingale School for Nurses”, för pengar från en fond som hennes vänner och krigsveteraner hade startat, och som utgör den egentliga början till en rationell sjuksköterskeutbildning. Florence ville att utbildningen skulle vara religiöst obunden och endast öppen för kvinnor – vilket ju var minst sagt uppseendeväckande på 1860-talet. Denna händelse kan utan vidare anses vara av minst lika stor betydelse för sjukvårdens utveckling som andra framsteg vid denna tid (narkosens införande, Pasteurs och Kochs upptäckter, Listers antiseptik m.m.).

Florence förbättrade de sanitära förhållandena och minskade dödligheten bland de sårade på sjukhuset i Skutari.

Foto: SHUTTERSTOCK

Florence kom tillbaka till England den 8 augusti 1856. Vid hemkomsten blev hon krigsministeriets främste rådgivare i frågor om arméns hälso- och sjukvård. 1858 publicerade hon en liten bok ”Notes on nursing, what it is and what it is not” (Anteckningar om sjukvård, vad den är och vad den inte är) som blev mycket populär och fick ges ut i en ny upplaga och den såldes i totalt flera miljoner exemplar. Den var under lång tid grundläggande för utbildningen av sjuksköterskor. Hennes huvudverk var ”Notes on Matters affecting the Health, Efficiency and Hospital Administration of the British Army”, en volym på 800 sidor som bildade grundvalen för det genomgripande reformarbetet av Army Medical Department. Hennes ”Notes on hospital”, 1859, blev för lång tid bestämmande för sjukhusarkitektur. 1862 publicerade hon ”Observations” som handlade om de sanitära problemen i Indien. Dessutom grundade hon sjukhus för barnaföderskor, baracker för gifta soldater, sjukhus för svagsinta och för fattiga med mera. I de kungliga kommissioner som tillsattes på initiativ av Florence kunde hon som kvinna inte få säte och stämma men ledamöterna överöstes med hennes promemorior. Florence visade sig så gott som aldrig offentligt och levde i största tillbakadragenhet, men in i sena ålderdomen hade hon en intensiv aktivitet från sitt skrivbord.

En kort tid (1861) efter hemkomsten insjuknade hon själv i en svår infektion som ledde till att hon var sjuklig i 30 års tid och blev så dålig att hon miste förmågan att gå och fick bäras omkring i hemmet under sex års tid. 1895 blev hon dessutom blind och behövde själv heltids sjukvård och från 1896 var hon helt invalidiserad och sängliggande. Florence avled vid 90 års ålder den 13 augusti 1910.

Referenser:

1. Robin Fåhraeus; Läkekonstens historia. Vår tids medicin. Albert Bonniers förlag 1944.
2. Alf Sagnér. Livets tjänare. Bengt Forsbergs förlag, Malmö.1980.
3. G. Wawro. Världshistorisk atlas. H.f.Ullman publishing, GmbH, 2012.
4. Bra Böckers lexikon. Bokförlaget Bra Böcker, 1980.
5. www.historiesajten.se
6. www.popularhistoria.se/artiklar/florence-nightingale

FAKTA: KRIMRKIGET

Krimkriget, 1853–1856, det första moderna kriget, är ur flera synpunkter märkligt i krigshistorien. Det utgjorde ett slags generalrepetition för den moderna tekniska krigföringen som sedan skulle nå oanade höjder i två världskrig. Bland annat användes minor för första gången. Upprinnelsen var att Ryssland genomförde en rad fälttåg mot Turkiet (ännu osmanskt) och försökte tränga ner mot Balkan. Ryska flottan började sänka osmanska fartyg i Svarta Havet och då skyndade fransk-brittiska krigsfartyg till för att skydda turkarna.
I mars 1854 förklarade de båda europeiska stormakterna krig mot Ryssland och landsatte trupper på Krimhalvön och belägrade Sevastopol, i sydvästra hörnet på Krim. Ryssland hade ett numerärt övertag med 880 000 man, varav hälften stupade, mot de allierades 593 000 man varav 28 procent stupade. Ryssland gav upp Sevastopol i september 1855. Fred slöts den 30 mars 1856 i Paris då Ryssland förbjöds att ha militär närvaro och verksamhet i Svarta Havet och på Åland.

Krimkriget är också berömt för Lord Tennysons (1809-1892) dikt om Lätta brigadens ödesdigra anfall i slaget vid Balaklava (sydligaste spetsen på Krim). ”…ryssar, kosacker vek likt sparvar för hök, hovöverdundrande, så red de tillbaka men ej alla de sex hundra”. 118 brittiska soldater stupade och 127 sårades. Krimkriget är historiskt också för berömmelsen över den humanitära verksamheten under kriget på initiativ av en strålande och odödlig kvinnogestalt.

HBT-hälsa på äldre da'r:

Vid Regnbågen kan livet börja

Trygghet, värme, gemenskap och goda grannar är något man som senior uppskattar och då gör det ingen skillnad vem man håller i handen. För de som växte upp på en tid då man ansågs vara både kriminell och sinnessjuk kan det då finnas en hälsosam trygghet i att på äldre dagar vara nära andra som har levt i samma situation.

Text: **ANDERS ÅKER** Foto: **MAGNUS SANDBERG**

Det fanns en skamfull tid i Sverige då homosexualitet var straffbart och även bedömdes vara en sjukdom. Tiderna har förändrats men för den som växte upp på den tiden finns minnena fortfarande kvar. Man har sett att med åldern kan känslan av otrygghet och oro komma tillbaka och då kan det finnas ett ökat behov av en tryggare och välbekant miljö.

– Det kan absolut finnas en positiv medicinsk aspekt i att bo med andra som har gått igenom samma saker i livet. Det är väldigt individuellt dock, medan vissa väljer gemenskap fortsätter andra att leva isolerat, för det är så man är van.

Det säger Christer Fällman, initiativtagare och grundare av Regnbågen, landets, och även Europas, första seniorboende för homo-, bi- och transsexuella. Journalister och forskare över hela världen har vallfärdat till seniorboendet för att ta del av de erfarenheter och den kunskap som finns där. Det hela började under ett panelsamtal som hölls under en Pride-festival för snart tio år sedan där Christer Fällman, till vardags trädgårdsmästare vid Sinnenas Trädgård som även det är knutet till omsorg, deltog.

– I debatten deltog en grupp seniorer som menade att de ville ha ett hus, ett äldreboende, och föreslog att staden skulle köpa ett. Det förslaget fick nobben men tanken väcktes hos mig, dels hur jag själv skulle vilja ha det på ålderns höst, men också om behovet finns vad kan vi då göra åt det.

Från början var tanken att boendet skulle bli för äldre personer och att man skulle tilldelas plats genom staden, så kallade biståndsbedömda platser. Svårigheter med att nå de riktigt äldre som hade det behovet, bristen på pengar för att kunna annonsera och att hela idén inte riktigt hade fått det mediala genomslaget som senare skulle komma bidrog till att Christer Fällman till slut beslöt sig för att göra om idén och istället skapa ett seniorboende för 55 plus.

– Nu började det hända grejer och tillsammans med en av stadens stora fastighetsägare inom omsorg, Micasa, började vi titta på lokaler. Vid den här tiden var möjligheten till ett anpassat seniorboende också en het politiskt potatis vilket såklart var en fördel. Men det krävdes diplomati och mycket, mycket, tålamod innan saker och ting började falla på plats.

Efter att ha sökt efter rätt lokaler under en tid föll så valet på huset på Östermalm med närhet till vårdcentral, frisör, fotvård och med en restaurang i botten. De 28 lägenheterna senioranpassades med intentionen att de boende skulle kunna bo kvar där så länge som de ville med möjlighet till hemtjänst vid behov. Inledningsvis gick det lite trögt, det vill säga tills första visningslägenheten var på plats.

– Det var då det tog fart, media dök upp och intresset spred sig som en löpeld. Jag hade kämpat för att vi skulle ha en vettig hyra som du kan ha råd med om du är pensionär och vi är idag ett hyreskooperativ med cirka 200 medlemmar. Medelåldern är 68 år och av de boende är trettio procent kvinnor, resten män.

Christer Fällman själv har en liten tvåa på fyrtiofem kvadrat högst upp i huset, som har blivit en del av hans liv.

– Det behövs en eldsjäl för någonting sånt här, någon som orkar driva frågan inte bara i mål utan även efter det. Jag och styrelsen arbetar ideellt och även om det ibland har tagit upp all min tid så är det något jag är stolt över att ha gjort, och gör.

Christer Fällman, initiativtagare och grundare av seniorboendet Regnbågen.

FAKTA

Regnbågen

Regnbågens kooperativa hyresrättsförening driver Europas första seniorboende för HBT-personer – homosexuella, bisexuella och transsexuella. Hyresrättsföreningen Regnbågen grundades år 2009. En styrelse vald av medlemmarna beslutar om boendet. De flesta av lägenheterna är på ett rum och kök. Det finns också en del tvåor och treor. För dig som vill veta mer kan du besöka www.regnbagen.net

Att ungdomskulturen i samhället är dominerande är ett faktum och HBT-världen är inget undantag. Det är en avsaknad av fokus på äldre inte bara i samhället i stort utan även om organisationer och HBT-världen menar Christer Fällman. Även om behovet inte skiljer sig åt kan det finnas många ute i landet som sitter ensamma och kanske inte vet att möjligheten till gemenskap inte enbart är ungdomen förbehållet.

– Det handlar inte om att vi ska hamna i ett "vi" och "dom", Regnbågen finns för att det finns en önskan om att den här typen av boende finns. Svårare än så är det inte. Och jag tror att liknande boende skulle kunna finnas över hela landet, ja, världen. Ibland får vi frågan varför det behövs i Sverige och då brukar vi svara att "för att vi kan". Det är många länder där det här inte ens skulle kunna vara en möjlighet och det är viktigt att lyfta fram det, det här är en fantastisk möjlighet för den som vill.

Trots att intresset varit massivt är Regnbågen fortfarande det enda äldreboendet för HBT-personer. I Göteborg har man dock kommit en bit på vägen och har besökt Stockholm för att få lära sig mer.

– Det här är möjligt, det vill jag förmedla. Ja, du får lägga ner tid och kraft och prata med politiker och fastighetsägare men det kan bli verklighet. Du kan göra det! För oss som är boende är det här drömmen då vi har allt vi behöver och lite till, den gemensamma nämnaren. Vi stöttar och backar varandra och finns där.

Det saknas fortfarande utrymme i medier och debatt med och om äldre HBT-personer, något en kommande dokumentärfilm eventuellt kan råda lite bot på. Inom kort kommer Leva. Älska. i regi av Mette Aakerholm Gardell att ha premiär. I filmen får man följa inte bara en utan tre av de boende på Regnbågen och ta del av deras historia och berättelser. Filmen tar fasta på personernas historia och berättelser och om hur det är att leva i en tidsålder som är så föränderlig, där man har gått från att knappast kunna prata öppet om vem man lever med till att det idag finns ett äldreboende för HBT-personer. Filmen följer dessa tre boende och på ett sätt, menar filmmakarna, får man se hur de på boendet känner att de "kommer hem".

– Regnbågen behövs för att människor vill att det ska finnas. Jag vill inte bara öka kunskapen runtom i landet att vi finns utan också att du själv kan skapa ett liknande boende, med tid, tålamod och diplomati. Organisationer som RFSL och medier som QX skulle kunna bidra till att göra mer för äldre inom HBT-rörelsen men det behövs också eldsjälar som vågar. Jag har aldrig ångrat att jag har gjort det här!

Nästa år fyller Regnbågen tio år och förhoppningarna är att det snart finns liknande boenden runtom i landet och att många fler äldre lever i en trygg och varm miljö där livsglädjen får frodas. I Stockholm kan det faktiskt vara så, att det är där Regnbågen börjar som också livet börjar.

kropp & själ

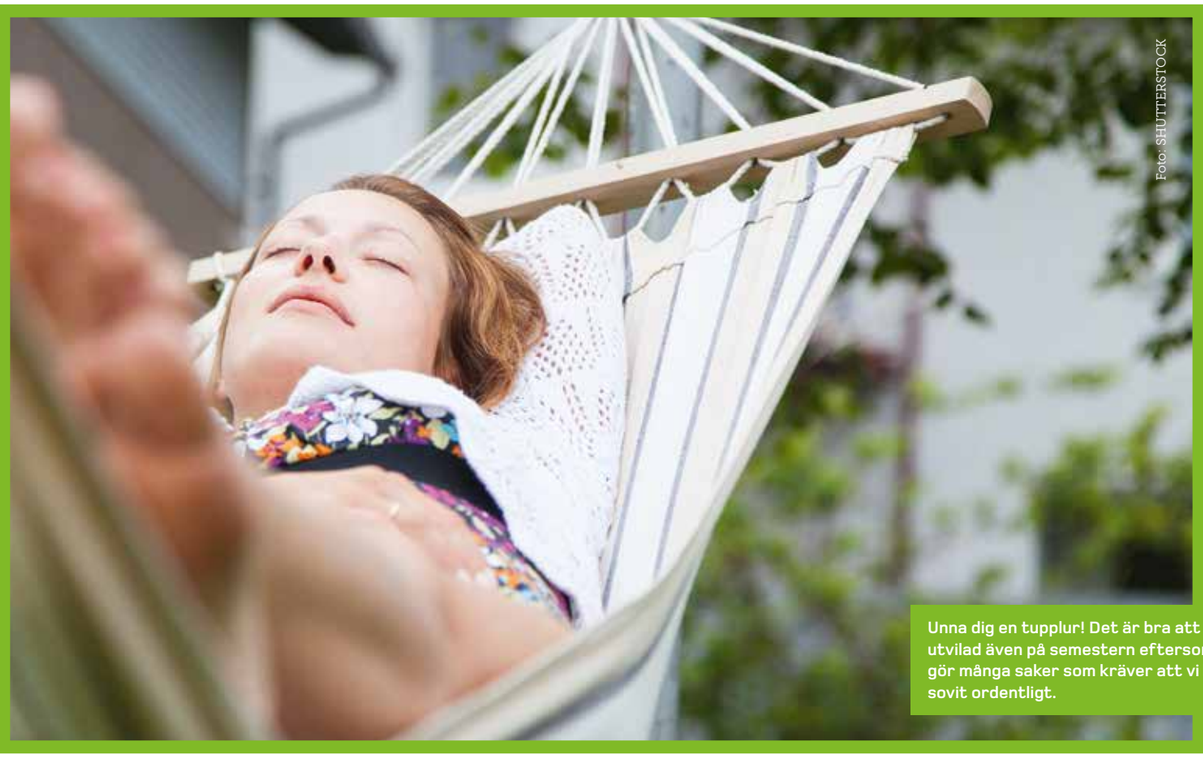


Foto: SHUTTERSTOCK

Unna dig en tupplur! Det är bra att vara utvilad även på semestern eftersom vi gör många saker som kräver att vi har sovit ordentligt.

Sätt guldkant på ledigheten

– behåll rutinerna!

Sommar, sommarlov och semester och lätt att komma ur rutinerna. Det finns enkla knep för att enkelt behålla rutinerna och ändå känna dig fri under ledigheten.

Mer härlig hälsoinspiration på **blogg.doktorn.com**

Text: **MOA JÄREFÄLL**

För visst har vi rutiner av en anledning. Vi äter på vissa tider för att inte bli kinkiga, vi behöver ett visst antal timmars sömn för att känna oss utvilade och pigga. Samtidigt är det lätt att under lediga dagar glida ifrån rutinerna. Nu är ju inte alla rutiner ett måste, men några kan ändå vara bra att hålla sig till, om inte annat för att orka hålla igång under den sköna sommarledigheten. Dessutom underlättar det att komma tillbaka till förskolor, skolor och arbetsplatser om man redan har behållit några av de viktigare rutinerna.

Även om man kanske inte känner sig lika hungrig i värme så ska man se till att få i sig något lättare som en näringsrik sallad på dagen och inte tappa rutinen med mat. Ta med enklare lunch och mellanmål som inte blir dåliga i värmen och packa maten smart, i förpackningar som går att ta med och glöm inte bestick. Det är viktigt att få i sig vätska och det kan man även tillgodose sig genom frukt – så ta med frukt som förutom vätska även ger vitaminer, mineraler och fibrer. Fyll kontinuerligt under dagen på med vätska och se helst till att ha vattenflaskor i till exempel en kylbox. Det är extra viktigt att få i sig vätska om man tränar eller gör något tyngre fysiskt som klipper gräs. Om man får i sig bra med vätska kommer kroppen må mycket bättre. Det gäller också om vi dricker alkohol som ofta påverkar oss mer om vi samtidigt sitter i värme. Kom ihåg att alltid be om ett glas vatten eller att ha vatten i närheten om man samtidigt "tar sig ett glas".

Det är bra att vara utvilad även på semestern eftersom vi gör många saker som kräver att vi har sovit ordentligt, vi åker längre sträckor med bilen eller kör båt och liknande. Därför är det viktigt att även under ledigheten få sömn. Passa på att ta en tupplur mitt på dagen – ingen begär att du är en mirakelmänniska. Det är en ”ny” rutin som du kan lägga till, om du vill. Att undvika att bli irriterade på varandra genom att äta regelbundet, få i sig vätska, sova gott och planera väl sätter guldkant på ledigheten.

Ät regelbundet

Äta måltider med jämna mellanrum (3 timmar normalt, 2,5 timmar för mindre barn). Genom att äta regelbundet håller du blodsockernivån jämn och undviker samtidigt att bli "panikhungrig" (och undviker säkert en del tjuriga miner).

Ta med matsäck

När vi är lediga vill vi många gånger komma hemifrån. Det kan vara längre resor, kortare utflykter eller utflykter på annan ort. Oavsett om det är till skogen, fjället, stranden eller inne i stan är det bra att ha med sig (eller köpa) matsäck.

Vätska

Det är viktigt att få i sig vätska, framförallt vatten. När det är varmt och man ändrar sina rutiner och sin livsstil så glömmer man lätt behovet av att dricka vatten men vattenbrist påverkar såväl koncentration som ork. I värsta fall, om det är en riktigt varm dag, kan vätskebrist dessutom vara riktigt illa.

Sov gott

Försök skapa liknande sovrutiner som till vardags. Om barnen tycker att rummet är för ljust när de ska sova, skaffa rejäla mörkläggningsgardiner som gör att rummet blir mörkt och försök se till att det är svalt. Det gäller även dig själv, även sommartid behöver vi en rejäl natts sömn.

Älskade rutiner

Att bibehålla en del rutiner gör att det är enklare att komma tillbaka i form när ledigheten är över. Vi mår bra av att leva likadant varje dag, med återkommande dygnsrytm. Tänk därför igenom hur vardagen ser ut och vilka rutiner man faktiskt kan ta med sig på ledigheten.

FÖR STARK OCH FRISK HUD LIVET IGENOM

Canoderm återfuktar, stärker hudbarriären och stillar klåda.
Du hittar Canoderm på alla apotek.

ACO
APOTEKENS COMPOSITA
SINCE 1939

Canoderm 5% kräm (karbamid). Receptfritt läkemedel för fuktighetsbevarande behandling av torr hud av olika uppkomst och för att förebygga återfall av atopiskt eksem. Läs bipacksedeln noggrant. Undvik att smörja i ögon, näsa, öron, öppna sår eller på slemhinnor. Krämen kan svida. Rekommenderas inte till personer med överkänslighet mot karbamid eller något hjälpämne. **ACO Hud Nordic AB**, www.aconordic.com

CANO17021OV2

”Jag fick en chock – vad är det här?”

Gunilla Görans inledande reaktion när hon fick diagnosen fibromyalgi var chockartad. Det var över tjugo år sedan och idag har hon lärt sig att leva med sjukdomen.

Text: **ANDERS ÅKER**

Det är däremot inte lätt att leva med fibromyalgi, det skriver Gunilla under på.

– Det är svårt för det innebär en osynlig smärta. Smärtan sitter hos dig och det är närmast omöjligt att förmedla till andra runtomkring hur det känns.

Diagnosen fick Gunilla 1997, en diagnos som blev en chockartad upplevelse.

– Jag fick en chock, ”vad är det här?” Genom åren har jag sökt väldigt mycket själv på fibromyalgi och letat och läst på om olika behandlingar och försökt hitta vad som passar mig. Det varierar från person till person och för min del har det handlat om att se vad som fungerar i min vardag och vad jag kan känna glädje av.

Gunilla upplever inte att behandlingarna har förändrats nämnvärt genom åren däremot tycker hon sig se en utbredd kunskap kring fibromyalgi hos allmänheten och inom vården. Men den ökade kunskapen kommer med en tydlig brasklapp.

– Jag måste nog säga att man fortfarande ser på fibromyalgi med skepsis, även om kunskapen om sjukdomen har förändrats något.

För Gunilla finns det tydliga strategier som behöver göras inom vården för att på så vis förbättra situationen för den som lever med fibromyalgi idag.

– Vi behöver smärtläkare inom primärvården, det är en början. Sedan fyller patientorganisationerna en viktig funktion och jag vill gärna se starkare patientorganisationer och att man skapar allianser mellan patientorganisationerna och smärtläkarna. Om man ser till vad som är på gång i Europa är det en förbättrad smärtvård och jag hoppas såklart att den förbättringen även når Sverige. Smärta kommer att bli en diagnos i sig.

Att få beskedet fibromyalgi kan vara livsomvälvande, precis som för Gunilla, och till den som får diagnosen idag har hon ett råd.

– Det blir en kris och mitt råd till dig som får en diagnos idag är att söka all den hjälp som finns, om du orkar. Det finns många vägar att gå, många alternativ att ta hjälp av som smärtskolor, enskilda terapisamtal eller gruppterapi. Du är inte ensam om att leva med din sjukdom och att prata med andra kan vara lindrande. Man kan också ta del av smärtskolor där man får lära sig mer om hur man lever med en smärtsjukdom.

Även om man lever med fibromyalgi och det initialt kan vara en chockartad upplevelse att få det bekräftat menar Gunilla att man ska se positivt på livet och så småningom anpassa sig efter den nya verkligheten.

– Du behöver så småningom förstå att livet har förändrats och att ingenting kommer att bli sig likt. Alltför ofta har vi höga förväntningar på oss själva och på vad vi klarar av så försök sänka förväntningarna istället och utgå från din situation, vad du orkar och klarar av och finner glädje och lindring i.

Gunilla har levt med fibromyalgi i över tjugo år i år och även om livet förändrades har hon landat i en stärkande, och också för andra inspirerande, slutsats:

– Livet kommer att bli bättre för dig fast på ett annat sätt än vad du kanske trodde!

FAKTA

Namn: Gunilla Göran
Bosatt: Södermalm, Stockholm
Familj: Sambo, vuxen son med familj
Gör: Förtroendevald i Reumatikerförbundet, ENFA(European Network for Fibromyalgia Associations/Europeiskt nätverk för fibromyalgi) och Koloniträdgårdsförbundet
Senast läsa bok: Lynda la Plante, Tennison

Företagsnytt

Här samlar vi allt nytt som händer hos oss

Nyheter från Expressen och Di i väntrums-TV

Expressen TV och Di TV sänds nu i väntrum hos 450 vård- och tandvårdsmottagningar genom ett nytt samarbete. Innehållet omfattar nyheter inom inrikes, utrikes, sport, nöje och ekonomi. Vi fortsätter även sända väder från SMHI, hälsoinformation från DOKTORN, underhållning och mycket, mycket mer.
– I en allt mer komplicerad värld, där Expressen just nu rapporterar inifrån både krigets Syrien och krigets Jemen, så blir det allt viktigare att hålla sig uppdaterad. Expressen TV och Di TV kan tack vare så kallad outofhome-distribution ses av allt fler, och med Add Health Media når vi en än större publik, säger Thomas Mattsson, chefredaktör för Expressen.
Add Health Media har tidigare jobbat med TT Nyhetsbyrån och EFN som innehållsleverantörer.

NYTT I BROSCHYRSTÄLLEN!

Våra broschyrställ hittar du på vårdmottagningar runt om i landet. Broschyrerna innehåller viktig kunskap inom en rad olika terapiområden och används av både patienter och vårdpersonal. Ny broschyr i ställen är: Abigo öronvax

TEMAFILMER I VÄNTRUMS-TV MAJ-SEPTEMBER:
Rökstopp, Pollenallergi, Hud & Sol, Förkylning (startar i september)

Vi lanserar DOKTORNs Hälsopanel

Nu lanserar vi DOKTORNs Hälsopanel som ger våra läsare chans att tycka till och uttrycka sina åsikter genom att delta i olika undersökningar. Undersökningarna varierar och berör ämnen såsom hälsa, annonsering, medievanor och underhållning. Medlemmarna i panelen bjuds in till olika undersökningar från oss och externa aktörer.Panelen är byggd i samarbete med marknadsundersökningsföretaget Nepa.

- Mer info och hur du blir medlem på nästa sida!

FÖR DIG SOM JOBBAR I VÅRDEN

TRIVSAMMARE VÄNTRUM MED DOKTORNS VÄNTRUMSTJÄNSTER

Ge era patienter en givande väntetid som upplevs kortare med våra väntrumstjänster. Där ingår tidningen DOKTORN, broschyrställ och väntrums-TV. Fördelen är att ni kan informera och underhålla era patienter på en och samma gång. Dessutom är det hygieniskt och helt bekymmersfritt då vi sköter allt från installation till underhåll och löpande drift. Tidning och broschyrställ är dessutom helt gratis för alla vårdmottagningar!

- Läs mer på www.addhealthmedia.com

Har du ett tips till redaktionen? Vill du veta mer om väntrums-TV?
Eller saknar din mottagning tidning och broschyrställ? Hör gärna av dig!

Redaktionen: redaktionen@doktorn.com, 08-648 49 00 tryck 2
DOKTORN/Broschyrställ/Väntrums-TV: service@addhealthmedia.com, 08 648 49 00

DOKTORN

Här får ni ta del av tävlingsvinnare och andra läsares berättelser och tips. Är ni intresserade av att själva skriva er egen historia eller komma med ett inlägg till någon av dessa berättelser maila redaktionen@doktorn.com eller skriv till oss på redaktionen.

TÄVLING x 2!

Tävling 1!
Älskar du att baka? Vi lottar ut ett smaskigt bokpaket bestående av diverse bakböcker. Allt du behöver göra är att svara på frågan vem som vann Sveriges mästerkock 2018?

Tävling 2!
Vinn boken Yoga med barn (Lava förlag) som ger dig tips och inspiration till olika yogaövningar som du kan göra med ditt barn. Skicka in ditt bästa tips på hur man kan få barn att röra på sig mer så är du med i utlottningen.

Tävlingssvaret skickar du till redaktionen@doktorn.com eller DOKTORN, Isafjordsgatan 32B, 164 40 Kista. Vi behöver ditt svar senast den 10 augusti. Märk mejlet/brevet med ”Bakböcker” alternativt ”Barnyoga”. Lycka till!

GÅ MED I DOKTORNS HÄLSOPANEL!

Nu lanserar vi DOKTORNs Hälsopanel som ger dig chans att tycka till och uttrycka dina åsikter om hälsa och välmående, samt att påverka framtidens annonsering och media. Som medlem i panelen bjuder vi in dig till olika undersökningar från oss och externa aktörer. Du väljer själv vilka och hur många undersökningar du vill delta i. Som tack för ditt deltagande utgår ersättning som baseras på undersökningens längd och svårighetsgrad. Det är kostnadsfritt att vara medlem och du förbinder dig inte till något, så in och registrera dig och gör din röst hörd!

Läs mer och registrera dig på www.halsopanelen.doktorn.com

Solrosen

Maria Svensson vill ge en solros till en särskild undersköterska på S:t Görans sjukhus i Stockholm:

Det var för några år sedan. Livet hade varit svårt nog de senare åren och när min mamma dog hastigt i cancer, drabbades jag även av brusten blindtarm och fick läggas in akut. Vikten rasade och jag med den. Allt kändes hopplöst. En av de riktigt tunga, svåra dagarna med morfin var fjärde timme, kände mig redo att ge upp. Då kom ett sms från ett av mina barn: "Mamma, du ska väl inte dö?" Jag grät, för vad svarar man sitt barn när man håller på att släppa taget? Strax därefter kom en undersköterska in och satte sig på sängkanten. I tystnad strök hon hårstrån från mitt ansikte och torkade mina tårar med handen. Efter en stund sa hon: Livet väntar på dig där utanför. Jag vet inte hur hon hade tid att sitta där med mig, men en sak vet jag: hon räddade mitt liv. Mitt hjärtliga, varmaste tack till denna undersköterska!”

Vi är övertygade om att det finns fler solskenshistorier från vården och omsorgen – och vi vill ta del av dem! Skicka in ditt bidrag till redaktionen@doktorn.com eller via vanliga post till DOKTORN. com Isafjordsgatan 32B, 164 40 KISTA. Märk mejlet/brevet med "Solrosen". Alla bidrag som publiceras belönas med två trisslotter.

Grattis Lars och Jeanette!

Lars Lindhoff från Ystad, du vann bokpaketet som vi tävlade ut i förra numret. Förutom att svara rätt på tävlingsfrågan hade du även en vinnande motivering:
Jag älskar att laga mat för att:
1. jag älskar god mat
2. det är roligt att glädja andra med god mat
3. när jag lagar själv vet jag vad jag får i mig!

Vi fick in så många tävlingssvar så vi bestämde oss för att dra en vinnare till – grattis Jeanette Levin från Malmö! Din motivering belönas också med ett bokpaket:
Jag har gått över till en mer blandad kost med mycket vegetariskt och det är så spännande att lära sig allt nytt inom detta område. Att laga mat har blivit jättekul igen och bokpaketet skulle ge en fin skjuts i rätt riktning. Sonen har även stora problem med laktosintolerans och allmänt orolig mage och jag vill göra god och inspirerande mat tillsammans med honom och ge killen en god start på sin egen kokkonst. Jag vet hur svårt det är att börja från nästan noll matkunskaper och vill föra matglädjen och kunskapen vidare.
Bokpaketet med hemligt innehåll kommer på posten.

Vinn tre trisslotter*

Posta senast 17 augusti 2018

Skicka till
Tidningen DOKTORN
Att: Korsord
Isafjordsgatan 32 B, Plan 7, 164 40 KISTA
eller skriv in lösningen via
www.doktorn.com/korsord

*Fem vinnare dras.

NAMN .....

ADRESS .....

.....

.....

.....

.....

FLER KORSORD I DOKTORN+

Läs mer om prenumeration på nästa sida

DOKTORN+

Lösning till Korsordet i DOKTORN nr 1/2018

VINNARE

GRATTIS! NI VANN TRISSLOTTER

Karin Engberg Stockholm	**Emma Jonsson Skog** Sturefors	**Anneli Eriksson** Solna	**Åke Jansson** Västerås	**Monica My Yllö** Örsundsbro

DU ÄR VIKTIG

Gör din röst hörd – bli medlem i DOKTORNs Hälsopanel.

- ✓ Tyck till om ämnen som hälsa och välmående
- ✓ Påverka framtidens annonsering och media
- ✓ Delta i undersökningar
- ✓ Få ersättning

Registrera dig idag på **www.halsopanelen.doktorn.com**

TIDNINGEN DIREKT HEM I BREVLÅDAN!

DOKTORN+

EXKLUSIVT FÖR PRENUMERANTER

4 nr 199:-

- Fler artiklar och nyheter
- Fler recept
- Fler korsord
- Tidningen i brevlådan
- Dubbla prenumerationsgåvor

Spara 667 kr	
4 nr á 59 kr	236 kr
ProbiMage	200 kr
Bio-Qinon Q10 Gold	430 kr
Totalt värde	866 kr
Ditt pris	**199 kr**

Prenumerationsgåvor

Bio-Qinon Q10 Gold
Mjuka gelatinkapslar med 100 mg Q10 i form av aktivt ubiqinon löst i vegetabilisk olja. Kapslarna innehåller C-vitamin som bidrar till normal energiomsättning. Ordinarie pris 430 kronor.

ProbiMage
ProbiMage innehåller den patenterade mjölksyrabakterien LP299V® som kliniskt visat förmåga att överleva matsmältningspassagen och kolonisera tarmen. Ordinarie pris cirka 200 kronor.

*Gäller för dig som ny prenumerant så långt lagret räcker.

Gör så här!

Fyll i talongen och posta, portot är betalt. Du kan också beställa via webbadressen doktorn.prenservice.se och internetkod 152-152129 eller på telefon 0770-45 71 28.

Tidningen DOKTORN utkommer 4 ggr/år.
Vid beställning får du närmast kommande nummer.

Dina personuppgifter behandlas enligt Add Health Medias integritetspolicy. Läs mer på www.doktorn.com/integritetspolicy

4 nr av DOKTORN+ och gåvor, endast 199:-

Kryssa i:

☐ JA, tack! Jag vill ha prenumerationsgåvorna.

☐ NEJ, tack! Jag vill inte ha prenumerationsgåvorna.

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

E-post _____

☐ Jag vill ta del av erbjudanden och information från DOKTORN.

Önskar du inte längre få marknadsföring, vänligen kontakta oss på 08-648 49 00 eller info@addhealthmedia.com och begär att vi stoppar utskicken.

Kampanjkod: 152-152129

Frankeras ej. DOKTORN betalar portot .

DOKTORN
c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

DOKTORN NÄSTA NUMMER KOMMER UT I SEPTEMBER

Tema: Krismedicin

MEDICIN PÅ FÄLTET

Organdonation
– så funkar det

ALLT OM FÖRKYLNING

Stora numret om

psykisk ohälsa

Deprimerade husdjur
– finns det?

ATT LEVA SOM ANHÖRIG TILL PERSON MED *PSYKISK OHÄLSA*

Foto : SHUTTERSTOCK

SVERIGES MEST LÄSTA TIDNING I VÄNTRUMMET

Returadress:
Titeldata AB
112 86 Stockholm

Problem med öronvax eller torra hörselgångar?

Vaxol avlägsnar öronvax samt lindrar klåda

Vaxol mjukar upp och avlägsnar öronvax samt vaxproppar. Innehåller naturlig olivolja, som även lindrar klåda och irritation orsakad av torr hud i hörselgången. Vaxol är en effektiv och naturlig produkt som är enkel att använda. Kan användas av vuxna och barn över 1 år.

Läs bipacksedeln före användning. Mer information på **vaxol.se**

2018-41

ABIGO Medical AB • Telefon 031-748 49 50 • abigo.se