

DOKTORN

TA MED
TIDNINGEN
GRATIS!

**POLLEN-
SÄSONG**

Så minskar
du besvären

Jamie Oliver
**satsar på
supermat**

**Allergi hos
hundar
vanligare
än vi tror**

**Så drar du
nytta av**

DIGITAL VÅRD

**SVERIGES
MEST LÄSTA
TIDNING
I VÄNT-
RUMMET!**

**BEBISSPRÅK
- DET SÄGER DITT
NYFÖDDA BARN**



Pia Johansen:

**"Jag har med
egna ögon sett
nöjesbranschens
baksida"**

**Att leva med
psoriasis**

SEX

på ålderns höst



Koll på kolesterol?

Kolesterol är ett livsnödvändigt ämne i kroppen, men för mycket av fel sorts kolesterol kan ge upphov till sjukdomar.

Visste du att:

- Det onda LDL-kolesterolet orsakar plack i kärlväggarna.
- Det goda HDL-kolesterolet agerar antioxident och kan även transportera bort det onda kolesterolet.
- Den rekommenderade LDL-kolesterolnivån (under 3,0 alt 2,5 eller i vissa fall 1,8 mmol/L) beror på hur stor risk personen har för att drabbas av hjärt-kärlsjukdom. Ju fler riskfaktorer desto viktigare att ha lågt LDL-kolesterol. Exempel på riskfaktorer:
 - Diabetes
 - Njursjukdom
 - Högt blodtryck
 - Tidigare hjärt- och kärlsjukdom
 - Övervikt och rökning
 - Nära släkting som haft hjärt- och kärlsjukdom.
- Rökstopp, motion och nyttig kost hjälper till att sänka LDL-kolesterol och höja HDL-kolesterol.
- Om livsstilsförändringar inte är tillräckligt används läkemedel, så kallade statiner, som minskar produktionen av LDL-kolesterol i levern.
- Räcker inte statiner kan man lägga till ett läkemedel med annan verkningsmekanism för att ytterligare kunna reducera LDL-kolesterolet.

Vet du ditt LDL-kolesterolvärde?

Tillhör du en riskgrupp? Prata med din läkare för råd.

Referenser
Socialstyrelsens nationella riktlinjer för hjärtsjukvård 2015
Information från Läkemedelsverket 5:2014
Läkemedelsboken 2014

Copyright © 2015 MSD (Sweden) AB. All rights reserved.
11-16-CARD-1161313-0000 nov 2015



08-578 135 00

Fortsätt säg ja!



Litomove innehåller nypon som bidrar till att bibehålla rörliga och hälsosamma leder. Nyponen handplockas innan de bearbetas i en skonsam och patentsökt process där nyponens egenskaper bevaras. Enkelt uttryckt handlar det om kraften och möjligheten att fortsätta säga ja!

Ja! till cykelturer med barnbarnen till exempel.

Läs allt på **litomove.se**

LITOMOVE®
DU BESTÄMMER, INTE DINA LEDER.

*Känner du ingen förbättring inom 12 veckor får du pengarna tillbaka. Det är viktigt med en mångsidig och balanserad kost samt en hälsosam livstil. Säljs i hälsobutiker och på apotek.

PRENUMERATION

Via kundtjänst kan du beställa prenumeration och utföra prenumerationens ärenden.

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

Tidningen DOKTORN

DOKTORN.com

Add Health Media AB

Isafjordsgatan 32B, 164 40 Kista

Tidningen DOKTORN utkommer

4 gånger per år

Ansvarig utgivare

Johan Bloom

08-648 49 00

j.bloom@doktorn.com

Chefredaktör

Anders Åker

08-648 49 00, 0703-648 422

anders@doktorn.com

Annonsbokning

José San Martín

08-648 49 00, 0733 649 669

jose@doktorn.com

Juan Lagos

08-648 49 00, 0725 465 250

juan@doktorn.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

Paul Stuart

(omslagsfoto)

Tidskriften Doktorn påtar sig inget ansvar för material som ej är beställt. Citera gärna ur Tidskriften Doktorn, men ange alltid källan. Tidskriften Doktors 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.



www.doktorn.com

ledaren



"En dröm ger åt tanken vingar..."

Vi människor förtjänar att tillåta oss drömma. Det kan vara stora drömmar, små drömmar, dagdrömmar och drömmar om natten. Det kan vara konkreta drömmar som vi följer eller abstrakta drömmar som vi vrider och vänder på men kanske ändå inte förstår.

En dröm jag har är att vi en dag finner ett botemedel mot alla former av cancer. Så många år som jag har skrivit om cancer, cancersjukdomar, cancersymtom, cancerbehandlingar och canceröverlevare. Men även om ojämlig cancervård, otillräcklig cancervård och de som inte klarade kampen mot cancer. I min närmaste närhet har inte mindre än tre personer indirekt drabbats av cancer, där två av fallen fick den sorgligaste möjliga utgången. Mången är även de kända personer som bara under det senaste året har lämnat oss, även det till följd av cancer. Så ja, är det något jag drömer om så är det att forskare världen över tillsammans gör sitt yttersta för att hitta så många botemedel som vi bara kan mot cancerns många skepnader. Du kan göra din insats genom att ge ett bidrag till någon av de registrerade organisationer eller institut som arbetar med just detta. För som citatet i rubriken lyder i sin helhet, "en dröm ger åt tanken vingar, den blir verklig då".

Vi på Doktorn fortsätter således oförtrutet på i vårt arbete med att sprida kunskap om inte bara cancer utan så många olika områden inom medicin, hälsa och välbefinnande som vi kan. Så, i det här numret finns allt från hur du tolkar bebisspråk till vad digital hälsa egentligen handlar om, du möter inspirerande Pia Johansen och kan laga till "nakne kockens" hälsorecept. Dessutom kan du lära dig mer om din puls, sexliv på äldre dagar, hur du förebygger pollenallergi och hur det egentligen är att leva med psoriasis innan du dyker ner i en läsvärd krönika och en artikel i medicinhistoria. Allt här i Doktorn!

Trevlig läsning!

Anders Åker,
chefredaktör
anders@doktorn.com



Vi är inte bara vitaminer och mineraler, vi är registrerade läkemedel också!

Ställ krav på dina
vitaminer och mineraler

Köps receptfritt
på apotek



Se bipacksedel på
www.fass.se.

Därmed uppfyller vi Läkemedelsverkets krav på kvalitet och innehåll.

Beviplex® Forte (4 B-vitaminer). Tablett resp oral lösning. Vid bristtillstånd på grund av sjukdom, t ex vid bristfälligt upptag av näringsämnen och aptitlöshet. Oral lösning innehåller alkohol. Se bipacksedel på www.fass.se. Tabletter ingår i förmånssystemet; för aktuellt pris se www.fass.se.

Beviplex® Comp (7 B-vitaminer). Tablett. Vid bristtillstånd på grund av sjukdom, t ex vid bristfälligt upptag av näringsämnen eller aptitlöshet. Används även vid behandling av symtomgivande brist på vitamin B₂, B₆, nikotinamid och pantotensyra. Se bipacksedel på www.fass.se. Ej förmån.

Ido-C® (vitamin C). Tuggtablett 0,5 g resp 1 g. Vid brist på vitamin C. Bristtillstånd kan t ex uppkomma vid försämrat upptag av näringsämnen i tunntarmen. Se bipacksedel på www.fass.se. Ej förmån.

Kalcidon® (kalciumkarbonat). Tuggtablett 250 mg resp 500 mg. Vid ökat kalciumbehov under uppväxtåren, vid graviditet och amning samt hos vuxna och äldre. Om kosten inte täcker detta behov bör extra kalcium tillföras. Kan även ordineras av läkare som behandling vid benskörhet. Se bipacksedel på www.fass.se. Ingår i förmånssystemet; för aktuellt pris se www.fass.se.

Dulcivit® comp (multivitamin + järn). Tablett. För att förebygga järn- och vitaminbrist vid ensidig kost eller otillräckligt födointag. Se bipacksedel på www.fass.se. Ej förmån.

Lixir®/Lixir® S (multivitamin). Oral lösning. Förebyggande av vitaminbrist vid ensidig kost eller otillräckligt födointag. Lixir S innehåller alkohol. Se bipacksedel på www.fass.se. Ej förmån.



ABIGO Medical AB • Ekonomivägen 5 • 436 33 ASKIM
Tel: 031-748 49 50 • Fax: 031-68 39 51 • www.abigo.se

innehåll

Hitta rätt i tidningen!

- 9–12 Nyheter
- 13 Ny hälsoteknik:
- 14–15 Barnens hälsa
- 16 Bebispråk – det säger ditt barn
- 18–22 **Tema digital vård:** Därför tjänar vi på att digitalisera vården
- 23 Ny teknik ökar livskvaliteten
- 24–38 Fråga doktorn
- 39–40 Djurens hälsa
- 41 Allergi hos hundar
- 42–43 **Köket:** Jamie "nakne kocken" Oliver lagar supermat
- 44–45 Stark inifrån och ut på 12 veckor
- 46–50 Pia Johansen: "Det finns inga misstag i livet, det finns bara erfarenheter"
- 51 Initiativ till ny patientförening
- 52–53 Stor satsning på att upptäcka dolda sjukdomar
- 54–55 Njutning hela livet – sex på äldre da'r
- 56–57 Att leva med... psoriasis
- 58–59 Nu kommer pollensäsongen!
- 60–63 Medicinhistoria: Hippokrates – läkekonstens fader
- 64–65 Vårstädning i kropp och själ
- 67 **Krönikan:** När krisen knackar på
- 68–69 Händer hos DOKTORN.com
- 70–71 Läsarnas sidor – solrosen!
- 72–73 Korsord
- 75 Nästa nummer

14-15

42-43

44-45

46-50

54-55

64-65

70-71



Läs fler
nyheter på
[www.doktorn.com/
artiklar](http://www.doktorn.com/artiklar)

Svenskarna rör sig för lite

Bara 7 procent av svenskarna i åldern 50–64 år rör på sig 30 minuter om dagen. Det visar en pilotstudie som ingår i Hjärt-Lungfondens stora forskningsstudie SCAPIS. Regelbunden fysisk aktivitet minskar risken att drabbas av till exempel hjärt-kärlsjukdomar. I Sverige är 1,8 miljoner personer drabbade av hjärt-kärlsjukdom. Enligt nationella rekommendationer bör vi röra på oss 30 minuter per dag, fem dagar i veckan, minst tio minuter åt gången. Det krävs inte några svettiga och hårda träningspass för att skydda ditt hjärta. Att dammsuga, jobba i trädgården eller välja trappan framför hissen gör stor skillnad och till exempel en promenad på 30 minuter om dagen är bättre än ingenting.

Källa: Hjärt- lungfonden

EFFEKTEN AV KOLESTEROLSÄNKANDE MEDICIN KAN MÄTAS MED ULTRALJUD

Avancerad ultraljudsteknik som används för noggranna studier av halsartärerna som försörjer hjärnan kan mäta effekten av kolesterolsänkande mediciner. En avhandling vid Umeå universitet visar att ultraljud erbjuder en strålningsfri, enkel och kostnadseffektiv metod för att mäta effekten av behandling mot dödliga åderförkalkningssjukdomar, samt för att identifiera patienter som i framtiden riskerar att drabbas av en stroke. Forskarna menar att metoden förbättrar förståelsen för hur ultraljud kan användas för att tidigt upptäcka sjukdomstecken och samtidigt mäta behandlingseffekten. Upptäckterna behöver bekräftas i större forskningsstudier, men kan leda till en bättre kontroll av riskfaktorer.

Källa: Umeå universitet



Så minskar du **din oro**

Terrordåd runt om i världen skapar oro hos många menar Röda Korset och därför vill Röda Korset reda ut vad man ska tänka på om man känner sig otrygg. Det handlar om fem grundläggande principer; trygghet, lugn, tillit, samhörighet och hopp. Det säger Sara Hedrenius, rådgivare i kris- och medmänskligt stöd på Röda Korset, i ett uttalande. Hon konstaterar att medan terroristernas handlingar syftar till att skapa rädsla och skada vår tillit till andra människor handlar krisstödet tvärtom om att stärka det som terroristerna vill förstöra. Sara Hedrenius betonar att människor har en stor anpassningsförmåga och kan stå ut med mycket svåra händelser om vi får rätt förutsättningar. När vi är oroliga och rädda är dock risken större att vi generaliserar och tänker i "svart eller vitt" i syfte att göra världen mer begriplig och även om generalisering kan kännas bra i stunden kan det på sikt skapa mer otrygghet. Istället för att generalisera är Sara Hedrenius råd för att hjälpa sig själv och andra i sin omgivning att man är balanserad i sina tankar och handlingar.

Checklista

- ✓ Var inte ensam och grubbla
- ✓ Tala med någon om din oro och dina känslor
- ✓ Umgås med någon som du känner dig trygg med, även om du inte vill prata om din oro
- ✓ Slukas inte upp av nyhetsrapporteringen (så att du får svårt att fungera normalt)
- ✓ Fortsätt göra saker du mår bra av
- ✓ Bibehåll rutinerna
- ✓ Aktivera dig fysiskt
- ✓ Balansera dina tankar och undvik att tänka i "svart eller vitt"

Källa: Röda Korset



Unik behandling mot karies

En liten del av befolkningen är mer känslig än andra för karies och det krävs ofta att dessa personer sköter sina tänder bättre än andra. Nu ska tandvården i Västerbotten, först i världen, erbjuda gruppbehandling till vuxna med återkommande hål i tänderna. Kostnaden för cirka 3,5 miljoner fyllningar som årligen görs i Sverige ligger på svindlande 3,5 miljarder kronor. En gigantisk summa som belastar både samhället och den enskilde. Nästan hälften av alla fyllningar beror på sekundär karies,

hål vid redan lagade tänder. Det är många gånger först i vuxen ålder man inser att de många hålen är ett problem. För att nå denna grupp vuxna erbjuder tandvården en ny typ behandling i grupp i PIGG-projektet, där PIGG står för patientinformation i gemensam grupp. Informationen går ut på att beskriva varför bara vissa har problem och motivera dessa att anstränga sig mer än andra för att inte få hål i tänderna. I grupperna får medlemmarna även tid att ställa frågor till tandvårdspersonal, detal-

jerad information om karies, tändernas uppbyggnad och exakt veta hur man ska borsta tänderna effektivt. Att prata om detta tillsammans med andra i samma situation har en mycket bra effekt menar ansvariga bakom satsningen och man har sett att liknande gruppbehandlingar, för till exempel diabetespatienter, har gett bra resultat. Projektet går nu från pilotprojekt till att utökas och gruppbehandlingar påbörjas runt om i länet med start i Umeå i januari 2016.

Källa: Västerbottens läns landsting

Skiftarbete ökar risk för dödlig utgång av **hjärtinfarkt**

Skiftarbetande män löper 60 procent högre risk att avlida efter en hjärtinfarkt jämfört med de som arbetar dagtid. Det visar resultat ur en ny avhandling vid Mittuniversitetet. Den visar också flera kopplingar mellan skiftarbete och hjärt-kärlsjukdomar. Skiftarbete definieras ofta som att arbeta annan tid än dagtid, 6.00–18.00. Resultaten i avhandlingen visar att män som skiftarbetar löper en ökad risk att dö inom en månad efter en hjärtinfarkt. Motsvarande riskökning hittades inte för skiftarbetande kvinnor. Avhandlingen visar också att skiftarbete "förstärker" kända riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdomar. De negativa konsekvenserna av exempelvis fysisk inaktivitet/stillasittande är mer riskfyllda för män som skiftarbetar jämfört med dagarbetare när det gäller risk för hjärtinfarkt. På samma sätt är förhöjda värden av triglycerider (blodfetter) och bukfetma mer allvarliga riskfaktorer för hjärtinfarkt bland kvinnor som skiftarbetar. Studierna genomfördes med hjälp av statistiska analyser i två olika svenska fallkontrolldatabaser.

Källa: Mittuniversitetet



Foto: SHUTTERSTOCK

RÄTT ANVÄNDNING AV ANTIBIOTIKA VIKTIGT FÖR ATT MOTVERKA RESISTENS

Nyckeln till att bekämpa antibiotikaresistens är bland annat en god användning av antibiotika i sjukvården, det menar Läkemedelsverket. Läkemedelsverket har under de senaste åren tagit fram rekommendation för hur bakteriella infektioner ska förebyggas och behandlas, grundat på en växande problematik med resistensutveckling. För att motverka antibiotikaresistens krävs att man behåller fokus på rätt användning av antibiotika

och undviker onödig behandling. Förutom en sammanfattning av behandlingsrekommendationer för vanliga infektioner i öppenvård, sammanställd av Smittskyddsinstitutet och Läkemedelsverket 2013, finns en rad rekommendationer för hur antibiotika ska användas. Läkemedelsverket arbetar även för minskad antibiotikaresistens på fler områden än läkemedelsbehandling av människor, inte minst i arbetet med veterinärmedicin där

antibiotikaresistens en viktig fråga. I Sverige samverkar en rad myndigheter, däribland Läkemedelsverket för att sprida information om antibiotika och riskerna med antibiotikaresistens. För den som vill läsa mer finns det en ny webbplats om när antibiotika är bra att använda och när det inte fungerar www.antibiotikaellerinte.se/ samt en webbplats om antibiotikaresistens www.skyddaantibiotikan.se
Källa: Läkemedelsverket

Mindre utlämnad i könsneutral undersökningsstol

Greta Edelstam, docent på kvinnokliniken på Danderyds sjukhus, har utvecklat en könsneutral undersökningsstol, "henstolen Kim", som passar för såväl gynekologisk som urologisk undersökning. Förutom att "henstolen Kim" är könsneutral så värnar den om den personliga integriteten eftersom patienten kan ha benen ihop tills undersökningen påbörjas och slipper blotta underlivet längre tid än nödvändigt. För att patienten lättare ska kunna slappna av och slippa bli kall är underlaget ett tempurliknande material med inbyggd värme. I denna stol slipper patienten också benstöden, som på de traditionella stolarna sällan är individuellt inställda. Förhoppningen är att "henstolen Kim", ska ersätta den traditionella gynstolen och underlätta alla undersökningar nedanför naveln – oavsett kön och typ av undersökning.

Källa: Dander yds sjukhus



Anhörigas riksförbund lanserar podd

Anhörigas Riksförbund har lanserat "Anhörigpodden." I podcasten kommer man att ta upp aktuella och viktiga frågor inom anhörigområdet. I det första avsnittet som finns ute nu förklarar man bland annat vem som egentligen är anhörig samt samtalar med Ann-Marie Högberg, ordföranden för Anhörigas Riksförbund, vad förbundet egentligen är och gör. Podden hittar du bland annat via iTunes, Youtube och Soundcloud.

FAKTA PODD/PODCAST En podcast (också podsändning eller pod-radio) är ett radioprogram som går att ladda ned när du själv vill. Du kan lyssna via en mp3-spelare, smartphone eller läsplatta. Du laddar antingen ned podden till din enhet, eller streamar den. Om du laddar ned kan du alltid lyssna på avsnittet, men om du streamar krävs en aktiv internetuppkoppling.

Foto: SHUTTERSTOCK

Herrklubb pratar om mens



I samband med fars dag förra året startades världens första herrklubb för män som lyfter frågan om mens och flickors rätt till skolgång. Bakom initiativet står kompetensnätverket Yennenga Progress som vill sprida hållbara mensskydd till alla flickor och kvinnor – i synnerhet i de länder i världen där tillgången till engångsprodukter är mycket begränsad. Ofta leder brist på skydd till att flickor (25-30%) hoppar av skolan på grund av mensens och därmed får sämre chanser på den framtida arbetsmarknaden. Även samhällsekonomin och samhället i stort påverkas negativt när flickor och kvinnor inte fullt ut kan delta i dagliga aktiviteter. Inför Fars dag 2015 uppmuntrades därför pojkar och män att gå med i GentleMENS club för att visa sin uppbackning till ett jämlikt samhälle. Med herrklubben vill Yennenga Progress bjuda in män till samtalet om mens och lyfta deras potential att stödja personer som har mens och samtidigt skapa en gemenskap för moderna män som vill skapa en mer jämställd värld. Den gamla skolans herrklubb är enligt Yennenga Progress symbolen för en förlegad bild av män så istället spelar man nu på det genom en ny typ av herrklubb som man hoppas ska vara ett dialogsverktyg. Alla kan bli medlemmar och enda kriteriet för att gå med i Gentlemens club är ett köp av en menskoppkopp via www.menskoppkoppen.se



Fjällen som läkande platser

En forskargrupp, med deltagande av bland andra psykologiprofessor Igor Knez vid Högskolan i Gävle, har undersökt fjällens kulturella betydelse för välmåendet hos de boende i fjällandskapen. Resultaten från undersökningen visar att ju starkare band man har till fjällen, emotionella och kognitiva band, som erfarenheter, minnen och upplevelser relaterade till platsen, desto bättre mår man när man befinner sig där. Resultaten bekräftar även historiens betydelse för vår bild och upplevelse av fjällen. Det vackra landskapet med mäktiga fjäll och vida vyer som på 1800-talet uppskattades för sina välgörande egenskaper är än i dag något som boende värdesätter högt.

Källa: Högskolan i Gävle



VÅRA ALKOHOLVANOR PÅVERKAS AV DET KOLLEKTIVA DRICKANDET

Avhandlingen "Drinking behaviors of large groups: Studies disentangling population drinking in Sweden" tar sitt avstamp i teorin om det kollektiva drickandet och studerar hur förändringar i befolkningens genomsnittliga alkoholkonsumtion påverkar olika grupper. Avhandlingen består av flera olika studier och en av slutsatserna är att ju fler som inte konsumerar alkohol, desto mindre dricker de som är alkoholkonsumenter, även stor-konsumenterna. Bakom avhandlingen står Jonas Raninen som är utredare vid Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN) och som nyligen doktorerade vid Karolinska Institutet. Det "kollektiva drickandet" är en teori som bygger på att vi alla i samhället påverkar och påverkas av varandra och att det därför finns en synkronisering i våra alkoholvanor.

Källa: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning

Foto: SHUTTERSTOCK

Mår du dåligt under vintern?

Forskare menar att det går att ändra på

Den amerikanska forskaren Kari Leibowitz, vid Stanford University i Kalifornien, ställde sig frågan, varför så många mår dåligt under vintern. Och svaret, det blev något överraskande. För att ta reda på varför vissa mår dåligt, ibland med följd att man drabbas av psykisk ohälsa och depression, medan andra mår bra på vintern flyttade Kari Leibowitz till Tromsø under tio månader för att studera Tromsøbornas förhållnings-sätt till vintern. Tromsø är en av de

platser där solen två månader om året inte ens når över horisonten och även om vintrarna inte blir så bistra anses det ändå vara subarktiskt på grund av de långa vintrarna och de korta och relativt kyliga somrarna. Kari Leibowitz forskning ledde till en överraskande slutsats. Det visade sig att det handlade om att Tromsøborna förhåll sig till vintern på ett positivt sätt. För Tromsøborna innebär vintern möjligheter och hur vardagslivet ter sig under vintern kan i grunden

vara avgörande för hur vi reagerar i olika situationer.

Kari Leibowitz utvecklade tillsammans med en kollega en "winter-mind-scale", en skala som skulle mäta invånarnas inställning till vinter. Resultaten visade att en positiv attityd till vintertid var förenad med större livstillfredsställelse, viljan att fullfölja de utmaningar som leder till personlig utveckling och positiva känslor.

Källa: Daily Mail



Snabb vård avgörande vid blodförgiftning

Sepsis, blodförgiftning, identifieras alltför sällan innan patienten kommer till sjukhus. Något som kan vara avgörande för patientens överlevnad. Svår sepsis är en vanlig sjukdom som blir allt vanligare och innebär extremt hög dödlighet. Men det är sällan ambulanspersonal dokumenterar misstanke om svår sepsis trots att en hög andel patienter vårdas i ambulans. I en ny studie från Göteborg undersöktes samtliga fall av bekräftad bakteriell sepsis under 3 månader – 700 fall. Studien visar att misstanke om sepsis rapporterades i endast 6 procent av fallen. Liknande resultat har påträffats i en annan svensk studie som kommer att publiceras inom kort. Andra studier visar att om ambulanspersonalen ställt en preliminär diagnos hade tiden till lämplig behandling minskat från cirka 3,5 timmar till 1,5 timmar. Sepsis behandlas med syrgas, intravenös vätska och anti-

biotika. Chansen till överlevnad är god om behandlingen sker snabbt, dessutom minskar lidandet hos patienten. Den låga rapporteringen av sepsis förklaras bland annat av tillståndets diffusa karaktär som gör att man ofta misstänker andra sjukdomar istället. Forskningsprojektet MISSIS (Misstänka och behandla Svår Sepsis i ambulanssjukvård) har pågått sedan 2013. Hösten 2015 påbörjade Agnes Olander sina doktorandstudier i projektet. Målet är att ta reda på hur ambulanspersonal identifierar patienter med sepsis, hur vården fungerar runt behandlingen så att den kan starta så tidigt som möjligt och hur patienter och närstående som har genomgått sepsis har upplevt det. Agnes Olander ska med hjälp av evidensbaserad forskning även ta fram ett beslutsstöd så att ambulanspersonalen får ett bedömningsinstrument.

Källa: Högskolan i Borås



Foto: SHUTTERSTOCK

Enklare och snabbare receptutlämning med ny app

Med appen Mina Recept från Apoteket ska det gå både snabbare och samtidigt smidigare att beställa och hämta ut läkemedel. I appen, som är kostnadsfri, finns allt om recept, du kan beställa läkemedel och du väljer själv på vilket apotek du vill hämta ut din beställning.

Loggar in gör du med BankID i din mobiltelefon och förutom att beställa läkemedel får du även lagerstatus, status i högkostnadstrappan och en översikt över alla aktuella recept. Appen kan laddas ner på Google Play eller Apples App Store.



SVERIGES FÖRSTA YOGOBEHOTELL

Som första hotell i Sverige erbjuder Quality Hotel Frösö Park gratis yoga och träning online till alla sina gäster. Hotellets gäster får nu tillgång till Yogobes videosekvenser inom yoga, träning, mindfulness och meditation på rummet. Yogamattor finns på hotellet och det är bara för gästerna att välja plats, rulla ut mattan och logga in via sin mobil, dator eller surfplatta.

Appen som förenklar livet för astmatiker

Asthmatuner är en mobilapp som ska förenkla livet för astmatiker och underlätta för vården. Appen blir Karolinska institutet Innovations första projekt inom e-hälsa. Appen, som nu ska testas i klinisk verklighet på vårdcentraler i regionen, kombinerar lungfunktionsmätning, dosrekommendation och datainsamling. En bärbar spirometer, som mäter lungfunktionen, kopplas trådlöst via bluetooth till mobilappen och på så vis får patienter tillgång till ett objektivet mätverktyg även mellan sina läkarbesök. Praktiskt går det till så att man blåser i spirometern och appen visar då den aktuella lungfunktionen. Sedan svarar man på några ja- och nej-frågor och får upp en rekommendation om hur många inhalationer som bör göras. Appen möjliggör rätt inhalatordos vid varje enskilt tillfälle, helt anpassat till det medicinska behovet. Tekniken kan vara extra värdefull för föräldrar som ska behandla barn som inte alltid kan beskriva sina symtom.

Källa: Karolinska institutet



FÖRSTA VIRTUELLA DIABETESMOTTAGNINGEN FÖR UNGA

Akademiska sjukhuset i Uppsala har öppnat Sveriges första virtuella diabetesmottagning för unga med typ 1-diabetes. Syftet är att patienterna ska kunna ha tätare kontakt med vården på ett sätt och på tider som passar dem. Resultatet från en genomförd pilotstudie visar att patienterna upplever bättre hälsa och har större koll på sina blodsockervärden. Man har även i samarbete med unga patienter och personalen på diabetesmottagningen tagit fram en app, Diabetes dialog. Tanken med online-mottagning är att det ska bli lättare för unga med diabetes att nå sin diabetesmottagning och att virtuella möten är ett komplement till andra insatser mellan besöken på diabetesmottagningen.





VÄRLDENS BARN SJUNGER FÖR BARNCANCER I NY SINGEL

Nu bildas en internationell supergrupp för att skapa uppmärksamhet kring barncancer. Några av världens mest kända sjungande barn, med stora följarskaror på YouTube, har redan spelat in sina verser. Låten, We are one är skriven av Christophe Beck som också har komponerat musiken till succéfilmen Frozen. Från och med den 11 januari välkomnas barn att sjunga med och spela in refrängen på www.child4child.com. En månad senare, på Internationella barncancerdagen den 15:e februari, kommer låten att släppas via tjänster som Spotify, iTunes och Deezer. I singelversionen kommer refrängen att innehålla röster som spelats in via webbplatsen.

Framgången för HPV-vaccin beroende av stöd till skolsköterskor

Skolsköterskor behöver få rätt förutsättning och fortbildning när ett nytt vaccin ska implementeras. Deras roll är mycket viktig, det konstateras i en avhandling från Uppsala universitet. År 2012 infördes vaccination mot Humant Papillomvirus (HPV) för flickor 10-12 år i det svenska barnvaccinationsprogrammet. Antalet vaccinerade är dock betydligt lägre än för övriga vacciner, något som kan ha samband med att vacciner varit

omdiskuterade inom vissa grupper under senare tid. Syftet med avhandlingen har varit att upptäcka faktorer som hindrar respektive främjar det nationella HPV-vaccinationsprogrammet för att på sikt öka antalet vaccinationer och därmed minska förstadiet till HPV-relaterad cancer. Tidigare studier har visat att faktorer som påverkar föräldrars val bland annat är oro för biverkningar samt att det finns kulturella skillnader. Man har

också visat att skolsköterskans roll är viktig. Maria Grandahl som står bakom avhandlingen konstaterar att införandet av en ny vaccination i det allmänna barnvaccinationsprogrammet kräver adekvata förutsättningar med tydlig fortbildning av skolsköterskor innan implementering. Skolsköterskans information till föräldrar och elever är mycket viktig. Källa: Uppsala universitet

Barn som behandlas mot cancer ska slippa svåra biverkningar

Barn som behandlas för cancer riskerar att drabbas av smärtsamma sår i munnen och magtarmkanalen. I dagsläget saknas beprövade resultat för hur dessa barn ska behandlas. Det hoppas Gustaf Ljungman, docent och överläkare vid Uppsala Universitet, kunna ändra på genom sin forskning. Mucosit, sår i slemhinnor, till exempel munnen, är en vanlig och smärtsam biverkning av cancerbehandling som drabbar mellan 50 och 80 procent av de barn som genomgår behandling med cytostatika. Gustaf Ljungman, docent och överläkare på barnonkologiska kliniken vid Akademiska Sjukhuset i Uppsala, arbetar med multicenterstudier om olika behandlingar som kan hjälpa barn som har drabbats av mucosit. Flera olika behandlingar kommer att testas för att se vilka som uppvisar bäst resultat. Målet med forskningen är att minska lidandet som är förknippat med symtomen och försöka hitta lösningar på hur de kan undvikas. Smärta är ett av de symtom som skapar mest obehag hos patienter och Gustaf Ljungman hoppas att den kunskap som han får fram genom forskningen kan ändra på det. Källa: Barncancerfonden



Foto: SHUTTERSTOCK

Hund gör barn lyckligare



En hund i familjen kan hjälpa barn känna mindre oro. Det visar en studie på 643 barn mellan 6 till 7 år som genomförts av forskare vid Basset Medical Center i New York. Studien visade bland annat att barnen oftare tyckte att husdjur var viktigare än vårdnadshavaren när de sökte tröst eller någon att anförtra sig till. Särskilt positivt att skaffa hund var det för familjer med barn som lider av oro. Av dessa familjer var det bara 12 procent av barnen med hund som led av oro eller ångest jämfört med 21 procent av barnen i familjerna utan hund. Forskarna bakom studien pekar på att det antingen kan vara så att mindre oroliga barn har hund eller att hundarna kan göra barn mindre oroliga. Vad man däremot kunde konstatera var att hundar hade störst positiv effekt på barn som inte tyckte om att vara ensamma hemma eller barn som är blyga. Källa: NBC News

BARN SOM BOR VÄXELVIS MÅR BÄTTRE

Skolbarn som bor växelvis har bättre psykisk hälsa och välbefinnande än jämnåriga som bor bara med en förälder. Bäst hälsa överlag har barn som bor med båda föräldrarna, rapporterar forskningsprojektet Elvis. Forskningsprojektet Elvis har sedan 2011 studerat välbefinnandet hos barn i växelvis boende. Resultaten av dessa och andra svenska studier sammanfattats nu i en forskningsöversikt. Resultaten visar att skolbarn i växelvis boende ofta rapporterar bättre psykisk hälsa och välbefinnande än jämnåriga som bor bara med en förälder. Bäst hälsa överlag har barnen som bor med båda föräldrar. Ingen av studierna visar att hälsan skulle vara sämre hos barnen som bor växelvis än hos de som enbart bor med en förälder. Källa: Forskning.se

Extremt för tidigt födda drabbas lättare av autism

Extremt för tidigt födda barn överlever allt tidigare under graviditeten, tack vare de senaste decenniernas framsteg inom intensivvård. Men barn som föds mer än 13 veckor för tidigt löper stora risker för hjärnskador, autism, adhd och inlärningssvårigheter. De utsätts nämligen för många stressfaktorer under en period som är kritisk för hjärnans utveckling och det är möjligt att det spelar en nyckelroll för utveckling av autismspektrumtillstånd, AST. I den aktuella studien studerade forskarna drygt 100 barn som fötts före graviditetsvecka 27. Med föräldrarnas tillstånd undersökte forskarna tillväxten hos barnens hjärnor under nyföddhetsperioden med magnetkameraundersökning. När barnen blivit sex år gamla screenades de för förekomst av autistiska drag. Forskarna förvånades över den höga andelen, nästan 30 procent, av de extremt för tidigt födda som hade utvecklat symptom på autismspektrumtillstånd. Bland barn som fötts efter normal graviditetslängd är motsvarande andel en procent. Redan vid magnetkamerundersökningen från nyföddhetsperioden, långt innan barnen uppvisat tecken på autism, sågs skillnader mellan extremt för tidigt födda som senare utvecklade AST och de som utvecklades normalt. Autism anses i allmänhet bero på genetiska faktorer, även om ingen specifik autismgen har identifierats. Den nya studien stödjer tidigare forskningsfynd som pekat på att födelsevikt och komplikationer kan öka risken. Studien visar att miljöfaktorer också kan leda till autism. Hjärnan utvecklas bäst i livmodern och en alltför tidig miljöomställning till ett liv i atmosfären kan rubba organisationen av hjärnans nätverk. Genom nya behandlingsrutiner för att stimulera barnets utveckling och undvika stress hoppas forskarna att risken för autismspektrumtillstånd hos dessa barn kan minska. Källa: Karolinska Institutet och Karolinska Universitetssjukhuset



Långt innan barn har ett ordförråd kan bebisar förstå vad du säger – men du kan samtidigt lära dig förstå din nyfödda bebis. Genom att tolka signaler och kroppsspråk kan du och din bebis både kommunicera och samtidigt få en nära kontakt med varandra, vilket ger en bra start i livet.

Text: **ANDERS ÅKER**



Foto: SHUTTERSTOCK

Bebisspråk

– det säger ditt barn under sina första veckor i livet

En bra sak att alltid ha i åtanke är att inget barn är det andra helt likt. Barn har sin egen karaktär, från födseln, och även om det kan finnas likheter med till exempel syskon eller hur man själv var som barn så utvecklar alla barn sin egen personlighet. Därför kan barn kommunicera olika, vissa är väldigt tydliga med vad de känner och vill, andra mer diffusa. Gemensamt är att kommunikation med små barn är en tvåvägskommunikation.

Att uppmärksamma barn, visa att du har hört vad barnet säger och förstärka kommunikationen med ansiktsuttryck som ett leende känner barn sig sedda. Bebisar genomgår olika faser i sin utveckling vilket även påverkar deras sätt att uttrycka sig. Genom att uppmärksamma några av dessa uttryck under barnets första veckor kan du lättare förstå bebisar och deras behov.

- **Sökreflexen** är en viktig medfödd reflex. Reflexen, som kan betyda att bebis vill äta eller suga, hjälper bebis att hitta bröstvårtan vid amning. Sökreflexen ter sig uttryck i att bebis vänder huvudet inåt bröstkorgen och söker efter mat.

- **Mororeflexen** är en annan medfödd reflex som innebär att bebis hastigt slår ut med armar och ben. Mororeflexen är en signal om att bebis tror att hen faller eller blir skrämmd.

- **Gäspningar** kan verka självklart men eftersom bebisar inte har något eget språk kan till exempel gäspningar ha andra orsaker än den mest uppenbara, att bebis är trött. Gäspningar kan bero på att bebis är trött men nyfödda bebisar gäspar frekvent även som en reflex som låter lungorna ta in så mycket syre som möjligt.

- **Slutna ögon vid amning och matning** är vanligt särskilt hos nyfödda och är ett tecken på att bebis är koncentrerad. Efter några månader börjar bebis kunna både titta på föräldern som matar och äta samtidigt.

- **Spänd kropp** är ett tecken på att bebis har ont, till exempel i magen, eller är stressad. Många bebisar som varit upprörda ett tag, gråtit och skrikat, kan bli spända i kroppen som en följd av detta.

- **Oro i kroppen**, särskilt direkt efter maten, kan vara ett tecken på magknip eller att något annat känns obehagligt.

- **Vända sig bort** betyder inte att bebis inte gillar dig, däremot kan också bebisar tröttna på umgänge. Att vända sig bort och kanske blunda samtidigt kan betyda att bebis antingen vill vila en stund, är uttråkad eller helt enkelt trött.

- **Trötthet** kan även te sig uttryck i att bebis gnuggar sig i ögonen eller blinkar sakta – det kan mycket väl betyda att nu är det dags att sova.

Efter ett par veckor utvecklas bebisens egenskaper, kroppsspråket utvecklas och bebis får upp ögonen för omvärlden på ett annat sätt. Du märker nyfikenheten och viljan att upptäcka världen runt omkring genom att bebis börjar röra på kroppen, huvudet och visa intresse för vad som händer. Dessutom kommer leendet. Även spädbarn ler men det är mer av en reflex kopplad till igenkänning av bekanta röster, som föräldrarnas, och att bebis mår bra. Efter några veckor utvecklas leendet till ett leende som inte bara varar längre utan också förenas med pigga, glada och nyfikna ögon.

**Findus
Special
Foods**



Jag har fått tillbaka energin att leva och är inte längre rädd för att sätta i halsen.

Att äta är en av livets mest naturliga delar. Vi tar det för givet. En måltid associeras med underbara dofter, smaker och synintryck. Vi tänker oss trevligt sällskap och ett gott samtal – en stund som blir en av dagens höjdpunkter.

När detta ändras drabbas vi människor hårt både psykiskt och fysiskt. De flesta som lider av ät- och sväljsvårigheter drar sig undan och slutar efterhand att försöka äta. De ger upp, går ner i vikt och lever ofta i en ensam kamp för att hitta ett nytt sätt att leva.

Med konsistensanpassade produkter och utbildning skapar Special Foods matglädje där livet sätter begränsningar. Produkterna ser ut som den vanliga maten. De finns i ett brett utbud för att kunna varieras efter den vanliga menyn och väcka en slocknad aptit.

För mer information, kontakta oss på **020-88 61 00** eller **specialfoods@se.findus.com**. Du hittar oss även på **specialfoods.se**



Upplev skillnaden

Så blir vården bättre med e-hälsa

Utvecklingen av e-hälsa gör att det som tidigare krävde sjukhusvård nu kan göras i hemmet. Det ökar bekvämligheten och tryggheten för de som är sjuka och gör att vårdpersonalen kan ägna mer av sin tid till kvalitativa patientmöten.

Text: ANNA-KARIN ANDERSSON



Per Ask är professor i medicinsk teknik vid Linköpings Universitet.

– **Alla är vinnare** om den digitala tekniken används på rätt sätt inom vården, säger Per Ask, professor i medicinsk teknik vid Linköpings Universitet, som under många år arbetat med att utveckla apparatur och IT-system inom svensk vård.

E-hälsa är ett slags samlingsnamn för när vården drar nytta av eller baserar sig på nya digitala verktyg för kommunikation, dokumentation och beslutsfattande i vården. För patienten innebär den digitala teknikens intåg i den medicinska världen bland annat att vården kan bedrivas nära honom

eller henne. Istället för att åka in till ett sjukhus eller en vårdcentral för att exempelvis ta prover, få konsultation eller uppföljning kan mycket av det göras på egen hand i hemmet.

Enligt Per Ask finns det ingen anledning att vara rädd för att tekniken skulle kunna ersätta läkare eller annan vårdpersonal. Det handlar snarare om att fördela uppgifter så att vården blir så bra som möjligt.

– Datorer är exempelvis bättre än människan på att hantera och sortera uppgifter från mätningar



Illustration: LI ROSEN/EHÄLSOMYNDIGHETEN

FAKTA Vad är e-hälsa?

E-hälsa handlar om verksamhetsutveckling av vård och omsorg med hjälp av digitala verktyg. Syftet är ökad effektivitet, nytta och kvalitet. Termen e-hälsa är ofta använd som en paraplyterm för flera olika saker som har med användande av informationsteknologi och vård att göra.

och provtagningar och då är det praktiskt att ta hjälp av datorer för det. Vårdpersonalen kan då fokusera mer på det personliga mötet med patienten.

Daniel Forslund, (L), innovationslandstingsråd i Stockholm, välkomnar e-hälsoutvecklingen. Han tycker snarast att digitaliseringen inom vården gått för långsamt. Han menar att vården halkat efter om man jämför med andra områden i samhället och exemplifierar med att vårdpersonalens IT-system är betydligt mer ålderdomliga än inom ►

Distriktssköterskan eller hemtjänsten kan i framtiden ägna sin tid till att prata med patienten vid sina hembesök istället för att bara ta prover.

andra branscher och att vården inte anpassat sin verksamhet efter moderna människors behov.

– I dag är det närmast en självklarhet att du ska kunna boka besökstid och beställa tjänster via webben men i kontakten med vården behöver du fortfarande ofta anpassa dig efter olika telefon-tider. Genom e-hälsa kan vården anpassas till människors vardag där den som vill kan använda en e-tjänst eller göra ett videobesök hos sin läkare istället för att stressa i väg från jobbet för att köa på vårdcentralen. Det skapar en ökad tillgänglighet, säger Daniel Forslund.

Till viss del ger Daniel Forslund sig själv och sina politikerkollegor kritik för att e-hälsan inte kommit längre än den gjort. Det var som om man räknade med att teknikutvecklingen inom vården skulle ske av sig självt, precis som den gjort på andra håll. Nu har man insett att det krävs ett aktivt engagemang från beslutsfattare för att kunna göra nödvändiga ändringar i regelverk. Bland annat har Stockholms läns landsting infört nya ersättningsmodeller som motiverar fler vårdcentraler att införa fler e-tjänster som webbokning och erbjuda möjligheten att träffa en läkare på distans via dator som ett komplement till fysiska besök.

Men det finns också motiverade skäl till att e-hälsoutvecklingen tar tid. Det främsta är säkerheten. Tekniken måste provas ordentligt och nyttan studeras innan den kan implementeras fullt ut. De processerna görs inte i en handvändning.

– Säkerhet och integritet får aldrig äventyras, intygar Daniel Forslund. Däremot är det inte så att ny teknik i sig gör vården mer osäker. Ofta är det tvärtom. Pappersjournaler kan lättare komma på villovägar och hamna i händerna på obehöriga utan att det kan spåras till skillnad från

de digitala för att bara nämna ett exempel, säger Daniel Forslund.

Vad kan vi då vänta av framtiden inom e-hälsa? Redan på kort sikt kommer nyheter att märkas inom området. Inom Stockholms läns landsting introduceras under 2016 möjligheten att läsa sin egen patientjournal genom att logga in på ett personligt konto på 1177.se med e-legitimation. Där kan man få koll på vad som står i ens egna journaler och se vilka preparat läkare har skrivit ut.

– Den sammanhållna journalföringen förbättrar framför allt vårdpersonalens möjligheter att fatta rätt behandlingsbeslut. Genom att överblicka hela hälsosituationen kan de se om det är något särskilt de behöver ta hänsyn till från tidigare vårdbesök. Det är särskilt viktigt för de patienter som har flera olika vårdkontakter, säger Daniel Forslund.

Och för de kroniskt sjuka blir de innovativa IT-lösningarna allt vanligare och mer betydelsefulla. På många håll kan patienter redan i dag sköta sin provtagning i hemmet med hjälp av mätapparatur som länkats samman med informationslösningar och låta vårdpersonal ha kontinuerlig uppföljning av hälsotillståndet. Den nya tekniken ökar tryggheten för patienterna och gör det möjligt att leva mer självständigt trots en livslång sjukdom.

Samtidigt effektiviserar e-hälsan vården. Och det behövs med tanke på att andelen äldre som behöver vård hela tiden ökar. Med digitaliseringens hjälp kan man anpassa vårdens resurser så att de används där behovet är som störst. – Distriktssköterskan eller hemtjänsten kan i framtiden ägna sin tid till att prata med patienten vid sina hembesök istället för att bara ta prover. Och sjukhusen kommer att bli mer specialiserade och ha mer tid för de som verkligen behöver den avancerade medicinska hjälpen, förklarar Per Ask.

Daniel Forslund,
(L), innovations-
landstingsråd i
Stockholm

Med digitaliseringens hjälp kan man anpassa vårdens resurser så att de används där behovet är som störst.

Illustration: SHUTTERSTOCK

7 EXEMPEL PÅ E-HÄLSA

- 1. E-tjänster** – tidsbokning på mottagning via nätet, läsa sin journal, KBT-behandling via nätet.
- 2. E-recept** – recept som skickas elektroniskt av läkare, sjuksköterska eller veterinär till det nationella receptregistret. Samtliga apotek i Sverige hämtar sedan den information de behöver ur databaserna för att kunna expediera receptet.
- 3. Virtuella läkarbesök** – träffa doktorn via en videolänk
- 4. IT-stöd i vårdkedjan** – till exempel EES, elektroniskt expertstöd, som apoteken använder för att lättare upptäcka om dina läkemedel passar ihop
- 5. Hälsoappar** – webbapplikationer där du samlar och följer hur din hälsa utvecklas.
- 6. Tekniska tillbehör** – som aktivitetsarmband och klockor som hjälper dig att samla in egna mätvärden och följa din hälsa.
- 7. Medicinteknisk utrustning** – som används i operationssalar vid övervakning av exempelvis hjärtrytm och tryckghetslarm.

Källa: eHälsomyndigheten.

Fanny fick hjälp av läkare på nätet

Fanny Mattsson fick den hjälp hon behövde på bara några minuter efter att ha kontaktat en läkare online. Tjänsten är ett exempel på hur e-hälsa kan vara till nytta för patienter.

Text: ANNA-KARIN ANDERSSON

Den vanliga specialistläkaren, som Fanny Mattsson brukar gå till, hade gått på semester precis när hon hörde av sig för att förnya sitt recept för en tid sedan. Fanny har en kronisk hudsjukdom och behöver en speciell receptbelagd salva för huden och när hon fick veta att det inte fanns någon läkarvikarie på specialistmottagningen som kunde hjälpa henne blev hon stressad och orolig. Inte heller vårdcentralen kunde vara behjälplig på en gång eftersom de hade en månads väntetid.

– Av en kompis fick jag tips om sajten Min Doktor. Jag hade aldrig hört talas om den tidigare men tänkte att det var värt en chansning, säger Fanny Mattsson.

Fanny fyllde i ett digitalt formulär med sina personuppgifter, skrev vad hon behövde hjälp med och bifogade två bilder på sina händer för att visa sina symtom.

– Efter bara någon minut fick jag svar att min kräm fanns att hämta ut på valfritt apotek. Det var en otrolig lättnad att få ett recept så smidigt. Servicen överträffade mina förväntningar, säger hon.



Namn: Fanny Mattsson.
Ålder: 28 år.
Bor: I Helsingborg.

Att hon själv slapp stå i kön till primärvården är en av fördelarna som Fanny Mattsson ser med den digitala läkarkontakten. Men hon värderar också samhällsnyttan i och med att hon inte behövde ta upp värdefull tid från andra på vårdcentralen med ett simpelt rutinärendande som förnyelse av recept. Dessutom fick hon svar från en läkare som är specialist på hudsjukdomar genom Min Doktor och fick därmed ett mer tillförlitligt svar än vad hon hade kunnat få från en allmänläkare på den vanliga vårdcentralen.

Sitt goda intryck av onlineläkarbesöket har Fanny gladeligen pratat om med vänner och bekanta.

Hon skulle gärna använda tjänsten igen vid behov av vård framöver och hon tror att hennes optimism smittat av sig.

– Jag märker att många i min omgivning vill testa. Men så tillhör jag också en datorvan generation. Mina föräldrar är nyfikna men är fortfarande lite lätt skeptiska, säger Fanny Mattsson.

Det var en otrolig lättnad att få ett recept så smidigt.

SÅ FUNKAR DET ATT TRÄFFA LÄKARE ONLINE

Det finns flera olika företag som erbjuder läkarkontakt via nätet. De fungerar på liknande sätt. Så här går det till att få hjälp via mindoktor.se:



Ny teknik kan förbättra livskvaliteten för äldre

På Cenvigo i Uppsala har en ny typ av sängssensor tagits fram som helt passivt visar hur väl en person sover om nätterna och vilken förändring som sker över tid. Kunskapen skapar en möjlighet att tidigt upptäcka ett förändrat hälsotillstånd utifrån sömnstörningar eller effekter av medicinering.

Kanopy, som sensorn heter, används som ett verktyg för medarbetarna inom kommunala och privata vård- och omsorgsverksamheter. Verktaget gör det möjligt att följa förändringar i hälsan och att arbeta förebyggande, innan en situation blir kritisk. Information samlas in, analyseras automatiskt och visas i ett användarvänligt gränssnitt. Med rätt kunskap i rätt tid kan en komplex behandling eller ett akutbesök undvikas, vilket bidrar till en högre nivå av livskvalitet.

Sensorn är utvecklad för att verka i det tysta men samtidigt ge så mycket användbar kunskap som möjligt. Enligt Cenvigo ger en analysplattform och enkla användargränssnitt ett nytt sätt att följa, och lära sig av, en individs hälsa. Att veta mer hur en situation har sett ut och hur den ser ut just nu ger möjlighet att reagera snabbare och sätta in rätt behandling tidigt.

Under höst och vinter har Kanopy utvärderats på ett antal vårdboenden i Sverige för att, tillsammans med medarbetarna, anpassas till arbetspro-

cessen. Ett av de första vårdboenden som använder Kanopy är Nya Kungshult i Helsingborgs stad. Marcus Pellinen är projektledare inom Vård- och omsorgsförvaltningen och ser positivt på att genom testmiljöer samarbeta med utvecklingsfrågor direkt med entreprenören.

– Det ger oss möjligheten att i skarpt läge testa innovationens nytta, men även chansen till att påverka och forma innovationens utveckling utifrån våra utmaningar. Initialt försöker vi se det positiva i alla innovationer som skapas, men vi är i urvalprocessen tydliga med att innovationen ska vara av nytta för den breda massan snarare än till nöje för fåtalet av våra kunder eller medarbetare, säger Marcus Pellinen.

Nästa steg är att möjliggöra användandet av Kanopy i hemvården, där den fungerar som en trygghet för den äldre, samtidigt som omsorgspersonalen, eller en anhörig, kan få information ifall den äldres hälsa skulle förändras.

Text:
ANDERS ÅKER



Vadkrampor? Muskelryckningar?

Det kan vara tecken på magnesiumbrist.

Magnesium Diasporal 300mg är ett mineralläkemedel som innehåller den aktiva substansen magnesiumcitrat. Magnesium Diasporal är avsett för att behandla och förebygga magnesiumbrist.

Tecken på magnesiumbrist kan vara att du känner dig skakig, har muskelryckningar eller vadkrampor.

Organiskt
Magnesium
CITRAT



Magnesium Diasporal 300mg säljs
receptfritt i hälsofackhandeln och på apotek.

Konsumentkontakt
0270-42 58 30
info@biosan.se | www.biosan.se

biosan
Vår idé - livskvalité

Kontakta läkare om symtomen förvärras eller inte förbättras inom 20 dagar. Magnesium Diasporal ska inte användas till barn och ungdomar under 18 år. Läs bipacksedeln noga före användning.

fråga doktorn

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 om till exempel:

- **hud** ● **mage**
- **sjukskrivning**
- **läkemedel**
- **vaccinationer**
& resemedicinska 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.



Cecilia Udin
Nationell försäkringssamordnare för sjukförsäkringen på Försäkringskassan besvarar frågor om sjukförsäkringen.

Foto: SHUTTERSTOCK

STÄLL DIN FRÅGA PÅ WWW.DOKTORN.COM



Anders Halvarsson svarar

Om hjärta och kärl, värk och psykiska besvär. Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin och arbetar på Läkarhuset i Karlstad.

Medel mot att kissa på sig

Hej! Finns det något som man kan ta mot att kissa på sig, när man inte kan hålla sig alls?

Margareta 55 år

Föreligger den här problematiken ofta eller dagligen måste man låta sig undersökas vad det kan bero på. Någon mirakelmedicin har man inte, men man kan via gynekolog, urolog eller uroterapeut få hjälp med lindring av problematiken.

Anders Halvarsson



SAMLAGSSMÄRTOR

Jag har ont när jag har samlag med min man. Det gör så ont och jag har blivit rädd att ha sex. Jag kan inte använda tampong vad ska jag göra?

Kvinna, 27 år

Du skall så snart som möjligt försöka att komma till en gynekolog för undersökning för att se vad som kan tänkas vara orsak till dina besvär!

Anders Halvarsson

Klåda och vätska i öronen

Jag har haft klåda i öronen och det rinner vätska ur dem. Det känns som om jag har vatten i öronen. För ett par år sedan var jag hos en specialistöronläkare och fick diagnosen eksem i hörselgången. Jag fick salva och örondroppar, det blev bra då. Nu besökte jag vårdcentralen och fick öronskölj vilket hjälpte mycket, men det fanns inte så mycket vax. Doktorn skrev ut recept på nässpray. Jag förstår inte hur det ska hjälpa min åkomma i öronen? Ska jag be om att få remiss till specialist igen?

Eva-Lisa, 52 år

Jag misstänker att kollegan vid senaste undersökningen funnit uppsvällda slemhinnor som även innefattar svullnad vid örontrumpeten, det vill säga förbindelsen mellan svalget och mellanörat. Man kan där ha fått ett undertryck vilket kan ge beskrivna symtom. Genom att ge näsdroppar kan man lindra symtomen då slemhinnan sväller av. Blir det inte bättre brukar vi be öronläkare att se på problematiken.

Anders Halvarsson



SOLLJUSBEHANDLING VID PSORIASIS

Hej! Jag är 13 år och har psoriasis jag tycker att det är jättejobbigt. Jag har de överallt på kroppen. Jag undrar om solljusbehandlingen hjälper? Jag har testat massa krämer men ingenting fungerar.

Kvinna, 13 år

Jo, ultraviolett ljus (UV) hjälper psoriasis. Det kan ges på speciella ljusbehandlingsheter (inte vanligt kosmetiskt solarium, det är ljus av annan våglängd). Solresa söderut är också effektivt.

Anders Halvarsson

SPÄNNINGAR

Hejsan! Jag har under flera års tid haft spänning i pannan och det rycker ibland i ögonlocken. Jag vet inte när det började men det har varit så iminist 5-6 år. Jag undrar nu om det är ett tecken på stress eller något annat som gör att jag

spänner käken omedvetet? När jag ligger på min yantra matta hemma så släpper spänningarna efter cirka 15-20 min men de kommer sedan tillbaka igen. Är tacksam för svar!

Daniel

Inte sällan kan det rör sig om stress med dessa ryckningar. Svårt att säga vad det kan bero på, men har man haft dessa fenomen i flera år torde det knappast kunna röra sig om någon allvarlig sjukdom. Jag tycker att du tar kontakt med en sjukgymnast för att få hjälp och träning till avslappningsövningar.

Anders Halvarsson





Anders Halvarsson svarar

Om hjärta och kärl, värk och psykiska besvär. Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin och arbetar på Läkarhuset i Karlstad.



Ont i benen efter löppass

Hej! Jag springer ca 8 mil i veckan. På kvällen efter avslutat pass kan jag få väldigt ont i benen, men så fort jag börjar springa igen dagen därpå så släpper det. Jag undrar vad jag bör göra för att undvika att få ont efter avslutat pass? Kan tillägga att jag stretchar ca 5–10 min efter passen. Man, 20 år

Du har säkert bra joggingskor, vilket är viktigt! Man kan alltid försök få möjlighet att tala med något sportmedicinskt intresserad läkare eller expert på området. Anders Halvarsson

CANCER B2

Hej! Min svärfar har början av cancer på stämbanden och ska opereras. Vad vi inte förstår är, vad betyder cancer B2 och är det farligt? Man, 56 år

Här talar man om troligtvis vilken typ av stadium tumören befinner sig i. För att få besked om detta bör ni tala med opererande klinik för att få besked om just farlighetsgraden i din svärfars sammanhang. Anders Halvarsson

Luftrörskatarr

Jag har stora problem under vinterhalvåret med infektioner. Förekylningar 1–2 gånger/månad. Vissa övergår i luftrörskatarr med grönt slem/blod och jobbig hosta. Provat mycket –diverse kosttillskott, opererat bort halsmandlarna, etsat i näsan mot kronisk nästäppa, ej utvärderat men utfördes i vint-ras. Skulle vilja prova är B-vitamintillskott, eftersom jag aldrig är sjuk på sommaren. Jag äter mycket och fort, är ofta uppblåst. Kanske har det inverkan, för det är det enda som skiljer mig från andra. Filip, 22

Visst kan man prova B-vitamintillskott då det är helt ofarligt att inta. Får man för mycket kissar man bara ut överskottet. Är man ändå så pass infekterad som du är bör man ju titta på alla blodprover för att se hur det står till med immunförsvaret. En viktig fråga är också om det föreligger någon form av allergi? Beträffande födointaget mår man mycket bättre om man tar god tid på sig och tuggar maten väl! Anders Halvarsson

CHAMPIX RECEPTRITT?

Måste man gå till doktorn och få Champix för att sluta röka? Kvinna, 72 år

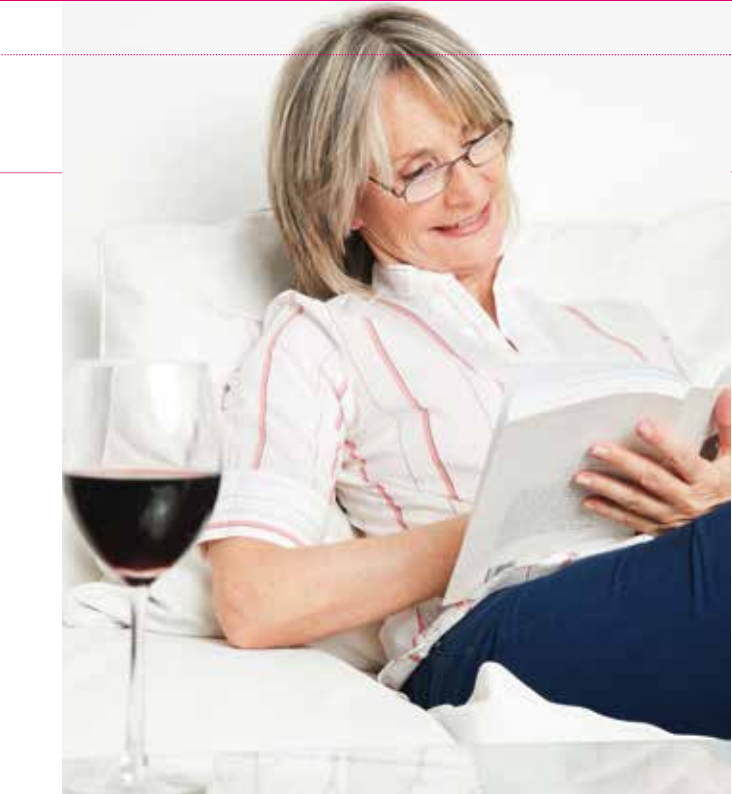
För att få ut Champix måste man gå till läkare. Det hör till att man talar igenom en plan när och hur man tänker sig att sluta. Kan informera om att Champix ingår i högkostnadsskyddet som vilken medicin som helst. Anders Halvarsson



SVÅRT ATT HÅLLA TÄTT

Varför har jag svårt att hålla min avföring, det bara kommer inte jättemycket men så pass att jag måste byta trosor, vissa dagar kan jag gå på toaletten flera gånger med bara en kort stund emellan. Oftast är det som små ärtor som kommer, har haft detta i flera år blir så trött på att aldrig känna mig säker. Kvinna, 71 år

Har du så pass uttalade besvär med tarmen bör du utan tvekan söka läkare för detta för i första hand en undersökning av tarmen. Vidare förstås viktigt att veta om eventuella andra sjukdomar och eventuell medicinering. Anders Halvarsson



Vin i kombination med Trombyl

Min svärmor 71 år har fått Trombyl på grund av igensatta ådror i ben. Hon undrar om hon kan fortsätta ta ett glas vin till maten. Det sker inte ofta. Men hon läste att man inte skulle det. Hon kanske dricker 1 flaska vin var tredje månad och då räcker flaskan länge. Anna-Karin, 37

Klart hon skall unna sig ett glas vin och tycker om detta, när förbrukningen ligger på den här nivån! Anders Halvarsson

KÖRTELVÄRDEN

Hej! Vad innebär dåliga körtelvärderna och finns det något man kan göra åt det? Klara, 17

Då vi har olika körtelsystem måste jag få reda på vilken eller vilka körtlar du tänker på. Möjligen menar du här att man har för lågt värde när det gäller sköldkörteln Thyroidea och då får för låg ämnesomsättning. Om så är fallet börjar med en medicin som heter Levaxin. Anders Halvarsson

Blodtrycksmedicin och potens

Har hört att det finns läkemedel mot högt blodtryck som inte påverkar mannens potens. Stämmer det? Kvinna, 62 år

Ja! Den senaste generationen av blodtryckssänkande medicinering påverkar potensen relativt lite, jämfört med tidigare mediciner mot högt blodtryck. De tillhör gruppen At-II-blockare. Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK



Ibland är det inte som det brukar vara. Torra slemhinnor kan drabba vem som helst. Men det finns enkla och snabba lösningar. Prova nya Klick Remoist Gel, en långtidsverkande och östrogenfri vaginalgel – som ger snabb lindring vid torrhet, irritation och obehag.

Finns på ditt apotek.

NYHET!
Långtidsverkande
och östrogenfri





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 systemsajt Huden.se, se respektive signatur.



Håravfall

Hej! Jag tappar jättemycket hår. Framförallt i duschen då det blir tydligt hur mycket jag egentligen tappar. Efter jag har tagit med balsam och drar igenom håret med händerna följer det med ganska mycket hår varje gång. Jag har hört att man tappar 50 hårstrån/dag. Men här pratar vi hur mycket hår som helst! Jag läste artikeln om håravfall och att även kvinnor kan få det. Lider jag av det? Är det någon vitamin jag saknar? Finns det några andra tabletter jag kan ta? Hjälp mig!

Linda, 17
Orsakerna till håravfall är flera. I perioder kan vi också uppleva ett håravfall som inte är lika häftigt som det känns. Och man kan tappa uppåt 100 strån per dag normalt. Även kvinnor kan drabbas av så kallat. manligt håravfall, där det kryper uppåt i tinningvikarna och tunnar ut uppe på skallen, men före 20 har jag aldrig sett det. Blodbrist och ämnesomsättningsrubbing kan också påverka håret, så har du inte kontrollerat det bör det göras. Däremot får du inte håravfall av vitaminbrist och det finns heller inga kosttillskott som påverkar hårväxten.
Anders Hallén

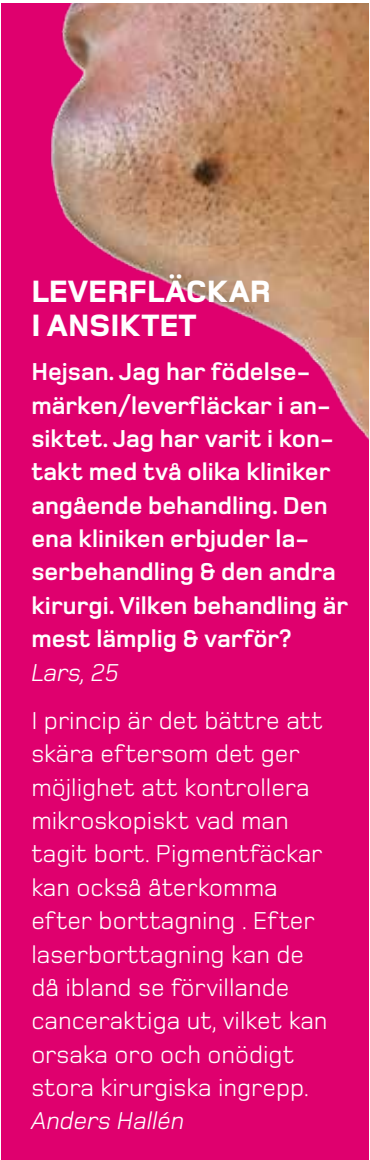
Finnar på äldre da’r

Hej Jag har haft problem med huden sen tonåren (finnar). Har ätit tetracyklin av och till i många år Undrar om det finns något bättre, läste om pantothenic vitamin b5 har det någon verkan mot akne? Är det skadligt att äta dem?
Torgny, 60 år

Man kan ha akne när man är 60 men det är ovanligt. Vitamin B5 skall du inte kasta bort pengar på - det har ingen säkerställd effekt. Om du fortfarande har inflammatorisk aktivitet i dina talgkörtlar – har du blivit bedömd av en hudläkare? Det finns annat än tetracyklin.
Anders Hallén

VANDRANDE PUNGKULA

Hej! Min son på 23 år har problem med, som han säger "vandrande" pungkula. Stämmer det att en pungkula kan vandra uppåt i kroppen? Mamma till son 23 år
Jo, ibland är testiklarna inte fixerade nere i pungen. Detta kan sammanfalla med risk för ljumsckbräck. Jag tycker sonen skall låta undersöka sig. Men i sig är det inte farligt. Dock får man sämre spermieproduktion i en testikel som inte ligger nere i pungen (det blir för varmt.)
Anders Hallén



LEVERFLÄCKAR I ANSIKTET

Hejsan. Jag har födelsemärken/leverfläckar i ansiktet. Jag har varit i kontakt med två olika kliniker angående behandling. Den ena kliniken erbjuder laserbehandling & den andra kirurgi. Vilken behandling är mest lämplig & varför?
Lars, 25
I princip är det bättre att skära eftersom det ger möjlighet att kontrollera mikroskopiskt vad man tagit bort. Pigmentfläckar kan också återkomma efter borttagning . Efter laserborttagning kan de då ibland se förvillande canceraktiga ut, vilket kan orsaka oro och onödigt stora kirurgiska ingrepp.
Anders Hallén

Foto: SHUTTERSTOCK



Tappar skinn på fötterna

Hej! Mina fötter lossar stora bitar av skinn. Även mina fingertoppar "ömsar skinn". Vad kan det bero på? Det har varit så i över ett år. Åsa, 23 år
Ibland ser man detta efter infektioner – men då håller det inte på ett år. Du kan ha ett eksem, eller möjligen en svampinfektion. Du behöver en närmare undersökning.
Anders Hallén

TRÅNG FÖRHUD

Hej Jag har under två år nu märkt hur min förhud blir trängre och nu har jag svårighet att få fram ollonet. Vad har hänt? Och vad gör jag? Detta är ett problem som har speglat sig i sämre sexliv. Snälla hjälp mig.
Man, 40 år

Den vanligaste orsaken till detta är sjukdomen balanitis xerotica obliterans. Ofarligt men besvärligt. Stark kortison salva kan hjälpa (men det måste vara stark - Dermovat). Räcker inte den blir det omskäring, vilket går utmärkt att leva med. Sök i första hand din husläkare.
Anders Hallén



msguiden.se

Var hittar jag hjälp?



Många frågor kan uppkomma när man lever med MS

Det spelar ingen roll hur länge du har levt med MS, varje dag eller situation har ofta sin egen fråga eller fundering. På msguiden.se hjälper vi dig att hitta svaren. Här kan du bland annat få information om symtom och behandlingar, tips om kost och träning och även få hjälp med att hantera negativa tankegångar genom självhjälpssystemet SPIRIT.

Hitta svaren på





KÄNN DIN PULS OCH MINSKA RISKEN FÖR STROKE

100 000 svenskar har förmaksflimmer utan att veta om det. Om du är en av dem löper du en ökad risk att drabbas av stroke. Så hur vet du?

Två fingrar kan ge dig svaret.

Läs mer på www.kännpulsen.se





Försäkringskassan svarar

Om sjukförsäkringen. Cecilia Udin, nationell försäkringssamordnare för sjukförsäkringen på Försäkringskassan, besvarar frågor om sjukförsäkringen. *Frågorna är anonymiserade.*



Ersättning för "röda dagar"

Jag är sjukskriven och undrar hur man räknar ersättningsdagarna när det är helg och helgdagar. Får jag sjukpenning som jag skulle fått lön för dagar som jag skulle ha arbetat eller får jag även ersättning för helgdagar?

De första 14 dagarna man är sjuk betalar arbetsgivaren sjuklön i stället för den vanliga lönen. När man sedan ansöker om sjukpenning från Försäkringskassan får man så kallad kalenderdagsberäknad sjukpenning. Det vill säga ersättning 7 dagar i veckan oavsett om man skulle arbetat eller varit ledig enligt arbetsschemat.
Cecilia Udin

DELTIDSSJUKSKRIVEN OCH HELT SJUK

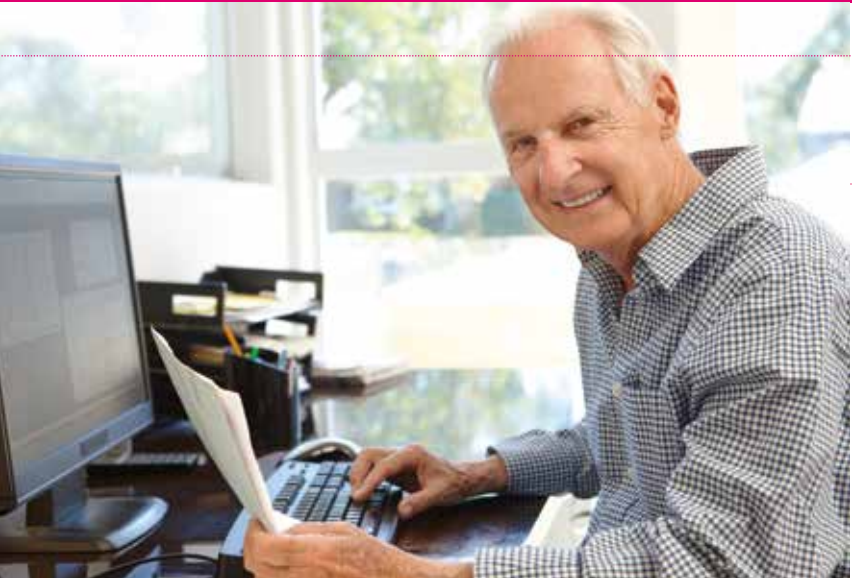
Jag har en heltidsanställning men har varit sjukskriven ett längre tag nu men har börjat jobba 25 procent. Jag undrar vad/hur jag gör om jag som deltidssjukskriven skulle bli helt sjuk? Ska jag kontakta Försäkringskassan då?

Om du är sjukskriven på deltid och skulle helt sjuk så ska du meddela oss på Försäkringskassan. Det gör du enklast genom att ändra omfattningen på sjukskrivningen direkt på Mina Sidor på vår webbplats. Om du är helt sjuk i mer än 7 kalenderdagar så behöver du även ett läkarintyg som du skickar till oss.
Cecilia Udin

SJUK – HUR FUNKAR DET?

Jag arbetar fyra timmar per dag måndag till fredag. Här-omdagen var jag med om ett olycksfall på jobbet och fick lämna jobbet tidigare. Nu har jag blivit långtidssjukskriven och undrar lite vad som gäller. Min arbetsgivare har nyligen tagit över företaget där jag har jobbat i sju år, så han har aldrig varit med om en sjukskrivning... Hur går vi tillväga, vad gäller för mig, hur stor blir min sjuklön?

Om du har en anställning så betalar din arbetsgivare sjuklön till dig för de första 14 dagarna som du är sjuk. Den första dagen är karensdag och då får du ingen ersättning, därefter får du 80 procent av din lön i sjuklön. Från den åttonde dagen som du är sjuk behöver du ett läkarintyg som du ska lämna till din arbetsgivare. Efter de första 14 dagarnas sjukfrånvaro ska din arbetsgivare sjukanmäla dig till Försäkringskassan elektroniskt eller ringa till vårt Kundcenter för partners. Därefter kan du göra en elektronisk ansökan om sjukpenning på www.forsakringskassan.se. Om det är något som Försäkringskassan behöver komplettera så kontaktar vi dig så snart som möjligt.
Cecilia Udin



Arbetande pensionär

Jag är 68 år och tar ut pension men har ett fast arbete, ska nu byta knäled. Hur fungerar sjukförsäkringen för mig?

Om du arbetar och går miste om arbetsinkomst kan du få sjukpenning från Försäkringskassan även om du är pensionerad. Om du är anställd och har inplanerade arbetsdagar ska din arbetsgivare betala dig de första 14 sjukdagarna, så kallad sjuklön. Om du är uppdragstagar anmäler du dig den första sjukdagen till Försäkringskassan. Enklast gör du det på vår webbplats, www.forsakringskassan.se.
Cecilia Udin

HUR STOR SJUKPENNING?

Jag har precis blivit sjukskriven. Min inkomst är 36 300 kr i månaden. Hur stor blir min sjukpenning?

Under de två första veckorna av din sjukskrivning så får du sjuklön från din arbetsgivare. Den första dagen på sjuklöneperioden är karensdag och då får du ingen ersättning, därefter får du 80 procent av din lön i ersättning. Om du är fortsatt sjuk efter 14 dagar så kan du få sjukpenning från Försäkringskassan. Den är ca 80 procent av din sjukpenninggrundande inkomst. Du kan också ha rätt till ersättningar genom olika arbetsgivaravtal eller egna försäkringar. Kontakta din arbetsgivare eller fackförbund. Titta gärna på vårt webbverktyg Ersättningskollen på www.forsakringskassan.se. Där kan du se vad du ungefär får i sjuklön och sjukpenning samt om du får något via avtals- eller privata försäkringar.
Cecilia Udin

Vad kan man göra när man är sjuk?

Jag undrar vad man får göra under sin sjukskrivning? Får man till exempel göra en utlandssemester eller gå på facklig utbildning?

När du är sjukskriven kan du åka utomlands till ett EU/EES-land eller Schweiz utan att du behöver ansöka om att få behålla din sjukpenning. Om du åker till ett annat land ska du ansöka innan du reser för att behålla sjukpenningen under utlandsvistelsen. Huvudsaken är dock att resan inte påverkar din rehabilitering negativt. När det gäller fackliga aktiviteter kan du delta i fackliga möten på din arbetsplats när du är sjukskriven, men om du vill delta i utbildning så behöver du kontakta din personliga handläggare i förväg.
Cecilia Udin

ARBETA LITE GRANN?

Jag är sjukskriven i fyra veckor och kan inte utföra mitt normala arbete, men jag skulle kunna hjälpa till någon dag i veckan på kontoret. Kan man göra så när man är sjukskriven eller får man inte jobba alls?

Visst kan du prova på att arbeta lite grann om det fungerar trots dina besvär. Försäkringskassan betalar ut sjukpenning för 100 procent, 75 procent, 50 procent eller 25 procent. Det innebär att om du normalt har en arbetstid på åtta timmar per dag (40 timmar per vecka) och kan arbeta två timmar per dag så får du 75 procent i sjukpenning. Om du kan arbeta fyra timmar per dag så får du sjukpenning på 50 procent. Om du har andra arbetstider så kan din deltid se annorlunda ut. Jag föreslår att du kontaktar din personliga handläggare eller vårt kundcenter som kan ordna ett avstämningsmöte med dig och din arbetsgivare för att komma överens om vad som kan fungera.
Cecilia Udin



TIMANSTÄLLD OCH SJUK?

Jag har varit timvikarie i ca tre år på samma ställe. Kan jag få sjukpenning vid en planerad knäoperation och hur gör jag?

Om du är behovsanställd och rings in vid behov av din arbetsgivare så gör du själv en sjukanmälan till oss på Försäkringskassan första sjukdagen. Det gör du på www.forsakringskassan.se. Om du däremot är schemalagd de 14 första dagarna i din sjukperiod så är det arbetsgivaren som betalar sjuklön i 14 dagar, därefter ska arbetsgivaren göra en sjukanmälan till oss dag 15.
Cecilia Udin

Arbetsresor

Min läkare har sjukskrivit mig, men bedömer att jag kan arbeta om arbetsresor kan ordnas på annat sätt än att jag kör. Normalt kör jag bil till och från jobb, dessutom använder jag bilen i tjänsten men det är en annan fråga. Går det att ordna så att jag får hjälp med arbetsresor till och från jobbet istället för att vara hemma på heltid?

Du kan få arbetsresor, om du kan arbeta men har svårt att på grund av sjukdom ta dig till och från arbetet på vanligt sätt. Försäkringskassan kan då istället för sjukpenning betala ut ersättning för de merutgifter som du får på grund av du måste använda dig av ett annat färdssätt. Kontakta din personliga handläggare eller kundcenter hos oss på Försäkringskassan.
Cecilia Udin



Foto: SHUTTERSTOCK



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

SVART TRIANGEL

Säg en svart triangel på bipacksedeln, vad betyder det?

Mats, 58 år

Europeiska unionen (EU) införde 2013 en ny rutin för att informera om läkemedel som övervakas särskilt noggrant av myndigheterna. Dessa läkemedel är föremål för "utökad övervakning". Läkemedel under utökad övervakning har en svart triangel med spetsen nedåt i bipacksedeln och i produktresumén (informationen till hälso- och sjukvårdspersonal) tillsammans med en kort mening som förklarar vad triangeln betyder: "Detta läkemedel är föremål för utökad övervakning." Den svarta triangeln används i alla medlemsstater inom EU för att identifiera de läkemedel som är föremål för utökad övervakning. Triangeln finns i bipacksedeln för de aktuella läkemedlen sedan hösten 2013. Den visas på yterförpackningen eller på etiketten för läkemedlen. Alla läkemedel övervakas noggrant efter att de introducerats på EU-marknaden. Om ett läkemedel är märkt med den svarta triangeln betyder det att det övervakas ännu mer intensivt än andra läkemedel. Detta beror på att det finns mindre information tillgänglig om läkemedlet än om andra läkemedel, till exempel på grund av att det är nytt på marknaden eller att det finns begränsad information om användning under längre tid. Det betyder inte att läkemedlet är osäkert att använda.

Läkemedelsverket

Homeopatiska läkemedel och hundar

Hej! Jag har själv erfarenhet av att ta homeopatiska läkemedel och undrar om också min hund kan ta dessa?

Gun, 65 år

Djur får under veterinärt ansvar behandlas med registrerade homeopatiska läkemedel avsedda för människor eller djur. För den som vill läsa mer går det bra att gå in på sidan Homeopatiska läkemedel för veterinärt bruk på företagssidorna på lakemedelsverket.se

Läkemedelsverket

SKICKA LÄKEMEDEL

Hej, jag undrar om jag utan problem kan skicka läkemedel från Sverige till min mamma i Chile?

Sara, 43 år

Om läkemedel ska skickas från Sverige till ett annat land gäller mottagarlandets införselregler, kontakta mottagarlandets ambassad. För narkotika finns krav på tillstånd för sådan utförsel från Sverige.

Läkemedelsverket

LÄKEMEDELSNAMN

När jag pratade med min läkare sa han att läkemedlet jag skulle få hade ett "generiskt" namn, vad betyder egentligen det?

Kristina, 51 år

Alla läkemedel har beteckningar som grundar sig på tre olika namngivningsprinciper. Läkemedelsnamn är det namn som läkemedlet säljs under och föreslås av företagen som marknadsför dem. Generiskt namn är en officiell beteckning för det verksamma ämnet som ingår i läkemedlet. Generiska namn bestäms av Världshälsoorganisationen, WHO. Kemiskt namn bestäms av hur läkemedelsmolekylen är uppbyggd och ger en beskrivning av hur molekylen ser ut. Alvedon, Panodil, Paracetamol Actavis och Pinex är exempel på läkemedelsnamn för läkemedel som innehåller ett verksamt ämne med det generiska namnet paracetamol vars kemiska namn är N-Acetyl-p-aminofenol.

Läkemedelsverket

Foto: SHUTTERSTOCK

BIVERKNINGAR

Hej! Om jag berättar för min läkare om biverkningar som jag fått, måste jag också anmäla det någonstans?

Linda, 32 år

Nej, sjukvården har skyldighet att rapportera alla biverkningar som uppkommer vid behandling, oavsett om du som patient/konsument också gör det. Du kan däremot själv rapportera biverkningar som du eller någon närstående har upplevt. Det är särskilt viktigt att rapportera biverkningar för läkemedel som är föremål för så kallad utökad övervakning. Använd gärna e-tjänsten på lakemedelsverket.se för att rapportera direkt till Läkemedelsverket.

Läkemedelsverket


Hennatatueringar

Hej, jag ska till Thailand snart och undrar om det är farligt att göra hennatatueringar?

Emmelie, 28 år

Du bör undvika att tatuera dig med svart henna. Tatueringarna kan orsaka allergiska reaktioner som i svåra fall kräver akutvård och sjukhusvistelse. Även livslånga biverkningar som hudskador, kontaktallergi och överkänslighet kan uppstå. Svarta hennatatueringar är ett återkommande hälsohot under sommarsäsongen då de erbjuds till besökare på utomhusevenemang men också utomlands till turister i semesterområden. Tatueringarna kan orsaka allergiska reaktioner som i värsta fall blir så kraftiga att de kräver akutvård och sjukhusvistelse. Även livslånga biverkningar som hudskador, kontaktallergi och överkänslighet kan uppstå. För att undvika de allergiska reaktionerna är det bästa rådet att helt undvika att tatuera sig med svart henna.

Läkemedelsverket

Slanka
Deli Diet

Slankadieten fungerar!

Att gå ner i vikt och att behålla den nya vikten ska vara enkelt och flexibelt. Med Slankadieten kommer du att lyckas.



Pia Johansen
-19 kg

**SOPPOR
SHAKES**

12 goda smaker



www.slanka.se



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.

Nätdejting

Jag har träffat en man på en dejtingsida. Jag mig attraherad av honom och jag tror att det är besvarat. Jag har en känsla av att han bara vill ha sex och ingen längre relation. Mitt mål är att ha en relation med en man, inte bara sex. Nu vet jag inte vad jag ska göra, ska jag träffa honom nästa gång och ha sex eller ska jag släppa honom?
Kvinna, 57 år

Det bästa är att fråga honom. Du kan ställa frågan precis som du gjorde här. Jag har fattat tycke för dig utifrån det lilla vi lärt känna varandra men mitt mål är att ha en relation med en man och inte bara en sexuell relation. Vore tacksam om du kan berätta hur du känner. Om du inte vill ta den frågan vidare till honom så tror jag att man oftast skall lita på sin magkänsla inför relationer och du verkar tämligen säker på att han inte vill ha en relation. Om du träffar honom för sex, finns då risken att han sårar dig eller känns det som om du kan förhålla dig till att han bara vill ha sex då?
RFSU

KÖNSSJUKDOMAR VID ORALSEX

Om man har oralsex, måste man då svälja killens spermie för att en könssjukdom ska kunna överföras?

Kvinna, 17 år

Det krävs inte att sperma sväljs för att det ska finnas risk för överföring av vissa könssjukdomar. Könssjukdomar kan överföras även när en slemhinna kommer i kontakt med slemhinna. Förutom sperma kan också blod och slidsekret ha virus i sig. Även om risken att få en könssjukdom är störst vid oskyddat slidsamlag eller analsamlag kan flera könssjukdomar också överföras vid munsex.

RFSU

RÄTT TILLFÄLLE ATT FRÅGA

När och hur ska man egentligen ta upp det här med att testa sig för könssjukdomar? Jag har träffat en kille några gånger och det känns som att vi snart kommer att ha sex.

Kvinna, 18 år

Det mest viktiga är att ni använder kondom tills att ni veta att båda inte bär på någon könssjukdom. Det är först när ni testat er och vet svaren som det går att lägga bort kondomen.
RFSU



Smittar munsår?

Jag har ett munsår (herpes) kan det smitta till min killes penis om jag ger honom oralsex?

Man, 25 år

Ja, herpes typ 1 finns oftast i munnen och orsakar munsår, men kan överföras via oralsex. Viruset överförs genom kontakt mellan kön och slemhinna. Det går alltså att få munherpes på könet men även könsherpes i munnen.

RFSU

Vill testa

Hej! Hur gör man för att få en kille att vilja smeka mig i rumpan? Jag har alltid varit nyfiken på det själv och jag och min bästa kompis brukar göra det tillsammans, men jag skulle vilja våga testa med en kille också. Jag är rädd för att killen ska ta det som en invit till analsex, men jag är inte det minsta intresserad av att få in en snopp där, utan vill bara smeka/slicka och bli smekt/slickad i rumpan.

Kvinna, 17 år

Det bästa är att fråga om han vill smeka dig i anus och om det känns okey för honom. Berätta att du inte är intresserad av anal penetration utan bara av smeksek. Du kan samtidigt förklara att det i anus finns massor av nervändar som är sköna att stimulera. Om det inte fungerar för dig så kan du börja med att prata om vad han tycker är sköna områden på kroppen att bli smekt på och förhoppningsvis frågar han dig detsamma. Då kan du berätta vad du gillar. Gör det gärna under lite lekfulla omständigheter som att be honom lista de tre skönaste områden på sin kropp och så gör du detsamma. Ofta träffar man inte tankeläsare så för att få till det där riktigt bra och sköna sexet måste man prata om vad man gillar och inte gillar. De flesta tycker att det är skönt att få reda på så man slipper gissa sig fram till vad ens partner njuter av.

RFSU



Foto: SHUTTERSTOCK

Hundar som äter antibiotika bör inte äta färskfoder

Hundar riskerar att få i sig antibiotikaresistenta bakterier via färskfoder, som innehåller råa slaktbiprodukter. Det visar en undersökning gjord av Statens veterinärmedicinska anstalt (SVA). SVA har gjort undersökningen på färskfoder innehållande fjäderfä eftersom ESBL-bildande bakterier — ESBL bryter ner viss typ av antibiotika — främst finns hos dessa. 39 prov har gjorts på åtta färskfodermärken med slaktbiprodukter från Sverige, Finland och Norge. Samtliga prov innehöll tarmbakterien E.coli och i nio av dem kunde ESBL-bildande E.coli isoleras. Bakterier, i vissa fall antibiotikaresistenta, finns alltså i färskfoder — som inte värmebehandlas innan det ges till djuret — liksom i andra råa köttprodukter. En hund som kontinuerligt äter foder med ESBL-bildande bakterier kommer med hög sannolikhet vara bärare av sådana bakterier, säger Oskar Nilsson, laboratorieveterinär vid SVA. SVA rekommenderar därför att hundar som behandlas med antibiotika inte bör äta färskfoder.

Årets sociala tjänstehund

Årets sociala tjänstehund 2015 blev border collien Othello som i snart fem år har arbetat som vårdhund på äldreboenden i Stockholm. Att hålla sig lugn och inte stressa upp sig, även om de boende ibland betar sig lite underligt på grund av till exempel neurologiska störningar, är en av Othellos viktigaste egenskaper som vårdhund. Den allra viktigaste egenskapen är hans stora sociala förmåga. Othello och hans ägare har också varit mycket delaktiga i utbildningen av personal inom äldreomsorgen, till exempel vid Silviahemmet för dementa. Företaget Vardaga där Othello och hans förare Öystein arbetar har som målsättning att de boenden som så önskar ska kunna få en hund, antingen de vill ha en besökshund, vårdhund eller en terapihund. Othellos och Öysteins mål i sitt dagliga arbete är att hjälpa människor till en bättre och rikare vardag. Juryns motivering: "Othello skänker lust, glädje och lugn till många ensamma äldre genom sitt arbete på äldreboenden. Tillsammans med sin ägare, Öystein Johannessen, motiverar Othello de äldre till värdefull träning som gör vardagen lättare och mer meningsfull." Hedersnämmande gick till Selma, engelsk springer spaniel, terapi och besökshund, ägd av Sanna Ericsson i Uddevalla och Swatch, golden retriever, assistanshund, ägd av Josefine Quist i Kungsbacka.



Foto: SHUTTERSTOCK



HUND GAV NAMN ÅT NY AVDELNING

Den nya infektionskliniken på Evidensia Specialistdjursjukhuset Helsingborg har fått namn efter hunden Agazzis, vars ägare donerade pengar och gjorde bygget möjligt. Den nya avdelningen invigdes i december förra året och tack vare Agazzis kan man bland annat ta emot patienter med resistensproblematik på ett ännu säkrare sätt. Den nya infektionskliniken är viktig för utveckling av infektionsmedicin samt patientsäkerheten under vårdtiden.

Källa: Evidensia

Allergi hos hundar

Man räknar med att ungefär 10 procent av Sveriges hundar lider av någon form av allergi. Den allra vanligaste formen hos hundar är allergi mot dammkvalster. Precis som för människor är det viktigt att upptäcka eventuella allergier tidigt för att kunna påbörja behandling då allergier kan vara mycket besvärligt för hunden.

Foto: ANDERS ÅKER

De senaste sju åren har diagnoser hos hundar som har med allergier och hudproblem att göra ökat med närmare 90 procent. En femtedel av alla hundar som går till veterinären idag söker hjälp för någon form av hudbesvär, något som kan vara ett tecken på allergi då hundar tar upp allergener även via huden. Atopi är allergi mot ämnen som finns i omgivningen och i studier kan man se en ökning av just den allergiformen hos skandinaviska hundar. Majoriteten av hundar som har allergi, 80 procent, har allergi mot ämnet dammkvalster och det är vanligt att hunden även har någon form av reaktion mot födoämnen. Vad många hundägare inte vet är att även hundar kan drabbas av pollenallergi. Det är dessutom ett inte helt ovanligt problem. Pollenallergin hos hundar är precis som hos människor årstidsbunden.

Allergi hos hundar visar sig vanligen när hunden är mellan ett halvt och tre år gammal. Många av de symtom som hundar med allergi uppvisar känns igen från de symtom människor

får. Hunden kan drabbas av rinnande ögon, klåda, kliande (framförallt i öron, tassar, ljumskar, armhålor, ansikte och stjärt), bitande/slickande på tasserna och få problem med öronen, något som är ett tidigt symtom.

För att ta reda på om din hund har allergi, och vilken form av allergi det rör sig om, måste veterinären göra en omfattande utredning av hunden. Om det utesluts att hundens problem inte beror på parasiter, en infektion eller foder kan veterinären göra ett så kallat pricktest eller ta ett särskilt blodprov på hunden. Pricktestet visar vilken typ av pollen eller andra luftburna ämnen hunden är allergisk mot. Precis som för människor skräddarsys behandlingen efter varje enskild individ. Några av behandlingsmetoderna är kosttillskott i form av omega-3 och omega-6 som kan hjälpa hundens skyddsbarriärer. I andra fall behöver man behandla med antihistamin eller vaccinera hunden. För en del hundar kan det räcka med bara kosttillskott och en dusch. Anledningen till att en dusch kan hjälpa är att hundar, till

skillnad från människor, även tar upp allergener via huden.

Vid pollenallergi kan man genom att säkerställa vilken typ av pollen hunden reagerar på i vissa svåra fall vaccinera mot allergin. I de fallen specialtillverkats ett vaccin som kallas hyposensvaccin för just den hunden. Först provar man dock att behandla med tabletter mot allergi om det är en mindre hund och om inte problemen är allt för stora. Man kan också prova att bada hunden med ett klådstillande eller återfuktande medicinskt schampo för att minska den del pollen som hunden tar upp genom huden.

Precis som för människor kan det vara svårt att helt förebygga allergi eftersom pollen finns överallt runtomkring oss. Hundar är utomhus dagligen och vistas gärna i skog och mark. Det finns en förebyggande åtgärd som gör att man kan komma åt problemet, det är att inte avla på hundar som har bekräftad pollenallergi. På så vis skulle man kunna begränsa antalet individer i hundpopulationen som drabbas av pollenallergi.

Foto: SHUTTERSTOCK

ENERGI till livet

– på det naturliga sättet

Pharma Nord
– 30 år i Sverige



Pharma Nords
sortiment är baserat
på vetenskaplig
forskning!

Energi inifrån

Bio-Qinon Q10 kombinerar en vitaminliknande substans, som kallas coenzym Q10, med C-vitamin. C-vitamin bidrar till normal energiproduktion och normal kollagenbildning samt till normal funktion hos tänder och tandkött.

Det originala Q10-tillskottet med hög kvalitet från Pharma Nord:

- Högkvalitativ råvara
- Utmärkt biotillgänglighet
- Officiell internationell referensprodukt
- Hygieniska blister
- Dokumenterat i över 100 publicerade vetenskapliga studier
- Originallet sedan 1991



Finns att köpa
i hälsobutiker,
apotek och på
nätet.

Pharma Nord
08-363000 • www.pharmanord.se

Jamies supermat



Jamies supermat – recept för en piggare och friskare vardag (Bonnier fakta) är Jamie ”nakne kock-en” Olivers egen resa till en mer hälsosam livsstil. I sin nyfikenhet på vilken mat som får oss att må bra och leva ett långt och friskt liv har han besökt platser runt om i världen där människorna blir runt 100 år, platser som kallas blå zoner. Maten är en av friskfaktorerna och vad dessa människor äter är vad som har inspirerat Jamie Oliver till recepten i den här kokboken. Välj och vraka bland över 90 hälsosamma recept som varken tummar på smak eller kvalitet. Varje recept är ett bra val, så lär dig laga Jamies supermat och bli friskare, lyckligare och lev längre!

Text: **MOA JÄREFÄLL** Foto: **JAMIE OLIVER**

Marockansk sallad

Gör så här:
Lägg 150 g kokt cous-cous (75 g okokt vikt) i botten på en 1-liters syltburk. Tillsätt kärnorna från ½ granatäpple. Blanda 2 rågade matskedar naturell lättoghurt med 1 matsked extra virgin olivolja och 1 tesked finhackad inlagd citron. Salta och peppra efter smak och skeda det över couscousen. Fyll upp burken med 5 cm skivad gurka, ¼ strimlat litet salladshuvud, ½ grovriven liten morot, 1 skalad och skivad blodapelsin, 60 g avrunna kikärter, strimlade blad från 2 kvistar färsk mynta och 2 kvistar färsk koriander, 15 g fetaost, 1 rejäl nypa vardera av rostade sesamfrön, hackade pistaschnötter och spiskumminfrön. Sätt på locket.



Dinkelspaghetti, kvisttomater & ugnsbakad ricotta

Dinkelspaghetti har en god nötkaktig smak och är ett bra alternativ till vanlig spaghetti eftersom den är rik på fiber, eller betaglukaner, vilket hjälper till att hålla nere kolesterolnivån.

- | | |
|--|--|
| <p>4 portioner</p> <ul style="list-style-type: none"> • olivolja • ½ knippa timjan (15 g) • 4 vitlöksklyftor • ½–1 färsk röd chili • 1 citron • 500 g mogna körsbärs- | <ul style="list-style-type: none"> • tomater på kvist, mixade färger • 250 g ricotta av bästa kvalitet • 320 g dinkelspaghetti • 4 nävar rucola • eventuellt: balsamvinäger |
|--|--|

Gör så här: Sätt ugnen på 180°. Häll 3 matskedar olja i en liten skål. Spola timjankvistarna under hett kranvatten i 3 sekunder för att väcka liv i dem, skaka dem torra och repa ner bladen i oljan. Skala vitlöken, skiva den tunt tillsammans med chilin och lägg i skålen. Riv till sist ner citronskalet, tillsätt en nypa havssalt och svartpeppar och blanda ihop. Lägg körsbärstomaterna i en ugnsfast form, 30 x 40 cm. Gnid in ricottan med den smaksatta oljan och lägg den i mitten av den ugnsfasta formen, ringla försiktigt återstoden av oljan över tomaterna. Tillsätt en skvätt vatten i formen och ställ in i ugnen i 45 minuter, ta sedan ut den. Koka spaghetтин i saltat vatten enligt anvisningarna på förpackningen när det återstår 10 minuter av tillagningstiden för tomaterna och ricottan. Lyft ur ricottan ur ugnsförmen och pilla loss kvistarna från tomaterna. Tillsätt en halv kopp pastavatten i ugnsförmen och rör försiktigt för att få loss allt det goda som sitter fast i formen. Häll av spaghetтин och lägg den i formen, pressa lite citronsaft över, krydda med salt och peppar och lägg sedan den vackra ricottan överst. Strö över rucola och blanda väl, servera. Min fru tycker om att smaksätta den här rätten med lite balsamvinäger.

Halstrad tonfisk, siciliansk couscous & grönsaker

Jag älskar att då och då äta MCS-märkt tonfisk – den är lätt att tillaga och innehåller mycket selen, som håller naglar och hår starka och vackra.

- 2 portioner**
- 4 mogna tomater i olika färger
 - 1 ½–2 färska röda chilifruktar
 - 2 kvistar färsk basilika
 - 2 citroner
 - 150 g fullkorns-couscous
 - 2 vitlöksklyftor
 - 1 bit tonfisk (225 g)
 - 1 hel muskotnöt, att riva över
 - 1 tesked torkad oregano
 - olivolja
 - 1 tesked små kprisbär
 - 4 salladslökar
 - 1 bunt grön sparris (300 g)
 - 1 stor näve mangold
 - 30 g fetaost



Gör så här: Vi börjar med ett coolt sätt att göra en riktigt smakrik couscous – med kall vätska istället för varm. Klyfta tomaterna, kärna ur 1 chili och lägg dem i en matberedare tillsammans med basilikabladd, skal och saft från 1 citron, en nypa havssalt och svartpeppar samt 1 ½ deciliter kallt vatten. Kör slätt, häll över blandningen i en skål, rör ner couscousen, täck över och låt stå 1 timme och sköta sig själv. När couscousen har sugit till sig alla smaker, salta och peppra efter eget tycke. Skala och skiva vitlöken tunt tillsammans med resterande chili. Krydda tonfisken med peppar och lite riven muskot, klappa in det tillsammans med oregano och 1 tesked olja. Halstra fisken i en teflonpanna på hög värme i 1–2 minuter på varje sida. Tillsätt chili, vitlök och kpris när fisken vänds och skaka försiktigt runt den i pannen så den blir jämnt och fint halstrad. Lägg över allt innehåll i stekpannan på en skärbräda, ställ tillbaka pannen på medelvärme. Ansa salladslök och sparris, halvera dem på längden, halvera mangoldstjälkarna och lägg allt i den heta pannen med en rejäl skvätt vatten. Lägg på ett lock och ånga i 4 minuter, eller tills det precis är genomkokt. Fluffa upp couscousen med en gaffel, smula över fetaosten, häll grönsakerna ovanpå, skiva tonfisken och servera med citrunklyftor att pressa över.

Hitta balansen mellan **träning** och **kost**

Hemligheten till en stark och frisk kropp är att hitta balansen mellan träning och kost. Men det gäller också att skapa inre harmoni. Hur du bäst går tillväga för att lyckas med det får du lära dig i Stark inifrån och ut på 12 veckor (Fitnessförlaget).

Text: **MOA JÄREFÄL** Foto: **KARL NORDLUND**

Näringsfysiolog Kristina Andersson och personliga tränaren Erika Kits Gölevik ger dig de rätta verktygen för att hitta ett hållbart och effektivt sätt att äta, träna och leva. Du får användbara fakta, goda recept och konkreta

träningsövningar. Välj själv om du vill följa bokens 12-veckorsprogram eller använda den mer som uppslagsbok och inspiration för att ta dig dit du vill. Här finns inga förbud eller måsten, bara sunt förnuft och smarta val.



KNÄBÖJ MOT VÄGG

Stå axelbrett med tårna mot en vägg och händerna ovanför huvudet med handflatorna 1 centimeter från väggen. Böj på benen som om du skulle sätta dig på en pall och sjunk ner så långt du kan utan att ta i med händerna mot väggen eller tappa balansen.



Upprepa: 10 gånger.

Träna: Ben, rumpa, bålstabilitet och rörlighet i brösttrygg.

Tänk på: Tårna och knäna ska peka framåt, sträck på dig och förläng överkroppen för att hålla balans och hållning genom hela övningen.

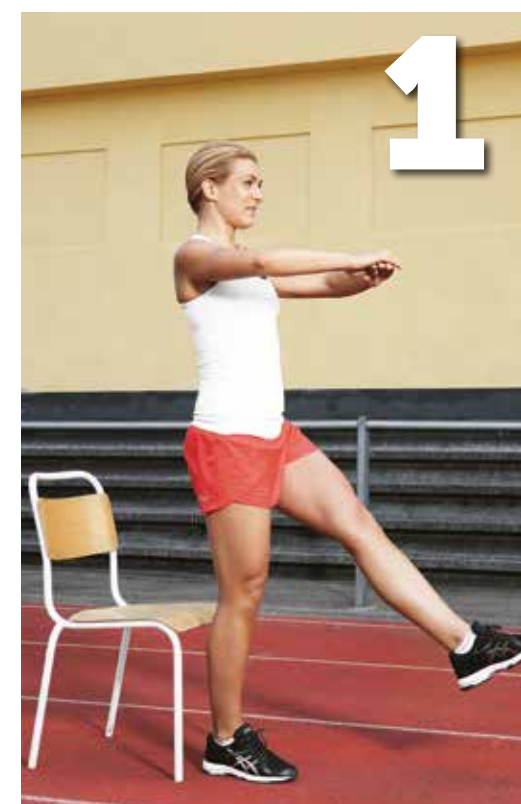
RYGGKLOCKAN

Ligg på mage. Håll i en penna eller en lätt vikt. Skicka penna i en cirkel runt kroppen utan att den nuddar golvet. Lyft överkroppen lätt när du går bak. Håll raka och starka armar.

Upprepa: 8 cirklar åt varje håll.

Träna: Hela ryggen samt muskulaturen kring skulderblad och axlar.

Tänk på: Aktivera rumpan och förläng överkroppen genom hela övningen och fäst blicken i golvet precis framför dig.



PISTOLS TILL STOL

Ställ dig framför en stol. Lyft ena benet framåt och böj sen på ståbenet som om du skulle sätta dig på stolen. Gå så långt ner du kan utan att sätta dig, skjut upp igen.

Upprepa: 3 x 10 repetitioner per ben, vila 30 sekunder.

Träna: Lår, rumpa, knästabilitet.

Tänk på: Förläng överkroppen, håll upp överkroppen och skjut fram bröstet. Fall inte för mycket framåt. Sträva efter att rumpan ska snudda stolen innan du vänder upp. För att träna på det kan du gå ner till sittande innan du skjuter upp.

"Det finns **inga misstag** i livet – det finns **bara erfarenheter**"

Dagarna blir längre och ljusare, den friska luften andas en blandning av vinter och vår. Solen har gömt sig bakom diset och värmen har börjat smälta snön så att det nästan plaskar under fötterna när jag och Pia Johansen beger oss mot ett café på söder för att ta en liten pratstund om något så stort som livet.

Text & foto: **ANDERS ÅKER**

Det är nästan tomt på det annars så populära caféet när vi slår oss ner vid ett bord vid väggen. Lokalen är kall och Pia sveper jackan om sig. Jag överväger att inte ta av mig mössan, halvt uppvuxen i en värld där det ansågs som ohövligt men samtidigt närvarande på ett café på söder – inomhusmössans högborg. Behåller mössan på. För just det här med att göra vad andra anser att du bör göra är något som vi kommer in på ganska snart.

– Alla människor är inte lika, vi har inte samma förutsättningar men samtidigt kämpar vi så hårt med att hitta vår plats i livet. Jag växte upp norr om Stockholm och under hela skolgången var jag inget annat än ett "problembarn". På den tiden fanns inte de diagnoser vi ser idag, istället förpassades man ►

FAKTA

Namn: Pia Johansen

Ålder: 51

Bor: Huddinge

Familj: Särbo

Yrke: Slanka/föreläser/Försäljning/Marknadsföring
Slanka Sverige AB

Senast lästa bok:
Utan media kan man inte starta ett krig

Du blir aldrig hel bara för att du möter någon.

till en obs-klass och där satt jag och undrade vad det är för fel på mig. Hemma hade jag föräldrar som tillhörde den ”gamla skolan”, jag var helt enkelt ganska dum i huvudet om jag inte förstod. Men jag var rastlös, jag visste aldrig varför. På senare år har jag fått svaret, jag fick en ADHD-diagnos och kan idag på ett helt annat sätt se mina egna barn och hur lik jag är min äldsta son. Jag ser problematiken, visst, men jag ser också fördelarna. Och styrkan i att ha någon som förstår ens situation, kan upptäcka i tid vilka behov du har och vad det är som kan hjälpa dig att ta dig fram i livet. Det är svårt för barnen idag när man säger att alla ska klara skolan, få bra betyg och gå någon form av högskoleutbildning. Det passar inte alla. Vi kommer alltid behöva snickare, elektriker, undersköterskor som är ”do-ers”, de ser till att saker och ting blir gjorda. De ska inte behöva spendera år i en skolbänk bara för att andra anser att det är något du bör göra.

Gruppen av kvinnor bredvid oss skrattar till och pratar till och från om någon renovering av ett nytt hus. Kvinnan som renoverar beklagar sig över hur hon nästan har rivit ner huset helt för att bygga upp det på nytt. Att bygga upp på nytt är något Pia Johansen har stor erfarenhet av, flera gånger om.

– Efter skilsmässan bor jag i en bostadsrätt där jag har skapat en ny tillvaro. Eller, det är ett omgjort ålderdomshem med en härlig terrass där man kan gå ut och påta i jorden. Det är en femrummare men det kan ändå bli trångt om utrymmet. Med tre barn och bonusbarn på det så är det inte alltid helt lätt att få alla att få plats, eller att få alla pusselbitar i livspusslet att passa. Men så är det, det är bara att anpassa sig. Vid min ålder är det ganska vanligt att när du träffar någon ny, då har den personen med sig barn från tidigare förhållanden. Det viktiga med förhållanden är att inte fastna, att våga ta sig ur ett förhållande man inte trivs i. Att istället för att som en del gör vara otrogen välja att sopa rent framför egen dörr först, att bryta upp. Det är många som är rädda för att vara ensamma och som sätter sitt enda hopp till att vara i en relation. Jag brukar säga till min dotters vänner, hon är i 30-årsåldern, att bara för att man söker efter ett ”vi” betyder inte det att man ska glömma bort sitt ”jag”. Du blir aldrig hel bara för att du möter någon. Det handlar om något annat, anledningen

till att du inte känner dig hel handlar snarare om självkänslan. Det är lätt att ta miste på självkänsla och självförtroende. Om du känner att du måste ha någon i ditt liv handlar det nog mer om att du har dålig självkänsla. Och det är inte en bra grund att gå in i ett förhållande med. Man kan ha ett enormt självförtroende men ändå ha en dålig självkänsla. Det är inte minst många konstnärer och artister ett tecken på. De kan ha självförtroende i det de gör men innerst inne så är självkänslan svag. Det försöker många täcka upp med till exempel alkohol och droger.

Dörren till caféet öppnas igen och vi ryser till lite, varje gång dörren öppnas sveper den fortfarande kyliga vinden in i lokalen och liksom nyper till lite extra i kinden som för att bekräfta att vintern faktiskt är här för att stanna, i alla fall ett tag till. Pia kan på goda grunder utveckla sitt resonemang kring självkänsla och självförtroende när det handlar om konstnärs- och artistvärlden. I många år stod hon bakom en känd svensk nöjesprofil och har med egna ögon sett nöjesbranschens innersta.

– Många klarar sig inte ur den helskinnade. Du kommer in i en bransch där du ständigt har ögonen på dig och där din minsta rörelse bevakas. Jag har aldrig haft intresset av att själv stå i rampljuset på det sättet och jag har sett vad det gör med människor. Hur man försöker döva beroendet med alkohol och hur man till slut går under. Och många ”kändisar” har huvudet i det blå. Jag har aldrig försökt förvandla mig till något jag inte är. Min raka och ärliga stil har i vissa situationer uppfattats som både besvärlig och obekväm. Det gör inget, det är den jag är. I kändiskretsar är många vana vid att alla håller med och det är inte heller ovanligt att man väljer att omge sig med den typen av människor. Jag har lärt mig med vilka jag kan och vill umgås och att undvika de värsta typerna som suger energi. Mycket handlar om yta, du kan följa många av dessa personer i sociala medier och de lever ett liv som ser lyckligt ut – det konstiga är bara att lyckan omsätts i saker och händelser mer än att du får en del av den personliga berättelsen. Det berättas till höger och vänster om smycken, resor, middagar och shopping och ger en bild av hur ett liv ska vara när det är lyckligt. Personen bakom försvinner bakom den här fasaden. Istället för att inspirera andra bidrar man till att andra behöver känna att de ska prestera. För man vill också ha



det som den man ser upp till har. Samtidigt är det så mycket större frågor vi behöver ta tag i, vi behöver se till vilka vi är, vad vi har inom oss, få det att växa och stärkas upp. Från insidan och ut.

Vi har valt caféet med den låga inomhustemperaturen av den enkla anledningen att det är nära Pias jobb. Pia arbetar idag, förutom med att föreläsa, också med livsstilsprodukter. Samtidigt som det innebär att hon kanske kan upplevas att prata i egen sak om livsstil och hälsa så är det bara en dåre som skulle tro att Pias genuina intresse för andra människors vilja att förändra stannar vid bara ett marknadsföringstrick.

– Vi kan inte säga åt människor vad de ska göra och de produkter jag arbetar med idag är ingen mirakelmedicin. Men vi vill inte se bortom de lätta lösningarna, de enkla vägarna. Människan är lat. Och rädd. Rädd för förändring som verkligen innebär skillnad. Att se till vem du är, vad

du behöver egentligen. En förändring kan aldrig komma bara från utsidan om det handlar om din livsstil, förändringen kommer från insidan. Där finns energin och inspirationen. Koppla ihop det med bättre val som med mat och motion och där hittar du nyckeln till välmående. Det är det enda som fungerar. Det fungerar för mig. Jag vet vad jag behöver, jag vet vad det är som gör skillnad i min kropp. Det är det enda jag kan förhålla mig till och som gör någon skillnad. Människan som helhet har förändrats sedan mammutarnas tid – vi som var uppdelade i jägare och de som tog hand om hemmet, vanligtvis män respektive kvinnor, har förminskats till passiva bisittare som förväntar oss att någon annan ska leverera lösningar till oss. Vi kommer inte ihåg hur mat egentligen luktar och smakar, vi har snart glömt hur det är att arbeta med händerna och vi är mer rädda för döden än någonsin. Jag är också rädd för döden men jag har bestämt mig att den dagen, då vill jag somna in ►



Pia Johansen
fick tidigt barn,
något som
fick henne att
ompröva saker
i livet.

Min största inspirationskälla när jag växte upp var min farmor.

nöjd med att jag har åstadkommit det jag vill göra. Jag skulle vilja dö av hög ålder, om jag fick önska själv. Och det klarar man bara om man tar hand om sig själv, på insidan och utsidan. Det finns inga andra vägar. Men att hela tiden se till andra, att andra ska komma att ta hand om dig, det fungerar inte.

En väl tilltagen portion pastasallad kommer in och samtidigt som vi äter funderar jag kring Pias resonemang. Har vi blivit latare, är vi rädda för hur kyckling egentligen luktar och skrämmer döden oss – och i så fall, hur kan vi hitta tillbaka till en tillvaro där vi kommer närmare oss själva. Där vi inte flyr undan det som vi behöver göra utan istället hittar tillbaka till det som vi måste göra.

– Den personliga utvecklingen kommer inifrån. Hela livet har varit fullt av erfarenheter, jag pratar inte om misstag, utan erfarenheter. Ur erfarenheter kommer lärdom. Men min största inspirationskälla när jag växte upp var farmor. Hon lärde mig om moral och ett bra sätt att tänka. Med moral menar jag ett sätt att se på livet där man förstår andra men också vågar stå för sina beslut. Jag räds inte att säga vad jag tycker, vara den jag är. Min äldsta son, som är lik mig, är likadan och jag kan bli galen på honom ibland men samtidigt vet jag ju var han kommer ifrån. Min dotter fick jag när jag var väldigt ung, så hon skapade även ett tillfälle för mig att ompröva vissa saker, ta ansvar och hitta en väg i livet. Man vet aldrig vart livet tar vägen. Det viktigaste är att vara i kontakt med sig själv. Självkänslan och självförtroendet behöver vara starkt och ge dig en grund att stå på, så du kan ta

både bekväma och obekväma beslut. Många står och stampar i livet och undrar varför ingen annan tar besluten åt en. Det fungerar inte så, inte i längden i alla fall. Den personliga utvecklingen är resan vi tar och målet är vad du behöver, inte vad andra vill.

Det är inte bara lätt att prata med Pia Johansen, det är även enkelt att ta till sig det hon säger. För hon är både rak och tydlig samtidigt som det på intet sätt är mindre djupt det hon säger. Under samtals gång tittar hon då och då ut genom fönstret, suger lite på orden, och kommer sedan med en eftertänksam replik. Vi rör oss mellan olika ämnen som familj, livet, döden, kändisskapet och hittar alltid knutpunkter som för samman samtalet. Knutpunkterna handlar om att man måste våga tro på sig själv. Om människor slutar tro på sig själv förlorar vi förmågan att stå upp för den vi är och den vi vill vara. Vi sluter oss till ett led där vi matas med allt från information till drömmar och hopp. Istället för att själva ta reda på vilka vi är.

När vi har ätit klart börjar vi packa ihop. Pia undrar, utan att få det att låta hopplöst eller uppgivet, hur mänskligheten ska klara sig. I ett samhälle där vi hellre konsumerar än funderar, där vi hellre är som alla andra än tar reda på vem vi själva är och där omvärlden många gånger istället för att inspirera tvingar oss att prestera. Vi beger oss mot utgången och där, precis bredvid fönstret, sitter en liten bebis och tittar med sina stora bruna ögon. Konstaterar tillsammans med Pia att nog finns det hopp om mänskligheten trots allt. Vi behöver bara lära oss att tro på oss själva.

Ny patientförening

för patienter med hidradenitis suppurativa

Hidradenitis suppurativa (HS) är en inflammatorisk hudsjukdom som påverkar många drabbade såväl fysiskt och psykiskt. Samtidigt är sjukdomen relativt okänd hos allmänhet och vård och fram tills nu har det inte funnits någon patientförening riktad till gruppen av patienter med HS.

Foto: ANDERS ÅKER

– **Det är viktigt** att man får en diagnos så tidigt som möjligt, därför är det också viktigt att uppmärksamma HS i större utsträckning än idag, säger Linda Örvind som har tagit initiativet till att skapa patientföreningen.

Linda Örvind har själv HS sedan ett antal år tillbaka och redan idag driver hon en Facebookgrupp där drabbade och anhöriga kan samlas för att få råd och utbyta erfarenheter.

– HS är relativt vanligt och blir mer och mer känt men samtidigt lider flertalet ovetandes av sjukdomen. Man talar inte om det för man upplever hudproblemen som genanta och okunskap inom vården kan leda till att det tar flera år innan du får en diagnos. Därför behövs det en aktiv patientförening som lyfter dessa frågor förklarar Linda Örvind.

I skrivande stund pågår arbetet med att grunda patientföreningen och Linda Örvind själv planerar att i alla fall till en början vara med i styrelsen.

– Jag har redan nu, via olika medier, blivit något av ett ansikte utåt för HS. Och det är bra, jag vill hjälpa andra genom att visa att det är okej att ha HS, det är inget att skämmas för. Tanken är att jag till en början även kommer att vara ansiktet utåt för patientföreningen samt ingå i styrelsen. Just nu arbetar vi med stadgar och att få allt pappersarbete på plats för att få igång

”HS är relativt vanligt och blir mer och mer känt men samtidigt lider flertalet ovetandes av sjukdomen.”

föreningen och det är ett mycket spännande arbete, berättar Linda Örvind.

HS drabbar oftast yngre personer och då främst kvinnor i fertil ålder. Hidradenitis suppurativa kännetecknas av inflammation i huden. I



Linda Örvind är
initiativskapare av
patientföreningen.

de inflammerade områdena uppstår ofta bölder, knölar och sår framförallt i armhålorna, ljumskarna, underlivet och under bröstet.

– Vi vet att HS kan försämrats av övervikt och rökning och att det i 30 procent av fallen föreligger en ärftlig komponent. Däremot beror HS inte på bristande hygien, det säger Lennart Emtestam som är

professor och överläkare vid Hud- och Venkliniken på Karolinska Universitetssjukhuset i Stockholm.

Det händer ändå en del kring sjukdomen och just på Karolinska sjukhuset pågår forskning kring HS och så sent som 2015 kom den första behandlingen.

– Vilken behandling man får avgörs av sjukdomens utbredning, vilken typ

av förändringar som uppstår och patientens ålder. Det finns idag medicin som är speciellt registrerad för HS och förutom mediciner kan man även behandla kirurgiskt, säger Lennart Emtestam.

Precis som Linda Örvind menar Lennart Emtestam att HS är en försummad sjukdom när det kommer till resurser till forskning och tillgång till sjukvård och även kunskapsnivåer hos såväl befolkning som vårdpersonal. Det är något som Linda Örvind är väl medveten om.

– Ta till exempel 1177. När jag ringde dit visste de ingenting om HS vilket gjorde mig upprörd. Så patientföreningen behövs för att inte minst sprida kunskap. Det är lättare när man är en patientförening än för varje enskild patient. Mitt råd till andra som lever med HS är att söka upp oss, vi är fler här ute och du är inte ensam. Sök information på nätet, för många inom vården har dålig koll. Om du är osäker på om du har HS, stå på dig och våga sök hjälp, gärna via så kallad egenremiss, säger Linda Örvind.

FAKTA
Patientföreningen beräknas vara igång under våren 2016. För mer information kan du söka upp gruppen Hidradenitis suppurativa på Facebook samt gå in på www.doktorn.com/HS där du kan läsa mer om symptom, diagnos och behandling.

Var tionde svensk kan bära på en dold folksjukdom utan att veta om det. Hundratusentals personer skulle kunna få en bättre vardag om de fick tidig diagnos och behandling. Med kampanjen Ljuset På vill Riksförbundet HjärtLung göra vården uppmärksam på det stora mörkertalet bland personer med förmaksflimmer, hjärtsvikt och KOL.

Text: MOA JÄREFÄLL

Stor satsning på att upptäcka dolda sjukdomar

– **Tidig upptäckt är avgörande** för ett bra liv trots sjukdom. Hur kan det komma sig att så många saknar diagnos trots att vi har enkla verktyg för att hitta dem, säger Inger Ros, ordförande för Riksförbundet HjärtLung som startat kampanjen Ljuset På, den största satsningen i förbundets historia. Det har funnits en stor frustration bland våra medlemmar och ett stort behov av att öka kunskapen kring några av våra största sjukdomar. Det är viktigt att få sin diagnos tidigt då det ökar förutsättningarna för att få rätt behandling och möjlighet till ett bättre liv.

De sjukdomar som ingår i kampanjen är förmaksflimmer, hjärtsvikt och KOL (kroniskt obstruktiv lungsjukdom). Dessa tre folksjukdomar kan beröra upp till var tionde svensk, runt en miljon, varav många inte känner till att de bär på en sjukdom. Idag vet cirka 200 000 personer att de har förmaksflimmer och lika många känner till sin hjärtsvikt. Förmodligen finns det ett mörkertal på ca 300 000 personer som

Inger Ros är ordförande för Riksförbundet HjärtLung.



Foto: ANDERS NORDERMAN

inte är medvetna om att de kan lida av en av de två sjukdomarna. Ännu värre är det med lungsjukdomen KOL. Man räknar med att cirka en halv miljon svenskar har KOL men att endast drygt 100 000 har fått en diagnos.

– HjärtLung är aktiva över hela landet och jobbar på många plan för att förbättra vården och därmed livet för

personer med hjärt- och lungsjukdom, allt från att påverka politiker till att ordna föreläsningar i våra lokalföreningar, säger Inger Ros.

Inom ramen för Ljuset På-kampanjen pågår också Känn Pulsen, en stor satsning på att lära alla över 65 år att känna sin puls. Just denna enkla

aktivitet kan hjälpa till att upptäcka en rytmrubbning och därmed minska risken för stroke. Europeiska hjärtförbundet (ESC) och vissa landsting i Sverige rekommenderar opportunistisk screening med pulstagnig, följt av EKG vid behov, av alla patienter över 65 år som söker vård oavsett anledning.

– Förmaksflimmer visar sig inte alltid med symtom som andfäddhet och hjärtklappning utan kan vara helt symtomfritt. Man kan ha förmaksflimmer utan att känna det. Förmaksflimmer innebär att hjärtat slår oregelbundet och gör att hjärtat inte kan pumpa runt blodet i kroppen på ett effektivt sätt. I det akuta skedet är förmaksflimmer oftast inte farligt i sig, men på sikt har det negativa konsekvenser, inte minst på grund av risken för att det bildas blodproppar i hjärtat som i sin tur kan orsaka en stroke, berättar Inger Ros.

Det är enkelt att känna sin egen puls och det kan vara ett första steg mot att upptäcka förmaksflimmer. Om

man upptäcker oregelbunden puls kan diagnosen ställas genom en utredning med EKG. Det viktiga är inte hur hög

pulsen är utan att den är regelbunden, det vill säga att det är lika långt mellan slagen. Om man upptäcker oregelbunden puls ska man ta kontakt med en läkare för att kontrollera vad det kan bero på.

FAKTA Kännpulsen.se

- Omkring 17 personer drabbas av stroke varje dag i Sverige
- Omkring 200 000 personer har redan fått diagnosen förmaksflimmer
- Omkring 100 000 personer beräknas ha så kallat tyst flimmer

På KÄNNPULSEN.SE kan du lära dig hur du ska ta din puls. Detta ökar din chans att tidigt upptäcka förmaksflimmer och i sin tur undvika stroke. Om din puls är oregelbunden ta kontakt med din vårdcentral. Känn Pulsen ingår i Riksförbundet HjärtLungs kampanj "Ljuset på!" som uppmärksammar dolda folksjukdomar. Känn Pulsen görs i samarbete med Pfizer och Bristol-Myers Squibb.

Riksförbundet HjärtLung arbetar för att hjärt- och lungsjuka personer och deras närstående ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. En av de viktigaste frågorna är att alla ska ha rätt till kvalificerad vård och rehabilitering oberoende av vilka de är och var de bor.

– Vi kommer därför under 2016 att lansera en Nationell HjärtLungskola. Det är en utbildning med fokus på att ge deltagarna kunskap och motivation om vad man själv kan göra för att leva så bra som möjligt med sin sjukdom. Nationella HjärtLungskolan är ett verktyg för vården när de genomför utbildningar för sina patienter. Genom detta verktyg får vi möjlighet att ge samma kunskap till alla patienter över hela landet, avslutar Inger Ros.

Det är enkelt att känna sin egen puls och det kan vara ett första steg mot att upptäcka förmaksflimmer.

Foto: SHUTTERSTOCK

SEX PÅ ÄLDRE DA'R

Män och kvinnor över 70 år har mer och bättre sex än tidigare och allt fler upptäcker att myten om att intresset för sex skulle minska i takt med ökad ålder inte är annat än just en myt. Samtidigt ställer det nya krav på till exempel vård och omsorg där kunskapen kring just sex på äldre dagar kan upplevas som begränsad.

Text: **ANDERS ÅKER**

När tidningen Ottar genomförde en undersökning visade det sig att allt fler behåller ett aktivt sexliv långt upp i åren. Så många som nio av tio i undersökningen hade en positiv inställning till sex, samma siffra för trettio år sedan var sju av tio. Man har dessutom blivit mer benägen att vilja prata om sex vilket visade sig i svaren på en annan undersökning där hela 88 procent av männen och 82 procent av kvinnorna som tillfrågades ansåg att hälsoundersökningar gärna fick involvera frågor om sex.

Anledningarna till att man som äldre kan vilja lägga sexlivet på hyllan är olika. Ibland handlar det om medicin-

ska skäl som problem med erektionen hos män eller torrhet i underlivet hos kvinnor. Många äldre äter läkemedel som i vissa fall kan påverka sexlivet. Andra anledningar kan vara att man saknar en partner eller att man känner sig begränsad i sin fysiska förmåga som rörlighet. Omgivningens och den egna synen på ett aktivt sexliv som äldre kan även det påverka negativt. Man kanske drar sig för att fråga och få råd eller att prata om sex med exempelvis personal på äldreboendet. Många av de som idag är äldre har även vuxit upp i ett samhälle där sex är något ytterst privat och där man inte förväntas prata om sådant. Allt

detta kan begränsa både viljan och förmågan till ett aktivt sexliv när man är äldre.

Samtidigt börjar synen på ett aktivt sexliv förändras. Forskning bekräftar att sexuella känslor inte bara är något som hör ungdomen till utan finns kvar långt upp i åldrarna. Ämnet får allt mer utrymme i medier vilket gör att intresset och kunskapen sakta men säkert ökar. Synen på sex har även förändrats, sex behöver inte längre bara vara synonymt med exempelvis

SEXTIPS FÖR ÄLDRE

- **Kommunicera** Nyckeln till ett gott sexliv oavsett ålder är kommunikation. Att ge varandra möjlighet att uttrycka sina behov och tankar kring sex är givande i längden då du och din partner bättre förstår och kan tillfredsställa varandra.
- **Fokusera på närhet och beröring** Sex handlar inte bara om samlag, att vara nära varandra och foku-

sera på beröring kan vara minst lika eggande. Det kan dessutom vara enklare om man av olika anledningar inte kan eller vill ha samlag. Samtidigt betyder inte det att det inte är mindre upphetsande för alla inblandade. Våga se sex som något mer och något intimt.

- **Ge inte upp** Det finns all anledning till att ta tag i sitt sexliv även som

äldre och en sexdrift som gått i stå är egentligen inget problem att få igång. Förutom själva viljan finns det både hjälpmedel och tekniker som gör att du kan komma igång igen. Det finns ingen anledning att spendera sin ålders höst utan ett aktivt sexliv och när du väl börjat igen så är det lätt att hålla sexlusten igång.

både gamla och nya erfarenheter på äldre dagar. Genom att vara ärlig mot sin partner och sig själv kan man från början vara tydlig med vilken förmåga och vilka begränsningar som man upplever. Som äldre och pensionär har man ofta mer tid att utnyttja och det finns ingen anledning att stressa. Upptäck livet i en takt som passar dig, och på vägen, glöm inte att inkludera din inre lust. De hinder som kan finnas på vägen, känslomässiga, tankar kring utseendet eller oron över att prestera behöver självklart bemötas. Om man känner att man inte kan hantera det själv, prata med någon jämnårig. Precis som för yngre så kan erfarenheten i bekantskapskretsar hjälpa till att öka förståelsen och stärka självförtroendet också hos äldre. Vår kropp förändras,

både utseendemässigt och livsmässigt, när vi blir äldre men det är inte en begränsning utan helt enkelt nya förutsättningar att ta ställning till. Samtidigt ska man låta bli att tänka för mycket, om lusten och andan faller på – ta chansen! Att väl ta steget till att unna sig ett aktivt sexliv som äldre ger dessutom sexlusten en knuff vilket kan leda till att du upplever fler härliga stunder.

Allteftersom äldre blir mer medvetna och tar för sig i samhället förändras också synen på ålderdomen. Allt fler äldre reser oftare och längre, man använder smartphones och surfplattor i större utsträckning och tar del av världen runt omkring. Samtidigt ställs högre krav på samhället, att vården och omsorgen kan möta den moderna senioren. Sexualitet har ingenting med ålder att göra utan handlar om hur vi ser på oss själva och vår lust. Genom att se bortom begränsningarna och fördomarna kan man som äldre både bejaka sin lust och få möjlighet att uttrycka sig sexuellt.

Källa: RFSU, Ottar, Sahlgrenska akademien

Foto: SHUTTERSTOCK



FAKTA

Namn: Christer Sundsmyr

Bor: Västkusten, "där vattnet e salt o gött"

Familj: Fru och 2 vuxna söner

Gör: Arbetar inom socialtjänsten, seglar och spelar på alla trummor jag ser.

Senast lästa bok: Jag läser tre böcker samtidigt;

● *Tänk inte på mig*

– Rolf Almström

● *Bara man e fantastisk*

– Eddie Meduza och

Börge Lundgren m.fl.

● *Våga! Allt sitter i huvudet*

– Hillewi Wahl



Foto: SHUTTERSTOCK

FAKTA

Psoriasis

- Psoriasis är en ärftlig kronisk sjukdom som kan drabba både hud och leder.
- 250-300 000 personer i Sverige har psoriasis vilket gör den till en av våra vanligaste folksjukdomar.
- Hos ca 50 % debuterar sjukdomen före 25 års ålder.
- Psoriasis smittar inte.
- Både hud- och ledbesvär beror på inflammatoriska processer som kan ses som rubbningar i immunsystemet.
- Psoriasis i huden karakteriseras av en kraftig nybildning av hudceller, vilket ofta syns som fjällande rodnande torra fläckar på huden och i hårbotten.
- Orsaken till varför psoriasis uppstår är ännu oklar. Ärftliga faktorer i kombination med yttre faktorer är sannolikt den vanligaste förklaringen.

Att leva med psoriasis

Christer Sundsmyr skulle börja sin sista termin på socialhögskolan i Göteborg och han och hans fru väntade sitt första barn. Samtidigt jobbade Christer vid sidan om och livet gick för full maskin. Då helt plötsligt kom det.

Text: ANDERS ÅKER

– **Det började i hårbotten** och spred sig sedan till andra ställen på kroppen, berättar Christer. Först vände jag mig till hudmottagningen på Mölnbalds sjukhus men väntetiden var sex månader och så länge kunde jag inte vänta så jag tog mig istället till hudkliniken akutmottagning på Sahlgrenska.

På Sahlgrenska konstaterade man att Christer hade psoriasis, en diagnos som överraskade Christer.

– Jag blev väldigt överraskad! Skall jag få detta nu? Varför då? Varför jag? När det sjunkit in lite blev jag rätt orolig och när utslagen spred sig över kroppen var det jobbigt. Jag var så ovan och visste inte riktigt hur jag skulle hantera det, minns Christer.

När Christer fick diagnosen psoriasis hade han inte en aning om vad psoriasis egentligen var. Inte heller hade Christer uppfattningen att någon i hans omgivning hade psoriasis. Något som skulle visa sig inte stämde.

– Något år efter min diagnos så frågade jag min familj om de hade utslag, svaret förvånade mig. Det visade sig att min mamma och en av mina bröder hade utslag i hårbotten. Det hade vi aldrig

pratad om, även om de hävdade att det inte var psoriasis. Faktum är att jag är den enda i min familj med konstaterad psoriasis. Sen visade det sig att flera i min bekantskapskrets faktiskt hade psoriasis, problemet var, och är, att ingen pratade om det, säger Christer.

För 25 år sedan använde man främst olika former av ljusbehandling vid psoriasis. Christer Sundsmyr minns att det också fanns ett tjärpreparat som förstörde kläderna och luktade rätt illa.

– Sen var det mjukgörare i alla former och konsistenser. En del krämer på min spruckna hud gjorde så vansinnigt ont. Det fanns allsköns kortisonsalvor i olika styrkor som faktiskt räddat mig en del när det varit riktigt jobbigt. D- vitaminsalvorna kom också och gjorde livet enklare. I kombination med kortison ibland riktigt bra. Jag har också ätit cellgift med avtagande effekt med tiden. Det var det som fanns. Det talades i forskningen att framsteg var på gång men det låg långt borta i tiden, berättar Christer.

Ett avgörande steg för Christers behandling och inställning till sig själv var möjligheten till klimatvård som innebär vistelse under minst tre veckor i varmt och soligt klimat. Där lärde Christer sig att ta huvudansvaret för sin behandling och kunde koppla ihop sina egna tankar från 15 års yrkespraktik inom socialtjänsten till att själv vara patient.

– Samspelet i relationen, vem kan ta ansvaret i behandling egentligen och tankarna om rollerna

behandlare och patient. Jag tog rodret över min sjukdom och behandling. I det dagliga livet som patient med en kronisk sjukdom så började jag utveckla min egen behandling. Jag har genom åren lärt mig att acceptera att jag har psoriasis och lärt mig att lyssna på min kropp och följa den och förändra behandlingen därefter. Idag har vetenskapen kommit så mycket längre i kunskaperna om sjukdomen. På 25 år som jag haft sjukdomen så har en mängd olika behandlingar kommit att ta till. Vi ser också sjukdomen som en systemisk sjukdom med en mängd olika symptom och individuella varianter. Varje patient är liksom unik. Idag tar jag biologiska läkemedel en gång per vecka med fantastiskt resultat om man ser till huden och utslagen. Jag är nästintill fri från utslag. Men jag tror att jag över tid kommer att få förändra behandlingen ytterligare dels beroende på hur min kropp reagerar och vilka behandlingar som finns då, säger Christer Sundsmyr.

Som patient och ambassadör för Psoriasisförbundet är Christers mål att läkarkåren och vården generellt bör bli bättre på att samtala med patienten. Att involvera patienten kring behandlingsdiskussionen och att också kräva att patienten tar ansvaret för sin sjukdom. Men också att man som patient vågar kräva att hudvården tar ansvar för att det skapas behandlingsmål som följs upp och omprövas över tid.

– Jag har varit patient i 25 år nu. Jag är rätt talför och har goda kunskaper om samtal och vård och

”Jag tog rodret över min sjukdom och behandling”

behandling men jag har ännu inte lyckats som patient att få till stånd en plan för min behandling som jag själv är delaktig i. Nu pratar jag om delaktighet på riktigt. Ett riktigt samtal där vården följs upp med delaktighet på riktigt. Jag är övertygad att vårdresultatet blir bättre och att vi får patienter som har bättre strategier att klara av sin livssituation.

Christers främsta råd till personer som idag får en psoriasisdiagnos är att söka specialistvård och att prata med andra som är i samma situation.

– Försök att lära dig leva med sjukdomen. Prata med nära och kära hur du har det. Våga dela erfarenheter ofta och i små doser. Kräv att få specialistsjukvård. Se till att du får bra behandling som fungerar. Se till att du får en behandlingsplan och att den följs upp. Har du möjlighet så försök att någon gång få tillgång till klimatvård. Alla borde få klimatvård för där får man som patient möjlighet att få bra utbildning kring sjukdomen. När du väl är där skall du också passa på att försöka vara öppen och lära känna andra som är i din egen situation. Ta till dig tips och trix i hur du kan utveckla dig i att hantera din sjukdom.

Pollenallergi

– viktigt med tidig behandling

De flesta glädjer sig när våren står för dörren. Men många allergiker ser framför sig årets jobbigaste period med rinnsnuva, nästäppa, nysningar, kliande, rinnande ögon med mera. Då är det viktigt att veta att hjälp finns och även den med svår pollenallergi kan få en behagligare pollensäsong.

Text: ANDERS ÅKER

Allergi är inte ovanligt, alltför svenskar drabbas och antalet allergiker har ökat de senaste åren, särskilt hos barn och det finns inga tecken på att antalet pollenallergiker kommer minska. Det beror delvis på olika faktorer som exempelvis arv och miljö, dessutom pekar forskning på att pollensäsongen blir allt längre på grund av klimatförändringar. Pessimisterna tror att vi i framtiden kan räkna med pollensäsong från februari till november.

Symtomen och besvären vid pollenallergi kan variera kraftigt från person till person. Medan några kommer undan med lite lättare snuva kan andra knappt vistas ute. En viktig detalj är att inte börja behandla för sent. Att redan tidigt på våren, när de första symtomen gör sig påminda, påbörja behandling.

Första gången immunförsvaret

reagerar (eller snarare överreagerar) på pollen bildas så kallade allergiantikroppar. Dessa placerar sig på speciella celler (mastceller) i bland annat näsans, luftvägarnas och ögonens slemhinnor. Därmed har man blivit sensibiliserad, det vill säga överkänslig för pollen (pollenallergisk). När man sedan kommer i kontakt med frömjöl (pollen) som flyger omkring i luften känner allergiantikropparna igen pollenmolekylerna och mastcellerna släpper bland annat ut ämnet histamin. Detta ämne utlöser de typiska reaktionerna som klåda i halsen, rinnande snuva, våldsamma nysningar, nästäppa, röda och kliande ögon. Symtomen kommer ofta snabbt, inom 10-20 minuter efter den första kontakten med frömjölet. Det är vanligt att pollenallergiker känner trötthet, får huvudvärk och upplever koncentrationssvårigheter när pollenbesvären är som värst. Om

du som är pollenallergiker även drabbas av hosta och retningar i luftvägarna är det extra viktigt att behandla dessa symtom för att undvika att du utvecklar astmasymtom. Astmasymtom kan bli långvariga och du löper även en risk att bli mer känslig i luftvägarna och näsan.

Allergi är en systemsjukdom och påverkar celler som finns både i luftvägarna, huden, tarmen och andra vävnader. Även om huvudsymtomen vid pollenallergi är snuva och ögonirritation, har man ofta även en allmän påverkan i kroppen, som ger just trötthet, irritation och ibland huvudvärk.

Det finns många olika mediciner vid allergi och vilken behandling du får beror på hur svåra besvär du upplever. Mediciner finns i form av tabletter, ögondroppar, näsdroppar och nässpray. Vanliga begrepp i samband

med allergimedikation är "antihistaminer" och "kortikosteroider". Många av allergimedikationerna är receptfria och ögondroppar utan konserveringsmedel rekommenderas om du har besvär med ögonen i samband med pollenallergin. Konserveringsmedel kan irritera ytterligare i ett redan känsligt öga. En del receptfria läkemedel ingår även i högkostnadsskyddet och kan fås med recept.

Det är bra att föra en dialog med läkare och apotekspersonal. Beskriv symtom, besvär och vad du behöver hjälp med. I lindrigare fall kan den receptfria medicinen vara tillräcklig, i andra fall kan det behövas såväl läkarundersökning som receptbelagda preparat. Inte ovanligt är att man till exempel kombinerar receptfria läkemedel med läkemedel på recept för att få så god hjälp som möjligt att bli

Pollenallergiker, tänk på att ...

... påbörja din medicinering tidigt på säsongen - så fort du känner symtom
... använda dig av läkemedel som tabletter, nässpray och ögondroppar
... undvika andra allergener som starka parfymer och tvättmedel, pälsdjur och ta inte in björkris under allergiperioden

av med eller åtminstone minska sina allergiska besvär.

Det är dessvärre svårt att skydda sig mot pollenallergi. Till skillnad från andra allergener, som damm och pälsdjur, är det svårt att undvika pollen då det under pollensäsongen finns

i luften överallt. Att du vänjer dig vid pollen är inte sannolikt däremot har man sett att en del pollenallergiker blir bättre i tonåren (om de fått allergi som barn) och som vuxen helt sluppit allergiska besvär. Det är däremot inget behandlingsresultat utan en process som pågår under flera år. Ibland tror allergiker sig även ha blivit bättre - istället är det den då aktuella pollensäsongen som är mildare och därför också ger mildare symtom.

I vissa fall kan allergi ligga latent under barndomen och i tonåren för att bryta ut i vuxen ålder. Varför den bryter ut vet forskarna inte i dag men man misstänker att det är "en droppe som får bägaren att rinna över" och som utlöser den allergiska reaktionen i kroppen. Det kvarstår mycket forskning på området för att verkligen sätta fingret på de utlösande faktorerna.

Lövträd som björk är oftast först ut med att blomma och orsaka besvär för pollenallergiker.

Foto: SHUTTERSTOCK

Än idag lever många principer från den gamla grekiska läkekonsten kvar. Men vem var egentligen Hippokrates, han som kallas läkekonstens fader, och hur har hans arbete präglat dagens medicin?

Text: **THOMAS KJELLSTRÖM**, docent i internmedicin och endokrinologi. F.d. överläkare och klinikchef vid medicinkliniken i Helsingborg.

Läkekonstens fader

Hippokrates

– en historisk utblick

Asklepios var son till själve Apollon och utbildades till läkare av Cheiron och Asklepios var mycket läraktig i läkekonsten. Som vuxen blev han en stor undergörare men det betänkligaste var att han tog sig för att uppväcka döda. Detta gav upphov till en befolkningskris i underjorden och Pluto klagade hos Zeus över att skuggmängden i Hades undergick en oroväckande minskning. Zeus straffade Asklepios genom att döda honom med en ljungeld men han blev förklarad som Gud och placerad bland stjärnorna. Under sitt jordeliv på den grekiska ön Kos fick Asklepios två söner Machaon och två söner, Machaon och Podaleiros, och två



Livet är kort, konsten är lång, rätta tillfället flyktigt, erfarenheten bedräglig, omdömet svårt.
– Hippokrates

döttrar, Hygiea och Panakeia. Hygiea upphöjdes av grekerna till hälsans gudinna (och lever ju kvar i begreppet hygien) medan Panakeia blev de helande örternas gudom (lever kvar i begreppet panacé, med vilket menas en medicin som botar alla sjukdomar). Även Asklepios eget namn lever kvar i vår civilisation. Man talar om aesculapstaven med ormen. Asklepios fälttecken i kampen mot sjukdomar har blivit den moderne läkarens emblem!

Fysafts läran blev framlagd av Hippokrates svärson Polybos. Den grundade sig i en analogi med de ”fyra elementen” elden, jorden, vattnet och luften och att förhållandet mellan hälsa och sjukdom dikterades av den växlande blandningen av dessa fyra safter i kroppen. Tanken på safternas betydelse kom av att man studerade uttömt blod som levrade sig och att man i leveringsprocessen kunde avläsa deras inbördes förhållanden. I vår tid har ju ”Sänkereaktionen”, ”sänkan” varit ett viktigt mått på sjukdom och nästan alla har väl någon gång fått mått ”sänkan” som alltså i princip inte är särskilt nytt om än lite modifierat!!

De fyra safterna var den gula gallan (cholé xanthé) – varm och torr - som motsvarade elden, den

svarta gallan (cholé mélaina) – kall och torr - som motsvarade jorden, slemmet (phlegma) – kallt och fuktigt – som motsvarade vattnet och blodet i inskränkt bemärkelse (haima eller sanguis) – varm och fuktig. Skelettets benvävnad ansågs exempelvis bestå till hälften av eld, till en fjärdedel av jord och till en fjärdedel av vatten. Än idag har detta betraktelsesätt inflytande i språkbruket när vi talar om fyra temperament; koleriskt, melanholiskt, flegmatiskt och sangviniskt. Fysafts läran är visserligen efter cirka 2 000 år avskaffad ur den vetenskapliga medicinen men finns kvar lite i vissa folkliga sjukdomsuppfattningar. Åderlåtning har ju varit en ”universalmetod” under flera tusen år för att bota sjukdomar och särskilt har slemmet, som antogs härröra från hjärnan, haft en mycket stor roll som sjukdomsalstrande faktor.

Arvet från de gamla grekerna och främst Hippokrates är levande även i dagens medicin. Visserligen har kunskapen om biologi och läkekonst förändrats oerhört mycket men de grundläggande värderingarna och etiken är i högsta grad aktuell. Basen för dagens medicin vilar fortfarande på Hippokrates skuldror. Den Hippokratiska medicinen

gör fullständigt rent hus med alla föreställningar om att gudar, demoner eller trollkunniga människor åstadkommer sjukdom. Prestationen att framföra detta var i själva verket ofantlig nämligen att för första gången ha fastslagit de rent naturvetenskapliga principerna. Så till exempel konstaterades, väldigt modigt, om epilepsi ”den så kallade heliga sjukdomen är icke mera av gudomligt ursprung eller mer helig än andra sjukdomar, fastmer av samma naturliga ursprung som de”.

”Läkekonstens fader” Hippokrates kom från den grekiska ön Kos (nära Turkiet) och levde 460-377 före Kristus, dvs. för nära 2 500 år sedan. Hans storhet var att han skilde av läkekonsten från filosofin och började systematiskt gruppera medicinska fakta. Hippokrates var verksam som läkare och medlem i asklepiadernas gille. Han ägnade sig också åt systematiska experiment för att påvisa orsaker och sammanhang. Hippokrates metod som läkare finns väl dokumenterat. Han betonade fyra principer som grundläggande vid en läkarundersökning (som gäller än idag):

1. Observera allt. Att få fram en bra sjukhistoria (anamnes betonades väldigt – precis som idag!), ►



Asklepios namn lever kvar och man talar om aesculapstaven med ormen, Asklepios fälttecken i kampen mot sjukdomar, som har blivit den moderne läkarens emblem.

Foto: SHUTTERSTOCK

Hippokrates
kom från Kos,
en grekisk
ö nära Turkiet.

Foto: SHUTTERSTOCK



att ha förmågan att observera utan förutfattade meningar, att använda alla sinnen.

2. Studera patienten snarare än sjukdomen. Man skulle fästa stor vikt vid hur patienten reagerade på sjukdomen, inte bara typen av sjukdom. Man skulle inte försöka klassificera sjukdom mot bakgrund bara av vilket organ som var påverkat.

3. Utvärdera ärligt. Det är viktigt att kunna medge att behandlingar inte fungerar och att inte låta förväntningar ta överhanden. Vidare är förmågan att kunna förutsäga vem som kommer att överleva och vem som kommer att avlida en viktig del i konsultationen och läkarens rykte.

4. Understödja naturen. Läkarens huvudsakliga uppgift är att hjälpa naturens krafter att återställa harmonin i kroppen och sålunda att läka patienten. Läkaren skall göra vad han kan dvs. det som har prövats genom tidigare erfarenheter. Det han inte kan avhjälpa skall han låta vara. Vad gäller behandlingar skall man hjälpa patienten eller åtminstone inte ställa till någon skada!!!

Hippokrates bedömde undersökning och

behandling inte efter hur de passade med någon teori utan endast efter utfallet. I våra dagar talar vi om undersökningar och behandlingar utifrån ”vetenskap och beprövad erfarenhet” och håller på de senaste decennierna att lära oss igen den Hippokratiska doktrinen att ”uppmärksamma hela personen i sin egen miljö” – helhetssynen! Hans skrifter innehåller också ett stort antal fallbeskrivningar som visar en oerhört skarp iakttagelseförmåga och stor åskådlighet i beskrivningen, som gör att även i denna dag kan man förstå vad patienten led av.

Den hippokratiska eden som är ganska lång (finns bevarad i manuskript, från 270 efter Kristus, i Vatikanen i Rom). Eden används fortfarande och börjar med ”Jag svär vid Apollon, läkaren, vid Asklepios, Hygiea och Panakeia att jag efter bästa förmåga och förstånd skall hålla denna min ed.” ”Efter förmåga och omdöme skall jag följa den behandling jag anser gagnarikast för mina patienter, och det som kan skada eller irritera

dem skall jag undvika. Jag skall icke ge någon gift, även om jag blir ombedd, ej heller ordinera något sådant”. ”Vad jag under min yrkesutövning än hör och ser bland människor av den beskaffenhet att det måhända icke bör spridas, skall jag förtiga och betrakta som osagt”.

En hel del av edens innehåll är numera inbakat i lagstiftning i de flesta länder och styr sålunda fortfarande dagens sjukvård.

Hippokrates odödlighet består i att han skrev ner väldigt mycket av den samlade kunskapen om anatomi och sjukdomars uppkomst och behandling. Allt material är med största säkerhet inte skrivet av Hippokrates själv men ingår ändå i vad som kallas ”Hippokrates Kollektion” och omfattar 72 böcker och 59 avhandlingar. Verken samlades ihop på 300-talet före Kristus i det stora biblioteket i Alexandria, Egypten, där man ville samla allt mänskligt vetande.

Skrifterna handlar om anatomi – mest om hjärta, fysiologi – fyrsaftslära, sjukdomslära – flertal beskrivningar av sjukhistorier, behandling – att understödja naturens självläkning återkommer ofta gärna med bad och kost, diagnostik – patien-

tens utseende, lukta, känna, lyssna (på bröstet), smaka (typ på urin, sött - diabetes?) skall ge en komplett sjukdomsbild, prognos – att förutse utfallet av en sjukdom var en viktig ingrediens i konsultationen, kirurgi – frakturer, sår, blödningar och operationstekniker, gynekologi och förlossningskonst – mycket om förlossningar finns beskrivet, mentala sjukdomar – depression och ångest diskuteras liksom att hjärnan är platsen för tänkande och upplevelser, etik – mycket beskrivs om hur läkaren skall uppträda i tal och utseende (ren och skötsam) och vad läkaren skall säga till patienten.

Hippokrates samlade skrifter kommer säkerligen från flera olika håll vilket förklarar de talrika motsägelser som finns i skrifterna. Sålunda anses allmänt att åtminstone två olika läkarskolor, den koiska och den knidiska finns representerade.

Om man reflekterar en stund över dagens sjukvård, diagnostik, system och behandlingar förstår man att det skulle varit mycket värdefullt att idag kunna sitta under ett träd (en platan) på Kos och lyssna till Hippokrates föreläsningar för nära 2 500 år sedan.

Referenser:

1. Sagner A. Livets tjänare. Bengt Forsbergs förlag. Malmö 1980.
2. Lyons A. Medicine – an illustrated history. Harry N. Abrams Inc New York. 1987.
3. Fähræus R. Läkekonstens historia – del I. Bonniers förlag 1944.

Svårt att svälja tabletter?

MEDCOAT® Tablettöverdrag är en svensk innovation som gör tabletterna lättare att svälja och ger dem en god smak.

Läs mer på www.medcoat.se
MEDCOAT® säljs bara på apotek.

Det är den tiden på året igen då det är dags att vårstäda både i kropp och själ som runt omkring oss, inomhus och utomhus.

Text: ANDERS ÅKER

Dags att *vårstäda*

En städad närmiljö skänker ro i själen, det kan de allra flesta vittna om. När det är dags att ta tag i vårstädningen efter vinterns mörker och snöslask spelar det inte så stor roll om det tar hela dagen, hela helgen eller kanske flera veckor. Det viktigaste är istället att ta det i den takt man själv vill. Oavsett om det är vårstädning i kropp och själ eller i hemmet så är planering en nyckelfaktor.

Våga planera och sätt ihop en lista, bestäm vad det är som först och främst skall tas tag i. I hemmet handlar det vanligtvis om att plocka upp och plocka undan. Våga släng och våga

rensa, se till att de ytor som senare ska grovstädas är fria från småplock. Det är annars småplocket som kan trötta ut, det ständiga arbetet med att plocka undan. Så börja gärna i den änden. Känn motivation. Utan motivation blir ingenting roligt, motivera gör man bäst genom att ha ett mål, som att få det rent och fint hemma. Tricket är att inte ta någon paus när man väl kommit igång utan hålla farten och när man är klar, pusta ut nöjt. För att få det att rulla på lyssna på musik, en ljudbok eller radio – låt det bli skoj och glöm inte att börja uppfifrån och arbeta neråt. All smuts och allt skräp ramlar

ner, så funkar gravitationslagarna! Råden gäller även utomhusstädning; planera och håll igång! Ta med en termos med kaffe eller te och njut av det nyttiga i att få vara utomhus. Investera i färgglada trädgårdsredskap som gör tillvaron i trädgården lite roligare och ta på bekväma kläder som tål att arbetas i – sen är det bara att köra igång och få i ordning trädgården eller för den delen balkongen!

Kroppen kan också behöva en rejäl vårstädning. Det finns många olika sätt att vårstäda kroppen och ett vanligt ”kroppsstädningssätt” går

under benämningen ”detox”. Toxic är gift på engelska och detox betyder helt enkelt att du gör dig av med ”skräp” (gifter) i kroppen. De som har genomfört en detoxkur rapporterar många gånger att de känner sig både piggare och att kroppen känns starkare. Det finns många olika varianter av detox, allt från färdiga detoxkuror som rör sig om allt från en vecka till längre perioder. Man kan även ”koka ihop” en egen kur. Det bästa är att känna efter och läsa sig till vilken typ av detox som passar.

En detoxkur innebär dock oftast att du behöver tänkte på att dricka mycket

vatten och vila. Passa även på att vårstäda i de inre ”minnes”-förråden genom att i den mån göra dig av med

tankar, minnen och måsten som inte längre behövs. Så får även kroppen och själen en omstart i vår.

GLÖM INTE ATT...

- ... sätta en plan med vårstädningen
- ... sätta ett mål med vårstädningen – är det mycket att göra, sätt delmål
- ... sätta en plan med detoxkuren – avbryt om du känner att din allmänhälsa försämras
- ... använd bra hjälpmedel – handskar och rengöring till städning, ergonomiska verktyg i trädgården och detoxkuror som passar dig
- ... hjälps åt – ta hjälp av vänner och bekanta, hjälper de till kan du återgälda och allting går mycket snabbare, plus att du får gemenskapen
- ... våga vara bäst på vårstädning och du – glöm inte att le!



Förvänta dig
det oväntade

PRE20150902PSE12 08/2015 LINDH & PARTNERS

Låt inte
lunginflammation
komma som en blix
från klar himmel.

Är du rädd för lunginflammation?

Risken att bli sjuk i lunginflammation ökar
redan i medelåldern.

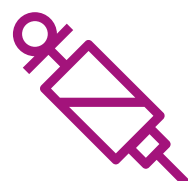
Det kan ta en månad eller mer att återhämta
sig efter en lunginflammation.

20-40% behöver behandling på sjukhus.

Vaccin mot lunginflammation

Pneumokockvaccin hjälper till att
skydda mot den vanligaste orsaken till
lunginflammation – pneumokocker.

Prata med din läkare eller sjuksköterska.



Förhandsgranskad och godkänd av ICM

Läs mer om lunginflammation och vaccinering på:
www.lunginflammation.se

191 90 Sollentuna
Telefon 08-550 520 00
www.pfizer.se



Foto: SHUTTERSTOCK



kropp & själ/krönika

När förändringen
vindar blåser kan det
blåsa rejält men du kan
vända en eventuell kris
till något positivt.

När krisen knackar på

När du hör ordet 'kris' – vad tänker du då? Vad är det för känsla som dyker upp när du smakar lite på ordet? Troligtvis är just din känsla beroende av hur ditt liv sett ut tidigare, vad erfarenheten är av tidigare kriser i livet – dina egna och andras.

Inom psykologin skiljer man ofta livs-kris från utvecklingskris. En livskris är när vi människor drabbas av naturliga, men svåra händelser, och en utvecklingskris är när något i vårt liv förändras. Tonårstiden är ett bra exempel på en utvecklingskris, som både innebär fysisk förändring och identitetssökande. Ett annat exempel är när vi blir föräldrar för första gången. Hur vi hanterar kriser varierar, och beror på många faktorer. Kriser uppstår när vi upplever att de svårigheter och motgångar vi möter i livet blir övermäktiga. Den stadiga mark vi vanligtvis står på gungar, och vi kan ha svårt att förstå det som händer.

Livskriser har vi alla. Det finns de som är uppenbara – så som vid någons bortgång eller en skilsmässa. Dessa kriser är naturliga och är möjliga att förstå, både av oss själva och av vår omgivning. Men det finns också kriser som vi inte alltid kan hitta orsaken till, och som vi kan ha svårare att förstå. Som objudna gäster infinner de sig – och hur mycket vi än försöker mota bort känslan, så är den där för att stanna en tid. Dessa kriser fyller ofta en funktion, och har kommit för att lära oss något om livet.

I mitt arbete möter jag många som befinner sig i olika kriser, och ganska ofta ser jag det som något positivt, en dörr som öppnas till en nödvändig förändring. En vändpunkt som kan innebära att något nytt har möjlighet att flytta in. Vi människor bär på väldigt många psykologiska försvar, ofta ända sedan barnsben. Dessa

försvar har varit något vi behövt – tidigare – men kan senare i livet begränsa och hindra oss i vår utveckling. Det här behöver vi prata om.

Utvecklingskriser är något vi blir bättre och bättre på att hantera med åren, och hur mörkt det än kan kännas i perioder så finns det en sak som är hoppfull – vi kommer alltid igenom dem. Krisen vill säga oss något viktigt. Något i livet kräver en förändring för att du ska kunna leva livet fullt ut. Så istället för att kämpa emot – öppna armarna. Berätta för din omgivning hur du mår och vad du behöver. Låt din familj och dina vänner låna ut sina öron lite mer än vanligt, och var lite extra snäll mot dig själv en tid.

Text: MARIE-LOUISE BROTH



Marie-Louise Broth arbetar som samtals-terapeut och har även fokus på frågor kring medberoende. Hon leder även grupper för personer som vuxit upp i en familj med beroendeproblematik eller som lever med detta i nära relation. Mer information om Marie-Louise hittar du på merlivibalans.com

**Livskriser
har vi alla
och ibland
kan det
storma
värre än
vanligt.**



Företagsnytt

Här samlar vi allt nytt som händer hos DOKTORN.com



Det går bra – så ända in i **Norden!**

Sedan starten av våra norska, finska och danska webbsidor har vi kunnat se en allt ökande trafik vilket betyder att intresset för

medicin, hälsa och välbefinnande är stort även i våra nordiska grannländer. Det betyder dessutom att aktuella kampanjer och artiklar

inom olika terapiområden sprids och vi kan bidra till att öka kunskapen, och därmed tryggheten, även runtom i Norden!

NYTT I BROSCHYRSTÄLLEN!

Våra kostnadsfria broschyrställ hittar du på vårdmottagningar runt om i landet. Broschyrerna innehåller viktig kunskap inom en rad olika terapiområden. Broschyrerna är gratis att ta med sig hem.

Koll på kolesterol?



Allt leva med stomi



Nya broschyr:
Om kolesterol
och stomi.

www.doktorn.com

NYLIGEN AVSLUTADE KAMPANJER MED RESPEKTIVE KONSUMENTBETYG

Oxytarm – konsumentomdöme "Jag har en oerhört trög mage! Den har förbättrats avsevärt och jag har fått regelbundenhet i mitt liv. Kommer ALDRIG sluta äta dessa!" **Yesim, 43, Stockholm**

Coffee Slender – konsumentomdöme "Underbart att få dricka kaffe som man vet även gör nytta för kroppen, kommer att köpa igen." **Elisabeth, 41, Brämhult**

Hälsopanelen.se

– vår kostnadsfria konsumentpanel

Med Hälsopanelen.se kan du som konsument vara med och testa olika produkter inom hälsosegmentet. Panelen är kostnadsfri – du får varorna skickade till dig och får sedan göra en utvärdering. Läs mer på www.halsopanelen.se! →



NORDISK VÄNTRUMS-TV

Nordisk Väntrum-TV (NVTV) fortsätter att växa och har nu 313 skärmar på vårdcentraler och 1124 skärmar på tandläkarmottagningar. Det innebär 1,5 miljoner kontakter i månaden inom tandvård och 1,4 miljoner kontakter i månaden inom vård.

Nytt innehåll på plats: Vi kan nu stolt meddela att du sedan årsskiftet kan se såväl nyheter som väder och underhållning från TT på våra skärmar runt om i landet. Samarbetet är en del av TT:s satsning på den så kallade out of home-marknaden och NVTV:s säkerställande av att alltid leverera högsta kvalitet på våra skärmar. Lyft bara blicken så ser du vad som händer på NVTV!

Temafilmer: Under våren kommer våra temafilmer som handlar om pollenallergi att börja sändas.



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

Redaktionen: info@doktorn.com, 08-648 49 00

Nordisk Väntrum-TV: Brodde Wetter, vd, brodde.wetter@nvtv.se, 08-400 263 70

Tidningen DOKTORN/Broschyrställ: Kristoffer Backmark, service@doktorn.com, 08-648 49 00

DOKTORN

Årets första solrosor

Så gott som dagligen rapporterar media med all rätta om felaktigheter och brister inom vård och omsorg. Vi tycker det är en viktig och självklar del av rapporteringen men vill samtidigt inte att alla solskenshistorier går förlorade. Därför startade vi Solrosen – och vi söker kontinuerligt nya, härliga berättelser. De berättelser som publiceras får biobiljetter som tack!

Jag har länge tänkt berätta min historia här med förhoppning om att ge hopp och hjälpa andra människor i liknande situation. Jag tar den korta versionen... När jag växte upp hade jag en känsla av att jag ofta var "lite mer nervös" än mina kompisar men inte lagt mer vikt vid det än så. År 2005 skedde stora omställningar i livet och jag började må riktigt dåligt och åtta år senare kom åter stora omställningar i mitt liv och efter det mädde jag plötsligt mycket sämre. Det var väldigt påtagligt och påverkade hela mitt liv. Jag var så dålig att jag knappt lämnade lägenheten. Jag bokade tid på vårdcentralen och efter att ha träffat en sympatisk och kunnig läkare så remitterade hon mig till en psykolog. Efter första psykologbesöket fick jag veta att jag hade Generaliserad ångest och Panikångestssyndrom med skyhöga poäng



i testerna. Jag åkte hem från det besöket, fortfarande tveksam om dessa diagnoser var rätt för mina besvär men sedan KBT-behandlingen påbörjades föll allt på plats! Behandlingarna tog knappt 10 veckor per diagnos och jag fick många verktyg att jobba med. Känslan när jag med stormsteg mötte framgång efter framgång och väldigt påtagligt kände hur livet återvände är obeskrivlig! Jag har fått mitt liv tillbaka och mer än så!

Utan denna upplevelse i bagaget hade jag inte kunnat bli den människa jag är idag och jag har valt att vara öppen med mina besvär för att lyfta fram psykisk ohälsa och minska det tabut!. Efter knappt 10 veckors KBT med ACT inslag är jag friskförklarad från denna diagnos! Jag bokade en ny tid på vårdcentralen enbart för att kunna tacka den fantastiska läkaren samt att berätta hur stor skillnad hennes hjälp har gjort i mitt liv. Detsamma med psykologen."

Emilie

När min pensionerade pappa kom hem från simningen för tre år sedan föll han ihop i hallen, skakandes och helt okontaktbar. Min mamma ringer en ambulans men när ambulansen kommer fram så har hans hjärta stannat. När de åker i ambulansen så får sjukvårdspersonalen igång pappas hjärta och vid ankomsten till sjukhuset väntar en stor operation. Under flera dagar är han nedsövd och vi har ingen aning om hur det ska gå. Efter tre dagar kunde han väckas och hamnade på en hjärtavdelning. På en vecka repade pappa sig helt! På avdelningen där han vårdades så var de omtänksamma och hjälpsamma. Min pappa är nu som vanligt igen men går ändå på hjärtkontroller då och då. Det här är en solskenshistoria från att pappa haft hjärtstopp, varit nedsövd, blivit väckt, och fått rehabilitering till den människa han är idag.

Annkristin



Jag vill tacka personalen på Kvinnokliniken som jobbade hösten 2014, för att ni gav mig en ny upplevelse att vara inlagd på Danderyds sjukhus. Jag har så många och jobbiga upplevelser genom åren att inte bli trodd, inte respekterad, inte lyssnad på (att vara en ung tjej med ont i magen har inte stått högt i kurs, det onda i magen visade sig vara endometrios). Ni som tog hand om mig hösten 2014 gav mig en ny upplevelse. Ni fyllde på mig med positiv energi under min vistelse. Ni lyssnade, trodde på mig, såg mig och hjälpte mig. Det betyder mer än ni kan ana. Det kändes så skönt att den gången få lämna avdelningen med en bra känsla istället för gråt och oförståelse. Rätt personer på rätt plats! Tack för att ni valde att jobba inom vården!"

Rebecca

SKICKA IN DIN HISTORIA!

Skicka in din solskenshistoria via e-post, redaktionen@doktorn.com eller vanlig post till DOKTORN.com Isafjordsgatan 32B, 164 40 Kista.

Märk med "Solrosen" så kommer det alltid rätt. **Tips!** Tänk på den personliga integriteten. Om du omnämner andra personer än dig själv dubbelkolla gärna att det är ok att ta med den personens namn innan du skickar in din berättelse!



WOMAN IN RED FÖR HJÄRTATS SKULL LÄR DIG MER OM KVINNLIG HJÄRTHÄLSA

Events med föreläsningar och underhållning.
Möt oss, få inspiration och information!

Köp vår pin
via vår
hemsida

Enköping 2/3, Falun 10/3, Gävle 29/2, Göteborg 6/3, Helsingborg 8/3, Karlstad 17/3, Linköping 8/3, Ljusdal 8/3, Luleå 3/3, Malmö 18/3, Uppsala 5/3, Stockholm 2/3, Sundsvall 15/3, Umeå 16/3, Visby 8/3, Västerås 8/3, Ystad 6/3, Örebro 3/3, Östersund 8/3

Anmäl dig på www.1.6miljonerklubben.com

"Vi delar ut stipendier till forskning på kvinnohjärtat"



www.1.6miljonerklubben.com
www.kvinnorochhalsa.com

Vinn tre trisslotter*

www.doktorn.com

www.doktorn.com

Kannan NasoKlar säljs på apotek,
hälsokost och **www.nasoklar.nu**

DOKTORN+

EXKLUSIVT FÖR DIG SOM PRENUMERERAR

- ✓ Fler nyhetssidor & artiklar
- ✓ Få tidningen först, direkt i brevlådan
- ✓ Två prenumerationsgåvor!

Prenumerationsgåvor

Litomoves nyponkapslar innehåller nypon som bidrar till att bibehålla hälsosamma och rörliga leder. Litomove har vidareutvecklats till ett kärnfritt nyponpulver med Rosenoider®. Under mer än tio års tid och i över 20 länder har Litomove nyponpulver använts för att bibehålla rörliga och hälsosamma leder. Genom forskning och ny patentsökt tillverkningsprocess behövs numera endast en halverad dagsdos av Litomove. Det betyder att du bara behöver ta tre kapslar per dag mot tidigare sex kapslar.

LactiPlus är en av Sveriges mest väletablerade produkter inom kategorin och har funnits på marknaden i 15 framgångsrika år. LactiPlus innehåller en väldokumenterad och bred sammansättning av fem miljarder levande mjölksyrabakterier från sex olika bakteriestammar, kombinerat med vitamin C och selen för immunsystemets normala funktion samt kalcium för matsmältningsenzymernas normala funktion. LactiPlus kan användas av personer som är laktosintoleranta och allergiska mot mjölkprotein, soja och gluten.



Prenumerera för endast

199:-

* Gäller för dig som ny prenumerant.

Gör så här!

Fyll i talongen här och posta idag, portot är betalt. Gå gärna in och beställ 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.

4 nr av Doktorn+ och en gåva, endast 199:-

Kryssa i:

☐ JA, tack! Jag vill ha prenumerationsgåva.

☐ NEJ, tack! Jag vill inte ha prenumerationsgåva.

Namn _____

Adress _____

Postnr _____

Ort _____

Telefon _____

E-post _____

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

Kampanjkod: 152-152129

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN

c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

Foto: SHUTTERSTOCK

DOKTORN

NÄSTA NUMMER

KOMMER UT I MAJ

DET STORA NUMRET OM TRÄNING

Artros, diabetes, handikapp – så håller du kroppen igång i alla lägen

Tema: hudens åldrande

- ✓ Depression när solen lyser – går det?
- ✓ Så blir du kvitt dina fobier ✓ Att leva med IBS
- ✓ Resespecial – hälsa på resan?
- ✓ Sommar och semester – passa på att sluta röka!

Fler recept och mer
spännande läsning i **DOKTORN+**

**VAR MED OCH TESTA
PRODUKTER GRATIS!**

HÄLSOPANELEN.se
EN DEL AV DOKTORN.COM

NU SÖKER VI
DIG!

Anmäl dig

Anmäl dig på www.halsopanelen.se Vi söker dig som är intresserad av att kostnadsfritt delta i vår konsumentpanelen med inriktning hälsa och skönhet. Urval sker löpande, du får besked via e-post.

Delta

Produkten skickas hem gratis. Du testar produkten under en angiven tid och kan därefter behålla eventuella produkter som är kvar. Du får även i framtiden erbjudanden om att testa nya produkter utan kostnad.

Dela

Sätt betyg och dela din upplevelse - din åsikt blir en del av någon annans upplevelse.



Klicka gilla på
Facebook
Missa aldrig
ett erbjudande



www.facebook.com/halsopanelen.se