

DOKTORN

**Köket tipsar om
mustig gryta**

TA MED
TIDNINGEN
GRATIS!

KOL

Marianne vill leka
med barnbarnen

**Två kvinnors
väg till ett större
välbefinnande**

**Vasalopps-
vinnaren Daniel
berättar sina knep**

Mötet **patient & vårdpersonal**
– **kommunikation** i fokus

**Louise
Hoffsten**

– lyckligt lottad
trots sin MS

Spel missbruk

- ✓ Patrik fastnade i dataspelandet
- ✓ Expertens förebyggande råd

**TRÄNINGSRÅD
TILL SENIORER**

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

PRÖVA NÅGOT NYTT. GÅ TILL JOBDET.

För dig med typ 2-diabetes kan små förändringar som att gå i stället för att ta bilen snabbt ge stora förbättringar. Testa på www.minaframsteg.se! Ta del av resultatet och verktygen du behöver för ett hälsosammare liv.

mina
framsteg.se 
FÖR DIG MED TYP 2-DIABETES I SVERIGE



 Bristol-Myers Squibb

 AstraZeneca

Bristol-Myers Squibb AB, Box 1172, 171 23 Solna, Tel: 08-704 71 00, www.bms.se

AstraZeneca AB, AstraZeneca Nordic-Baltic, 151 85 Södertälje, Tel: 08-553 260 00, www.astrazeneca.se

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.

Ido-C® (vitamin C). Tablett 0,5 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.

Minorplex® (multivitamin). Tablett. Förebygger vitaminbrist vid ensidig kost eller otillräckligt födointag hos barn 4–10 år. 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

PRENUMERATION

Beställ prenumeration på
doktor.prenservice.se eller ring

Tel: 0770-45 71 28,
kundtjänst öppettider 8.30-16.00
Fax: 08-652 03 00

e-post: kundtjanst@titeldata.se

Adress: Titeldata AB, Kundtjänst
112 86 Stockholm

Pris i Sverige:
4 nr för 159 kr inkl. moms

Tidningen DOKTORN

DOKTORN.com
Erlandsson & Bloom AB
Isafjordsgatan 30 C
PL 400, 164 40 KISTA
Tidningen DOKTORN utkommer
4 gånger per år

Ansvarig utgivare

Johan Bloom, 08-648 49 00
j.bloom@doktorn.com

Chefredaktör

Pernilla Bloom,
08-648 49 00, 0733-648 497
pernilla@doktorn.com

Annonsbokning

José San Martín,
08-648 49 00, 0733 649 669
jose@doktorn.com

Redaktionsråd

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

Grafisk form & layout

Ersta STHLM Media AB

Tryckeri

Forssaprint
ISSN 1651-5161

Foto

Shutterstock.com
Peter Knutson (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

Missbruk eller kul hobby?

De flesta av oss har någon hobby; att inreda, trädgårdsarbete, dans eller kanske att spela tennis. Jag gillar familjespel – allt ifrån UNO till kortspel eller vår senaste favorit Creationary. Om man däremot spelar om pengar går det tyvärr överstyr ibland. Missbruk vid spel om pengar är numera en diagnos, men där ingår inte dataspelandet. Men redan idag söker mer eller mindre desperata föräldrar hjälp att bryta den onda cirkeln som deras son (inte lika vanligt fenomen bland tjejer än så länge) har hamnat i. Läs om Patrik som berättar sin historia och ger sina tips till föräldrar, på sidan 16.

Idag vet alla att rökning är ett missbruk, men det kan vara svårt att förstå hur tufft det kan vara att sluta, om man inte själv har varit i ett beroende av något slag. Återkommande pekpinnar ger sällan bästa effekten. Att istället ödmjukt stötta, finnas där när det börjar klia i fingrarna och att påminna om allt det positiva som kommer med att sluta röka, kan förhoppningsvis leda till att det slutgiltiga steget tas. Rökning orsakar KOL (kroniskt obstruktiv lungsjukdom), vilket ofta ger sämre livskvalitet och mindre ork. Detta berättar Birgitta om, som önskar att hon hade mer energi över till barnbarnen.

Missa inte reportaget med Louise Hoffsten som imponerar med en stark livsgnista trots den tuffa sjukdomen MS. Hon håller igång med vattengymnastik och menar att drömmar är ett måste!

Trevlig läsning!

Pernilla Bloom

Pernilla Bloom,
chefredaktör

P.S Du kan nu prenumerera på DOKTORN+ och få ett extra tjockt nummer direkt i brevlådan (se sidan 74). Du kan även gå in på www.doktorn.com, för fler nyheter, reportage och webb-TV, eller ställ dina frågor till våra specialister.

**Pollen-
allergiker?**

Glöm inte att kolla
pollenprognosen
på exempelvis
www.smhi.se eller
www.nrm.se

Utlottning!

Vinn bok om kost-
tillskott på sidan 23.



Prostataproblem?

- du är inte ensam



Effektiv behandling av godartad prostataförstoring

Är du uppe på nätterna och letar toalett på dagarna? Begränsas ditt liv av kateter eller droppskydd? Ta tillbaka din livskvalitet. Det finns hjälp att få.

CoreTherm® är en snabb och säker värmebehandling. Du behandlas under lokalbedövning direkt på mottagningen i 15 minuter. CoreTherm® är botande och utförs endast en gång med bestående resultat. Behandlingen ingår i vårdgarantin. Fråga din doktor om CoreTherm®.

Hitta mer information och din klinik på www.coretherm.se

Godartad prostataförstoring drabbar ungefär hälften av alla män över 50 år och upp till 80% av män över 80 år.

CoreTherm®
BRINGING QUALITY TO LIFE

ProstaLund AB • 046-286 58 20 • info@prostalund.se

innehåll

Hitta rätt i tidningen!

- 9–13 Nyheter
- 14 Djurens hälsa
- 15 Barnens hälsa
- 16–20 Spelmissbruk
- 22 Nyheter hos doktorn.com
- 23 Boktips
- 24–38 Fråga Doktorn
- 40–41 Kökshörnan
- 42–45 Nedslag hos Louise Hoffsten
- 46–47 Träna med Malin
- 48–52 Mötet patient–vårdpersonal
- 54–55 Från topp till tå – lymfsystemet
- 56–59 Att leva med KOL
- 60–62 2 x Cecilia visar vägen till balans
- 63 Myter & sanningar om allergi
- 64–66 Överviktsoperation
- 67 Inför Vasaloppet
- 68–69 Läsarnas sidor
- 70 Nytt på webben
- 71 Krönika med Gabriella
- 72–73 Korsord
- 75 Nästa nummer



9–13



16–20



14



40–41



56–59



48–52



42–45



60–62



64–66

Den största gåvan vi kan ge oss själva är att älska sig själv och att känna att vi duger som vi är.

60–62

FARMORS BUSFRÖ HAR ETT SMITTANDE SKRATT

60% av alla barn bär på pneumokocker, en bakterie som orsakar lunginflammation. Pneumokocker orsakar även andra sjukdomar så som blodförgiftning och hjärnhinneinflammation.



RISKEN ATT DRABBAS ÖKAR OM DU ÄR ÖVER 50 ÅR

VUXNA KAN OCKSÅ VACCINERA SIG MOT PNEUMOKOCKER

Läs mer om pneumokocker och vaccinering på:

WWW.PNEUMOKOCKER.SE

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



Förhandsgranskad och godkänd av IGM

PRE20130828PSE08 LINDH & PARTNERS



Läs fler nyheter på www.doktorn.com/artiklar

Medelhavskost utan frukost bäst för diabetiker

För personer med diabetes är det mer gynnsamt med en enda stor måltid än flera mindre utspridda över dagen. Så tolkas resultaten av en aktuell koststudie vid Linköpings universitet.

I den kliniska studien som utfördes på 21 patienter med typ 2-diabetes undersöktes hur lågfettkost, lågkolhydratkost och medelhavskost påverkade blodsocker, blodfetter och vissa hormoner efter måltiderna. Man fann att lågkolhydratkosten gav lägre blodsockervärden än lågfettkosten, men en något högre nivå av blodfettet triglycerider. Men det mest intressanta resultatet var enligt forskarna att medelhavskosten, med endast en kopp svart kaffe till frukost och en stor energirik lunch, inte gav högre blodsockervärden än lågfettkosten. Det talar för att det är mer gynnsamt med en stor måltid i stället för flera mindre, när man har diabetes. Det är förvånande hur ofta man hänvisar till nyttan av så kallad medelhavskost, men glömmer att den oftast innebär frånvaro av frukost, poängterar forskare för studien.

Lekpark eller gym

Det finns gott om tillfällen att träna i vardagen utan att uppsöka gym, menar James Levine, läkare och fetmaforskare vid Mayo Clinic i USA. Spring, hoppa och klättra tillsammans med barnen i lekparken! Spänn magmusklerna och räkna till 20, 30 eller 60 när du sitter i bilen eller på ett möte! Träna benstyrkan genom att sitta i 90 grader mot busskuren! Stå när du kan sitta, till exempel när du kollar din e-post. Gå när du kan stå, till exempel på perrongen i väntan på ett tåg. Att hitta träningsövningar i vardagen är en vanesak, menar dr Levine som propagerar för att vi ständigt ska hålla oss i rörelse och använda vår egen kroppsvikt och gravitation för att bränna kalorier och bygga muskler.



Hjärtsäkra Sverige

När någon drabbas av plötsligt hjärtstopp är varje sekund viktig. Den som får en stöt av en hjärtstartare inom tre minuter har 75 procents chans att överleva.

Varje år drabbas 10 000 svenskar av plötsligt hjärtstopp och bara 500 överlever. Därför arbetar nu blanda andra Hjärt-Lungfonden med kampanjen Hjärt-säkra Sverige. En dubblning av antalet hjärtstartare och att utbilda 100 000 personer i hjärt-lungräddning är viktiga mål i kampanjen. Man tänker också genomföra landsomfattande aktiviteter för att informera om plötsligt hjärtstopp.

Trots att betydligt fler människor dör av hjärtstopp än i bränder är brandsläckare obligatoriskt på våra arbetsplatser medan hjärtstartare inte är det. Under åren 2007-2012 såldes mer än 18 000 hjärtstartare. Men ett problem är att de flesta inte är registrerade i det nationella hjärtstartarregistret. Därifrån kan privatpersoner och larmcentraler få information om var närmaste hjärtstartare finns, när någon drabbas av hjärtstopp.

RÄTTELSE

Vårt förra nummer hade tema diabetes och på sidan 55 står det missvisande att Metformintabletter ska se till att Birgitta inte får för lågt blodsocker. För att tydliggöra funktionen av Metformin så ökar det kroppens känslighet för insulin. Kroppens celler kan då ta upp socker från blodet så att blodsockerhalten sjunker utan att bli alltför låg.

Redaktionen

Ny hemsida om sjukdomen MDS

Myelodysplastiskt syndrom (MDS) omfattar en grupp sjukdomar i benmärgen. De kännetecknas av en defekt i stamcellerna, där cellerna muterar och inte längre kan dela sig effektivt. Då utvecklas inte de olika typerna av blodkroppar och antal blodkroppar i blodet minskar. Det vanligaste symtomet på MDS är anemi (blodbrist), med trötthet eller svaghetskänsla till följd. Sjukdomen är vanligare hos äldre, men kan drabba alla åldrar och runt 60 procent av de som insjuknar är män. Antalet nya fall av MDS per år i Västeuropa är cirka 2,3 till 6,5 per 100 000 invånare. I de flesta fall av MDS är orsaken till förändringarna i benmärgen inte känd. Det händer att barn drabbas av MDS, även om det är sällsynt. Då är det



troligt att genetiska faktorer spelar roll för att sjukdomen bryter ut. Det är vanligt med allvarliga komplikationer i form av benmärgssvikt och vidareutveckling till en akut form av leukemi som kallas myeloblastisk leukemi. Målet med behandlingen av MDS är att lindra symtomen och sakta ner sjukdomsutvecklingen, utan att patienten får svåra biverkningar. Medianöverlevnaden vid den vanligaste formen av MDS varierar mellan 9 och 29 månader, även om vissa individer i grupper med god prognos överlever i fem år eller längre. För mer information se www.blodkroppar.se

KAMP MOT TOBAK I SKÅNE

Nu försvinner tobaksförsäljningen vid universitetssjukhuset i Lund och SUS i Malmö. Dessutom uppmanar region Skåne alla patienter som ska opereras att sluta röka sex till åtta veckor före ingreppet och hålla uppe lika länge efteråt. Rökfrihet i samband med operation ökar patientens chanser att klara sin operation bra och risken för komplikationer minskar drastiskt.

4 myter om sömn

Det finns en hel del myter när det gäller sömn. Här dödas några av dem. Sönnen före midnatt är bäst. Påståendet stämde förr i tiden, då man gick till sängs klockan 20.00. Det är de första fyra timmarna som är viktigast. Så det spelar ingen roll när man lägger sig.

Myt 1: Man tar inte igen förlorad sömn.

Fakta: Jo, det är precis det man gör. Inte i timmar, men i återhämtnings-

värde. Man sover djupare och därmed återhämtar man sig fortare efter sömnbrist.

Myt 2: Drömsönnen är viktigast.

Fakta: Det trodde man förr. Idag är djupsönnen viktigast för den biologiska återhämtningen och dag-till-dag-funktionen. Drömsönnen är dock viktig, framför allt för en del av minnesprocessen.

Myt 3: Man kan lära sig saker under sömnen.

Fakta: Nej, hjärnan sysslar med helt

andra saker och har inte tid att ta emot intryck utifrån. Vad den dock gör är att bulta fast det viktiga som vi lärt oss under dagen och städa bort det oviktiga.

Myt 4: Om man vaknar eller blir väckt precis när man är på väg att somna måste man vänta på nästa sömntåg.

Fakta: Nej, det finns inga sömntåg. I varje fall inte i meningen att det finns en tidtabell eller regelbundenhet.

Källa: Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet



Vad händer när vi **tänder**?

Att sexlust är ett svårgreppat fenomen vet vi. Och inte ens de som forskar på området kan säga riktigt vad som händer när lusten väcks – bara att det sker i hjärnan. En kemisk signalering, där flera olika signalsubstanser är inblandade i ett komplext samspel, väcker vår lust till sex. Så mycket står klart. Men hur funktionen mer exakt ser ut, eller vilken specifik del av hjärnan som är inkopplad, vet inte forskarna, enligt en artikel i Karolinska Institutets populärvetenskapliga tidskrift Medicinsk Vetenskap. Paradoxalt nog kan läkemedel som höjer livslusten hos deprimerade

personer samtidigt innebära minskad sexlust. Men i arbetet med att ta fram antidepressiva läkemedel har man också sett ett omvänt samband. Kliniska prövningar av antidepressiva läkemedel med substansen flibanse- rin har visat sig ge ökad sexlust hos framför allt kvinnor. Däremot var preparatet inte särskilt verksamt mot depression. Några vitt spridda myter avlivs också i artikel. Det finns en föreställning om att nedsatt sexlust kan behandlas med det manliga könshormonet testosteron. Men detta gäller bara om personen har testosteronbrist. För alla med normala testosteronvärden

påverkas inte sexlusten med extra tillskott av hormonet. En annan spridd missuppfattning är att kvinnor efter klimakteriet får en torrhet i slidan som kan ge besvär vid samlag. Kvinnors slemhinnor blir generellt torrare till följd av minskad östrogenproduktion efter klimakteriet. Men vid sexuell tändning är förmågan till svullnad och genomfuktning densamma, enligt Lotti Hellström, forskare i obstetrik och gynekologi vid Södersjukhuset, Karolinska Institutet. En rad studier har visat att det är relationens kvalitet som är viktigast för hur sexualiteten fungerar i en parrelation, även för äldre människor.

Ska du behandlas med cytostatika?

Cytostatikainfo.se
Undvik illamående och kräkningar





Mormor – men inte iPhone – hör ihop med lycka

Naturligtvis vet vi att lycka inte hänger ihop med prylar. Nu har en ny studie vid Sahlgrenska akademien slagit fast att vi inte bara vet det innerst inne. När vi skriver eller talar om lyckan kopplar vi den mer till relationer än prylar eller pengar. I studien analyserades nyhetsartiklar som publicerades på webben av svenska nyhetstidningar under 2010. En halv miljon ord analyserades för att kartlägga vilken typ av ord som förekom tillsammans med lycka. Personliga pronomen som *er*, *mig*, *oss*, *dem* och ord som *mormor* eller *egennamn* förekom ofta i sammanhanget. Men ord som *iPhone*, *miljoner* och *Google* förekom nästan aldrig tillsammans med lycka.

Vitlök skydd mot för tidig födsel

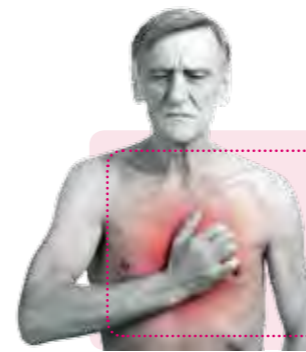
Gravida kvinnor som äter mat med vitlök och torkad frukt löper mindre risk att föda för tidigt, visar en studie från Sahlgrenska akademien. Nästan 20 000 kvinnor ingår i studien. De som ätit mer vitlök än genomsnittet hade 30 procents mindre risk att föda för tidigt, särskilt om de gjort det i början av graviditeten. För dem som åt mycket torkad frukt, framför allt russin, mot slutet av graviditeten minskade risken med 40 procent.

En förklaring kan vara att de antibakteriella ämnen som vitlök och torkad frukt innehåller kan skydda mot för tidig födsel, som ofta orsakas av infektioner. Det krävs dock fler studier innan det finns anledning att ändra kostråden till gravida, anser forskarna.



SMÄRT-STILLANDE MOT RASTLÖSA BEN

Nu finns det bot för svåra besvär av Restless Legs, RLS. Ny klinisk forskning visar att om patienterna får smärtstillande i stället för sin vanliga medicin minskar deras symtom avsevärt. Restless Legs är en folksjukdom som drabbar cirka tio procent av den vuxna befolkningen. Symtomen är "myrkrypningar", framför allt i benen, och leder till ett starkt rörelsebehov när man vilar. Problemen förvärras under kvällen och natten. Vid RLS ges främst Parkinsonmedicinen dopamin, men för vissa patienter har detta inte haft önskvärd effekt. Nu har en forskare vid Sahlgrenska akademien, tillsammans med en internationell forskargrupp, upptäckt att starka smärtstillande mediciner kan minska symtomen kraftigt. Av studiens 306 deltagare blev 67 procent klart bättre efter tre månaders behandling. Fyra av tio blev närmast besvärsfria.



HJÄRTINFARKTPATIENTER SOM KYLS NED KAN RÄDDAS FRÅN HJÄRTSVIKT

Risken för hjärtsvikt hos patienter som drabbats av akut stor hjärtinfarkt kan minska om patienten kyls ned. Det visar en europeisk studie som samordnats från Uppsala universitets kliniska forskningscentrum (UCR). Studien omfattar nio europeiska sjukhus och 120 patienter.

Skonsamt ingrepp vid diskbråck

Ett snitt på en centimeter. Operation med titthålskirurgi som bara tar en halvtimme att utföra. Hemgång för patienten samma dag. En ny metod för diskbråcksoperationer utförs nu av läkare på Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

Traditionellt har en diskbråcksoperation varit betydligt mer omfattande och krävt ett snitt på sex-sju centimeter. Den nya tekniken innebär att sjukvården skulle kunna hjälpa ännu fler patienter med diskbråck och erbjuda dem operation tidigare än vad som hittills varit möjligt. Med den nya metoden går läkarna in i ryggmärgskanalen via ett litet titthålsinstrument med kamera och kan ta bort diskbråcket.

– Eftersom vi går in mellan muskulaturen och mjukdelarna skadar vi inte muskler eller andra mjukdelar. Det gör att patienten mår bättre, får mindre ont efter operationen och återhämtar sig snabbare. Samtidigt minskar infektionsrisken, säger Adad Baranto, överläkare inom ortopedi och ryggkirurgi på Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

Mer än 100 patienter med diskbråck opereras varje år på Sahlgrenska. Av dem skulle cirka 70 kunna opereras med den nya metoden.

TIDIG DIAGNOS AV ALZHEIMER

Om diagnosen alzheimer kan ställas tidigare i sjukdomsförloppet öppnas nya möjligheter till behandling. Nu har forskare vid bland annat Linköpings universitet identifierat sex proteiner i ryggmärgsvätskan, som var tydligt förhöjda hos alzheimerpatienter. Inget av dem var tidigare känt som markör för alzheimer. Förhoppningen är att fynden ska bidra till utvecklingen av nya behandlingsmöjligheter och nya läkemedel.

Besök en vaccinationsmottagning i god tid innan du åker!

Det går inte att skydda sig till 100% mot sjukdomar som sprids med mat, vatten eller andras dåliga handhygien. Men du kan minimera riskerna! Fråga på en vaccinationsmottagning hur du bäst tar hand om dig själv och dina barn på resan.

SEMESTERMAGE.SE

**DIARRÉ
KAN KOMMA
PLÖTSLIGT.**





Om katten själv får välja

Kattmynta är en ört som innehåller ett ämne som påminner om ett ämne som finns i honkattens urin. Det gör att inte bara hankatter utan de allra flesta katter tycker om kattmynta. Det sägs att kattmynta inte bara höjer din katts sinnesstämning utan även kan göra katten mer energisk, busig eller tvärtom lugn och kelig. Ibland tycker katten om att rulla sig i eller gnida in sig i kattmyntan.

Hur starkt din katt reagerar på kattmynta går inte att säga, det är individuellt. Vissa katter bryr sig inte alls, andra blir tokiga. Kattmynta är ofarligt för din katt och i välsorterade zoobutiker kan du hitta en uppsjö av produkter som antingen innehåller kattmynta (godis, leksaker med mera) och även kattmynta i sprayform.

Källa: Agria

NY TEKNIK FÖR HUND OCH KATT

Med hjälp av en smartphone och en liten stöt- och vattentålig sändare kan du hålla koll på ditt husdjur. Företaget NorthTracker har en GPS-sändare som är stor som en tändsticksask och väger inte mer än 60 gram. Bland funktionerna finns en möjlighet att på egen hand skapa en karta i datorn med en gräns och när ditt husdjur passerar gränsen får du ett sms. GPS:en använder sig av tre GSM-nät och tar emot signaler från satelliter för att säkerställa ditt husdjurs position, du kan även se din egen position i förhållande till djurets. En funktion som används av exempelvis jägare för att bättre hålla koll under jakten. Den lilla sändaren placeras i en väska som du trär på din hund eller katts halsband alternativt i en ficka på ett specialtillverkat halsband för jakthundar. NorthTracker har även tagit fram en särskild sele för katter där du kan fästa sändaren.

Källa: NorthTracker

Fakta & myter om hundars tänder

Det finns många myter om hundens tänder. Här kan du läsa om några av dem och vad som är sant.

1. Myt: Hundar får inte hål i tänderna (karies).

Fel: Hundar kan precis som vi drabbas av karies men det är relativt sällsynt. Ett skäl till det är att hunden har ett högt PH-värde i sin mun vilket minskar risken. När de väl får karies är bidragande orsaker mellanmål och sötsaker. Oftast upptäcks inte hålen förrän tänderna är så illa skadade att de inte går att laga utan måste dras ut.

2. Myt: Frakturerade tänder behöver inte åtgärdas.

Fel: En fraktur av en tand där pulpan öppnats gör mycket ont. Bakterier kan orsaka infektioner i den skadade tandens rotspets och man kan även få spridning av bakterier via blodet till andra organ i kroppen.



3. Myt: Frakturerade tänder läker av sig själva.

Fel: Detta är en gammal myt där man har förväxlat tandfrakturer med långsam nedslipning av tänderna där pulpan successivt hinner dra sig tillbaka. Ofta nöts framtänderna långsamt ned och då kan man se en brun prick på tuggytan. Det är tandben

som täcker pulpan. På en frakturerad tand där pulpan dött ser man den döda pulpan som en svart prick. En sådan tand ska dras ut eller rotfyllas. Kontakta din veterinär för en bedömning om din hund skadar en tand.

4. Myt: Man kan inte borsta tänder på smådjur.

Fel: De allra flesta hundar kan lära sig att acceptera tandborstning riktigt bra. Det är givetvis enklast att börja vänja dem då de är unga.

5. Myt: Maten har ingen betydelse för tandlossningssjukdomar.

Fel: Även om vilda hundar också kan drabbas av tandlossningssjukdomar så vet man att maten har betydelse för hur snabbt sjukdomen utvecklas. Det är bättre att ge torrt torrfoder än mjukt, eftersom det då sker en viss mekanisk rengöring av tänderna då djuret äter.

Källa: Agria

TALA MED BARN OM CANCER

Vid 21 års ålder har vart femtonde barn fått uppleva att en förälder drabbats av cancer. 50 000 svenskar får varje år en cancerdiagnos. 9000 av dem har minderåriga barn.

www.naracancer.se är ett forum som skapats för unga som står nära någon som har cancer. Där kan de möta andra unga i liknande situation. De kan också ställa anonyma frågor till sjukvården och få information genom text och film. Initiativtagare till sajten är Katrin Bartfai Jansson, läkare och Johanna Joneklav, kurator på Onkologiska kliniken vid Universitetssjukhuset i Örebro. De har nu också, tillsammans med Nationellt kompetenscentrum, producerat två korta filmer där de förklarar hur man kan prata med barn i olika åldrar om sin cancer.

www.youtube.com/user/naracancer?feature=watch

Delaktighet i skolan gynnar barns hälsa

Elever som upplever att de är delaktiga i klassrummet och får stöd av sina lärare uppgår i högre grad än andra att de har god hälsa. Det visar en avhandling vid Mittuniversitetet. Delaktighet handlar om hur eleverna upplever demokrati, samarbete och kommunikation i klassrummet. Hög delaktighet fördubblar sannolikheten för att eleverna också ska rapportera att de har god hälsa, enligt studien. Just denna del bygger på en enkät i årskurserna sex till nio. God hälsa hänger också samman med att eleverna känner mycket stöd från lärare och kamrater och att de ofta pratar med båda sina föräldrar.



Ny app kan hjälpa barn med ryggmärgsbråck

Tack vare medicinska framsteg överlever idag nästan alla barn som föds med ryggmärgsbråck i Sverige. Antalet har också minskat. Idag drabbas 15 till 20 barn per år, jämfört med ett femtiotal i början av 1990-talet. Ryggmärgsbråck innebär att kotorna som omger ryggmärgskanalen är ofullständiga eller missbildade. Den exakta orsaken är inte känd, men forskning pågår kring genetiska faktorer som inverkan. De flesta går i vanlig grundskoleklass, men många behöver inlärningsstöd. Det behövs också stöd som kan underlätta vardagen för dessa barn och ungdomar. Nu utvecklas en app som kan hjälpa dem att strukturera, planera och initiera vardagsaktiviteter. Den ska testas under våren och kommer troligen att finnas tillgänglig via app-store från sommaren.

Mer info: www.akademiska.se/fbh



Snälla bakterier förbygger karies

Tidigt tillskott av mjölksyrabakterier kan minska risken för karies hos barn, visar en ny studie på 113 barn. Drygt hälften av dem fick under sitt första levnadsår en daglig dos av mjölksyrabakterier, utspädda i vegetabilisk olja. Resten av barnen utgjorde kontrollgrupp och fick olja utan bakterier. När barnen var nio år undersötes de av samma tandläkare. Resultatet var tydligt. 82 procent av de barn som fått bakterietillskott var fria från karies, jämfört med 58 procent i kontrollgruppen. Linköpings universitet, Hälsohögskolan i Jönköping och Odontologiska institutionen i Jönköping står bakom studien.

STÄRKANDE SAMTALSGRUPPER FÖR UNGDOMAR

Tonåringar med kronisk sjukdom löper större risk att drabbas av psykisk ohälsa än övriga jämnåriga. Därför ordnas samtalsgrupper för tonåringar med kronisk sjukdom på Karolinska Universitetssjukhuset.

Ungdomarna samlas för att, tillsammans med två kuratorer, prata om hur de hanterar stressande situationer i vardagen. Det kan handla om relationer och känslor, samt att våga prata om sin sjukdom. Samtalen varvas med enkla dramaövningar. Hitills har stödgrupper anordnats för ungdomar med diabetes, epilepsi, lungallergisjukdomar och Turners syndrom (kortväxthet hos flickor). Utvärderingar visar att deltagarna har höjt sin känsla av livskvalitet, meningsfullhet och sammanhang, både i nuet och hur de tror att deras liv ser ut om tio år.

Dataspelande kan bli en *flykt*

Läs mer om
missbruk på
www.doktorn.com

Patrik har missbrukat både dataspel och alkohol. Idag är han nykter alkoholist sedan nio år och fri från dataspelsmissbruket. Numera brinner han för att hjälpa barn och ungdomar att ta sig ur sitt dataspelsberoende.

Text: PERNILLA BLOOM Foto: SHUTTERSTOCK

Dataspelen blir alltmer förfinade och tillverkarna hittar nya sätt att få spelarna att spela mer och längre menar Patrik, före detta spelmissbrukare.

Patrik Wincent är uppvuxen i Rosengård i Malmö, med föräldrar som var alkoholister. Som åttaåring kom han i kontakt med den första generationens dataspel.

– När föräldrarna var ute och festade lämnade de mig hos släktingar och där fick jag prova dataspel för första gången, berättar Patrik. Trots att det var ett enkelt 2D-spel, kunde jag ändå känna hur det sög mig till sig. Det var oerhört spännande och redan då kände jag belöningen när man kom till nästa bana.

Som tioåring fick han sin första egna datakonsol och det var magiskt. När Patrik var tolv år gammal, övergav pappan familjen och han lämnades med en mamma som var mentalt frånvarande. För att klara sin vardag, flydde han in i dataspelen och senare också alkoholen.

– Dataspelen blev en räddning från en tuff skol- och hemmamiljö. När det var bråkigt med kompisar i skolan och på fritiden, kunde jag fly in i datavärlden och stänga av alla känslor. Det var enda gången jag mådde riktigt bra. Så snart tillfälle gavs spelade jag.

Patrik minns att han stannade hemma en hel sommar efter bråk med kompisar.

– Isolering är ett tecken på missbruk, säger Patrik. Då slipper man möta sin rädsla och utmana sig själv socialt. Istället valde jag dataspelens värld, där man alltid får bekräftelse förr eller senare. ►

"Isolering är ett första tecken på missbruk – man slipper möta rädslor och utmana sig socialt."



OM PATRIK WINCENT

Ålder: 39
Familj: gift, son på 12 år
Yrke: terapeut och föreläsare
Bostad: Stockholm

Men det var först i vuxen ålder, som Patriks spelberoende blev ett tydligt missbruk. Efter en intensiv karriär redan i unga år, var han som 29-åring en mycket framgångsrik säljare.

– Jag drogs till "prestationsjobb". Eftersom jag inte hade tilltro till mig själv och min förmåga, var bekräftelsebehovet stort. Det var som ett oändligt stort hål som jag konstant försökte fylla med hjälp av jobb, alkohol och spelande.

Patrik hade ett konstant stresspåslag, svårt att koppla av och fick sömnstörningar som följd. För att på något sätt kunna slappna av blev alkoholberoendet än värre. Till slut hade han nått botten och var på god väg att gå in i väggen.

– Jag fick då hjälp av Anonyma Alkoholister (AA) och 12-stegsmetoden, vilket blev min räddning.

Men vägen tillbaka var lång och inte

alltid rak. Första året som nykter var tufft, då nedtryckta känslor kom upp till ytan.

– Jag visste att jag var tvungen att kapitulera och börja om på nytt. Men det var otroligt jobbigt att lära sig hantera alla känslor och rädslor som blir förstärkta och tydliga i nyktert tillstånd. Jag började dricka mer kaffe än vanligt, snusade i mängder och flydde in i dataspelens mindre komplexa värld.

Patrik gick från ett beroende till ett annat, men tack vare hjälp från AA kunde han nu snabbare få självinsikt om problemet. Han höll på att sjukskriva sig, men åkte istället på ett tio dagars meditationsretreat i Indien.

– Att i tystnad bemöta all frustration i min kropp var oerhört svårt, men det bästa för mig. Den totala avhållsamheten från all yttre stimulans, som TV, data och jobb, gjorde att min

återhämtning fick en ordentligt skjuts i rätt riktning.

Väl hemma i verkligheten igen fortsatte Patrik att meditera upp till två timmar varje dag, de första tre åren. Han slutade sitt arbete och gick en femårig utbildning till terapeut.

– I början handlade det mycket om att lära känna mig själv och mina känslor och vart allting kommer ifrån. Jag slutade att fly och kunde vara mig själv och då försvann även behovet av att hela tiden försvinna in i dataspelens värld. Så småningom flyttade fokus till att vilja hjälpa andra att må bättre och nu arbetar jag främst med att stötta föräldrar och ungdomar i att ta sig ur sitt spelberoende.

Patrik menar att dataspelen har blivit alltmer förfinade och tillverkarna hittar nya sätt att få spelarna att spela mer och längre.

– Vissa spel går ut på att man går

VAD ÄR DATASPELS-MISSBRUK?

För de flesta ungdomar som spelar spel på en dator, spelkonsol eller liknande är det bara en fritidsaktivitet. Spel blir bara ett beroende när det börjar störa personens relationer eller deras strävan mot andra mål, till exempel bra betyg eller resultat inom olika sporter. Här följer några symtom på spelberoende. Ju fler av dessa symtom som du kan identifiera, desto större är behovet att få professionell hjälp:

- Irritation och lättretlig/vresig när han/hon inte spelar dataspel.
- Spelar hellre än att träffa vänner eller utöva andra fritidsintressen.
- Somnar/trött i skolan.
- Hänger efter med läxan, sämre betyg.
- Ljuger om spelandet.

PATRIKS RÅD

Patriks råd till föräldrar till dataspelmissbrukare

- Begränsa tiden framför skärmen.
- Schemalägg pauser.
- Skapa konsekvenser vid brutna löften.
- Acceptera avtändningsperioden. Föräldrar är ibland rädda att barnet ska ha tråkigt, och vill ge det en lösning. Låt det ha tråkigt och hitta andra saker att göra.
- Hjälpe barnet att hitta ersättningsalternativ till dataspel.
- Bjud hem barnets vänner.
- Se över ditt eget beteende och bli mer aktiv och närvarande i barnens liv.
- Föräldrar tillämpar samma skärmbroksregler på dig själv och till exempel lämnar mobilen hemma på helgen.
- Skaffa kunskap om ditt barns dataspel och spela då och då tillsammans med ditt barn. På Pan-European Game Information (pegi.info) hittar du information som hjälper dig fatta välgrundade beslut om köp av datorspel.
- Skriv ner konsekvenser av dataspelandet som du upplever att ditt barn har fått, exempelvis sömnstörningar och sämre skolresultat.

Vanebildande dataspel

Här kommer exempel på några av de spel som är vanligare att man blir beroende av. Detta betyder inte att man måste bli spelmissbrukare om man spelar just dessa spel, men att man som förälder bör vara lite extra uppmärksam.

Massively Multiplayer Online Role Playing Game (MMORPG eller MMO)

De flesta som söker upp Dataspelsakuten och som brottas med dataspelsmissbruk spelar ofta denna genre. Exempel på spel som ingår är till exempel World Of Warcraft, Guild Wars, Ultima Online, Everquest, Lineage, Runescape, Anarchy Online, Darkorbit, Seafight, War Of Legends. MMO är ett spel som du kan spela när du vill online, samtidigt som tusentals andra spelare runt om i världen är inloggade och spelar samma MMO spel. Dessa spel är utvecklade på så sätt att det ska vara svårt för spelaren att kunna avancera utan att ha någon form av kommunikation med andra spelare. Exempelvis när man skapar allianser och krigar mot andra fiender.

Real Time Strategy (RTS)

Inom RTS är det viktigt att vara sparsam med tiden. Om man låter tiden gå hinner fiendens styrkor mobilisera sig. Utmaningen består av att bygga en bas, samla resurser, bygga upp en armé och bekämpa fiendens styrkor. Exempel på spel är Age Of Empires, Command And Conquer och Company Of Heroes.

FPS – First Person Shooter (Förstapersonsskjutare)

Spel där spelaren går runt och utför olika uppdrag. Känns igen på att du ofta bara ser vapnet, klubban eller vad det kan vara som du är utrustad med för att bemöta motståndarnas ofta ganska negativa attityd. Exempel på kända spel: Call Of Duty, Halflife, Unreal och Return to Castle Wolfenstein.

ihop i olika "klaner", det vill säga grupperingar, som hjälper varandra. När man då inte är uppkopplad och "hjälp till", känner man sig lätt som en svikare. Man får en identitet, massor av bekräftelse och kan känna en enorm samhörighet. Jag frågar mig inte varför ungdomar fastnar i ett spelande, utan snarare varför de inte skulle göra det, poängterar Patrik. Dataspel går ut på att en mängd oförutsedda händelser sker och man har sett i forskning att det är just detta som ger en rejäl utsöndring av belöningshormon som dopamin. Vem vill inte ha mer belöning?

Patrik driver idag "Dataspelsakuten" där man genom en åtta veckor lång behandlingsmodell hjälper ungdomar som fastnat i dataspelens värld. Det handlar om att få föräldrarna att sätta nya regler, sluta att agera möjliggörare till barnets spelande och

bryta den onda cirkeln. De måste vara konsekventa och ungdomarna behöver få stärkt självkänsla, menar Patrik. Vi arbetar bland annat med KBT (kognitiv beteendeterapi) och modeller från USA, där vissa behandlingshem har arbetat med detta i över tio års tid.

– Föräldrar som kontaktar oss har ofta varit hos BUP (Barn- och ungdomspsykiatri) flera gånger, men inte fått den respons de önskat. De är desperata och vill hjälpa sin son. I de allra flesta fallen är det killar och inte tjejer som fastnar i dessa dataspel. Tjejer blir oftare beroende av annat, som facebook, instagram eller bloggande, menar Patrik.

Trots att Patrik ofta ser baksidan av dataspelandet vet han att det även finns positiva aspekter, som att man kan lära sig språk, få kontakt med människor från andra delar av världen och känna samhörighet.

Vem vill inte **vinna**?

Att spela spel är kul och att vinna ger en extra kick. När spelandet tar över och skapar problem i vardagsekonomin och med relationer, har det gått för långt. Spelmissbruk är ett folkhälsoproblem som bör tas på allvar.

Så sent som förra året blev spelmissbruk, spel om pengar, klassat som en beroendediagnos. Den första i sitt slag, där det inte finns någon substans inblandad.

– Det var på tiden, menar Håkan Wall, legitimerad psykolog på Centrum för psykiatriforskning, Karolinska Institutet. När spel om pengar spårar ur skapas stora bekymmer för den som spelar, men även för familj och vänner. Därför är det viktigt att det finns riktlinjer inom vården, precis som vid andra missbruk.



Håkan Wall, psykolog vid Karolinska Institutet, menar att spelmissbruk är ett folkhälsoproblem som bör tas på allvar.

För att man ska kunna sätta diagnosen spelberoende (spel om pengar) måste minst fyra av dessa nio kriterier vara uppfyllda:

- Tänker ständigt på spel.
- Behöver spela för allt större summor.
- Har misslyckats flera gånger med att kontrollera spelandet.
- Får abstinens när man inte spelar.
- Spelar för att fly från tankar och känslor.
- Försöker vinna tillbaka pengar som man förlorat på spel.
- Ljuger kring spelandet.
- Spelandet skapar problem i relationer/på jobbet.
- Lånar pengar till spelandet.

Det finns vanligtvis tre olika vägar in i ett beroende, berättar Håkan Wall.

Vissa börjar spela mer och mer, andra spelar för att dämpa olika känslor som en sorts flykt, medan en del söker kickar. Två procent av Sveriges befolkning spelar om pengar där det får negativa konsekvenser och en halv procent är spelberoende.

– Detta är med andra ord ett folkhälsoproblem som bör tas på allvar, säger Håkan Wall. Det man har sett i en befolkningsstudie är att bland nyttillkomna spelmissbrukare är 50 procent kvinnor, mot tidigare, endast 20 procent. Man vet inte orsaken, men jag misstänker att det kan bero på att alltfler spel anpassas till kvinnor och att vi även inom detta område har blivit mer jämställda.

– Störst risk att fastna i ett spelbero-

ende har man med snabba spel, det vill säga där det går snabbt mellan insatsen och utfallet, exempelvis "enarmade banditen", berättar Håkan Wall. Lottorader som går mer långsamt är inte lika beroendeframkallande.

Orsaker till att man fastnar i ett spelmissbruk handlar både om arv och miljö. En viktig aspekt är att spelen är uppbyggda så att man får någon form av belöning, antingen att man nästan vinner eller att man vinner lite ibland. Detta ger oss hopp och tillräcklig uppmuntran för att vilja fortsätta. Skulle man aldrig vinna, skulle man inte fastna i ett missbruk.

– Vi människor har en tendens att vilja följa de kortsiktiga konsekvenserna, menar Håkan Wall. Får man en positiv upplevelse av spel, så struntar man gärna i att det på lång sikt skapar problem med exempelvis ekonomi eller relationer. Ett annat exempel är rökning, som ger en "belöning" direkt, men konsekvensen att man om tio eller 20 år har ökad risk att bli sjuk, förnekar man helst.

Det börjar ofta som något kul, men när man förlorar mer och mer pengar, blir det i sig en drivkraft att fortsätta spela för att försöka vinna tillbaka pengarna.

– Men det gäller att komma ihåg att det aldrig lyckas, menar Håkan Wall. Det är alltid spelbolagen som vinner i långa loppet!

Den behandling som visat bäst effekt är KBT (kognitiv beteendeterapi) och motiverande samtal, berättar Håkan Wall, som även är projektansvarig för stödlinjen. Där kan man få mer information kring spelmissbruk. Det gäller att ringa exempelvis stödlinjen när man börjar märka att spelandet skapar problem i vardagen, poängterar Håkan Wall.

Stödlinjen när du på 020-81 91 00, vardagar mellan 9–21. Du är alltid anonym. Du kan även gå in på www.stodlinjen.se

Riskfaktorer för att fastna i spelmissbruk

- Att växa upp med en förälder som har spelproblem.
- Otrygg uppväxt.
- Dålig impuls kontroll.
- Storvinst.
- Annat missbruk.
- Att tidigare ha haft spelproblem ökar risken för att få problem igen.

4 TIPS

Tips på hur man kan hålla spelandet på en lagom nivå

1. Sätt gränser både gällande hur mycket pengar och tid du lägger på spel och håll dig till dem.
2. Jaga inte förluster.
3. Fortsätt att ha andra aktiviteter utanför spelandet.
4. Låt inte familje- och vänskapsrelationer få stå tillbaka för spelandet.
5. Vid behov kan man stänga av sig själv från spelsidor eller spelplatser.



Bältros kan bryta ut när som helst

Du bär förmodligen redan på viruset som orsakar bältros. Vaccination minskar risken att drabbas.

- Viruset som orsakar vattkoppor försvinner aldrig ur kroppen. Det kan när som helst återaktiveras och orsaka bältros.
- Bältros är inte bara utslag. De flesta får också brännande, huggande nervsmärta, som kan vara i veckor, månader eller i vissa fall till och med år.
- 1 av 4 kommer någon gång i livet att få sjukdomen.
- Bältros kan ibland även leda till andra allvarliga komplikationer, som syn- eller hörselnedsättning.
- Risken ökar med åldern. 2/3 av alla som får bältros är över 50 år.

Du som är över 50 år kan vaccinera dig mot bältros. Prata med din läkare eller läs mer på vår hemsida.

baltros-vaccin.se

Det här händer hos **DOKTORN!**

Nytt år, nya möjligheter. Du håller nu senaste numret av vår tidning i handen, samtidigt har de nya broschyrställen letat sig ut i Sveriges väntrum och vår webb etablerats som mobilanpassad. Du har nytta av Doktorn oavsett om du är i väntrummet, hemma eller på resande fot. Vi ser fram emot ett nytt år i hälsans tecken, ett år då vi bara kan bli ännu bättre på det vi gör, sprida kunskap och trygghet – genom hela livet!

BROSCHYRSTÄLLET

Miss inte de senaste broschyrerna och vår nya serie med broschyrer direkt från Doktorn, framtagna i samråd med vårdpersonal.

Senaste broschyrer: ● Hudbesvär - Rosacea ● Astma
● Nocturi - Kissa på natten ● Om finnar ● Underlivssvamp
● Klåda i örat ● Depression ● Urinläckage



DOKTORN.com

Vår Facebooksida är nu mer populär än någonsin – du hittar den antingen genom att gå in på Facebook.com och söka "doktornpunktcom" eller gå direkt till följande webbadress: www.facebook.com/doktornpunktcom
Även du som inte är medlem på Facebook kan läsa våra

senaste uppdateringar och ta del av våra tävlingar. Nya tävlingar kommer även via nyhetsbrevet som du hittar på doktorn.com/nyhetsbrev Häng med på webben, där händer det någonting nytt varje vardag!



Väntrums-TV ger dig ytterligare ett sätt att få kunskap inom hälsa och medicin och aktuell information från din vårdgivare, medans du väntar.

VÄNTRUMS-TV

Allt fler vårdkedjor och landsting tecknar nu ramavtal för väntrums-TV. Senast ut är Capio Närsjukvård som med hjälp av väntrums-TV skall stärka sin patientkommunikation. Vi erbjuder denna tjänst i samarbete med Nordisk Väntrums-TV och TV4. Väntrums-TV är ett effektivt sätt för mottagningen att nå fram med aktuell information samtidigt som ni som patienter blir underhållna med inslag såsom nyheter, sport och väder. Så här säger Capios marknadschef:

"Vi väljer att uppgradera en äldre DVD-lösning samt göra nyinstallationer av en onlineversion från Nordisk Väntrums-TV. Förutom att varje enskild mottagning kan publicera lokal information på lättredigerade capiomallar kan vi från centralt håll bygga Capios varumärke på hela nätet. Detta är en flexibel och bra kanal för att få ut information om verksamheten, exempelvis vaccinationer, råd, väntetider. I många fall kan vi ersätta affischer och annan information som sitter på väggarna. Patientens uppmärksamhet behålls genom att blanda upp informationen med övrig underhållning såsom nyheter, sport och väder."

– Anna Liljeberg, Marknadschef Capio Närsjukvård AB.

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

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

Nordisk Väntrums-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

Förlust av ett barn

Titel: Medan körsbärsträden blommar: om sorgen efter förlust av ett barn

Författare: Jeanette Neij

Förlag: MBM Förlag

Lukas blev nio dagar och två timmar. Det finns för alltid ett Före och ett Efter. Hur överlever man förlusten av sitt barn? Vad händer med oss i sorg? Hur reagerar omgivningen och hur önskar vi sörjande att den skulle reagera? Att läsa andras berättelser om att mista ett barn och om att uppleva sorg hjälpte mig att famla mig fram i mörkret. Det fanns andra som upplevt samma smärta, som överlevt och till och med börjat leva igen. Det fanns tröstande ord, igenkänning och bekräftelse på att mina reaktioner var normala. Därför vill jag också berätta.

Medan körsbärsträden blommar är en bok om sorgen efter att förlora ett barn – livet som försvann just när det hade börjat. Om vägen fram till ett annat liv till slut som fortsätter, trots allt.

"Boken rekommenderas varmt - inte bara till sörjande föräldrar utan till hela deras omgivning, till barnkliniker och intensivvårdsavdelningar där man vårdar svårt sjuka barn och till offentliga instanser - inte minst Försäkringskassan."

– **Barnintensivvårdsläkare och neonatolog Ann Edner**



"Bubblande mage"

Titel: Lugn mage med god mat – Sveriges första kokbok för personer med IBS-mage

Författare: Sofia Antonsson, legitimerad dietist

Förlag: Medvetet ätande

Så många som 1,5 miljoner svenskar tros vara drabbade av magsjukdomen IBS som ger gaser och uppblåsthet. Nu kommer den första kokboken för en lugnare mage med 62 goda frukost- lunch- och middagsrecept. Alltifrån kräftpasta och teriyakilax till godsaker som muffins och vit kladdkaka. Gemensamt för recepten är att de alla är fria från lök, vitlök, gluten och laktos och att de baseras på kostbehandlingen FOD-MAP - en metod som bevisligen ger åtta av tio personer lugnare mage.



Deprimerad som ung

Titel: Depressioner i tonåren – ung, trött och ledsen

Författare: Gunilla Olsson, barn- och ungdomspsykiater

Förlag: Gothia Fortbildning

Vid en depression i tonåren är det viktigt att snabbt få hjälp för att inte förlora viktig tid för utveckling, studier och kompisar. En långdragen depression riskerar att starkt påverka en tonårings framtid.

Depressioner i tonåren – ung, trött och ledsen är en lättillgänglig bok baserad på modern forskning och poängterar vikten av tidig diagnos. Detta för att förebygga återkommande depressioner senare i livet, samt även förebygga självmordsförsök, självmord och självskadebeteende. Nästan alla ungdomar kan få hjälp och lindring efter ganska kort behandlingstid, eftersom dagens metoder är så effektiva.



RÄTTELSE I förra numret skrev vi om boken "Läkemedelsreklam på gott och ont", vilken man kan beställa via www.relevans.net eller via mejl till info@relevans.net – mejladressen var tyvärr felstavad. Boken kostar 250 kronor exklusive frakt.

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
- ångest
- infektioner
- smärta
- läkemedel

FRÅGA OSS!



Anders Halvarsson
Specialist i allmänmedicin.



Anders Hallén
Specialiserad på hud och könssjukdomar.



Carina Sandell Wellander
Personlig handläggare, Försäkringskassan, besvarar frågor om sjukförsäkringen.



Maj-Liz Persson
Docent i allmänpsykiatri.



LäkeMedelsverket
Legitimerade apotekare och receptarier.



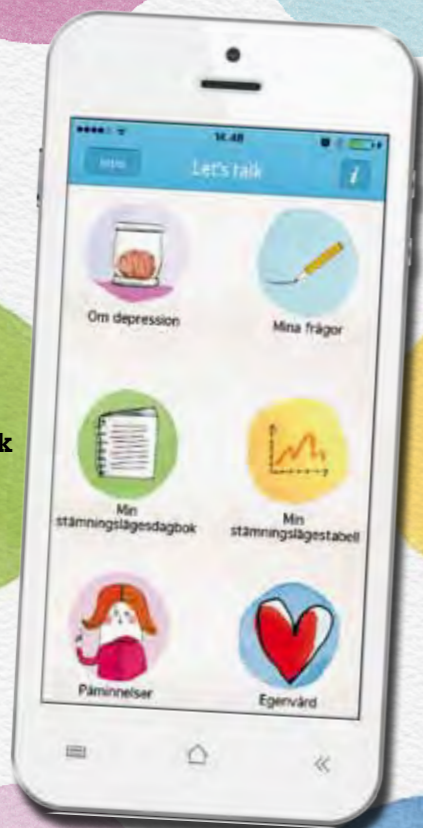
Jan-Rickard Norrefalk
Specialist inom bland annat smärta.

Om depression

Besvarar några av de många frågor du kan ha om depression.

Minna frågor

Anteckna och skriv ner de frågor du har till din läkare för att förbereda dig inför nästa besök.



Min stämningslägesdagbok

Registrera ditt stämningsläge varje dag.

Min stämningslägestabell

Se historiken över hur du har registrerat ditt stämningsläge över tid.

Påminnelser

Ställ in påminnelser för att hjälpa dig komma ihåg att registrera ditt stämningsläge och/eller att ta din medicin.

Egenvård

Gods råd och vägledning om sömn, kost och motion.

Hämta appen via QR-koden:



www.letstalk.se

Let's talk

Ny app som kan vara ett stöd mellan besöken med vården och skapa förutsättning till ökad delaktighet i behandlingen

Anders Halvarsson svarar



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

Sömnvanor

Vi har en flicka på två och ett halvt år som aldrig går att lägga på kvällarna. I regel brukar det sluta med att vi efter flera timmars försök på alla sätt och vis ger upp och hon lallar runt och pysslar med det ena och det andra tills hon till slut däckar av utmattnings. Detta förstör våra kvällar totalt. Det har hållit på så här i några månader. Men så fick jag höra att det skulle kunna handla om för lite melatoninproduktion i kroppen. Jag har sett att detta finns som kosttillskott och nu undrar jag om det även finns som läkemedel och om man efter samråd med läkare kan prova detta på sitt barn?

Rickard, 41

Jag tycker förstas att ni skall tala med läkare eller med personal på BVC innan man börjar med någon medicinering. Det kan kanske behövas ett samtal kring hur det ser ut med kvälls- och morgonrutiner och kanske på något vis ändra på dessa innan man tar till olika typer av mediciner. Att en del barn är kvällspigga och andra är kvällströtta är fullt klart och att det kan vara svårt att ändra på detta. Men samtal med personer som har erfarenhet av den här problematiken har man alltid nytta av.

Anders Halvarsson



ÄR VILOPULSEN FÖR LÅG

Jag undrar om vilopuls kan vara för låg och om man i så fall behöver vända sig till läkare på vårdcentral. Min vilopuls är mellan 40–45, blodtrycket håller sig precis under 140/80. Jag är en normalviktig kvinna, frisk, har aldrig tränat men går raskt 30 minuter varje vardagsmorgon och kanske gör en långpromenad under helgen. Sitter mycket på jobbet. Jag har tidigare fått sådana "trötthetsattacker" att jag exempelvis har varit tvungen att avvika från möten eller avbryta mitt jobb för att lägga mig i en soffa. Jag vet inte vad pulsen eller blodtrycket har varit under dessa attacker. Nu mår jag bra trots låg puls.

Tina 56

Grundpulsen kan variera från person till person. Är man "lägpulsare" och blir mycket trött eller om man blir yr i huvudet är det alltid på plats att man ser på ett EKG för att utesluta någon form av blockering. Sök gärna och beskriv dina problem.

Anders Halvarsson

SNUSPAUS

Jag är en 48-årig man som slutat snusa för 30 timmar sedan. Jag har varit högkonsument av lössnus under 32 år. Oavsett hur mycket eller hur länge så har jag bestämt mig, jag har slutat! Undrar dock över min puls; i morse när jag vaknade var min puls under 40 per minut och nu när jag är på jobbet mäter jag 50 slag per minut. Jag tränar regelbundet, men är inte elittränad. Behöver jag kontrollera min puls hos en läkare? Är det kopplat till att jag slutat snusa?

Jan, 48

Om du har några obehag eller känner att du inte orkar röra dig konditionsmsigt som tidigare, skall du söka för detta. Fullt klart har det nu blivit ett mindre påslag på hjärtfrekvensen när du slutat med snusandet varför pulsfrekvensen går ner. Fortsätt med en livslång paus!

Anders Halvarsson

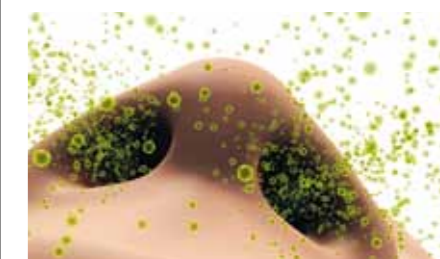
HÖG ÄMNESOMSÄTTNING

Jag tror jag har hög ämnesomsättning/snabb metabolism, men hur vet jag om jag har det? Finns det biverkningar, exempelvis att man dör tidigare eller lättare förbränning av fett?

Ramiz, 19

Hög ämnesomsättning och snabb metabolism i det här fallet är samma sak. Är det en ökad funktion i sköldkörteln har man följande symptom: ökad puls och hjärtklappning, snabbt andfädd, hungrar efter luft, snabbt svettigt, lös i magen och diarréer, viktnedgång och tilltagande oro. Ett mycket enkelt sätt att ta reda på detta är att ta ett blodprov på sköldkörtelfunktionen.

Anders Halvarsson



Nysningar

När någon nyser rakt ut i luften, är det alltid eller sällan smittsamt? Jag har på grund av mediciner litet immunförsvar, så är alltid försiktig och har därför fått negativ kritik. Får höra att alla nysningar (om ej de allergiska) inte är smittsamma då det inte är virus! Kan det vara en vanlig förkylning som inte smittar?

Ingrid, 67

En nysningsretning kan som nämns vara av olika slag. Är det en nysning beroende på en allergi eller att man fått ett retande föremål eller ämne i slemhinnan är det förstas ingen smittorisk. Är man däremot förkyld och nyser ordentligt blir det ju ett moln med små vattendroppar som kan innehålla massor av smittsamma viruspartiklar. Det gäller framför allt om den nysande är i början av sin förkylning.

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.



Gula fläcken

Jag var på synkontroll och det togs även bilder på ögonbottenarna på min begäran. Jag fråga var den gula fläcken sitter och det var längst bak, men den var inte gul. Då undra jag varför den var mörk i färgen och inte gul och svaret blev att den blir gul först då den drabbas av sjukdom. Är det verkligen så? Däremot var det en annan fläck ungefär mitt i bild som lyste gul. Har glömt vad det var för fläck som de sa men det var inte gula fläcken. Vad heter den?

Britt, 65

Gula fläcken är gul och där har man den största ansamlingen av de ögonnervceller, tapparna, som förmedlar att man ser färger. På ögonbottenbilderna ser man också ögonpapillen, där ögonnerven kommer in i ögat. Ta upp frågan vid nästa möte med optiker eller ögonläkare så visar de hur ett normalt friskt förhållande skall se ut.

Anders Halvarsson

Farligt att äta ägg?

Jag har haft hjärtinfarkt och tar blodtrycksmedicin, trombyl och ator- vastatin för kolesterolet som ligger på 5,4. Undrar nu hur farligt det är att äta ägg, en del säger att det inte alls är farligt för kolesterolet och en del säger att man högst bör äta två ägg per vecka. Undrar även över räkör om man inte äter romen.

Ann-Britt 68

Äter man varierad kost spelar knappast lite ägg i sammanhanget någon större roll, liksom att man unnar sig en räka ibland utan att man frossar. Det är minst lika viktigt att man motionerar och undviker rökning liksom att blodsockret ligger på en bra nivå, samt att man håller en bra vikt. Förutom det totala kolesterolvärdet spelar också förhållandet mellan de "onda och goda" värdena en viktig roll och att de ligger på en tillfredstillande nivå!

Anders Halvarsson



SÖMNIG JÄMT

Jag sover väldigt mycket utan att veta varför, på vardagarna mellan sju till nio timmar och på helgen upp till 13 timmar. Jag är ofta trött när jag kommer hem ifrån jobbet och ibland somnar jag och sover en till två timmar när jag kommer hem, och har sedan inga problem med att sova normalt under natten. Detta har pågått sedan i höstas, jag orkar inte gå och träna som jag gjorde då. Jag har inte ändrat mitt beteende i övrigt men kan påpeka att jag (precis som innan) dricker en del coca-cola light under dagen, samt att min lägenhet ligger mittemot en byggarbetsplats, de bankar på dagen och under natten lyser det lampor rakt in i mitt sovrum. Jag sover dock rakt igenom både lampor och bankningar. Vad är det för fel?

Caroline 26

Rör det sig om en så pass uttalad trötthet är det läge att du söker läkare, samt upphör med coca-cola light dessförinnan! Bland det första som man brukar göra är att följa blodvärdena för att utsluta någon brist liksom att man utsluter en underfunktion av ämnesomsättningen.

Anders Halvarsson

KLÅDA OCH VÄTSKA I ÖRONEN

Jag har haft klåda och det rinner vätska ur öronen, det känns som om jag har vatten i öronen. För ett par år sedan var jag hos specialist öronläkare och fick diagnos eksem i hörselgången, salva och örondroppar, och 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 att få remiss till specialist igen?

Eva-Lisa, 52

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

RESMED

Noninvasiv ventilation i hemmet kan hjälpa KOL-patienter till förbättrad livskvalitet^{1,2}

¹ Tuggey JM et al. Thorax. 2003 Oct;58(10):867-71 ² Di Marco et al. Critical Care 2011;15(6):R283

ResMed Sweden AB, Jan Stenbecks Torg 17, 164 40 Kista Tel. 08-477 10 00

Global leaders in sleep and respiratory medicine www.resmed.com

Förbättrad livskvalitet

Med hjälp av noninvasiv ventilation (NIV) kan patienter med KOL få ökad livskvalitet och minska koldioxidhalten i blodet.^{1,2}

Andningslättnad

Behandlingen minskar andningsarbetet. Din kropp förbrukar mindre energi under natten och du får den vila och återhämtning som du behöver.

VPAP S9 erbjuder en enkel och behaglig behandling i hemmet!



STRESS OCH TARMVRED

Kan stress utlösa tarmvred? För ett par veckor sedan blev jag akut opererad för tarmvred i tunntarmen. För tre år sedan gjorde jag en gastric bypass med gott resultat och har mått bra. Jag har hört att stress kan utlösa tarmvred. Min arbetssituation är ohållbar både fysiskt och psykiskt. Dagligen känner jag mig stressad och otillräcklig. Jag sover dåligt, då tankarna ofta är på jobb. Att opereras vill jag inte igen. Därför undrar jag om det kan vara min arbetssituation som utlöst tarmvredet, eller är det en komplikation efter gastric bypass?

Maria, 37

En sak är alltid klar att långvarig stress av vilket slag det nu än är, är av ondo om man nu inte ser ett slut på detta tillstånd. Att säkert påstå att tarmvred uppstått av stress måste man alltid bedöma i det enskilda fallet, där även tidigare operationer förstås spelar roll. Oavsett vilket är det viktigt att du i en framtid får en drägligare livssituation.

Anders Halvarsson



Anders Hallén svarar

Om hudbesvär och könssjukdomar. Anders Hallén, specialist i hud- och könssjukdomar och medicine doktor på kliniken Skin Doc Mörby.

Fotvårtor

Jag är en 14-årig tjej och har problem med fotvårtor. På min ena fot har jag ungefär fyra lite större och tio ganska små, och på den andra har jag en stor. Jag får inte bort dem (har provat nästan allt) och de sprider sig mer och mer hela tiden. Jag har haft det i nästan tre år nu. Vad ska jag göra?

Alice, 14

Vårtor är virusinfektioner och det är mitt eget infektionsförvar som bestämmer när det skall ta kontroll över viruset. Ur kroppens synpunkt är vårtor betydelselösa – vi blir inte sjuka av dem. Våra fotsvirus tycks dessutom vara den lokal där vårtvirus kan hålla sig kvar länge. Men du är fortfarande ung och sannolikt kommer dina fotvårtor att försvinna även om det inte går så fort som du skulle önska. Du skall fortsätta med ditt envisa behandlande med exempelvis fotbad, filning och värtmedel från apoteket. Du minskar därmed mängden vårta och därmed mängden virus. Och den lilla irritation som behandlingen orsakar signalerar till virusförsvaret att här finns virus som skall bekämpas.

Anders Hallén



Mjäll, mjälleksem eller psoriasis

Jag har haft mjäll, kanske mjälleksem eller psoriasis, i många år. Jag har länge provat Locoid, Betnovat, Fungoral, Nizapex, Nizoral och olika mjällschampon utan resultat. Även provat diverse hemmablandningar. Jag får helt enkelt inte bukt med det. Ibland är det mer ibland mindre, men det är marginellt. Vill minnas att jag blev rätt bra då jag rakade mig. Finns det något jag kan göra eller måste jag vara rakad?

Mats 26

Om du har besvär bara i hårbotten kan det vara svårt att skilja på psoriasis och ett mjälleksem. De behandlingar du fått fungerar på båda. Ofta ger psoriasis mer uttalade besvär och den är ofta "segare" att behandla. För båda sjukorna gäller att de sitter i din hudtyp och de går alltså inte att bota en gång för alla. Att du upplever bättring med kortare hår kan förklaras av att solen då ger mer effekt i din hårbotten (ultraviolett ljus är en behandlingsvariant), men det kortare håret gör det också enklare att komma ned med lokalbehandlingspreparaten i hårbotten. Rätt behandling kan lindra besvären. Dock kan den behöva ändras efter hand – samma behandling fungerar inte hela tiden. Steg 1 är dock diagnosen: tror man att du har psoriasis i hårbotten finns behandlingsalternativ som du inte tycks ha provat. Så hör igen med din doktor!

Anders Hallén

UTSLAG PÅ VINTERN

Jag får röda utslag på ryggen och på vristerna varje höst och vinter. Utslagen kliar väldigt mycket och jag vet inte vad jag skall göra.

Conny, 62

Din beskrivning är knapptänlig. Skall jag gissa utifrån din beskrivning och din ålder har du troligen ett vintertorrt skin med en eksemreaktion och det kliar. Är det så skall du bli hjälpt av återfuktande kräm efter dusch och kortisonsalva.

Anders Hallén

ÄRRBILDNING

Jag är 15 år och har nu blivit av med min akne, men nu finns det kvar djupa ärr på kinderna. Kommer dessa gå bort och hur lång tid tar det?

Beto, 15

Jag vet inte hur djupa dina akneärr är men eftersom du är så ung kommer de sannolikt att gå bort. Men det tar längre tid än du gillar. Men det är nästan viktigare att du är uppmärksam så att inte din ärrbildande akne går igång igen så att du får mer ärr – tidig behandling kan också förebygga ärrbildning.

Anders Hallén

URINVÄGSINFEKTION

Hur påverkas urinvägsinfektion vid samlag? Ska man undvika samlag när man har urinvägsinfektion?

Kvinna, 32

Kvinnans korta urinnrör medför att bakterier ofta "mjölkas upp" till blåsan under samlag. Urinvägsinfektion kan alltså uppkomma efter samlag. Eftersom behandlingstiderna för urinvägsinfektion oftast är så korta kan det vara klokt att avstå från samlag under den tiden.

Anders Hallén

KORTISON

Kan man bli allergisk/reagera på själva kortisonet? Utslag har slagit ut efter en påstrykning med stark steroid.

Christina, 66

Jo, kontaktallergi mot kortison finns, men är inte vanligt. Det kan också vara en annan komponent i krämen som orsakar reaktionen. Prova i första hand med ett annat preparat och helst som salva, det vill säga fet vaselinbas (sådan är fri från tillsatsämnen).

Anders Hallén



Svampinfektion

Varför får jag alltid svampinfektion efter sex utan kondom med min sambo? Jag har spiral och vi skulle så gärna vilja slippa kondom ibland, men det verkar som om jag inte "tål" min sambo! Vad beror detta på?

Clara, 37

Detta låter komplicerat. Du tar upp två alternativ. Dels att du får svampinfektion dels att du "inte tål" din partner. Svampinfektion vid samlag är inget ovanligt problem men brukar vara hanterbart. Svampen är kvinnans – den kommer inte från mannen – och samlaget aktiverar den svamp som redan finns där. Men i sådant fall borde inte kondomen göra någon större skillnad. Överkänslighet mot sperma finns, men är mycket ovanligt. För att kunna råda dig behövs en mer ingående undersökning och jag tycker du skall söka hjälp.

Anders Hallén

SVERIGES STÖRSTA MS-MAGASIN

Porträtt • Forskning & Behandling • Leva med MS • Tips • Inspiration



Gå in och anmäl dig som prenumerant på WWW.MULTIPELSKLEROS.NU



Här hittar du även mer information om sjukdomen och hur det är att leva med MS

Determined to succeed in MS

biogen idec

**Försäkringskassan svarar**

Om sjukförsäkringen. Carina Sandell Wellander, personlig handläggare, besvarar frågor om sjukförsäkringen.

**Föräldraledig och sjukskriven**

Om man är föräldraledig och blir sjukskriven, får man vårda barnet ändå och få sjukpenning istället för föräldrapenning?

Anonym

Det går att få sjukpenning i stället för föräldrapenning, men det gäller enbart om du inte kan vårda ditt barn på grund av sjukdom. Om du är sjuk så ska du sjukanmäla dig första sjukdagen på vår webbplats, www.forsakringskassan.se. Därefter kan du ansöka om sjukpenning på www.forsakringskassan.se. Om du är sjuk i mer än sju dagar så behöver vi ett läkarintyg. När du är frisk igen så anmäler du detta på www.forsakringskassan.se.

Carina Sandell Wellander

HUR STOR BLIR ERSÄTTNINGEN?

Jag har varit sjuk i två arbetsdagar. Första dagen är karensdag men hur mycket ska jag få för andra dagen?

Anonym

Jag antar att du är anställd och har en arbetsgivare. Det innebär att din arbetsgivare betalar sjuklön under de första 14 dagarna under sjukperioden. Den första dagen som du är sjuk är karensdag och då får du ingen ersättning. Under övriga dagar är ersättningen 80 procent av din lön. Du kan också göra en beräkning på Kassakollen, ett beräkningsverktyg på www.forsakringskassan.se.

Carina Sandell Wellander

BÖRJA ARBETA MER

Jag har varit sjukskriven i snart ett år. Tanken är jag ska börja arbeta 75 procent om några veckor. Hur gör jag då? Ska jag göra en ny anmälan?

Anonym

När du minskar omfattningen av sjukskrivningen så behöver du inte göra någon ny anmälan till Försäkringskassan. Däremot så ska du meddela den ändrade omfattningen till oss så att du får rätt sjukpenning. Ändringen kan du göra på Mina sidor på www.forsakringskassan.se.

Carina Sandell Wellander

Förlängd sjukskrivning

Jag har varit sjukskriven under en längre period. Nu har läkaren förlängt min sjukskrivning i direkt anslutning till den tidigare. Måste jag göra en ny sjukanmälan eller görs det automatiskt? Måste jag ansöka om sjukpenning igen och när ska jag göra det?

Anonym

Har du varit sjuk i en följd så behövs ingen ny sjukanmälan utan det räcker med att du skickar in ditt läkarintyg, det fungerar som en förlängningsansökan.

Men om du ändrar omfattningen av sjukskrivningen, från heltid till deltid eller tvärtom, så kan vi behöva fler uppgifter. Meddela alltid den ändrade omfattningen till oss så att du får rätt sjukpenning. Detta gör du enklast på Mina sidor på vår webbplats, www.forsakringskassan.se.

Carina Sandell Wellander

DELTIDSJUKSKRIVNING FÖR ARBETE PÅ DELTID

Jag har en deltidsanställning på 50 procent och har blivit sjukskriven på 50 procent. Ska jag då jobba två timmar per dag?

Anonym

Om din normala arbetstid är fyra timmar per dag så ska du halvera din arbetstid och då blir det två timmar per dag som du ska arbeta, vid 50 procent sjukskrivning.

Carina Sandell Wellander

**Utlandsresa under sjukskrivning**

Jag kommer att få sjukpenning i tre månader efter en musarmsoperation. Jag skulle vilja åka utomlands och ta det lugnt. Innebär det några bekymmer för er, det påverkar inte min rehabilitering.

Anonym

Om din resa inte hindrar ditt tillfrisknande eller din rehabilitering kan du få behålla sjukpenningen när du reser utomlands. Gå in på Mina sidor på www.forsakringskassan.se. Där kan du fylla i blanketten "Sjukpenning vid sjukdom under utlandsvistelse, FK 7430" som du skickar in elektroniskt till oss. Det är viktigt att ansöker i god tid så att du hinner få ett beslut innan ni reser.

Carina Sandell Wellander

UTBETALNINGSDAG

Jag skulle vilja veta hur man kan hålla koll på sitt sjukpenningärendet, till exempel utbetalningsdagen och summan?

Anonym

På Mina sidor på www.forsakringskassan.se kan du enkelt följa ditt ärende. Där kan du se att din ansökan och läkarintyg har kommit in, utbetalningsdag och hur stor ersättningen är. Om du beställer notifiering så får du meddelande i mobilen eller i din mejl när något nytt händer i ditt ärende.

Carina Sandell Wellander



SPIRIT

Lev bättre med MS

Nu finns ett web-baserat självhjälpsprogram för dig som lever med multipel skleros (MS). Genom positiv psykologi kan SPIRIT lära dig övningar och tekniker för att utmana negativa tankemönster och reducera stress.

SPIRIT är kostnadsfritt och helt utan reklam. För mer information gå in på msguiden.se.



genzyme
A SANOFI COMPANY

Programmet är baserat på den senaste forskningen inom hälsa och psykologi. SPIRIT är gratis och innehåller ingen reklam. SPIRIT sponsras av Genzyme, en del av Sanofi och är utvecklat av Changetech.

GENZYME AB | Gustavslundsvägen 139, Box 141 42, 167 14 Bromma, tel. 08-634 50 00, www.genzyme.se.

SE-ALE-13-03-08, April 2013



Maj-Liz Persson svarar

Om ångest. Maj-Liz Persson är docent i allmänpsykiatri och arbetar vid Center för Innovativ Terapi vid Kungens Kurva i Stockholm, vid SOS i Köpenhamn och på en psykiatrisk öppenvårdsmottagning i Stockholm.

Rädsla och ångest

Jag skulle gärna vilja ha något råd eller om det finns någon hjälp att få mot min rädsla och ångest. Ända sedan 35-årsåldern har jag aldrig kunnat koppla av utan varje vaken stund så är jag så fokuserad på hur jag mår, hur jag ska klara av att göra saker, med andra ord är jag alltid på helspänn. Jag fick Efexor ett tag men fick magsår av dessa och att jag avskyr SSRI. Jag har fått KBT men till ingen nytta. Vill helst inte vakna på morgnarna och dagarna försvinner.

Kvinna, 76

Det du beskriver är symtom som vid generell ångest (GAD). Det är när man hela tiden börjar oroa sig för nya saker som skulle kunna hända i framtiden - man tänker ofta "tänk om". Oron är ofta så stark att den påverkar muskler och leder (man spänner sig), magen (stress) och allmänt påverkas den fysiska hälsan negativt. GAD kan behandlas med läkemedel, KBT-terapi samt olika slags avslappningsmetoder. Vanligtvis används antidepressiva läkemedel (exempelvis SSRI, SNRI), men det finns även preparat specifikt mot ångest. Du har provat Efexor (så kallat SNRI preparat) och du skriver att du avskyr SSRI. Det framgår inte om du provat även något av dessa läkemedel. Det kan vara så att du var deprimerad (som är vanligt vid GAD) då du fick KBT och då har man svårt att tillgodogöra sig terapin. Det finns ångestdämpande läkemedel som Lyrica som har indikation GAD som man kan testa enbart eller i kombination med något antidepressivt läkemedel. Fråga efter CD-skivor med avslappningsövningar, som finns att köpa på exempelvis apotek. Det kan vara individuellt vad som passar just dig. Diskutera detta med din husläkare.

Maj-Liz Persson



Vinterdepression

Hur vet man om man är på väg in i en depression? Jag har varit deprimerad förut, men minns inte så mycket från då. Jag sover mer än jag brukar, men är ändå trött hela tiden. Orkar inte ta tag i saker som jag måste. Jag handlar för att känna någon tillfredsställelse i livet. Har gått upp tio kilo i vikt på fyra månader. Väntar på operation som inte verkar bli snart. Blir lätt irriterad på saker. Försöker ta mig ut, men orkar oftast inte. Hittar på ursäkter för att inte behöva ta mig ur soffan.

Therese, 32

Det du beskriver låter som en så kallad vinterdepression (SAD= Seasonal Affective Disorder) som är en depression med de atypiska depressionssymtomen som ökat sömnbehov, ökad aptit (speciellt onyttiga saker som choklad, chips) samt irritabilitet. Det finns bra antidepressiva läkemedel för behandling av denna typ av depression. Kontakta din vårdcentral och beskriv dessa symtom för din läkare så kan han hjälpa dig med rätt sorts antidepressiv medicinering.

Maj-Liz Persson

LÄKEMEDELSBEHANDLING

Jag äter Mirtazapin mot depression sedan april, 30 mg de första månaderna, 45 mg sedan 15 augusti. Märker en långsam förbättring men det känns som två steg framåt och ett bakåt hela tiden. Alltså ingen stabil förbättring. Är det normalt? Kan det vara fel medicin för mig?

Kerstin, 72

Det man vill åstadkomma med antidepressiva läkemedel är remission, det vill säga att man blir helt återställd i sin depression. Det finns annars risk att man återfaller i en depression om man slutar med läkemedlet i förtid. Om man inte blivit helt återställd efter två månader som du beskriver, så skulle jag diskutera med husläkaren om man kan höja dosen, lägga till något annat antidepressivt läkemedel (som har lite annan profil och som tar just de kvarstående symtomen) eller byta till något antidepressivt läkemedel med annan profil. Om ångest är kopplat till depressionen så kan tillägg av ångestdämpande läkemedel medföra att du blir helt symtomfri.

Maj-Liz Persson

Följsamhet

Ja har fått Lyrica mot min ångest och det funkar bra. Jag har tagit dem en månad, men min läkare säger att jag bör ta dem under ett år. Måste jag ta dem så länge nu när jag mår bra?

Kvinna 47

Det de flesta patienter gör fel i, är att de på eget bevåg slutar med sina antidepressiva/ångestdämpande läkemedel så fort de mår bra. Risken är då att man får tillbaks sina besvär och vid återinsättning av samma läkemedel så kan läkemedlet inte ha den tidigare goda effekten. Därför ska man aldrig sätta ut sina läkemedel utan att rådfråga och diskutera med den läkare som satt in läkemedlen. Om Lyrica har god effekt och du inte har svåra biverkningar så låter det som en bra rekommendation att medicinera med det ångestdämpande läkemedlet ett år framöver.

Maj-Liz Persson

ÅNGEST ELLER ADHD?

Hur vet man om man har GAD eller ADHD/AS? Symtomen är så lika.

Kvinna, 30

Det finns skattningsskalor som man använder sig av vid en så kallad basutredning där man får fram vilken/vilka psykiska sjukdomar man lider av. I många fall kan det vara en samsjuklighet mellan olika psykiska sjukdomar, exempelvis ADHD + GAD. Prata med din husläkare om detta och om exempel misstanke om ADHD/ADD framkommer bör en neuropsykiatrisk utredning göras, med en remiss till specialistpsykiatri.

Maj-Liz Persson

KAFFE

Jag lider av panikångest och undrar nu om det kan vara så att det kan förvärra eller utlösa attacker om man dricker kaffe? Jag äter 2*20mg Fluoxetin per dag.

Sandra 26

Kaffe innehåller det uppiggande ämnet koffein. Koffeinet drar samman blodkärlen och minskar frisättningen av kärnidgande ämnen. Koffeinet kan i större mängder ge hjärtklappning och ökad ångest. Fluoxetin 40 mg /dag är en bra medicin vid panikångest

Maj-Liz Persson



ALLERGIMEDICIN MOT ÅNGEST?

Jag har ångest och agorafobi, men tar inga mediciner. Jag läser Lucindas bok om ångest och det har hjälpt mig mycket. Jag har även olika former av allergi och äter receptfria "Allegra 120 mg". Kan "Allegra" och "Kestine" påverka mina ångestsymptom? Om jag har fattat det rätt så sköter histaminet en hel del ångestrelaterade saker. Påverkar det min ångest negativt eller positivt? Finns det allergimedicin som anses bättre för folk med ångestproblem?

Linus, 23

Det finns läkemedel som Atarax (används mot hudutslag och klåda) och Lergigan (vid allergiska tillstånd) som används som ångestdämpande mediciner. Den antihistaminerga effekten gör att man blir tröttare och det dämpar ångesten något.

Maj-Liz Persson



Stöd kampen mot prostatacancer

Det är inte bara pappa som drabbas när Sveriges vanligaste cancersjukdom slår till – utan även alla runt omkring. Var sjunde man får prostatacancer före 75 års ålder och allt för många avlider av sin sjukdom.

Skänk en gåva till Fonden mot prostatacancer och bidra till forskning för bättre behandlings- och diagnosmetoder, opinionsbildning och kompetensutveckling av vårdpersonal.

Behöver du någon att prata med? Kontakta då någon av våra 26 patientföreningar eller bli vän med oss på Facebook.

 **PROSTATACANCER FÖRBUNDET**
www.prostatacancerforbundet.se

 SVENSK INSAMLINGSKONTROLL

Fonden mot prostatacancer: Plusgiro 90 01 01-7 Bankgiro 900-1017. SMS:a Blått50 eller Blått100 till 72929 för att skänka 50 respektive 100 kr.



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

DOXYFERM OCH TABLETTER

Jag går just nu på antibiotika och tar sista tablett på fredag strax innan två, så jag undrar om jag kan dricka alkohol dagen efter på lördag kväll då kuren är över! Det är doxyferm som jag äter. Jag rådde även skölja ner den första dosen med mjölk vilket jag läste att man inte skulle göra, tror du att kuren har påverkats av det negativa hållet?

Jennifer, 19

Det står i bipacksedeln att effekten av doxyferm kan påverkas vid samtidigt intag av alkohol. Alkohol kan minska effekten av Doxyferm vilket skulle kunna leda till att infektionen inte försvinner som tänkt.

Denna varning gäller framförallt missbrukare av alkohol och har sannolikt inte så stor betydelse om man intar alkohol i måttliga mängder vid ett enstaka tillfälle. Vid en infektion är det dock alltid viktigt att tänka på att större mängder alkohol kan påverka immunförsvaret negativt vilket i sin tur kan göra att infektionen tar längre tid att läka ut.

Kalcium i mjölkprodukter kan ha viss påverkan på Doxyferm i samband med intaget av tablett. Att du vid ett enstaka tillfälle druckit mjölk med Doxyferm har troligtvis ingen större inverkan på behandlingen som helhet. Om du känner att du inte blivit bra från infektionen bör du kontakta din läkare.

Läkemedelsupplysningen



Grapefruktjuice

Jag tar Enalapril sandos en tablett varje dag mot högt blodtryck. Nu har jag fått höra att man inte ska äta grapefrukt då. Gäller det min medicin? Ska man inte ta det tillsammans eller ska man aldrig äta grapefrukt?

Birgitta, 56

Grapefruktjuice hämmar vissa läkemedels nedbrytning i kroppen så att mängden läkemedel i blodet blir högre än avsett. Det finns inga uppgifter om att grapefrukt påverkar effekten av Enalapril som du använder.

Läkemedelsupplysningen

Olika namn

Jag äter Metformin bluefish. Det finns ju så många olika namn på den här medicinen och jag undrar, är alla lika eller finns det olika sammansättningar. Jag mår illa och får väldigt ont i magen av den här sorten. Jag undrar också hur länge en tablett på 500mg verkar? Alltså hur länge stannar den kvar i kroppen, eftersom man ska ta den tre gånger dagligen.

Marianne, 59

Det finns som du nämner många tillverkare av Metformin. De innehåller samma verksamma ämne, men det kan skilja mellan hjälpämnen i tablett som till exempel utfyllningsmedel och färgämnen. Skillnader på hjälpämnen är inget som ska påverka effekten om läkemedlen bedöms utbytbara på apotek. Vid byte av fabrikat på apoteket kan man vara säker på att byte endast sker till läkemedel som bedöms likvärdiga av Läkemedelsverket.

Exakt hur länge Metformin verkar är svårt att svara på eftersom Metformin har flera olika funktioner i kroppen och doseringen anpassas individuellt beroende på mätning av blodsockret. Metformin minskar leverns produktion av glukos, ökar insulinkänsligheten och fördröjer upptaget av glukos från tarmen. Utifrån att din läkare bedömt att du ska äta en tablett tre gånger dagligen är tanken att läkemedlet ska ge en tillfredställande effekt sett över hela dygnet för dig. Upplever du besvär bör du tala med din behandlande läkare som kan bedöma om det är olämpligt med byte i ditt fall. Som privatperson kan man rapportera misstänka biverkningar direkt på läkemedelsverkets hemsida: www.lakemedelsverket.se/malgrupp/Allmanhet/Biverkningar/Rapportera-biverkningar/

Läkemedelsupplysningen

Smittsamhet

Jag äter penicillin (tikacillin) mot streptokocker och undrar efter hur lång tid jag slutar att smitta? Har ätit i två dygn och mår redan bättre.

Linn, 23

Det finns olika sorters streptokockinfektioner och läkningstiden varierar för dessa. Det är alltid viktigt att fullfölja en antibiotikakur och behandlingen ska inte avbrytas för tidigt om inte allvarliga biverkningar skulle uppstå. Din läkare kan avgöra när du bör vara smittfri utifrån vilken typ av streptokockinfektion som du har.

Läkemedelsupplysningen



DIKLOFENAK

Jag har ätit Diklofenak och tills det visade sig att jag inte tålde detta och fick en allergisk reaktion. Jag undrar om jag nu kan ta Voltacare värmeplåster. Har använt detta tidigare utan problem. Är det så att på grund av den allergiska reaktionen mot Diklofenak kommer jag inte kunna använda Voltacare? Eller innehåller Voltacare ingenting som jag kan reagera på?

Monica, 42

Diklofenak och Voltacare har inga likheter med varandra. Voltacare är inte ett läkemedel utan en medicinteknisk produkt som enligt tillverkaren ska avge värme för att ge smärtlindring. Det som kan vara förvillande är att Voltacare till förpackningen och namnet är snarlikt läkemedlet Voltaren som innehåller substansen diklofenak som du reagerat negativt på. Det finns inga likheter mellan Diklofenak och Voltacare, men läkemedelsupplysningen kan inte ge individuella behandlingsråd och har ingen information om Voltacare är lämpligt eller ej för dig.

Läkemedelsupplysningen

BÄST FÖRE DATUM

Jag har pollenallergi och hittade några Loratadin tabletter. Problemet är att "bäst före" datumet på dem var i november 2011. Tror du man kan ta dem ändå? Är det farligt? Eller är det bara att effekten kanske inte blir densamma?

Johan, 23

Läkemedel som har passerat sista förbrukningsdatum ska inte användas, utan lämnas in på ett apotek för destruktions. Med tiden kan läkemedel brytas ned, särskilt om de kommer i kontakt med luft och fukt. Det kan inträffa trots väl förslutna förpackningar. Företaget gör studier på hållbarheten och kvaliteten kan garanteras till utgångsdatum. Loratadin är ett receptfritt läkemedel. Prata med ditt apotek så hjälper de dig om du behöver köpa en ny förpackning.

Läkemedelsupplysningen

STATINER

Vad finns det för kända biverkningar av så kallade statiner, som ordineras mot höga kolesterolvärden? Jag slutade med dessa efter att jag upplevde bland annat svaghet i benen.

Cristina, 73

Det finns olika typer av statiner och biverkningar som uppkommer kan skilja mellan individer och substanser inom gruppen. Det du beskriver med svaghet i benen är en biverkning som förekommer bland statiner. Om oförklarlig muskelsmärta, ömhet, kramp eller muskelsvaghet uppstår ska man läsa anvisningarna i bipacksedel och prata med sin läkare om besvären. Som privatperson kan man rapportera misstänka biverkningar direkt på läkemedelsverkets hemsida.

www.lakemedelsverket.se/malgrupp/Allmanhet/Biverkningar/Rapportera-biverkningar/

Antingen kan den elektroniska rapporteringstjänsten användas direkt på hemsidan eller så kan en blankett skrivas ut och skickas in till läkemedelsverket.

Läkemedelsupplysningen

NYHET

Ett hjälpmedel för dig som lever med MS

DAY BY DAY

En daglig hjälp för dig som lever med MS

NOVARTIS

SE1301074379

App Store Google Play



Jan-Rickard Norrefalk svarar

Om smärta. Jan-Rickard Norrefalk, överläkare och specialist inom bland annat smärtlindring, forskar och undervisar på Karolinska Institutet i Stockholm.

Molande värk

Jag har en konstig molande värk i mitt högerben. Det känns bara när jag sitter ner i till exempel bilen och på jobbet. Det känns på undersidan av skinkan och strålar ofta ner på undersidan av låret men även från knät och neråt på framsidan, längs med smalbenen. Det liksom strålar i benet. Jag har sökt på nätet men överallt står det om Ischias men då borde man väl ha ont i ryggen också. Det har kommit senaste månaderna och det blir inte bättre. Det är alltid i högerbenet och jag börjar fundera på om jag kanske borde gå till doktorn? Kan det vara farligt? Jag har som sagt inte ont i ryggen alls. Men min känsla är att det är som om en nerv ligger i kläm någonstans.

Malin, 41



På din fina beskrivning låter det som om ischiasnerven kommit i kläm mellan två muskler i höger sätesmuskulatur, ibland kallat "Piriformissyndrom". Mycket riktigt kommer besvären alltså inte från något diskbräck i ryggen även om de kan likna varandra. Ofta förvärras det av att man sitter så kallad "Halv skraddare" det vill säga när du korsar benen och lägger höger ben över vänster knä. Problemen ökar också om man sitter i låga fätöljer eller i bilen. Över huvudtaget när man har en ställning där knäleden kommer ovanför höftleden. En sjukgymnast kan undersöka dig och ge dig några behandlingar samt träningsprogram, stretchövningar och ergonomiska råd.

Jan-Rickard Norrefalk



Gäspning

När jag gäspar, alltså när jag gäspar djupt, så får jag ont i högra axeln. Det har varit så i ungefär ett halvår nu. Jag får också ont i magen när jag hostar, precis under bröstet. Jag är lite överviktig, kan det vara på grund av det? Jag började gympa tre till fyra gånger i veckan för ungefär en månad sen, men smärtan har inte förändrats alls.

Katrin, 18

Att du får ont i axeln av att gäspa och ont under bröstet när du hostar kan verka märkligt. Men det skulle kunna bero på att du har en stelhet i nacken och i bröstryggen. Rörligheten där har blivit inskränkt och dina muskler och småleder i området har blivit spända och stela. En sjukgymnast med kunskap i ortopedisk medicin skulle kunna undersöka dig och ge dig både behandling och träningsråd. Det är dessutom utmärkt att du har börjat träna och röra på dig och kanske börjat tänka mer på vad du äter om du tycker att du har lite för många kilon.

Jan-Rickard Norrefalk

WHIPLASH

Jag har en whiplashskada. Jag har känselbortfall i halva händerna, värk i armarna, axlarna och nacken. Hur kommer jag till högupp-lösande röntgen som ser om det förvärrats i nacken eller om det är artros som också spökar eller något annat - utan att först betala massor för inget. Jag har för mig att de har finare och bättre utrustning nu. Är även intresserad av att se mitt pannbens strukturer på insidan, då min sambo säger att jag nog har viss empatistörning med mera som nog kan hänföras till den rotation skallen gjorde vid olyckan.

Sten 62

Jag tycker att du i första hand skall diskutera med din läkare på vårdcentralen om att du kan få en remiss till ett rehab-team för whiplash-patienter. Där får du tillgång till en utredning och bedömning där olika yrkesgrupper i teamet bedömer och testar dig. En psykolog kan göra en bedömning av din eventuella empatistörning. Läkare, arbetsterapeut och sjukgymnast gör också sina utredningar och bedömningar så att du kan få den bästa hjälpen. Högupplösande röntgen är inte alltid det som krävs.

Jan-Rickard Norrefalk

DISKBRÅCK

Jag undrar varför mitt högra ben och fot svullnar vid diskbräck?

Anita, 68

Jag skulle kunna tänka mig att smärtan gör att muskulaturen i området spänner sig och minskar utrymmet för blodkärl och nerver. Om så är fallet minskar det venösa återflödet av blod från foten och benet och en svullnad uppstår. Det är därför viktigt att röra på sig och jobba med tå, fot, knä och höft rörelser för att hjälpa till med blodcirkulationen i området.

Jan-Rickard Norrefalk

Trött på vårtor?



15 års
beprövad
erfarenhet!

En enkel lösning

www.vartfri.se

Värtfri är en medicinteknisk produkt. Läs bruksanvisningen noga före användning.

MEDA

Hur luktar du?

Världspatenterat munskölj med unik formula.

SB12 – säker andedräkt i 12 timmar.

SB12 Duo munskölj innehåller även hög fluorhalt (0,2% natriumfluorid) som förebygger karies.



SB12
duo



FRÅGA TANDLÄKAREN

Har du frågor kring dålig andedräkt eller munhälsa? Tandläkare Silkestrand besvarar dina frågor på www.tandguiden.se

MEDA
www.sb12.se



Jan-Rickard Norrefalk svarar

Om smärta. Jan-Rickard Norrefalk, överläkare och specialist inom bland annat smärtlindring, forskar och undervisar på Karolinska Institutet i Stockholm.

SMÄRTSTILLANDE

Jag har artros i höftled och i handlederna. Smärtsamt vid rörelse men nu även vilosmärta, nätterna blir sömlösa och dagarna sega. Höftoperation är inte aktuell ännu och handoperation har jag tackat nej till 2012. Vågar inte. Problemen uppstod runt 1991, stroke 2002 samt 2007 (lindriga). Tar Waran, täta kontroller. Mår dåligt av Alvedon, magen i uppror mest hela tiden. Jag måste få ett smärtstillande SOM FUNGERAR. Går flitigt hos sjukgymnast men brosket får jag ju inte tillbaka hur jag än tränar. Vad kan jag göra?

Kai, 75

Det låter som om du har det riktigt besvärligt både med artros och att du sedan är drabbad av andra sjukdomar som gör att du tar blodförtunnande medicin. Det i sin tur gör att du inte kan ta en hel del andra smärtmedicineringar då de innehåller acetylsalicylsyra eller liknande ämnen, vilket inte går ihop med Waran. När du nu har vilosmärta och sömnstörningar tycker jag att du ska fråga din doktor om inte en långverkande stark opioid i låg dos skulle kunna vara värt att pröva? Kanske i plåsterform eller i tablettform.

Jan-Rickard Norrefalk

VILL INTE OPERERAS

Jag har artros i höft och knä och har väldig smärta. Finns någon hjälp? Jag vill inte opereras och jag har haft hjärtinfarkt.

Lennart, 67

Det är viktigt att du tränar din muskulatur och rörlighet oavsett om du ska opereras eller inte. Dessutom är det viktigt att du får den smärtlindring som krävs. Det finns läkemedel av olika slag som du kan ha hjälp av, men även sjukgymnastik med till exempel traktionsbehandling i höftlederna, utprovning av hjälpmedel, kan vara till hjälp. Viktnedgång och rökstopp är ju också något som gäller som allmän rekommendation. Om du har svåra smärtor i vila trots dessa insatser får du tillsammans med en narkosläkare diskutera risker och fördelar med en operation.

Jan-Rickard Norrefalk

Hjälp med ryggproblem

Jag har haft problem med ländryggen i två år och har röntgats två gånger med fem månader emellan och det är ett "flakt" diskbråk mellan fjärde till femte kotan. Smärtan förvärras av allt jag gör, som att sitta och stå. Jag har även gikt om det kan vara problemet. Husläkaren säger att det man kan göra är att gå på sjukgymnastik. Vart ska jag vända mig för att få hjälp?

Jessica, 44

Ja, din husläkare har nog rätt. Någon ryggoperation är inte aktuell i nuläget med de symtom du beskriver. Däremot bör du försöka hitta en sjukgymnast som både kan behandla dig mot smärtan, ge dig ett träningsprogram och råd med både arbetsställningar, ergonomi och eventuellt skoinlägg.

Läkaren bör göra en smärtanalys så att du får en adekvat smärtlindring.

Jan-Rickard Norrefalk



Vadkramper

Jag har haft jobb som kommunalarbetare i 30 år med bland annat gräsklippning på slänter. På senare år har jag fått krypningar och oregelbundna ryckningar i vadmusklarna. När jag ligger och vilar ser det ut som om man har ålar eller annat som kryper runt i underbenet samt att jag blir trött i benen fast jag kanske inte belastat dem lika mycket. Ibland rycker det så mycket i vadmuskeln, att jag tror att det är en blodpropp på väg.

Ronald, 58

Orsaken till vadkramper är oftast okänd. Muskelstelhet kan vara en grundorsak som till exempel efter längre promenader, gående eller stående på hårt underlag eller fysisk aktivitet. Men även vid exempelvis järnbrist, vätskebrist, rubbningar i kroppens saltbalans och vid en del läkemedelsbehandlingar utlöses krampen lättare. Högt koffeinintag liksom rökning är också faktorer som påverkar uppkomsten av vadkramper. Ytterligare orsaker till besvären kan vara sjukdomar i såväl artärer som vener i benen, bland annat åderbräck, men också nervskador som vid diabetes eller ryggproblem. Din läkare bör undersöka dig och ta några blodprover för att se om man kan hitta orsaken till besvären. Du bör se till att stretcha vadmusklarna efter aktivitet och se till att du använder bra skor och eventuellt skoinlägg. Beroende på om man hittar någon orsak till dina besvär finns olika läkemedel att pröva.

Jan-Rickard Norrefalk

"GILLAR" DU ATT RÖKA MEN KÄNNER (IBLAND) TEX ATT DU KANSKE INTE SKULLE VILJA DET? (LIKA MYCKET, ALLTSÅ MINDRE.)



Det är mänskligt att vela.

Nicovel är ett nikotintuggummi som hjälper dig oavsett om du vill röka mindre eller inget alls. Läs mer på nicovel.se
Tänk gult. Receptfritt till rätt pris.



Receptfritt läkemedel. Aktiv substans: Nikotin. Medicinskt tuggummi för rökavvänjning eller rökreduktion. Åldersgräns 18 år. Gravida bör rådföra läkare. Maxdosering 2 mg: 24 tuggummin/dag. Maxdosering 4 mg: 12 tuggummin/dag vid rökreduktion, eller 24 tuggummin/dag vid rökavvänjning. Mer info: fass.se. Läs bipacksedeln noggrant före användning.

Ät dig i balans (Norstedts förlag) är en bok för nutidsmänniskan med aptit på såväl mat som på livet. Matlagning kan vara en kreativ och sinnlig process, efter en stressig dag och maten kan hjälpa oss att komma i balans, kroppsligt och själsligt. Kan vi äta oss sjuka så kan vi också äta oss friska, menar författarna, Maria Helander och Cathrine Schück. Bokens recept är samlade under rubrikerna; Meditativa rätter – att laga mat med närvaro, Snabba rätter – för dagar då du har mindre tid, Mellanmål, Vegorätter, Salta och Söta. Under varje rubrik finns tio recept.

Text: YVONNE BUSK Foto: ZARA DALY DOUBLET



Chèvre i ugn med jordgubbar och rosmarin

Den här efterrätten slogs vi om efter fotograferingen. Den är så förföriskt god med olika spännande smaker som harmoniserar. Den går snabbt att göra, är barnsligt enkel och kommer att imponera stort på dina gäster.

4 portioner

200 g chèvre
3 dl skivade färsk jordgubbar
2 kvistar färsk rosmarin
10 svartpepparkorn

1 msk olivolja

1–2 msk agavesirap eller honung
Gör så här: Sätt ugnen på 225 grader. Skiva osten och lägg den i en ugnssäker form. Skiva jordgubbarna och lägg dem runt osten. Lägg rosmarinkvistarna bredvid. Grovhacka pepparkornen eller mortla dem grovt. Ringla över olja och sirap och strö pepparn över alltsammans. Låt stå i ugnen cirka 10–15 minuter eller tills osten fått lite färg. Passa sista minuterna så den inte bränns. Servera direkt.



Finn vägen till glädje och lust

Omelett med mozzarellasallad

Två underbara maträtter på samma tallrik! Prova att toppa en öppen omelett med en ljuvlig caprese, italiensk mozzarella- och tomatsallad, och även du kommer att bli förtjust och förförd. Om du undviker komjölk kan du använda fetaost gjord på get- eller fårmjölk istället.

Omeletten på bilden är tänkt för två personer. Är ni flera, gör gärna portionsomeletter – det vill säga hellre flera små, för det blir godare och lättare att hantera.

4 portioner

1–2 mozzarellaostar (à 125 g), beroende på storlek och hunger
ca 10–15 minitomar
8–10 ägg, beroende på hunger
1 dl sojagrädde
1/2 tsk salt
1–2 krm svartpeppar
kokosolja till stekning
1 näve rucola
1 dl svarta oliver med kärnor
1 kruka basilika
olivolja

flingsalt och svartpeppar

Gör så här: Skiva mozzarellan och skär tomaterna i bitar eller skivor.

Vispa ihop ägg och grädde. Krydda med salt och peppar.

Hetta upp en klick kokosolja i stekpannan och slå i äggsmeten. Låt den långsamt stelna medan du fördelar rucola, mozzarella, tomater, oliver och basilika på omeletten.

Krydda gärna extra på slutet med grovmalen peppar och en nypa flingsalt, samt droppar av olivolja runt salladen. Denna omelettsallad är godast varm och nystekt.



Gryta med torsk och musslor

Här funkar det faktiskt utmärkt med fryst fisk. För oss är färger lika viktigt som smak, och en tallrik som denna är lika vacker som den är god. Servera gärna med en bitig aioli.

4 portioner

600 g färsk eller fryst torskrygg
500 g färsk blåmusslor
4–5 stjälkar blekselleri
2–3 majrovor
1 fänkål
2 morötter
olivolja att steka i
1 påse saffran (1/2 g)
1 liter fiskbuljong
olivolja
salt och peppar

Majonnäs och aioli:

1 äggula
1 tsk fransk senap
1 msk pressad citronsaft
1/4 tsk salt
2 dl rapsolja
1 vitlöksklyfta till aioli
salt och svartpeppar
Gör så här: Skär fisken i grova bitar. Tvätta musslorna, ta bort skägget och skölj dem under kallt rinnande vatten. Kasta musslor som är träsiga eller som inte stänger sig när du knackar dem mot diskbänken. Skala och/eller ansa alla grönsaker, skär i

mindre bitar. Hetta upp olja i en rejäl kastrull och tillsätt alla grönsaker samt saffranet. Vänd grönsakerna i oljan ett par minuter utan att bryna. Häll på buljongen och sjud alltsammans i 10 minuter innan du försiktigt lägger i fisk och skaldjur. Sjud ytterligare 10 minuter under lock. Släng musslor som inte öppnat sig.

Ringla olivolja över grytan, smaka av såsen med salt och peppar och häll upp i djupa tallrikar. Servera gärna med aioli.

Majonnäs: Lägg äggulan i en matberedare. Tillsätt senap, citronsaft och salt. Kör på lägsta hastighet i cirka 1/2 minut. Häll i oljan genom hålet i locket i en smal stråle medan matberedaren går. Smaka av med salt och peppar.

Aioli: Tillsätt 1 vitlöksklyfta när du mixar äggula, senap och citronsaft i matberedaren.



Louise Hoffsten

känner sig lyckligt lottad

Louise Hoffsten befinner sig ständigt i en skärningspunkt. The show must go on i musikbranschen. Samtidigt sätter hennes sjukdom gränser. 1997 fick hon diagnosen MS. Sedan dess har hon levt med utmaningen att få sina vitt skilda världar att gå ihop. Nu samlar hon kraft inför våren då hon är aktuell med både skivsläpp och scenshown Bringig Out The Elvis.

Text: YVONNE BUSK Foto: FREDRIK ETOALL

Fler intressanta
reportage på
www.doktorn.com

Louise börjar alltid sin vecka med att simma en stund på måndagsmorgonen. Vi träffas i badets kafé efteråt. Hennes gång är något ostadig, men i vattnet rör hon sig obehindrat.

– Jag har alltid tyckt om att simma och det är perfekt träning. För mig är det jätteviktigt. Och det är viktigt att göra det regelbundet. Förutom att simma går jag till ett rehabcenter ett par gånger i veckan, berättar hon.

Just nu – efter ett besvärligt skov – har hon fokus på kroppen, på att återhämta sig. Samtidigt snurrar tankarna kring den scenshow hon blev tvungen att skjuta på; Bringing Out The Elvis. Premiären var planerad till oktober. Nu blir den i vår i stället och Louise funderar på hur föreställningen kan omarbetas. Den har lanserats som scenshow, men nu vill hon hellre kalla den konsert.

– Den måste förenklas lite. Den blev för maxad för att jag ska orka, säger hon.

Två bilder dyker direkt upp i mitt eget huvud när jag tänker på Louise Hoffsten. Leendet och munspelet. Hon har nära till sitt leende.

– Jag har nära till mina känslor över huvudet, både skratt och gråt, säger hon. Det har jag alltid haft. Jag kan inte hålla någon mask, speciellt inte när sjukdomen gör mig kroniskt trött. Och jag bryr mig inte om det. Men det är kanske tur att jag inte hamnade i teatervärlden. Jag hade blivit en usel skådis.

För länge sedan var hon inne på tanken att satsa på teater, men musiken tog överhand. 1987 kom hennes första soloskiva. Sedan dess har hennes liv varit uppfyllt av musik. Rock. Blues. Folkmusik. Och 1997 tog alltså en objuden blues – MS – plats i hennes liv.

– Det har tagit många år för mig att nå en verklig acceptans kring det. Egentligen är det först nu jag har kunnat förlika mig med att ha ett lugnare tempo och stå ut med att inte veta hur det ska bli i morgon, säger hon.

Rent musikaliskt har sjukdomen också haft viss inverkan.

– Tempot har blivit lägre, men jag har ju också blivit äldre, säger Louise. Och jag har sänkt rösten lite. Den är mer alt än sopran nu. Rösten pressas inte lika mycket då. Det är fysiskt ansträngande att sjunga. Men det är också väldigt lustfyllt och nyttigt. Du masserar de inre organen när du sjunger.

Rösten är Louises första instrument. Munspelet det andra. Egentligen är det en förlängning av rösten, menar hon. I pappas musikaffär i Linköping kunde hon bekanta sig med många instrument och olika slags musik. Men hon fastnade för munspel. Det är lätt att ha med sig och kräver inga extra attiraljer. Numera ►

Livet går inte i repris – det gäller att fånga dagen!

FAKTA

Namn: Louise Hoffsten

Ålder: 48

Familj: Dan Bratt, skådespelare, sonen Adrian Bratt, 10 år, styvdotter Cornelia (bor inte med oss längre)

Bor: Hus i Enskede Gård

Aktuell med: Scenshow/konserter, Bringing Out The Elvis och ett nytt album med samma namn.

Lyssnar på: Just nu; jazz och klassiskt, instrumentalt mest

Mest stolt över: Min son. Och av det jag gjort; Operablues på Folkoperan 2003. Skivan Kära du från 1996.

Viktigaste ägodelar: För själen; mina munspel. För jobbet; mobil och dator.

har hon flera. Men Blues var också titeln på hennes bok som kom ut 1998, bara ett år efter att hon fått diagnosen MS. Där skriver hon om det kaos som rådde i hennes liv. Och bluesen är kopplingen mellan henne och Elvis.

– Han skrev inte sina låtar, men han lyssnade mycket på blues. Allt bottnar där, säger hon.

Våren 2013 var Louise med i melodifestivalen för första och sista gången. Hon har tackat nej tidigare och ställde upp den här gången på villkor att hon fick vara med och skriva låten – Only the dead fish follow the stream.

– Den blev bra. Jag står för den. Jag fick göra det på mitt sätt och fick bästa tänkbara support. Det var en kul erfarenhet. Men i grunden tycker jag fortfarande att det är ett bedrövt arrangemang, även om jag i viss mån har omvärderat det. Det är något som hela familjen kan samlas kring. Det kan jag ge cred för. Samtidigt tycker jag att det är sorgligt om det är det största kulturella evenemang vi har, säger hon.

Direkt efter melodifestivalen åkte hon till en festival i Memphis i USA – Elvis gamla hemstad. Hon hade varit där ett par gånger tidigare, fått vänner och kontakt med en producent. De hade pratat om att spela in en skiva med Elvislåtar. Nu fick hon chans att genomföra det. Under sex dagar spelades Bringing Out The Elvis in, det album som släpps i vår.

– Det gick snabbt. Sex dagar är väldigt kort tid för att spela in en skiva. Men det var så roligt! Atmosfären i Memphis är härlig. Det finns en inställning där att allt är möjligt. Det kändes väldigt friskt att komma dit och jobba, speciellt efter melodifestivalen, säger hon.

För att stärka andra har Louise valt att berätta öppet om sin sjukdom. Då och då är hon ute och håller föredrag och sjunger för andra som drabbats av MS. Det är en svår sjukdom, men den går att leva med, är hennes budskap.

– Jag berättar min historia. Det är inte allas historia. Men jag är ett levande bevis för att livet inte tar slut med en MS-diagnos. Många som får den är unga kvinnor och för dem kan det kännas nattsvart just då. Jag brukar också säga att de inte ska gå på alla nitar som jag gjort – olika hokus pokuskurer. Jag har provat mycket, men blev bara fattig av det.

Som musiker är Louise fullständigt trygg på scenen. Som talare mer osäker. Föredragen har därför varit en utmaning som hon velat ta. Och hon uppskattar att byta erfarenheter med dem hon träffar. Ibland har det blivit starka möten.

– Jag var i Trollhättan för ett tag sedan. Långt fram bland åhörarna satt en pojke med sin mormor och mamma som hade MS. Vi fick



Foto: PER KRISTIANSEN

Louise livsfilosofi

Jag försöker lyssna till mig själv och ta vara på skrattet i tillvaron.

Jag gör det jag mår bra av – sjunger och spelar.

Jag håller mig numera ifrån alla goda hälsoråd om mirakelmetoder.

Jag äter hälsosamt och tränar regelbundet för att må bra. Det är inte själupptaget att träna. Bara om jag mår bra kan jag ge något till människor omkring mig.

Drömmar måste jag ha, men jag sätter upp realistiska mål.

jättefin kontakt och han kunde berätta om hur det kan kännas att vara barn till en mamma som har MS.

Naturligtvis gick Louises tankar till den egna sonen, Adrian, som är tio år. Han är väl medveten om hennes sjukdom.

– Vi är raka och ärliga mot honom och pratar mycket. Därför är det också bra med möten som det i Trollhättan, att fånga upp tankar från andra barn. Samtidigt är det viktigt att ha en balans och inte bara prata om sjukdom i familjen.

Adrian spelar pingis och gitarr. Ibland gör han också röstjobb i dubbade filmer, mest tecknat. Som son till en musiker och en skådespelare är det lätt att tänka att han redan har valt bana.

– Nej, så är det inte, säger Louise. Han spelar gitarr för att han gillar läraren. Och han är bra på röstjobben, men vi pushar honom inte. Han får hålla på så länge han tycker det är kul.

Familjen och musiken är hennes glädje. Hon känner sig lyckligt lottad. Det vill hon förmedla till dem som ser allt i svart efter ett sjukdomsbesked. Sjukdomen kan inte tänkas bort eller gömmas i förnekelse. Men det går att leva ett bra liv.

– Livet går inte i repris. Det gäller att fånga dagen – carpe diem. Ja, säger hon och hejdar sig lite, det är klyschor, men ändå. Det är så det är.

Woman in Red mars 2014

Årets kampanj för kvinnohjärtat startar den 4 mars! Välkommen till våra events med underhållning, modevisningar och föreläsningar om hjärtat och livsstil!

Events i: Stockholm, Linköping, Örebro, Helsingborg, Karlskrona, Lidköping, Ljusdal, Ystad, Göteborg, Borås, Sundsvall, Malmö, Eskilstuna, Västerås och Umeå. Anmäl dig på: www.1.6miljonerklubben.com

Stöd kampanjen – köp vår fina röda skopin!

Woman in Red sprider kunskap om kvinnors hjärt- och kärlsjukdomar och samlar in pengar till medicinsk forskning på kvinnohjärtat, Skonålen finns att köpa på Willys, Hemköp och via hemsidan.

– för hjärtats skull!

1,6 miljonerklubben för kvinnors hälsa & 2,6 miljonerklubben för kvinnors hälsa



Kvinnor & Hälsa

Viktcoach för seniorer

– TRÄNA MED MALIN!

I boken Viktcoach för seniorer (ICA bokförlag) får du träningsprogram och inspiration av personliga tränaren och gruppträningsinstruktören Malin Schultz. Bokens två program är uppbyggt så att du enkelt ska kunna träna hemma eller på gym. Allt du behöver är ett gummiband med handtag och/eller två fria vikter.

Foto: MALTE DANIELSSON

Höftlyft

Ligg på rygg med fötterna i golvet och böjda knän. Håll armarna utmed sidorna. Spänn magen genom att dra naveln inåt. Lyft upp höfterna och sträva efter att få kroppen rak från bröst till knä. Spänn sätet. Sänk långsamt tillbaka. Upprepa 12 gånger.

Tänk på: Håll bröstkorgen stark och öppen och undvik att trycka ifrån med armarna. För mer utmaning sträcker du ut ett ben i taget.

Tränar: Baksida lår, nedre delen av ryggen, höfterna och bålstabiliteten.



Pendeln

Ligg på rygg med armarna och benen riktade upp mot taket. Spänn magen genom att dra naveln inåt. "Tappa" motsatt arm och ben och sänk dem så långt du kan utan att du börjar svanka, det vill säga att ryggen lättar från

underlaget. Vänd tillbaka innan det sker och byt arm och ben. Upprepa 14 gånger.

Tänk på: Var noga med att vända innan det blir för tungt och du inte klarar av att hålla magen spänd. Ett lättare alternativ är att böja benen.

Tränar: Magmusklerna och koordinationen.



Twist

Försök hålla ihop benen och fötterna så mycket det går och twista dig ner mot golvet och sen tillbaka upp. Sväng ordentligt på kroppen och böj i benen. Håll kvar fötterna i golvet när du twistar. Här kan du hålla ett lite högre tempo om du vill jobba mer med konditionen. Upprepa 10 gånger.

Tänk på: Spänn magen och rotera från midjan. Gå så djupt som känns okej för dig. Vill du att övningen ska bli tyngre så kan du hoppa lite samtidigt som du twistar.

Tränar: Hela underkroppen, magen, stabiliteten och konditionen.



Plankan

Ligg på mage och placera underarmarna axelbrett på golvet. Lyft upp kroppen likt en plank med underarmarna och knäna alternativt tårna som stöd. Sug in naveln mot ryggraden och håll kroppen och magen spänd i 15–30 sekunder. Kom ner på golvet och vila. Upprepa 3 gånger.

Tänk på: Axlarna ska vara rakt ovanför armbågarna. Undvik att puta med rumpan, kroppen ska vara rak. På knä är övningen lättare och på tå tyngre.

Tränar: Bälen, det vill säga alla magmuskler och stabiliteten.



Det finns ganska mycket som är viktigt för att en sjukvårdskontakt skall bli rätt och för att åtgärderna skall bli riktiga. Här har Thomas Kjellström, Doc. Specialist i internmedicin, blandat erfarenheter från sjukvårdens perspektiv och från den vård sökandes perspektiv för att komma rätt och komma vidare i en vård-situation.

Text: THOMAS KJELLSTRÖM Foto: SHUTTERSTOCK

PATIENTENS MÖTE
MED VÅRDPERSONAL

Vad kan gå snett?

Sjukhistorien, det vill säga patientens berättelse av det inträffade, är i alla lägen det allra viktigaste att kommunicera. Det gäller för patienten att kunna ge en så rättvis bild som möjligt av insjuknandet, både i tidsförlopp och i svårighetsgrad,

samt berätta om eventuella andra sjukdomar, medicinering, eller andra vårdkontakter. Detta kan givetvis vara svårt för patienten i akuta situationer och där måste specifika frågor vägleda och anhöriga/närstående utfrågas. För sjukvården gäller det att uppfatta de

viktigaste komponenterna i sjukhistorien för att föreslå vidare utredning och behandling. Det är viktigt för båda parter att gå in i kontakten, patient – läkare, med en förutsättningslös inställning. Det är lätt att redan tidigt i en vårdkontakt fastna i en uppfatt-

ning, byggd mera på känsla än på fakta. Kom alltid ihåg att de vanligaste sjukdomstillstånden helt enkelt är de vanligaste och skall övervägas först. Ur min erfarenhet har jag här samlat situationer och principer som ofta leder till fel och problem i diagnos

och behandling av patienter och som därför bör undvikas.

Brister i journalföringen

Det är lag på att journalanteckningar skall signeras och det viktiga är att innehållet är rätt återgivet. Det blir

ofta fel i behandlingen när uppgifter om bakgrunden till den givna vården saknas och om anamnesen eller kroppsundersökningens resultat (status) är ofullständigt återgivna. Självklart är det viktigt att patientens identitet, adress och telefonnummer är ►

korrekta. De läkemedel som patienten använder skall anges med preparat, beredningsform, styrka och mängd. Interaktioner mellan olika läkemedel är svåra att bedöma, vilket är en viktig anledning till att försöka begränsa antalet läkemedel. Dessutom är det ofta svårt för patienten att hålla reda på intaget av läkemedel, skälet till att ett läkemedel ordinerar och hur lång tid behandlingen ska fortgå, vilket bör anges i journalen. Planerade åtgärder ska också journalföras. Allt för att patienten, anhöriga och eventuella andra vårdgivare ska få viktig och korrekt information om patientens status. Det är bra om journalanteckningar godkänns av patienten.

Det är inte ovanligt att anhöriga uppfattar att sjukvården inte lyssnat på deras uppgifter och att journalföringen inte stämmer. En tidig, fortlöppande och bra kommunikation kan undvika mycket av dessa problem.

Ovanliga tillstånd eller följder som inte är förutsägbara

En patient har givetvis inte alltid samma förmåga att förstå enskilda symtom som läkaren har. Dessutom är det viktigt att kunna förstå om symtomen har koppling till nuvarande tillstånd eller indikerar något annat som kan vara allvarligt. En 25-årig medicinstuderande sökte för en sårskada och berättade om fem episoder av att ha "vaknat i panik med en känsla av att inte få luft". Detta noterades och en utredning av andningsuppehåll i sömnen utfördes men patienten avled av en hjärtarytmi, som är mycket ovanligt.

Behandling utan vetenskaplig eller erfarenhetsmässig grund

Det är inte helt onaturligt att söka efter minsta strimma av hopp om bot när man blir sjuk. I dagens internationella värld är det också lätt att få information via internet. Trovärdighet kan dock vara ett problem och man måste i princip gå tillbaka till vetenskapliga publikationer och se hur studier (om det nu finns sådana) är genomförda och vad de verkligen visade. Detta är ingen lätt sak. Men tro inte allt som är skrivet! Legitimerad sjukvårdspersonal står under tillsyn och kan och får inte



OM THOMAS KJELLSTRÖM

Thomas Kjellström är docent och före detta överläkare i internmedicin och endokrinologi. Numera är han på deltid samordnare i sjukskrivningsprocessen i Region Skåne. Arbetet går ut på att se över och utveckla rutinerna mellan sjukvård, Försäkringskassa och Arbetsförmedling med ett tydligt patientperspektiv. Det handlar exempelvis om att svara på frågan "gör vi rätt saker vid rätt tillfälle?"

Tidigare har han även under 20 år varit vetenskapligt råd för Socialstyrelsen och president för den internationella internmedicinföreningen, med 68 länder och över 350 000 läkare.

rekommendera behandlingar som är överksamma eller grundas på rena påhitt. Ibland är detta en svår gränsdragning i mötet med den enskilda patienten på grund av den så kallade placeboeffekten. Men patienter och anhöriga behöver ta ett stort ansvar också i att avböja diverse alternativa behandlingar med exempelvis spårämnen, fettsyror, vitaminer och antioxidanter eller vad det må vara som saknar vetenskaplig dokumentation.

Dålig anamnes kan ge dödsfall

Åter till sjukhistorien som är det allra viktigaste i en vårdkontakt. Brister i sjukhistorien leder ofta helt fel. En patient som sökte för hastigt insättande andnöd i vila, hosta, känslan av att vara nära att svimma och snabb andning bedömdes som "orolig och

stressad". Det framkom aldrig att hon behandlades med acetylsalicylsyra och tidigare hade haft blodproppar och även varit opererad för kraftig fetma. Patienten avled i massiva proppar i lungorna. Denna bakgrundsinformation hade med säkerhet lett till en helt annan utredning och behandling.

Felaktiga bedömningar

Det är givetvis svårt att skydda sig mot felaktiga bedömningar men kunskap och kompetens är bra försvar. Vissa situationer kräver omedelbara åtgärder även om symtomen och sjukhistorian inte är så alarmerande. Ett exempel var en 32-årig kontorsarbetare som sökte primärvården eftersom han kände sig "utbränd" och gått ner tio kilo på kort tid och var solbränd, utan att ha varit särskilt utsatt för solsken,

och hade lågt blodtryck. Han remitterades till medicinklinik och remissgranskaren ordinerade provtagningar och gav tid för besök. Patienten avled under den korta väntan på utredning. Han hade en binjurebarksvikt (Addisons sjukdom) som måste behandlas omedelbart och utredas senare.

Fördröjd diagnos med allvarliga följder

Det är inte helt ovanligt att det kan ta lång tid att komma till rätt diagnos och därmed behandling. I efterhand är det nästan alltid självklart hur det borde ha varit. Men ofta är det så att patienten söker för något besvär som inte direkt kopplas till den grundläggande sjukdomen eller lika vanligt – att man inte lägger märke till information från kroppsundersökning eller från sjukhistorien. Det är givetvis inte helt enkelt men en god grundregel är att när en patient behöver söka mer än två gånger för samma besvär, skall man se upp så att inte något är missat!

En sådan historia var en 42-årig man

som hade ett blandmissbruk och pankångest i sjukhistorien och som sökte cirka tio gånger på akutmottagningen under ett års tid. Han hade efter en olycka fått amputerat vänster lillfinger. Vid de många besöken klagade han på mer eller mindre hastigt påkommande, intervallvisa och svårbehandlade vänstersidiga armsmärter i armbåge och underarm, ibland med allmänpåverkan med kallsvettighet och blekhet. Han behandlades med kortison och lokala injektioner och operativa ingrepp (senklyvning), hela tiden med försiktighet på grund av samtidig diabetes. Patienten avled av en hjärtinfarkt som sannolikt inte var den första. Observera att hjärtinfarkt kan ge smärter i armen.

Komplikationer vid ingrepp

Återigen är kompetens och erfarenhet viktiga grundstenar i sjukvården. Erfarenhet från olika ingrepp måste förvärfas med långvarig handledning. Det finns inga riktlinjer för antalet ingrepp som bör göras innan en läkare

eller sjuksköterska kan utföra det självständigt och inte ens med gedigen erfarenhet kan man såklart gå fri från att komplikationer kan inträffa, det är liksom det som är innehållet i begreppet "komplikationer". Det finns ganska bra kunskap om hur ofta och vilken sorts komplikationer som kan tillstå vid diverse ingrepp. Risker och nyttan av ett ingrepp måste sålunda alltid värderas noga. Man skall komma ihåg att även relativt enkla ingrepp kan vara förenade med risker. Min gamle lärare i kirurgi sa alltid "oskuret är bäst".

"Inte bli trodd"

Bland det värsta som kan inträffa för en patient i en sjukvårdskontakt är att uppleva att man inte blir trodd på. För vårdgivaren är det viktigt att tänka på att patientens upplevelse alltid är riktig även om den kan vara biologiskt och medicinsk dåligt sammanhängande. Det är vårdgivarens uppgift att omvandla upplevelsen som patienten har till något biologiskt meningsfullt. Detta går inte alla gånger, men då får ►

GOODBYE DRY EYES, HELLO OPTIVE™



En **komplett lösning** för torra ögon som ger djup långverkande symptomlindring och enastående komfort.¹⁻⁵



FÖR **OBALANS I TÄRVÄTSKAN** OCH I **LIPIDSKIKTET**

LEARN ABOUT
OSMO MAT™
TECHNOLOGY
www.optive.se

ND/0011/2013 Date of Preparation: January 2013

1. Kaercher T, et al. Clin Ophthalmol. 2009;3:33-39.
2. Simmons PA, et al. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2007;48: E-Abstract 428.
3. Beard B, et al. Presented at: Annual Meeting of the American Academy of Optometry; 2011.
4. Data on file, Allergan, Inc. CSR 9965-002. 5. Data on file, Allergan, Inc. CSR 9965-001.

optive FAMILY ALLERGAN Ophthalmology

Allergan Norden, Johanneslundsvägen 3-5, 194 81 Upplands Väsby, Tel: +46 8 594 100 00



Relationen vårdpersonal och patient är viktig. Man ska kunna byta exempelvis läkare om man inte trivs med den man har eller begära ett andra utlåtande.

Bemötande och personkemi är mycket viktigt i en vårdssituation

man tänka på att det kan vara två eller flera samtidiga tillstånd som verkar olika. På kyrkogården i Tombstone, Arizona, finns en gravsten med texten "I told you I was sick" – tänkvärd.

Insjuknande omedelbart efter sjukhusvård

Ibland händer det att en patient blir akut försämrad omedelbart efter ett vårdtillfälle, även avlider, och man undrar hur det kan komma sig? Självklart kan man insjukna när som helst och även när man går ut över en sjukhuströskel. Dessutom är det ju så att en sjukhusvistelse indikerar att vederbörande inte är helt frisk, så risken är större än i en normalbefolkning. Exempelvis en hjärtinfarkt eller stroke inträffar när som helst och kan inte förutses, även om man är inlagd på sjukhus.

Läkemedel

Det är oerhört viktigt att ta hänsyn till

samtliga läkemedel som en patient dagligen intar. Betydelsefulla faktorer som i första hand skall beaktas är ålder och njurfunktion, som i hög grad avgör doseringen.

Vidare är det patientens helhetsbild som avgör risken med läkemedel eller kombinationen av läkemedel, exempelvis falltendens, diabetes, missbrukshistoria och mycket annat. Biverkningar och interaktioner av läkemedel är svåra att förutse (även om de är kända i förväg) och insatta läkemedel skall alltid utvärderas efter relativt kort tid.

Vad gör jag om jag blir sjuk?

Lite olika beroende av hastigheten och svårighetsgraden av insjuknandet. Vid akut insjuknande med symtom som medvetandepåverkan, bortfallssymtom (stroke), bröstsmärtor (hjärtinfarkt) och andningspåverkan, räknas minuter och närmaste sjukhusakut är rätt ställe. Vänta inte för att se "om det blir

bättre och går över". Ring efter ambulans. Vid mindre akuta tillstånd är det en god idé att ringa sjukvårdsupplysningen och be om råd. Man kan ju försöka med egen diagnostik via internet, men i allmänhet är det ingen särskilt bra idé. Alla har hört om sjukvårdsstudier som fått alla kända och okända sjukdomar i tur och ordning som de läst om dem. Sist men inte minst så kan man be att få en andrahandsbedömning (second opinion) när som helst och det är ingen som tar illa vid sig av detta. Kom ihåg att läkare regelmässigt (även om de inte berättar det) rådfrågar kollegor. Det är heller ingen skam att be att få en annan läkare om man inte trivs med den man har. Relationen läkare - patient är en mänsklig relation där bemötande är oerhört centralt, men där personkemin naturligt nog inte alltid stämmer och det är inget konstigt med det. Initiativ vid bristande personkemi kan komma från både patient och sjukvårdspersonal.

Naturligt nyponpulver bidrar till mina leders rörlighet så att jag kan leva ett mer aktivt liv fullt ut!



Känner du dig lite stel i lederna?

Prova Litomove® - ett naturligt kosttillskott som innehåller nypon vilket bidrar till dina leders rörlighet! Då kan du snart ägna dig åt de saker som är viktiga i livet. Som att umgås aktivt med nära och kära till exempel.

Litomove® finns att köpa på Apotek och i hälsobutiker. Läs mer på litomove.se



LITOMOVE®

Från topp till tå – Lymfsystemet

Lymfsystemet består av flera organ som tillsammans är en viktig del av kroppens försvarssystem och når hela kroppen utom hjärnan.

Text: ANDERS ÅKER Illustration: SHUTTERSTOCK

Lymfsystemet inte bara bekämpar infektioner utan hjälper också till att avlägsna gamla, skadade eller främmande celler, transportera lymfan från vävnadsvätskan till blodet och transporterar fett från tunntarmen till blodet.

Lymfsystemets organ kallas "lymfatiska organ" och består av flera organ med olika uppgifter. De lymfatiska organen är

- lymfkörtlar (lymfknutor)
- mjälten
- brässen
- "övrig lymfatisk vävnad"

Till övrig lymfatisk vävnad hör bland annat halsmandlarna. Lymfkörtlarna är små böformade knölar som ligger samlade i grupper. Lymfkörtlarna finns till exempel i armhålorna, nacken, käkvinklarna, ljumskarna och bakom bröstbenet. De kan även finnas utspridda en och en i kroppen. Lymfkörtlarna är omgivna av en bindvävskapsel och inuti består de av lymfatisk vävnad. Det är i den lymfatiska vävnaden som lymfocyter

mognar. Lymfocyter är en typ av vita blodkroppar vars specialitet är att försvara kroppen mot bakterier och andra mikroorganismer.

En annan del av ditt immunförsvar är plasmaceller som bildar antikroppar, dessa återfinns även de i lymfkörtlarna tillsammans med andra celler som kan "äta upp" invaderande celler. Lymfkörtlarna fungerar som ett filter där bakterier och andra främmande partiklar förstörs inne i lymfkörteln. Även tumörceller förstörs i lymfkörtlarna.

Högt upp i bukhålan på vänster sida under mellangärdet ligger mjälten, formad som en böna. Även mjälten innehåller lymfatisk vävnad och omges av skyddande bindväv. Mjälten består även av blodfyllda hålrum och blodkärl och

lymfkärl passerar in och ut ur mjälten. Mjältens uppgift är att delta i kroppens försvar mot infektioner, bryta ner gamla eller skadade röda blodkroppar, fungera som ett blodlager och bilda blodkroppar under fosterstadiet.

I brässen mognar lymfocyter som kallas T-lymfocyter. När dessa når blodet spelar även de en viktig roll för kroppens immunförsvar och när de kommer i kontakt med främmande mikroorganismer omvandlas lymfocyterna till något som kallas "mördarceller". De mördar helt enkelt de främmande mikroorganismerna för att försvara din kropp. Själva brässen ligger bakom bröstbenet intill hjärtat.

Lymfatisk vävnad finns också på andra ställen i din kropp. I svalget finns lymfatisk vävnad i form av dina halsmandlar, svalg- och tungtonsiller.

Dessa skyddar ingångarna till kroppen som luftvägarna och matsmältningsskanalen utgör.

Lymfatisk vävnad finns även i tarmarnas väggar och i bukhinneveck i tarmen.

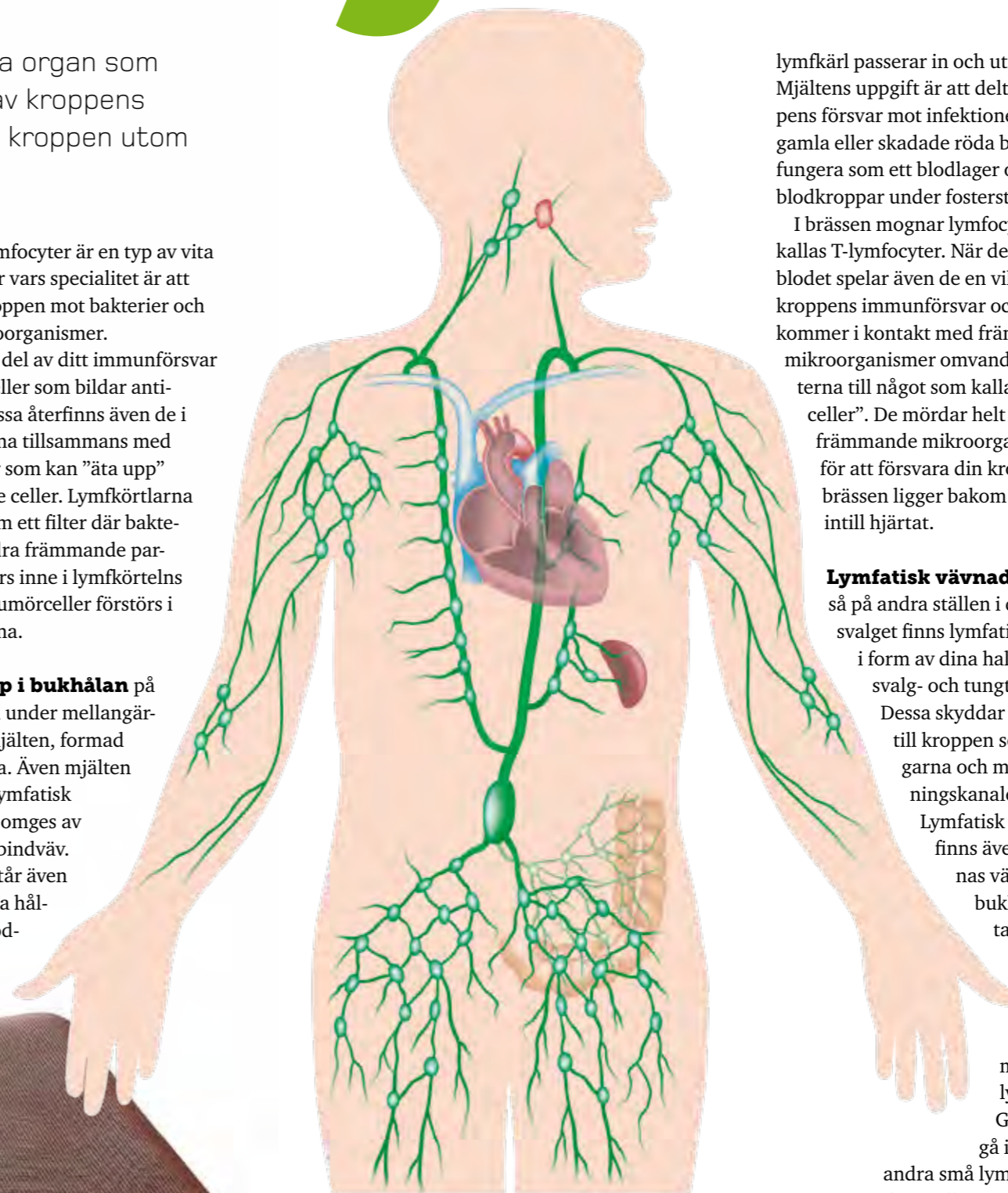
Lymfkapillärer är de allra minsta lymfkärlen. Genom att gå ihop med andra små lymfkärl bildar dessa allt större kärl på

en resa från vävnaderna i cellerna till bröstkorgen via flera lymfkörtlar. Under resans gång växer lymfkapillärerna, lymfvätska, lymfocyter och plasmaceller tillförs och bakterier och andra skadliga partiklar oskadliggörs. Det är lymfan som går tillbaka till blodet via två uppsamlingskärl i brösthålan och då för in de vita blodkropparna till blodet och bekämpar infektioner.

Lymfan, som är den vätska lymfkärlen transporterar består av överskottsvätska som finns mellan cellerna. Överskottsvätskan pressas ut i början av blodomloppets kapillärer och sedan suges en del upp av kapillärerna och en del av lymfkärlen och bildar lymfan. Lymfan innehåller också proteiner och vita blodkroppar. De större lymfkärlen har klaffar för att lymfan enbart ska kunna transporteras i en riktning och det är muskelsammandragningar i våra armar och ben som pumpar lymfan framåt.

FAKTA

- Under ett dygn bildas 2-4 liter lymfa
- Lymfkörtlarna är en till tio millimeter stora
- Du har 500 - 1 000 lymfkörtlar i din kropp
- Mjälten är kroppens största lymfatiska organ
- Mjälten är ungefär tolv centimeter lång i form av en böna
- Brässen, eller thymus, är störst hos små barn



Marianne Egehult är en av de cirka **600 000 svenskar** som lider av KOL. Det är inte helt lätt att hitta tid för en intervju med henne. Med bara 15 procents lungkapacitet måste hon ransonera sina åtaganden.

– Gör jag något som kräver lite extra ansträngning en dag måste jag vila nästa, förklarar hon. Men trots att varje aktivitet kostar på är hon ofta ute och informerar om sin sjukdom.

Text: YVONNE BUSK Illustration: SHUTTERSTOCK

Marianne orkar inte leka med barnbarnen

Marianne bor med sin man Gunnar i ett rött enplanshus i Skokloster. Ett boende som de valde för fyra år sedan eftersom det underlättar livet för Marianne att bo i markplan. Tidigare bodde de i ett höghus i Järfälla.

En ramp upp mot ingången gör att hon kan komma in med rullatorn. På baksidan finns en liten trädgård som inte kräver så mycket arbete, men där hon kan pyssla i den mån hon orkar. Hon vill hålla igång med de vardagsaktiviteter som är möjliga. Men Gunnar svarar för det mesta av hushållsarbetet.

– Jag brukar säga att han är min butler. Utan honom skulle jag behöva hemtjänst, säger Marianne.

Att röra sig, stå upp och till och med att prata tar på krafterna. Därför sit-



Marianne rökte i 25 år och fick diagnosen KOL 1998. Idag informerar hon gärna om KOL, i mån av ork.

Foto: YVONNE BUSK

ter hon gärna om hon ska göra något med händerna. Svårast är det att lyfta armarna och till exempel ta ner något från en hylla, eller tvätta håret. Samtidigt är det viktigt med rörelse och Marianne går på sittgymna en gång i veckan.

– Det är en lättgymna som är speciellt framtagen för lungsjuka i Hjärt-Lungföreningens regi. Den hjälper mig att andas lättare och mjukar upp lederna. Jag försöker också promenera lite när det är hyfsat väder, förklarar hon.

Hyfsat väder är, ur Mariannes perspektiv, inte för kallt, inte för fuktigt och inte blåsigt. Idealet är svensk högsommar, 20-25 grader och vindstill.

När kylan drar in över Sverige kan Teneriffa erbjuda hennes idealväder.

Därför har Marianne och Gunnar under många år tillbringat vinterhalvåret i Los Cristianos på Teneriffa. Men nu går det inte längre. Marianne har avrått av sin läkare att flyga, eftersom det är extra svårt att upprätthålla syresättningen i tryckkabinen.

– Förra året hade jag syrgas med mig på planet, men det blev svårt ändå. Jag hade mindre än 75 procent syreupptagning och var väldigt dålig under hemresan. Vi satt på tredje raden och hade väl sex- sju meter till toaletten. Men när jag skulle gå dit var jag tvungen att vila vid tre tillfällen, berättar hon.

Marianne började röka i tonåren. Då var det tidigt -60-tal och KOL var ett fullständigt okänt begrepp.

– Om jag vetat vad man vet idag hade jag naturligtvis inte börjat, men det visste man ju inte då, säger hon.

Så småningom, mer än 25 år senare, slutade hon röka. Då hade hon en besvärlig hosta, men det som fick henne att sluta var en vadslagning.

– Vi var ett gäng som slog vad och jag bestämde mig för att klara det. Jag gjorde det också, men jag hade en cigarett i handväskan ett tag ifall det skulle bli för svårt, berättar hon.

Diagnosen KOL fick hon elva år senare, 1998. Att det dröjde så länge tror hon delvis berodde på att hon också har astma. Hon fick antydningar om att det kunde röra sig om KOL tidigare, men dem höll hon ifrån sig.

– Jag var patient på Karolinska sjukhusets lungklinik på grund av min



Läs mer om KOL & rökstopp på www.doktorn.com

Rökning skadar lungorna så att syresättningen försämras. Det blir då svårare att andas.

”Jag hann aldrig komma ifatt och **repa mig** från en **infektion** förrän jag drabbades av nästa.”

astma. När jag var där på besök var det en gång en sköterska som mer i förbigående nämnde att jag kanske hade KOL. Men jag tänkte bara snabbt att usch och nej, det är ju obotligt.

Ett annat tillfälle var när hon hamnade på ett spansk sjukhus under en semesterresa. Hon hade drabbats av svår hosta och gick till doktorn för att få hostmedicin, men blev inlagd på en intensivvårdsavdelning.

– Jag hostade och hostade och det blev jobbigare och jobbigare att andas. Då talade de spanska läkarna också om KOL. Och innerst inne visste jag nog att de hade rätt, säger hon.

När diagnosen till sist ställdes hade hon i flera år haft väldigt besvärligt med återkommande förkylningar.

– Jag hann aldrig komma ifatt och repa mig från en infektion förrän jag drabbades av nästa. Nu får jag injektioner med immunglobulin en gång i veckan för att kunna stå emot infektioner bättre, berättar hon.

I början av 2000-talet gick Marianne en KOL-skola, för att lära sig mer om sjukdomen och hur man kan leva med den.

– Det kan jag rekommendera! Man får lära sig hur man ska andas, vilka hjälpmedel som finns och om fysisk träning. Man tar också upp att sjukdomen är obotlig. KOL-skolan har en kurator som talar om förnekelse och sorgearbete. Det är processer man också går igenom.

Nu är Marianne engagerad i patientföreningen, Hjärt- och lungsjukas förening, och själv ute och informerar



Marianne önskar att hon hade mer ork över till både barnbarnen, engagemanget i patientföreningen och för att resa.

om sjukdomen. Hon brukar åka till Mälargården i Sigtuna och Sollen-tuna Rehab som bland annat tar emot astma- och KOL-patienter för rehabilitering.

– Många av dem jag träffar där uppskattar att få information av någon som vet precis hur det känns, säger hon.

Sjukdomen blir på sikt oundvikligen sämre, men den går i skov, med upp- och nedgångar. För fyra år sedan hade Marianne behov av syrgas 24 timmar om dygnet. Men för drygt ett år sedan var hennes värden så bra att hon kunde ta bort den och hon klarar sig fortfarande utan.

Många KOL-patienter drabbas även av andra sjukdomar, inte minst hjärt-kärlsjukdomar. Marianne har hjärtsvikt och samlar på sig mycket vätska. Vätskedrivande tabletter är därför en av de många mediciner hon måste ta. Men en vanlig följd av KOL, benskörhet, har Marianne inte drabbats av.

– Jag har gjort mätningar av ben-tätheten och det ser bra ut. Jag tror att det kanske beror på att vi vistats så mycket utomlands och i sol på vintern, säger hon.

Kosten är också viktig för KOL-patienter och dietister blir ofta inkopplade. Många går ner i vikt, eftersom det kan kännas svårt att äta och det går åt mycket energi till att andas. Marianne försöker äta så varierat som möjligt. Ganska mycket grönsaker och fisk, som hon tycker är lätt att äta, och små portioner.

Behandling

Syrgasbehandling och medicinering betraktas som standardbehandling för patienter som lider av kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL).¹ Studier har visat att noninvasiv ventilation (NIV) är ett effektivt behandlingsalternativ för att minska koldioxidhalten (CO₂) hos de KOL-patienter som har ett överskott i blodet av CO₂. NIV innebär att man andas i en mask kopplad till en apparat som med ett luftflöde skapar övertryck och hjälper patienten att andas nattetid. Det minskar andningsarbetet och hjälper till att vädra ut CO₂. När behandlingen sätts in i ett tidigt skede kan den bidra till att minska antalet inläggningar på sjukhus samt förbättra livskvaliteten.^{2,3}

Referenser: 1. Läkemedelsverkets behandlingsrekommendationer för KOL 2009. 2. Tuggey JM, et al. Thorax. 2003; 58(10):867-71. 3. Di Marco et al. Critical Care 2011.

Det stora hotet för KOL-patienter är att drabbas av lunginflammation eller andra infektioner. Det leder till försämringsperioder. Marianne vaccinerar sig mot både influensa och lunginflammation. Hon undviker kommunala färdmedel och när hon åker färdtjänst så är hon ensamåkare. Smittrisen begränsar också umgänget med barnbarnen, framför allt med de två yngsta som är tre och sex år.

– Barnbaciller är ju väldigt smittsamma, så tyvärr kan vi inte ställa upp som barnvakt så ofta. Och åtskilliga gånger har vi fått ställa in att träffas. Jag kan inte heller leka med dem, eller lyfta upp dem i knät. Det är riktigt tråkigt, säger Marianne.

Hon saknar också vistelsen på Teneriffa och andra resor som hon och Gunnar brukat göra.

– Vi var ett gäng på Teneriffa som alltid firade nyår och hade trevligt tillsammans. Och Gunnar och jag har gjort många weekendresor till städer som Marseille och Krakow. Det kan vi inte heller göra längre, säger hon.

Bara rökstopp kan ge radikal förbättring

KOL behöver uppmärksammas och diagnosticeras i mycket högre grad än idag. Mindre än 20 procent av dem som har sjukdomen har fått en diagnos.

– Mer kunskap behövs både hos allmänheten och inom vården, menar Kjell Larsson, lungspecialist och professor vid Karolinska Institutet.



Text: YVONNE BUSK

Rökare som har kraftig hosta och slemhosta, eller som drabbas av ideliga förkylningar, bör kräva att bli undersökta för KOL. Och de som arbetar inom vården bör oftare tänka att patienten de har framför sig kanske borde testas med spirometri.

Utrustningen finns på de flesta vårdcentraler och undersökningen är enkel. Patienten blåser i ett munstycke som är kopplat till en apparat, en spirometer, som mäter lungornas funktion.

– Idag görs spirometri på ungefär två procent av vårdcentralernas listade patienter i Stockholm. Det borde vara minst tio procent, säger Kjell Larsson.

KOL är idag den fjärde vanligaste dödsorsaken i världen, efter hjärt-kärlsjukdomar och stroke. Sjukdomen är starkt kopplad till rökning. I Sverige drabbas kvinnor hårdare än män. Rökning är vanligare bland kvinnor och ökar dessutom i gruppen unga, lågutbildade, kvinnor.

Den viktigaste forskningen på området är enligt Kjell Larsson den som syftar till att klargöra sambanden mellan KOL och andra sjukdomar, som

hjärt- kärlsjukdomar, stroke, reumatiska sjukdomar och diabetes. I Sverige pågår KOL-forskning framför allt vid Karolinska Institutet i Stockholm och i Lund, men också i Umeå och Uppsala.

Det kommer hela tiden fram bättre läkemedel. Men att man ska hitta möjligheter att bota KOL är däremot mycket tveksamt, menar Kjell Larsson.

– Att återbilda lungvävnad har lyckats på försöksdjur. Men att kunna göra det på människor ligger mycket långt fram i tiden, om det någonsin blir möjligt, säger han.

Först när attityden till rökning förändras, och försäljning av röktaobak förbjuds, kan vi se en radikal förbättring, menar han.

Två länder har slagit fast en bestämd tidpunkt för försäljningsförbud. Nya Zeeland från 2025 och Finland från 2040.

– Ett förbud kommer säkert i Sverige också. Det är bara en tidsfråga. Du köper en produkt på ICA, använder den precis som det är tänkt och förkortar ditt liv med åtta år. Det är väl klart att man inte ska få sälja sådant! säger Kjell Larsson.

- KOL – kroniskt obstruktiv lungsjukdom – är en inflammatorisk sjukdom som utvecklas långsamt och försvårar luftflödet till och från lungorna.
- I Sverige är 90 procent av dem som drabbas rökare.
- Andra riskfaktorer är passiv rökning, luftföroreningar och brist på enzymet alfa 1-antitrypsin (en ärftlig brist).
- Mellan 500 000 och 700 000 personer har KOL i Sverige.
- Symtom är slemhosta, trötthet, andfåddhet och täta infektioner.
- Vid svår KOL påverkas hjärta, muskler och skelett. Aptitlöshet, avmagring och muskelsvaghet är vanligt.
- Cirka 3000 svenskar avlider av KOL per år.

För mer info: www.hjart-lungfonden.se
www.hjart-lung.se



Kjell Larsson, lungspecialist vid Karolinska Institutet, menar att försäljningsförbud vore det bästa.

Vad har två kvinnor i sina bästa år gemensamt? De heter båda Cecilia, bor i Stockholm, båda arbetar idag med personlig utveckling och har gjort en spännande resa från ett stressigt liv till en mer balanserad vardag. Trots olika erfarenheter och olika väg mot målet, brinner de idag lika mycket för att nå ut med budskapet: Att ta tag i sina relationer, njuta av vardagen och stärka kroppen med rätt mat, ger en hållbar livsstil.

Text: PERNILLA BLOOM

Foto: MODEL HOUSE

HÅLLBAR LIVSSTIL



Cecilia upptäckte hur mycket kosten påverkade henne både fysiskt och psykiskt.



Cecilia (Sissi), coach och mindfulnessinstruktör, vill också inspirera till hälsa och välbefinnande.

~ möt två kvinnor som gör skillnad i sina egna och i andras liv!

Cecilia Németh, 41 år, har alltid haft ett stort intresse för mat. Under många år levde hon ett hektiskt liv som egen företagare, entreprenör och arbetade tio timmar om dagen – tills kroppen sa ifrån.

För tio år sedan hade hon huvudvärk, magkatarr, och återkommande infektioner. Efter att ha fått symptomlindrande hjälp av vården, som botade för stunden, bestämde hon sig för att hitta en långsiktig lösning på egen hand. Som kock hade Cecilia arbetat med mat och hälsa i olika former under flera år, och hon tog tag i sitt projekt med stor entusiasm.

– Från att ha ätit en hel del typisk svensk husmanskost, drog jag ner på vetemjöl, socker och komjölkprodukter radikalt. Grönsaker, frukt, fisk, skaldjur och mindre kött tog plats i



Cecilia arbetar idag som coach och vill inspirera andra till förändring.

mitt liv tillsammans med mer vatten och thé istället för kaffe. Jag gav även kroppen extra tillskott av mineraler, vitaminer och omega3. Det blev en radikal skillnad – plötsligt kände jag mig piggare och friskare! Att

hantera stressen i kombination med långa promenader bidrog till skillnaden.

Cecilia har alltid varit intresserad av psykologi och kanske bygger det på hennes barndom med en relativt sträng pappa som gärna styrde och

ställde. Deras relation förbättrades stort, då hon själv ifrågasatte honom och var tydlig med hur hans agerande påverkade henne negativt.

– Jag har alltid haft en grundtrygghet i mig själv och en god självkänsla. Dessutom har intresset för andra människor och hur vi fungerar, funnits sedan barnsben.

För att lära sig mer kring hjärnans komplexitet studerade hon psykologi och fick nya insikter om sig själv. Hon började även arbeta som volontär för svårt sjuka barn och upptäckte hur mycket det gav att ge till andra.

– En av de största insikterna var att jag inte kan ändra någon annan människa utan det som kan påverkas är hur jag själv uppfattar och ser på en situation eller relation.

TIPS – MEN INTE PEKPINNAR!

- **Sömnen** - hitta en kvällsrutin som gör att du kommer ner i varv och därmed har lättare att somna och sover gott. Stäng av alla "skärmar" två timmar innan läggdags.
- **Maten** – dra ner på socker, vete, komjölk och ät mer grönt, ekologiskt och närodlat.
- **Relationer** - relationsstress ökar risken för hjärtsjukdomar, ta gärna hjälp av en samtalscoach för att få en överblick över ditt liv, och verktyg för att förändra.
- **Självkänsla** – respektera dig själv, var kärleksfull mot dig själv och sätt gränser.

Denna insikt ledde till att Cecilia jobbar med det hon gör idag – att möta människor i samtal. Hon arbetar främst med relationer och med självkänsla. Eftersom mat har spelat en stor roll i hennes liv och hon av egen erfarenhet har märkt hur maten påverkar kroppen och hälsan, så håller hon även

matinspirationsklasser, föreläser och jobbar med familjer.

– Jag är glad att jag kan kombinera mina passioner i livet av möten och mat i c/o Coaching – och att göra skillnad!

Kontakta Cecilia Németh via www.careofcoaching.se

FAKTA

Självkänsla bygger på hur man ser på sig själv, hur man definierar sig själv som person och även sitt inre värde som människa. Självkänsla innebär att du vet om att du har ett värde som människa trots att du kanske misslyckas med något. Du påverkas inte nämnvärt av andra människor då du vet ditt egenvärde.

Självförtroende handlar om den tilltro du har till att klara av saker (prestationsbaserat). Med ett högt självförtroende mår man bra för stunden när man får höra att man har gjort något bra, eller har klarat av något som var svårt.

Självmedkänsla är att se sig själv med kärleksfulla ögon och att acceptera att man är människa med allt vad det innebär av styrka och svaghet. Att kunna ta hand om sig själv under livets alla lägen.

CECILIA SISSI OLLING ►

"Jag grät på jobbet och många kunde inte hantera min sorg, utan gick hellre omvägar i korridoren"

Cecilia Sissi Olling, 55 år, hade redan i tonåren besvär med återkommande bihåleinflammationer, problem med magen, eksem och ryggont. Hon försökte få hjälp inom vården under många år och gick även till naprapater. Trots behandlingar, läkemedel och ibland upp till fyra antibiotikakurer om året, kom symtomen tillbaka.

– Jag var barn under 60-talet med den tidens normer och lärde mig att vara artig, lydlig och tyst när vuxna pratade. Känslor var inte något man visade så ofta. Jag upplevde min barn-dom som lycklig men min pappa och farmor kunde vara lynniga, vilket var förvirrande för ett litet barn. Jag började tidigt anpassa mig till omgivningen och vara till lags. Det gjorde att jag fick låg självkänsla och svårigheter med att sätta gränser och älska mig själv.

Sissi minns dessutom att fokus tidigare låg i att förändra dem i hennes omgivning.

– Jag kunde säga vad min dåvarande sambo borde förändra för att vi skulle må bättre tillsammans. Idag har jag insett att jag inte kan kontrollera de runtomkring, det är bara jag som kan välja att ta ansvar för mina egna tankar och mitt agerande gentemot andra.

Då var Sissi en medpassagerare i livet, men hon bestämde sig sakta men säkert för att ta plats och sätta sig i förarsätet. Livet vände för fem år sedan då hon hamnade i kris när hennes pappa dog i cancer, vilket var oerhört tufft och väckte många slumrande känslor till liv.

– Jag minns att jag grät på jobbet och att många inte kunde hantera min sorg, utan de gick hellre omvägar i korridoren. Det fick mig nyfiken på sorg och varför det kan vara så svårt att bemöta.

En omorganisation på företaget samma år gjorde att Sissi tog ett avgångsvederlag.

– Första tiden låg jag på soffan, grät,



Efter en livskris fick Sissi självinsikter och gjorde förändringar för att få ett mer hälsosamt fokus.

tittade i taket och undrade "vem är jag?". Det kändes tomt när min yrkesidentitet plötsligt var borta. Kroppen som jag fullkomligt hade ignorerat under många år, skrek plötsligt högt – se mig! Jag började meditera och lyssna på min kropp och mitt hjärta – hur vill jag leva resten av mitt liv?

Första steget i Sissis nya liv blev att

gå en kurs i sorgbearbetning där hon bearbetade sin relation till sin pappa och fick verktyg att hjälpa andra människor i sorg. Hon började med mindfulness, som idag är en stor del av hennes livsstil och till hjälp i hennes yrke som coach, mindfulnessinstruktör, friskvårdsmassör och föreläsare. Med coaching väcktes talanger, kreativitet och lekfullhet till liv och självkänslan ökade.

– Jag började visa mig själv omsorg och hitta en god balans mellan tankar, kropp och känslor, vilket gjorde att min självkänsla ökade. Mitt företag Viviamo föddes och jag arbetar nu med det som jag älskar och brinner för – att inspirera mina medmänniskor till att hitta tillbaka till sig själva och leva sina bästa liv.

Idag mår Sissi bäst av att undvika gluten, socker och komjölk och istället äta mer grön och hälsosam mat. Hon mediterar och rör på sig dagligen och värdesätter att lyssna på sin kropp. Idag är så gott som alla tidigare symptom försvunna.

– Kroppen är ett finkänsligt instrument som talar om när något behöver förändras. Den största gåvan vi kan ge oss själva är att älska sig själv och att känna att vi duger som vi är.

Kontakta Cecilia Sissi Olling via www.viviamo.se

GODA RÅD – MEN INGEN SANNING!

- **Sorg** – när någon har sorg är sällan orden viktiga utan det räcker med att bara finnas där som medmänniska, att lyssna på den sörjande och ge en kram. Fundera på hur du själv skulle vilja bli bemött när du är ledsen. Det är OK att visa känslor och vara sårbar.
- **Var snäll mot dig själv** och visa dig själv samma omsorg du ger till andra.

- **Lekfullhet** – när slutar vi vuxna leka? Våga plocka fram barnet inom dig och gör mer av det du tycker är roligt och mår bra av.
- **Lyssna på din kropp** – den talar om vad den behöver. Kroppen gillar en god balans mellan rörelse, vila och näringsrik mat. Att ta en massage då och då gör alltid kroppen lycklig!

Var fjärde har pollenallergi

Atjo! Atjo! Atjo! Är jag förkyld eller är det en reaktion på pollen i luften? Här får du enkla råd som kan ge dig svaret. Redan i februari kan man vissa år känna av pollenallergin, så det gäller att lyssna av pollenprognosen och att börja behandla i tid.

Text: PERNILLA BLOOM

Antalet pollenallergiker i Sverige har tidigare ökat markant, men nu har kurvan planat ut. Var fjärde svensk har pollenallergi eller överkänslighet. Runt fyra procent av fyraåringar och elva procent av tolvåringar har någon form av pollenallergi.

– Man vet inte riktigt vad ökningen beror på, men man funderar på om en anledning kan vara våra alltmer isolerade och täta bostäder, berättar Annika Svedberg, Chfsapotekare på Apotek Hjärtat. En annan hypotes handlar om att vårt immunförsvar i tidig ålder är understimulerat, eftersom barn inte utsätts för lika många och svåra infektioner som tidigare.

Allergi handlar nämligen om immunförsvaret. Förenklat kan man säga att immunförsvaret, som finns för att skydda oss, helt enkelt blir lite övernitiskt och börjar försvara kroppen även mot sådant som inte alls är farligt, till exempel pollen eller pälsdjur. Under våren är det framförallt pollen från lövträd (främst björk) som sprids, under sommaren överväger pollen från gräs och under sensommaren och hösten dominerar pollen från gråbo. Idag finns det inte några läkemedel som botar själva sjukdomen, men de håller symtomen i schack. Därför är kunskap om pollen och rätt medicinering avgörande för hur en allergiker klarar säsongen. Den dagliga pollenprognosen är ett av de viktigaste hjälpmedlen för allergiker och den publiceras i de flesta dagstidningar och på internet.

– Det gäller att påbörja sin behandling så tidigt som möjligt, menar Annika Svedberg. Det är viktigt att följa pollenprognosen för att kunna förebygga symtomen och då kunna



Annika Svedberg, Chfsapotekare på Apotek Hjärtat, berättar att det är viktigt att börja behandla i tid.

näsan med koksaltspray. Bäst är att fråga personalen på apoteket, så kan de vägleda dig rätt.

Har man svåra symtom eller känner av luftvägarna, bör man vända sig till läkare, för att säkerställa diagnos och eventuellt få receptbelagd medicin. Det är bra att använda antihistamin som inte ger trötthet. Diskutera med din läkare.

– Eftersom vi människor är olika kan även mediciner fungera olika, säger Annika Svedberg. Därför är det bra att prova sig fram i början och när man har hittat det som ger bäst effekt, skriva ner det till nästa säsong.

Som pollenallergiker är det vanligt att man även reagerar på vissa frukter och grönsaker, så kallad korsallergi.

– Om man är björkpollenallergiker kan det exempelvis börja klia i halsen när man äter äpple eller persikor, medan om man reagerar på gråbo kan man få symtom av att äta selleri, morötter eller paprika, berättar Annika Svedberg.

HÅLL KOLL PÅ POLLEN:

- SMHI www.smhi.se
- Naturhistoriska riksmuseet www.nrm.se

TIPS I VARDAGEN

- Duscha håret på kvällen för att skölja ur pollen.
- Ha fönstren stängda under dagen.
- Inte vädra sängkläder eller torka tvätt ute.
- Byta kläder när man har varit utomhus.
- Undvika närbildkontakt med pälsdjur som vistas utomhus.
- Hålla bilens friskluftsintag stängt.
- Motionera utomhus på morgonen.

POLLENALLERGI ELLER FÖRKYLNING?

Pollenallergi: Kliar i näsa och ögon, vattnig snuva, nyser ofta flera gånger i rad och en ihållande trötthet.

Förkyllning: Går över inom en vecka, tjockare slem, ofta ont i halsen, ibland feber och ögonen kliar vanligtvis inte lika mycket.

3 MYTER OCH SANNINGAR OM ALLERGI

Myt: Man blir trött av antihistaminbehandling.

Sant: Fel. De moderna antihistaminbakterna orsakar normalt inte trötthet. Det är större sannolikhet att det är allergin som ger tröttheten. Det kan dock variera från person till person och mellan olika typer av antihistamin, så det kan vara bra att prova olika preparat. Diskutera med din läkare.

Myt: Om jag inte är född allergisk så kommer jag aldrig att bli allergisk.

Sant: Fel. Även om du aldrig i hela ditt liv har varit allergisk mot någonting så kan du plötsligt bli överkänslig mot till exempel pollen eller pälsdjur.

Myt: Om man bor i storstäder har man större risk att utveckla pollenallergi på grund av avgaserna.

Sant: Fel. Den forskning som finns visar inte att det är vanligare att befolkningen som bor i storstäder blir allergiska. Däremot kan de få svårare symtom, om de är allergiska.

Andy Galvez hade hamnat i jojo-bantningens onda cirkel. Han gick ner i vikt men ökade snart igen, lite mer för varje gång. När vågen visade 120 kilo bestämde han sig. Han lät operera bort en bit av magsäcken. Drygt ett och ett halvt år senare och 32 kilo lättare genomförde han ett eget triathlon med Iron man-distanser – en av de tuffaste fysiska och psykiska utmaningar man kan ta sig an.

Text: PERNILLA BLOOM

Viktoperation

sporrade Andy till en Iron man

Andy, 31-årig tvåbarnsfar, är filmfotograf med eget produktionsbolag i Göteborg. Viktproblemen började redan i tioårsåldern i samband med föräldrarnas skilsmässa. I tonåren verkade det ordna upp sig och han tappade i vikt utan att banta. Men när han för åtta år sedan träffade sin fru och bytte ut träning mot "soffmys", började han lägga på sig igen.

– Jag har alltid haft lätt för det. Till sist hade jag gått upp trettio kilo. Jag testade allt möjligt för att gå ner, men gick snabbt upp igen.

Övervikten var problematisk på många sätt.

– Som filmfotograf har man ett rörligt jobb men det kändes allt tyngre. Det påverkade även familjen, för har man småbarn måste man orka vara i farten. Dessutom är det inte kul att köpa kläder.

Däremot har han aldrig känt av några fördomar från andra. Det sitter mest i ens eget huvud, tror Andy. Beslutet att genomgå en överviktsoperation tog han för drygt ett och ett halvt år sedan. Då vägrade han upp emot 120 kilo. Efter att ha hört sig för med andra som opererats fastnade Andy för den metod som kallas sleeve, där en bit av magsäcken opereras bort. Man kan då inte äta lika mycket som tidigare. Andy opererades av docent Dag Arvidsson vid Centrum för tithålskirurgi i Stockholm. Efter ingreppet tog det tid innan magen anpassade sig

till de nya "åtrutinerna". Han slapp komplikationer.

Andy gick snabbt ner i vikt. Målet var 80 kilo men vid 95 var det stopp och han började gå upp igen. För att bli av med de sista femton kilona kontaktade han sin vän och coach, Dennis. Andy hade tidigare hållit på med taiboxning i sex år, men det var inte lika roligt när man vägde 120 kilo.

– Dennis hjälpte mig att lägga upp en träningsplan, med mycket löpning. Jag har aldrig gillat det, men en mil blev till två, och snart sprang jag tre gånger i veckan. Sedan körde vi crossfit, en kombination av intensiv styrke- och konditionsträning.

En dag sa Dennis att de skulle "göra en Iron man", fast utan att tävla. Iron man är en av de tuffaste utmaningar man kan ta sig an – simning 3,8 kilometer, cykling 18 mil och direkt på det avverka ett maratonlopp på 42 kilometer, på högst 16 timmar. De bytte dock ut simningen mot 20 kilometer rodd.

– Först tänkte jag att han måste vara galen. Men efter hand kände jag motivationen växa och vi tränade stenhårt i tre månader.

Dagen före den stora utmaningen åt Andy rejält men ingenting samma dag. Och uppgiften blev minst lika tuff som han väntat sig.

– Jag hade nog räknat med att lägga av någonstans mitt i cyklingen, men

min coach motiverade mig och vi körde på. Men sista milen av maran var det oerhört tungt att lyfta benen.

En vältränad deltagare i Iron man klarar av utmaningen på mellan tio och tretton timmar. För Andy och hans vän tog det sexton och en halv timme.

– Efteråt var det bara en stor lättnad. Att vi klarade av det kändes helt ofattbart.

I dag väger Andy Galvez 88 kilo och målet är att gå ner några kilo till, med hjälp av bra kost och träning. Till nästa år planerar han att ge sig ut på en överlevnadsvecka.

– Nu kör jag viktnedgång på lång sikt. Går man ner sakta är chanserna större att man senare behåller sin vikt. Det handlar om att byta livsstil.

Viktoperationen har betytt mycket i livskvalitet.

– Jag orkar mycket mer än förr, både vad gäller familjen och i jobbet. Tidigare ville jag inte följa med och bada, för att slippa visa mig. Nu hänger jag med på allt. Det är en himmelsvid skillnad nu mot innan.

Andy kan tänka sig att rekommendera andra att låta operera sig förutsatt att de har haft långvariga problem och först verkligen försökt att gå ner på egen hand. Man bör dock läsa på om olika alternativ, vilka eventuella komplikationer som kan uppstå och prata med andra som redan har genomgått en operation.



”Tidigare ville jag inte följa med familjen och bada, för att slippa visa mig.”

Andy nådde botten när han inte orkade med jobbet och familjen på grund av sina 120 kilo. Idag känner han sig piggare och har bestämt sig för att byta livsstil för gott. Han sätter upp olika fysiska mål och härnäst blir det en "överlevnadsvecka".



Foto: SHUTTERSTOCK

Om överviktsoperationer

Övertiktsoperationer görs på sjukhus och privata kliniker och då främst på patienter med ett BMI från runt 30-35 och uppåt. Vad gäller operationer av mycket kraftig fetma bör man dock inte lida av sjukdomar som kan medföra stora risker vid ett ingrepp. BMI visar relationen mellan vikt och längd enligt beräkningen kroppsvikt i kilogram dividerat med kroppslängden i meter i kvadrat. En person som väger 75 kilo och är 1,80 meter lång får ett BMI på 23.

Text: PERNILLA BLOOM

Fetma leder till försämrad hälsa – både fysiskt och psykiskt. Följdsjukdomar som exempelvis diabetes, högt blodtryck, nedslitna höft- och knäleder är vanliga och sammantaget förkortas livstiden hos en överviktig med flera år. Enligt WHO:s klassificering räknas fetma från BMI 30. Nyligen presenterade studier visar dock att inte bara BMI avgör riskerna med övervikt utan också att personer med höga insulinhalter löper ökad risk för stroke och infarkt. En person med ett lägre BMI och med hög insulinhalt kan alltså löpa större risker än en person med högre BMI och låg insulinhalt. En fetmaoperation kan minska risken för hjärtattack och stroke, med upp till 30 procent. (Ref: Sjöström et al. JAMA, January 4, 2012–Vol 307, No. 1). Innan man tar beslut om att genomgå en överviktsoperation är det viktigt att ta reda på så mycket som möjligt om operationen, eventuella risker och följdproblem, så att förväntningarna är rimliga. Att prata med

personer som genomgått operationen kan vara till stor hjälp.

Gastric Bypass är den vanligaste operationsmetoden i Sverige. Denna metod ger en lika säker och varaktig viktminskning som Sleeve Gastrectomy. Några av nackdelarna med metoden är att det lätt uppstår brist på vitaminer och mineraler på sikt varför det är nödvändigt med livslång kontroll av dessa värden efter operation. En annat problem är att den nedre magmunnen inte längre reglerar hur snabbt födan når tarmen, vilket kan medföra att ”snabba kolhydrater” då kan orsaka känslor av yrsel, matthet, kallsvettning och hjärtklappning (så kallad dumping). Det finns också en ökad risk för tarmvred med denna metod.

Gastric Bypass innebär att större delen av magsäcken kopplas ur. Samtidigt kopplas en del av tunntarmen bort. Det är kombinationen av minskat näringsupptag till magsäcken och

minskat näringsupptag i tunntarmen som åstadkommer viktminskningen med denna metod.

En operationsmetod som blir allt vanligare är Sleeve Gastrectomy. Fördelen med denna metod framför Gastric Bypass är att man efter operationen löper mindre risk för så kallad dumping samt vitamin- och mineralbrist och att risken för tarmvred är obefintlig.

Vid Sleeve Gastrectomy görs magsäcken om till ett smalt rör. Cirka 75 procent av magsäcken tas bort och volymen minskar således kraftigt. Det som tas bort är den del i vilken en stor del av hungerhormonet Ghrelin bildas. Minskad ghrelinnivå i blodet bidrar till viktminskningen med denna metod.

Så laddar Daniel inför Vasaloppet

Med tre Vasaloppsguld i bagaget är Daniel Tynell taggad att ta revansch på fjolårets andraplats. Han är optimistisk och har en plan – fokus ligger på träning, kost och tillräckligt med återhämtning.

Text: PERNILLA BLOOM

Flerfaldige Vasaloppsvinnaren och längdskidåkaren Daniel Tynell har påbörjat uppladdningen inför årets skidsäsong och Vasalopp. I jakten på guld jobbar han aktivt med att tänka helhet och att hitta en bra balans i vardagen mellan allt det som påverkar hans förmåga att prestera. Fysisk status och träning är två hörnstenar men lika viktigt är närings- och energiintaget och mental utveckling.

– Mina styrkor är erfarenheten, att hålla mig frisk och att kunna toppa formen när det verkligen gäller, menar Daniel Tynell. Att jag dessutom fortfarande tycker att det är kul att träna är självklart a och o. Det finns inget bättre än att ge sig ut på en skidtur, ensam i skogen med mina två hundar – det ger en härlig frihetskänsla!

Förra årets vinnare av långlopps-världscupen SkiClassics har passerat 40-årsstreck, vilket inte är helt ovanligt bland långloppsskidåkare, menar Daniel.

– Själv är jag 38 år och snart gubbe i sammanhanget, säger Daniel skämtsamt. Det är kul att åldern inte alltid behöver vara en nackdel, utan att den erfarenhet och uthållighet man har byggt upp under åren kan ge fördelar.

Redan i maj börjar nya träningsåret och under sommaren och hösten blir det många timmars rullskidor på vä-

garna. Under november och december trappas träningen upp ytterligare inför tävlingsäsongen, som börjar i januari. Inför ett nytt träningsår lägger Daniel upp en plan för kommande säsong med hjälp av sina coacher.

– Jag försöker alltid att hitta något nytt att fokusera på, i strävan att hela tiden bli lite bättre, berättar Daniel. I år har jag lagt in extra mycket stakning i träningen och kosten består av rena råvaror, mycket fisk, grönsaker och rotfrukter. Dessutom tar jag tillskott av vitaminer, mineraler, antioxidanter, LactiPlus (probiotika), omega 3



Daniel ger allt både fysiskt och mentalt för att återigen vinna Vasaloppet.



och blåbärsextrakt, för att må bra och kunna prestera max. Då kan jag känna mig trygg att kroppen får i sig allt den behöver, då den pressas hårt. Jag tror att det hjälper kroppen att återhämta sig och att hålla borta förkylningar.

Som småbarnsförälder till två söner, två och ett halvt år och åtta år, gäller det att ha struktur för att få ihop träningsliv med familjeliv.

– Jag har en förstående fru som tidigare själv har tävlat i skidåkning. Det handlar om en livsstil och det blir ofta intensivt under själva tävlingsäsongen. Men om man slår ut det på hela året så tror jag inte att jag har mindre tid med familjen än de med ”vanligt” arbete, poängterar Daniel.

På ett träningsläger kan det bli 35 timmars träning på en vecka, men hemma varierar det från tio timmar och uppåt. Daniel varierar allt ifrån kortare till längre pass och intervaller.

– Jag ska göra allt jag kan för att vara på topp både fysiskt och mentalt när jag står på startlinjen inför Vasaloppet, säger Daniel. Alla pusselbitar måste vara på plats för att man ska kunna prestera på toppen av sin förmåga och självklart vill jag att min insats ska räcka till att komma först över mållinjen!

Se hur det gick för Daniel på Vasaloppet på www.teamtynell.se

Bästa må bra-tips

- **Mina bästa må bra-tips** har jag grunnat på i flera år, och jag brukar sammanfatta dem som ATKIS;
- **Andning** – hitta sitt dagliga sätt att umgås med sin andning, till exempel genom yoga, mindfulness, bön, eller utövande av en aktivitet/hobby som tar en till nuet och ger kontakt med andningen.
- **Träning** – hitta sitt eget sätt att aktivera kroppen, muskel- och konditionsträning, genom styrketräning på egen nivå, dans, promenader, jogging eller annan sport som man gillar.
- **Kost** – minimalt intag av snabba kolhydrater och socker/sötningsmedel. Naturliga råvaror och minimalt med tillsatser. Undvik fettskräck! Eventuellt tillskott av vitaminer enligt individuellt behov.
- **Inspiration** – skaffa ny kunskap om de ovanstående områdena och fördjupa sig i andra människors visdom, glädje och vänskap.



- **Städa** – hålla rent i sitt hem, sin kropp och sin själ. Ut med gammalt och smuts, in med ljus, ordning och frid.

Och sist men inte minst; viktigast av allt är att verkligen utöva ovanstående regelbundet och på sitt eget sätt, om det så bara är fem minuter om dagen. Att må bra är ingen självklarhet, det är något man utövar och utvecklar genom hela livet!

Med vänlig hälsning,
Johanna, Torsåker



Häftigaste kortet

Vi var på semesterresa på Balkan förra året, bland annat i Mostar. På grund av svåra smärtor kunde jag inte gå så mycket, men vi såg i alla fall den berömda bron "Stari Most" 24 meter hög. När jag ville ta ett kort som minne, hände detta! Två unga män hoppade rakt ner i 10 gradigt strömt vatten. Detta är ett av mina häftigaste kort någonsin.

Hälsningar Torfinn, Norberg

Semesterbild

I vår familj är vi tre av fyra, jag och mina två grabbar, som har en ärftlig immunbrist. Vi saknar de antikroppar som ska finnas i alla slemhinnor, IGA, och drabbas av ständigt återkommande och långdragna infektioner främst i luftvägarna, och vi smittar ofta varandra. Även far i huset som egentligen är frisk har svårt att komma undan alla smittor vi kommer hem med!

Såg för några veckor sedan på Primär Immunbrist Organisations hemsida en föreläsning om D-vitaminets betydelse för immunförsvaret och tyckte det lät mycket intressant. Att vinna en årsförbrukning av D-Pearls för hela familjen skulle vara något riktigt positivt för oss – håller tummarna! Min bästa semesterbild är tagen en stilla morgon då jag 35 år efter flytten från Söderhamn åter besöker min barndoms badsjö Färssjön.

Vänliga sommarhälsningar
Britt-Marie, Hallstahammar



BÄSTA SEMESTERMINNE

Jag ville dela med mig av mitt bästa semesterminne och förhoppningsvis även vinna boken "Hjärnkoll på värk och smärta", eftersom jag nyligen fått diagnosen fibromyalgi vid 45 års ålder.

Semester och utflykter till fantastiska platser som Järvsö Zoo gör det mycket lättare att hantera sjukdomen och även mildra dess hemska symtom. Att se den både vackra och häftiga vargfamiljen på så nära håll – bara några få meter bort, var en otrolig upplevelse som jag kommer att minnas resten av mitt liv! Hoppas att jag får se vargflocken igen.

Med vänliga Hälsningar
Andrea, Stockholm



En bättre känsla
varje dag



LactiPlus innehåller en kombination av fem miljarder levande mjölksyrabakterier från sex olika bakteriestammar. LactiPlus innehåller även vitamin C och selen som båda bidrar till immunsystemets normala funktion.



Lactiserien ingår produkterna LactiPlus, LactiStress och LactiTravel, vilka innehåller olika sammansättningar av levande mjölksyrabakterier. Produkterna tillverkas av Lallemand Health Solutions, ett världens ledande företag inom forskning, utveckling och tillverkning av mjölksyrabakterier. Lactiserien är för kvalitet utan kompromisser och finns på samtliga apotek, Life och i hälsobutiker. Marknadsförs av Baltex. Konsumentkontakt: 08-640 05 95, www.lactistress.se

Använd spelindustrins knep i vardagen

Vänner, fiender, action eller rollspel. Det skimrar och blinkar och färger lyser skarpt. Bara lite till, en liten dos till, nästan framme. Kroppen lättar när vi ser fram emot en givande eller njutbar upplevelse. Dopaminet flödar. World of Warcraft har fångat hundra miljoner spelare och plingen från nytt ord i Wordfeud hörs lite varstans. Hur lyckas de kidnappa våra hjärnor så totalt? Kanske kan vi använda samma knep och göra arbetet eller skolan lika belönande?

Tom Chatfield menar att det finns 7 viktiga principer som tillsammans kan förklara vad det är i spel, som gör att vi fastnar. Knep som tänder oss och gör oss vansinnigt sugna på att fortsätta med det vi gör. Vi gillar både att sträva efter något och att ha det härligt på vägen. Det föder engagemang. I spelens värld får vi en 1) **tydlig mätbar respons**. Vi vet vilken bana vi är på och hur långt vi har att gå. 2) **Långsiktiga och kortsiktiga mål varvas**. Kanske när du aldrig ens den där fina prinsessan som ska räddas från draken, men får mycket guldpenningar på vägen. 3) **Det är din insats som belönas, ditt kämpande och inte bara målet**. Varje litet hopp på en svamp ger det där extralivet som behövs eller den där superkraften vi bara drömt om. Vare sig det är stridsrobotar och parkour, körningar genom trafikljus eller turer på hästrygg i öppna landskap är det varierande och belönande action. 4) **Belöningen är direkt kopplad till din insats och du får den ofta**. Precis när du tappat suget för ett ögonblick, rasslar det till och något oväntat hoppar fram. Kanske är det just 5) **ovisshet som är grädden på moset**. Den där lilla kryddan som vi både gillar och ogillar. Hur kul skulle det vara att läsa en bok vi visste slutet på? Nej, ovissheten får oss att fortsätta gå om vi belönas på vägen. Viljan att ta reda på svaret, lösa gåtan, driver oss och stimulerar våra hjärnor som älskar att lösa problem och förstå sammanhang. 6) **Uppmärksamhet**. Spelen för in en massa lärande när de redan har vårt fokus, vår uppmärksamhet. Och till sist, 7) **den sociala komponenten**. Enskilt eller multiplayer. Speljättarna knyter ihop spelare från hela världen. Att umgås med trevliga medspelare och samtidigt vara anonym. Att kämpa med främlingar för att besegra det onda. Cyberdunkar i ryggen via likes eller resultatpubliceringar i sociala medier. Dosen av social bekräftelse skjuter i höjden.

Hur är det på ditt jobb eller i dina barns skola? Rasslar det till av små belöningar vid visade framfötter eller god kämparglöd? Belönas du även där 20 gånger per minut?

Har en tydlig målbild, mätbara steg på vägen och spännande överraskningar som dyker upp när du kör på enformig raksträcka. Är arbetsituationen spännande och njutbar eller fylld av göromål som varken känns roliga eller belönande? Som psykolog fascinerar jag av de psykologiska mekanismer som får människor att agera, fastna och får oss att vilja göra mer. Psykologiforskarna och spelutvecklarna Scott Rigby och Richard Ryan, författarna till boken *Glued to Games: How Video Games Draw Us In and Hold Us Spellbound*, sammanfattar att spel blir beroendeframkallande om de ger en upplevelse av att vara: kompetent, självständig och socialt bekräftad.

Tänk er en skola där lamporna i taket börjar blinka när alla läst klart sitt kapitel (direktförstärkning) eller där kamraterna får uppgifter som kräver tillräckligt gott samarbete för att få komma till nästa nivå (social bekräftelse). Där eleverna får hoppa över flera sidor eller får någon annan eftersträvansvärd uppgradering vid inlämning innan ett visst klockslag (konkret mål), eller kanske får sätta på sig gröna kläder vid inlämnad läxa (synlig symbol som social bekräftelse). Med lite kreativitet, lärdom från hjärnforskning, inlärningspsykologi går det att se många tänkbara sätt att göra både arbete och skola mer belönande med hjälp av psykologi som gör dataspel beroendeframkallande.

Text: GABRIELLA SVANBERG



Gabriella Svanberg
Legitimerad psykolog
Arbetar med KBT (kognitiv beteendeterapi) inom företagshälsovård och med Neuropsykiatriska utredningar inom LVM (missbruksvård).

Tänk en skola där lamporna i taket börjar blinka när alla läst klart sitt kapitel

Fler krönikor finns på www.doktor.com/bättre-liv

Läsvärt på DOKTORN.com

Här är ett axplock av intressanta artiklar på www.DOKTORN.com där du kan lära dig mer om sjukdom och hälsa. Du hittar dem under respektive temaområde.

TEMA HJÄRTA & KÄRL

Hjärtinfarkt: Vad är symtomen och vad ska man göra vid en akut hjärtinfarkt. Läs om hur man kan undvika att få fler hjärtinfarkter.

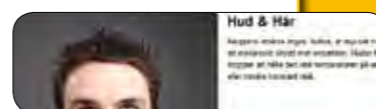
Högt kolesterol: Vet du vilket målvärde du ska ha? Lär dig vilka olika behandlingar som kan sänka ditt kolesterol.



TEMA HUD & HÅR

Psoriasis: Se bilder och få tips på vad du bör tänka på när du har psoriasis.

Rosacea: Se bilder på denna vanliga hudsjukdom som drabbar huden i ansiktet. Lär dig mer om vilka behandlingar som används.



TEMA KVINNANS HÄLSA

Sköra slemhinnor: Östrogenbrist kan leda till sköra slemhinnor och upprepade urinvägsinfektioner. Läs om hur lokal behandling kan hjälpa.

Järnbrist/anemi: Ett mycket vanligt problem bland unga kvinnor. Vilka symtom ska du vara uppmärksam på.



TEMA ÖGON & ÖRON

Glaukom/grön starr: Gör självtest och se om du är i riskzonen för glaukom. Viktigt med tidig behandling.

Torra ögon: Även rinnande ögon beror på att ögonen är "torra". Få praktiska tips för att slippa torra ögon.



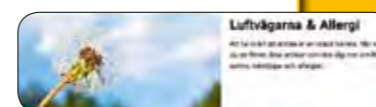
TEMA MAGE & TARM

Ulcerös kolit & Chrons sjukdom: Vilka är symtomen och vilka behandlingar ska sättas in vid olika sjukdomsstadier.



TEMA LUFTVÄGAR & ALLERGI

Erektionsproblem: Gör potestestet och se om du har problem. Erektionsproblem kan vara ett tecken på kärlsjukdom.



TEMA HJÄRNAN & NERVER

Multipel skleros (MS): Läs mer om symtomen vid MS och vilka nya behandlingsmöjligheter som har kommit på senare år.



TEMA DEPRESSION & ÅNGEST

Schizofreni: 10 saker du bör veta om schizofreni. Lär dig mer om symtom samt vilka läkemedelsbehandlingar som sätts in.



DOKTORN+

EXKLUSIVT FÖR DIG SOM PRENUMERERAR

- ✓ Fler nyhetssidor & artiklar
- ✓ Få tidningen först, direkt i brevlådan
- ✓ Gåva: Litomove & SB12

* Du får: 4 nr av Doktorn à 49 kr = 196:-
 Gåva Litomove & SB12 = 400:-
 Totalt = 596:-
Ditt pris = 159:-
 Du sparar **437:-**

Prenumerationsgåva: **Värde 400:-**

Litomove innehåller nyponpulver vilket kan vara positivt för lederna.
 SB12 är ett munvårdande medel vid dålig andedräkt och innehåller fluor för ett förstärkt kariesskydd.



Prenumerera för endast

159:-

* Gäller för dig som ny prenumerant.

Gör så här!

Fyll i talongen här och posta idag. Portot är betalt! Du kan även beställa via telefon 0770-45 71 28 eller www.prenservice.se och internetkod: 152-152127
 Prenumerationen är löpande och kan sägas upp när som helst.

Tidningen Doktorn utkommer 4 ggr/år.

Vid beställning får du närmast kommande nummer.

4 nr av Doktorn+ och Litomove & SB12, endast 159:-

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Telefon _____

E-post _____

Jag vill ta del av erbjudanden och information från Doktorn. Kampanjkod: 152127

Frankeras ej.
 DOKTORN betalar portot.

DOKTORN

c/o Titeldata

Svarspost
 201 299 03
 110 12 Stockholm

DOKTORN

NÄSTA NUMMER

**KOMMER
 UT I MAJ**



Akut hjärtinfarkt

Expert ger råd som kan rädda liv

Utmattnings- syndrom har blivit allt vanligare

Maria berättar sin historia



Fibromyalgi

Nya rön och tips på hur man kan må bra trots sjukdomen



Visst var Annelie nöjd med håret (riktigt nöjd faktiskt!) men smärtan i halsen var ändå svår att dölja. Tänk om hon hade haft en spray för halsen också...

SPRAY ÄVEN VID ONT I HALSEN.



Coldy är en ny sorts halsspray för vuxna och barn från 4 år.

Tack vare det långa munstycket kan Coldy sprayas ner i halsen och verkar därför direkt där det gör ont. Förutom att sprayen lindrar ont i halsen så skyddar den även insidan av din hals från bakterier som annars gärna fastnar där och gör saken värre. På så vis gör Coldy att halsontet går över fortare. Smart va?

Fråga på ditt apotek efter det gula från Orifarm. **Tänk gult.**

