

# DOKTORN

## Psykosjukdom

"Jag vill få bort skamstämpeln för psykiskt sjuka"

**Krönika med Gabriella**

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

Från topp till tå – om hur kroppen fungerar

**Tips på goda vegetariska rätter**

**Mindfulness och dans vid Parkinson**

TA MED TIDNINGEN **GRATIS!**

Träffa oss på Älvsjömässan!

**METABOLA**

**SYNDROMET**

– ny forskning & behandling

**THOMAS**

**BODSTRÖM**

om livsval och Alzheimer

**Malou von Sivers**

"Nyfikenhet och kreativitet är mina drivkrafter"

# BRÖST-CANCER

Återfall blev drivkraft att hjälpa andra

**FÖREBYGG HÖGT BLODTRYCK!**

Nordens största  
livsstilmässa inom hälsa.  
Årets tema "**Balans**".



## Allt du behöver för hälsa och balans.

**God hälsa** byggs av ingredienser för både kropp och själ. När träning, kost och återhämtning är i balans – då mår man bra. Därför är årets tema på Allt För Hälsan: Balans.

**Nordens största hälsomässa** lägger i år fokus på träning och yoga, men bland innehållet hittar du även massor av nyheter och inspiration från 200 utställare och 200 seminarier.

Kom till Allt För Hälsan och hitta din egen väg till balans – du med.

Missa inte heller vår kompismässa Mitt kök, köp kombibiljett online.

[alltforhalsan.se](http://alltforhalsan.se)

**ALLTFÖR  
HÄLSAN**  
6-9 NOV 2014

TRÄNING | KOST | KROPP & SJÄL | YOGA | BEHANDLING & RELAX | NATURLIG SKÖNHET



# Hur mår du Margit?

Vill du berätta hur du har det så kan vi hjälpa dig att må ännu bättre. Ibland genom att rekommendera en bra produkt, ibland genom att uppfinna något nytt, som en alldeles gratis abonnemangstjänst. Läkeemedelsabonnemang underlättar för dig som regelbundet behöver samma medicin. Ett par veckor innan du får slut på ditt läkemedel påminner vi via sms, e-post eller telefon och ser sen till att allt står packat och klart när du kommer.

Kom in till oss och starta ett abonnemang, eller läs mer om hur vi kan göra det lättare för dig att må bra, på [apotekhjartat.se](http://apotekhjartat.se)



Läke-  
medels-  
abonnemang



Läke-  
medels-  
rådgivning



Solsäker



Resehjälpen

**APOTEK**   
ett apotek med hjärta

## PRENUMERATION

Beställ prenumeration på [doktor.prenservice.se](http://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](mailto: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@doktor.com](mailto:j.bloom@doktor.com)

### Tf chefredaktör

Anders Åker  
08-648 49 00, 0703-648 422  
[anders@doktor.com](mailto:anders@doktor.com)

### Annonsbokning

José San Martín,  
08-648 49 00, 0733 649 669  
[jose@doktor.com](mailto:jose@doktor.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  
Lena Koller/TV4 (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.



## Ta en paus!

**Vi är vana att se** Malou i TV-rutan. Hon är en driftig kvinna med många bollar i luften och har även skrivit böcker om relationer, trädgården och det pågår just nu arbete med en roman. Men sköter hon inte om sig själv och tar tid för återhämtning leder det i värsta fall till lunginflammation, vilket varit fallet mer än en gång. Träning och mindfulness är hennes batteriladdare och som chef uppmuntrar hon sina medarbetare att ta fikapaus.

**Dans har alltid** varit en av mina passioner och jag är övertygad om att den typen av rörelseglädje och kontakt människor emellan kan göra underverk både förebyggande och som hjälp vid viss sjukdom. I detta spännande nummer berättar Peter, friskvårdsterapeut och konstnär, om sitt sätt att se på närvaro och hur han använder mindfulness och tango för att hjälpa Parkinson patienter.

**Kunskapen kring** förebyggande aktiviteter har vuxit och blivit allt viktigare, för vem vill inte vara frisk och pigg högt upp i åldern? Även Tidningen DOKTORN förmedlar tränings- och hälsotips, råd för att ändra ett beteende vare sig det gäller att sluta röka eller nå sin normalvikt och en stor portion kunskap kring olika sjukdomar, för att öppna upp för dialog och minska fördomar.

**Detta kommer vi** att fortsätta med. Men efter sju år som chefredaktör för Tidningen DOKTORN lämnar jag över stafettpippen till min kollega och ansvarig för Doktor.com, Anders Åker, som under hösten fortsätter att utveckla tidningen. Jag har lärt mig oerhört mycket och uppskattat alla möten med fantastiska människor – tack alla läsare för era inlägg och ert stöd!

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.doktor.com](http://www.doktor.com), för fler nyheter, reportage och webb-TV, eller ställ dina frågor till våra specialister.





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



## 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](http://www.fass.se). Tabletter ingår i förmånssystemet; för aktuellt pris se [www.fass.se](http://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 B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, nikotinamid och pantotensyra. Se bipacksedel på [www.fass.se](http://www.fass.se). Ej förmån.

**Ido-C®** (vitamin C). Tugtablett 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](http://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](http://www.fass.se). Ej förmån.

**Kalcidon®** (kalciumkarbonat). Tugtablett 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 ordinerars av läkare som behandling vid benskörhet. Se bipacksedel på [www.fass.se](http://www.fass.se). Ingår i förmånssystemet; för aktuellt pris se [www.fass.se](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.abigo.se)

9–13



innehåll

## Hitta rätt i tidningen!

- 9–13 Nyheter
- 14 Nyheter hos Doktorn.com
- 15 Barnens hälsa
- 16–20 Åldrandets gåta
- 22–23 Att drabbas av bröstcancer
- 24–37 Fråga Doktorn
- 40–41 Kökshörnan
- 42–45 Nedslag hos Malou von Sivers
- 46–47 Bli stark med pilates
- 48–51 Metabola syndromet  
– forskning och nya rön
- 52–53 Från topp till tå – hela kroppen
- 54–56 Nyckeln till mindfulness
- 58–63 Livsstil viktigt vid psykosjukdom
- 64–66 Thomas Bodström  
– om livsval och Alzheimer
- 67 Läsarnas sida
- 68–69 Förebygg högt blodtryck!
- 70 Nytt på webben
- 71 Krönika med Gabriella
- 72–73 Korsord
- 75 Nästa nummer

# Träffa DOKTORN – se sidan 14



# 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](http://WWW.PNEUMOKOCKER.SE)

Pfizer AB  
191 90 Sollentuna  
Telefon 08-550 520 00  
[www.pfizer.se](http://www.pfizer.se)



Förhandsgranskad och godkänd av IGM

PRE20130828PSE08 LINDH & PARTNERS

## Test som räddar liv

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

Förra året drabbades 24 373 personer i Sverige av stroke. Vid en stroke är det livsviktigt att någon känner igen symtomen och snabbt larmar 112. AKUT-testet är ett effektivt verktyg. Tre enkla frågor kan hjälpa dig att avgöra om det rör sig om en stroke. Så här går det till:

## AKUT

**Ansikte** – Kan personen le och visa tänderna? Om en mungipan hänger nedåt – ring 112!

**Kroppsdelen** – Kan personen lyfta armarna och hålla kvar dem i tio sekunder? Om en arm faller – ring 112

**Uttal** – Kan personen upprepa en enkel mening som "Det är vackert väder idag"? Om personen sludrar, eller inte hittar rätt ord – ring 112

**Tid** – Varje sekund räknas. Tveka aldrig – ring 112 direkt!  
Källa: Strokekampanjen.se

### LÄTTARE ATT BYTA TILL VINTERTID ÄN TILL SOMMARTID

Att ställa om klockan till vintertid påverkar oss mindre negativt än omställningen till sommartid. Det beror sannolikt på att vi rent biologiskt har lättare att senare lägga dygnsrytmen än att tidigarelägga den. Många upplever också den extra timmen sömn som positiv. På våren innebär omställningen att man får en tillfällig störning av dygnsrytmen, som styr alla viktiga biologiska processer i kroppen. Det kan liknas vid en lindrig version av jet-lag eller de problem med trötthet och sömnstörning som kan förekomma vid skiftarbete.



### FLER ÖVERLEVER MED FREKVENT PSA-TESTNING

**Dödligheten** i prostatacancer är 20 procent lägre i de landsting som har högst frekvens av PSA-testning, jämfört med dem som har lägst aktivitet. Det visar en ny studie som har genomförts av forskare vid Regionalt cancercentrum norr och Umeå universitet. Studien baseras på data från Cancerregistret, Dödsorsaksregistret och Nationella prostatacancerregistret (NPCR). Den omfattar alla svenska män som fick diagnosen prostatacancer 1990-2009.



## Behandling för astmatiker

Ett enkelt utandningsprov kan ge snabbt svar på om det finns inflammation i luftvägarna hos astmapatienter, visar en doktorsavhandling från Karolinska Institutet. Omkring åtta procent av svenskarna beräknas ha astma och majoriteten behandlas inom primärvården. Inflammation i luftvägarna anses vara den underliggande orsaken till astma. Men trots detta baseras diagnos och behandling främst på patientens symtom och lungfunktion. Den nya avhandlingen från KI visar nu alltså att man genom att mäta kväveoxidhalten i utandningsluft kan få värdefull information om graden av inflammation i luftvägarna och på så sätt bättre kunna anpassa behandlingen.





## Hejdå livsstils- sjukdomarna!

**Livsstilssjukdomarna toppar** ohälsolistan i Sverige. Denna utveckling måste hejdas med ett brett samarbete mellan frivilligorganisationer, kommuner, landsting och statliga myndigheter. Det anser Johan Carlson, generaldirektör på Folkhälsomyndigheten och Stefan Bergh, generalsekretär vid Cancerfonden. Tidigare i år tog de upp frågan i en gemensam debattartikel i Dagens Medicin där de bland annat presenterade följande:

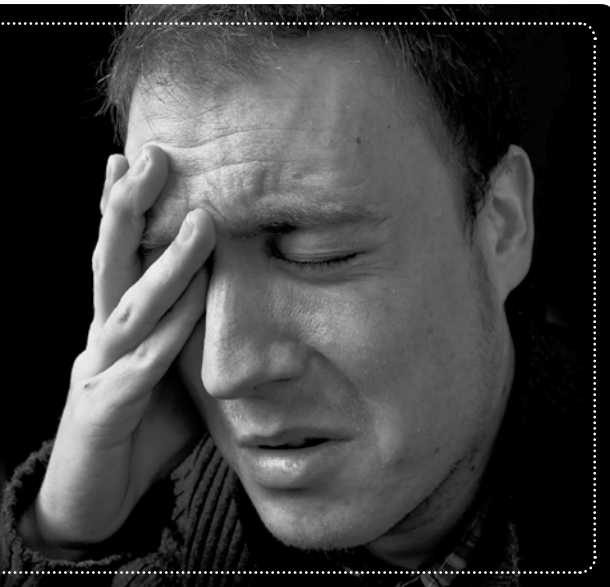
Ohälsosamma levnadsvanor gör att cancer, diabetes, hjärt-kärlsjukdomar, kronisk lungsjukdom och psykisk ohälsa drabbar tiotusentals människor per år i Sverige. Det är helt enkelt för många som röker, har en hög alkoholkonsumtion, rör sig för lite och äter både fel och för mycket, anser debattörerna och hänvisar till WHO:s senaste statistik för Sverige, som visar att livsstilssjukdomarna toppar ohälsolistan.

Cancer och andra folksjukdomar går att förebygga med hälsosammare levnadsvanor. Enligt Cancerfondens beräkningar skulle en tredjedel av de svenska cancerfallen, det vill säga cirka 18 000 diagnoser och 7 000 dödsfall per år, kunna förhindras genom en hälsosam livsstil. En stor del av kostnaderna går i dag åt till att behandla sjukdomar och symtom som hade kunnat förebyggas, varför man bör satsa mer på förebyggande hälso- och sjukvård. Johan Carlson och Stefan Bergh anser att det behövs ett tydligt långsiktigt folkhälsoperspektiv redan i utformningen av politiken på i stort sett alla områden. Folkhälsomyndigheten kommer därför att under 2014 bjuda in till fler och bredare samarbeten med samhällsaktörer som kan och vill bidra till att skapa förutsättningar för hälsosamma levnadsvanor och bättre folkhälsa.

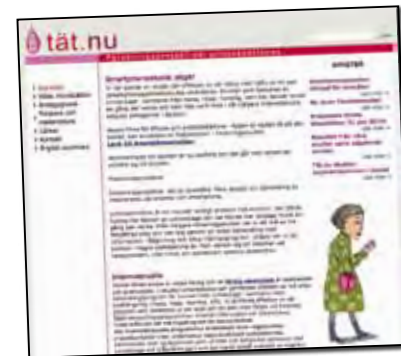
Källa: Folkhälsainstitutet

### SAMBAND MELLAN MIGRÄN OCH HJÄRT- KÄRLSJUKDOM

Personer med migrän utvecklar oftare riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdomar, visar en avhandling från Oslo universitet. Kvinnor är något mer utsatta än män. Kvinnor som drabbas av smärftulla migränanfall med aurasymptom, det vill säga synfenomen har 50 procent förhöjd risk att utveckla sådana symtom.



## Internet för inkontinenta



**Internetbehandling av** ansträngningsinkontinens är ett nytt och effektivt behandlingsalternativ, som kan öka tillgången till vård för denna patientgrupp. Det visar en avhandling från Umeå universitet. Cirka en fjärdedel av alla kvinnor läcker urin i samband med hosta, nysning eller hopp, så kallad ansträngningsinkontinens. Många har lindriga besvär, men för vissa påverkas vardagen kraftigt av läckaget. Avhandlingen baseras på en studie där 250 kvinnor med ansträngningsinkontinens lottades till tre månaders bäckenbotten träning antingen via ett internetbaserat behandlingsprogram, eller via en broschyr som skickades ut per post. Under behandlingstiden fick internetgruppen stöd via e-post av en uroterapeut, medan broschyrgruppen tränade på egen hand. Vid uppföljningen rapporterade fler kvinnor i internetgruppen att de upplevde större förbättring, fler minskade sin användning av inkontinensskydd, och fler var nöjda med behandlingsprogrammet jämfört med kvinnorna i broschyrgruppen. Avhandlingen är en del i projektet [www.tät.nu](http://www.tät.nu), där man vill utveckla lättillgängliga behandlingsprogram för inkontinens.



## NYTT HOPP FÖR POLLENALLERGIKER

**Sammanlagt två miljoner** svenskar lider av allergisk rinit, där pollen är den vanligaste orsaken till besvären. För många som idag får behandling, hjälper tyvärr inte medicinerna tillräckligt och livskvaliteten påverkas negativt. Nu finns Dymista, en receptbelagd nässpray som kan användas för behandling av allergisk rinit/snuva och som i studier har visats ge signifikant bättre och snabbare effekt jämfört med kortisonnässpray. Dymista innehåller både kortison och antihistamin, vika är de två substanser som vanligen används vid allergisk snuva, här dock i en och samma nässpray. Symtom som exempelvis rinnande näsa och nästäppa, lindras redan inom 15 till 30 minuter, vilket är flera dagar snabbare än traditionell kortisonnässpray. Dymista hjälper vid måttlig liksom svår allergi på grund av såväl pollen som kvalster (damm) och pälsdjur.



## Besök en vaccinations- mottagning 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.

**SEMESTERMAQE.SE**

**DIARRÉ  
KAN KOMMA  
PLÖTSLIGT.**

Kampanjen är förhandsgranskad och godkänd av IGM • Crucell Sweden AB • 08-735 10 00



## Tveksam nytta med nya metoder för borreliadiagnos

**På senare tid** har nya, avancerade analyser lanserats för att diagnostisera borreliainfektioner i nervsystemet. Men metoderna har ett begränsat värde, och även de svåraste infektionerna botas fortfarande bäst med vanlig tablettbehandling. Det visar en avhandling vid Sahlgrenska akademien.

Borreliainfektion i nervsystemet sprids via fästingar och omges av en del missuppfattningar, som exempelvis att borreliainfektioner är svåra att diagnostisera. Doktoranden Daniel Bremell har i sin avhandling studerat över 200 patienter som vårdats för borreliainfektioner vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset, för att se om och hur diagnostik och behandling kan förbättras. Slutsatsen är att de traditionella metoder som använts fungerar väl. Man såg att en noggrann kartläggning av patientens sjukdomshistoria, traditionell klinisk undersökning och en enkel analys av ryggvätskan i de flesta fall räcker för att skilja patienter med neuroborrelios från patienter med liknande sjukdomar.

– Det är helt enkelt inte så svårt att diagnostisera borreliainfektion i nervsystemet som ibland görs gällande. Och skulle nyare och mer avancerade analyser behöva användas i något enstaka fall bör de utföras av vårdpersonal som är väl förtrogna med tekniken, säger Daniel Bremell.

I avhandlingen konstateras att injektioner är överflödiga och att tablettbehandling fungerar lika bra även för patienter med svåra neurologiska symtom. Dessutom är tabletter både billigare och enklare för patienten.



## Pigga 85-åringar

**85-åringar är inte så skröpliga** som de ofta beskrivs. Majoriteten mår bra och klarar sig själva. Det är dags att ompröva bilden av äldre och deras hälsa, anser Huan-Ji Dong, läkare och doktorand i geriatrik. I en doktorsavhandling från Linköpings universitet ifrågasätter hon samhällsdebattens ofta negativa bild av åldrande.

Knappt 500 Linköpingsbor födda 1922 deltog i studien som genomfördes med enkäter, hembesök och besök på läkarmottagning. Sammanfattningsvis visar studien en övervägande positiv bild med bevarad hälsa och funktion för tre fjärdedelar av den äldre befolkningen. Majoriteten av 85-åringarna klarade sig självständigt och skattade sin hälsorelaterade livskvalitet högt, trots flera kroniska sjukdomar och frekvent användning av hjälpmedel.

För den mindre gruppen såg forskarna hur vissa mönster av multisjuklighet påverkade behovet av sjukvård. En varningssignal är att allt fler äldre lider av fetma. 85-åringar med ett BMI över 30 hade mer problem att röra sig och utföra aktiviteter för att klara sitt boende, som att laga mat, städa och tvätta.

### UNDVIK DEPRESSION MED RÄTT MAT

**Risken att drabbas** av depression kan hänga ihop med vilken slags mat vi äter. Gröna bladgrönsaker, olivolja samt kaffe och vin i måttliga mängder skyddar oss, medan socker, läsk, vitt mjöl, rött kött och margarin ökar risken, visar en stor studie vid Harvard School of Public Health.

Källa: Göteborgsposten

## Vaccin mot **bältros** inte längre inom högkostnadsskyddet

**Bältrosvaccinet Zostavax ingår inte** längre i högkostnadsskyddet för läkemedel. Numera får du som patient antingen bältrosvaccination subventionerat av ditt landsting, beroende på var du bor, eller betala hela kostnaden själv. Landstingen kan med andra ord initiera egna vaccinationsprogram, vilket då innebär en fortsatt subvention av vaccinet. Bältros är en vanlig och potentiellt allvarlig sjukdom. Alla som har haft vattkoppor kan få bältros. En av fyra får sjukdomen någon gång i livet och i Sverige drabbas cirka 30 000 personer per år. Vaccinet har använts i över 20 miljoner doser världen över.



## KBT mot **samlagssmärta**

**Många kvinnor lider** i tysthet av samlagssmärta och få får en diagnos och behandling. Dessa kvinnor bär ofta på katastroftankar och rädsla som leder till att de undviker sex. Det blir en ond cirkel som är svår att bryta, enligt psykologiforskare vid Örebro universitet. Smärta i slidmyningen är inte något som det pratas högt om. Kvinnor som drabbas upplever en svidande eller brännande känsla när de försöker föra in någonting i slidan. De kan inte använda tamponger och sex gör ont. Man har nu funnit att det finns många likheter mellan kvinnor som upplever smärta vid samlag och andra smärtpatienter. Den så kallade fear-avoidancemodellen, som visar hur smärtpatienter ofta fastnar i en ond cirkel, stämmer även på kvinnor med samlagssmärta. Utifrån FA-modellen kan en behandling med kognitiv beteendeterapi utformas, som hjälper patienter att bryta den onda cirkeln och hantera smärtan och rädslan.



### MED FRYSTA ÄGG KAN FLER BARNLÖSA FÅ HJÄLP

**För första gången** har ett barn fötts på Akademiska sjukhuset efter IVF-behandling med ett donerat ägg som varit nedfrost. Den nya tekniken gör det möjligt för fler ofrivilligt barnlösa att bli föräldrar. För att frysförvaring av ägg ska bli framgångsrik krävs en ultrasnabb frysförvaring, så kallad vitrifiering. Metoden infördes på reproduktionscentrum vid Akademiska sjukhuset 2009 och har sedan dess utvecklats och blivit säkrare. Målsättningen har varit att bygga upp en äggbank som komplement till donation av färska ägg.

– Med en egen äggbank har vi fler ägg redo och behöver inte samma logistik som vid behandling med färska donerade ägg. Vi kan ta ut och tina ägg precis när det passar mottagarens cykel, säger Johannes Gudmundsson, överläkare på reproduktionscentrum.

Nr 1\*

Becur  
**VårtFri**<sup>TM</sup>  
En effektiv lösning

## Trött på vårtor?

Nu kan du själv på ett effektivt sätt ta bort hand-, fot- och kroppsvårtor (t ex på armbåge och knä)

- **Effektiv** – VårtFri är effektiv mot vårtor hos barn och vuxna
- **Unik** – Formula av myrsyra som torkar ut vårtorna
- **Enkel** – Behandla endast en gång i veckan



◀ Scanna koden för att lära mer om hur VårtFri används

[www.vartfri.se](http://www.vartfri.se)

VårtFri är en medicinteknisk produkt. Läs bruksanvisningen noga före användning.  
\* AC Nielsen Scantrack, MAT augusti 2014. Apotekshandeln, försäljning i SEK, inom varugruppen Vårtmedel.



MEDA



# Det här händer hos DOKTORN!

## TRÄFFA OSS PÅ ÄLVSJÖMÄSSAN!

Den 6–9 november går Allt för hälsan av stapeln på Älvsjömässan i Stockholm. Nu har du möjlighet att möta oss som jobbar med tidningen och webben direkt på plats under mässan. I vår monter kommer det hända massa spännande saker, programmet kommer att finnas på [www.doktorn.com/alltförhälsan](http://www.doktorn.com/alltförhälsan) och på vår Facebooksida [www.facebook.com/doktornpunktcom](http://www.facebook.com/doktornpunktcom). Kom och hälsa på, ta en tidning, möt Redaktionen, tävla, få goodiebags med mera. Vi ses på Allt för hälsan i november!

Anders Åker, chefredaktör Doktorn.com, Tidningen Doktorn & Huden.se



### BROSCHYRSTÄLLET

Visste du att alla broschyrer i broschyrstället är gratis? Du kan ta en eller flera inom det område som intresserar dig. Broschyrstället är en del av DOKTORN och håller hög kvalitet – du hittar broschyrstället i väntrummet!

### HÄLSOPANELEN

Vi vill säga ett stort tack till alla deltagarna i den första Hälsopanelen. Med stolthet kan vi meddela att över 92 procent av deltagarna svarade på enkäter och bidrog till såväl värdefull input för företaget i fråga som genomförde panelen som till sina vänner och bekanta. Hälsopanelen hjälper till att göra din åsikt till en del av någon annans upplevelse. Till hösten har vi nya spännande paneler på gång, gå in och anmäl dig på [halsopanelen.se](http://halsopanelen.se) – du får testa produkter gratis och sedan dela ut ditt omdöme och din åsikt, välkommen till Hälsopanelen! Precis som Doktorn.com finns också Hälsopanelen.se på Facebook, du hittar hälsopanelen på [Facebook.com/halsopanelen.se](http://Facebook.com/halsopanelen.se) – gå in redan idag och gilla oss så får du löpande information om nya kampanjer!

#### Hälsningar

José San Martín, ansvarig för Hälsopanelen.se



### VÄNTRUMS-TV

Vi erbjuder tjänsten väntrums-TV i samarbete med Nordisk Väntrums-TV och TV4. Det är ett effektivt sätt för mottagningen att via TV-skärmar nå ut med aktuell information och presentera sina tjänster samtidigt som ni som patienter blir underhållna med inslag såsom nyheter, allmänbildning, sport och väder. Som patient upplevs väntrums-TV som en vanlig TV-kanal med skillnaden att det är för väntrummet mer relevanta inslag som varvas med information som din vårdgivare tycker är viktig för dig. Denna specialproducerade kanal sänds till mottagningen över Internet och kan anpassas för varje enskilt väntrum.

*”Som jag ser det är hemligheten att informationen blandas upp med ett varierat flöde av underhållning i kanalen”*

– Peter Tilly, primärvårdschef i Västmanland.

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

Redaktionen: [info@doktorn.com](mailto:info@doktorn.com), 08-648 49 00

Nordisk Väntrums-TV: Brodde Wetter, vd, [brodde.wetter@nvtv.se](mailto:brodde.wetter@nvtv.se), 08-400 263 70

Tidningen DOKTORN/Broschyrställe: Kristoffer Backmark, [service@doktorn.com](mailto:service@doktorn.com), 08-648 49 00

DOKTORN

## Familjer med autistiska barn får stöd hemma



I Uppsala län får ungdomar med autism och deras familjer nu stöd i hemmet av ett särskilt resursteam – IFB, intensiv familjebehandling.

IFB-teamet ingår i barn- och ungdomspsykiatri på Akademiska sjukhuset och är ett samverkansprojekt under tre år tillsammans med Uppsala kommun. Teamet följer unga med autismspektrumstörning och neuropsykiatriska funktionshinder och deras familjer.

Autismspektrumstörning är ett samlingnamn för fyra medfödda funktionsnedsättningar; autism, desintegrativ störning i barndomen, Aspergers syndrom och atypisk autism. Ungdomar med dessa funktionshinder har ofta svårigheter med det sociala samspelet och med att ta in och tolka information. Det leder inte sällan till social isolering och ryckig eller avbruten skolgång, vilket påverkar hela familjen.

I en ny satsning arbetar IFB-teamet nu alltså med hemmet som bas. En behandlare fokuserar på ungdomen, den andra på föräldrar och syskon. Teamet ger stöd att bryta destruktiva mönster och hjälp med samordning av olika insatser från socialtjänsten, skolan och LSS. Satsning har gett goda resultat. Till exempel finns det ungdomar med mycket hög skolfrånvaro som efter ett par månaders behandling ökat sin närvaro och delaktighet i skolan betydligt.

## Ultraljud kan missa hjärtfel

Drygt sex av tio allvarliga hjärtfel hos foster upptäcks inte vid de ultraljudsundersökningar som erbjuds alla gravida. En orsak är fetma hos den blivande mamman, enligt forskning vid Linköpings universitet.

Studien bygger på en granskning av drygt 21 000 ultraljudsundersökningar i Sveriges sydöstra sjukvårdsregion, som omfattar landstingen i Jönköping, Kalmar och Östergötland. Där erbjuds alla blivande mödrar två ultraljudsundersökningar, den första i vecka 11–14 och den andra i vecka 18–20. Vid den första daterar barnmorskan graviditeten, tittar efter eventuell tvillingbörd och gör en grov kontroll av fostrets anatomi. Vid den andra undersökningen screenas organen efter missbildningar. En orsak till att inte alla missbildningar upptäcks är att ultraljudsbilden påverkas av mammans kropp. Till exempel försvåras diagnostiken av fetma – BMI över 30 – som är fallet hos 13 procent av mödrarna. Varje år föds närmare 2 000 barn i Sverige med allvarliga missbildningar, varav knappt hälften är hjärtfel. En del av dessa barn behöver omedelbar operation eller medicinsk behandling. Om man hittar dem redan under graviditeten kan de få födas i Lund eller Göteborg där sjukhusen har barnhjärtkirurgi.

### VARFÖR BEHÖVER BARN SÅ MYCKET JÄRN?

På grund av att spädbarn och småbarn växer så fort har de ett stort behov av järn och det rekommenderade intaget för små barn är i princip samma som för en vuxen man (8 mg järn/dag). Eftersom små barn inte kan äta lika mycket mat som en vuxen behöver de mat som har berikats med järn – det är svårt att nå upp till det rekommenderade järnintaget utan att använda järnberikade produkter. I Sverige berikas barngröt och välling med järn, däremot innehåller barnmat på burk vanligtvis inte mer järn än hemlagad mat.

Källa: Livsmedelsverket

### VÄRKTABLETTER OCH ADHD

I en dansk studie har forskarna sett att barn till kvinnor som hade använt paracetamol under graviditeten löpte 13 – 37 procent högre risk att senare få diagnosen ADHD, medicinera mot ADHD eller ha ett ADHD-liknande beteende vid sju års ålder.

Ju längre mamman hade ätit värktabletterna desto större var risken. Studien omfattade totalt 64 322 barn födda 1996 till 2002 och deras mödrar. Den har publicerats i vetenskapstidskriften Jama Pediatrics.

Källa: Vårdförbundet



Majs vänner är borta men hon håller kontakten med deras barn. Som 100-åring får man räkna med att leva ett ensamt liv, men man behöver inte ha tråkigt för det, menar hon.

# Maj, 100 år: Jag vill möta livet med ett leende

Livet får inte stanna upp för att man blir gammal, tycker Maj Söderberg, som lever på sitt 101:a år. Naturligtvis har det bromsat in – livet. Syskon och många vänner är borta. Majs fysiska rörlighet är begränsad. Men sin nyfikenhet har hon kvar. – Jag vaknar varje morgon och tänker: Vad ska jag göra idag? berättar hon.

Text & foto: YVONNE BUSK

**Hon tar emot mig** i hallen till sin lilla tvåa i Borgerskapets Hus, i centrala Uppsala. Det är ett 55+ - boende, med gemensam matsal, andra gemensamhetsutrymmen och möjlighet att teckna serviceavtal för vissa tjänster. Hit flyttade Maj 1999, efter att hennes man Karl hade gått bort. Det var viktigt då, tyckte hon, att bryta upp och forma ett nytt liv, även om hon inte flyttade så långt.

– Jag bor kvar i min miljö – i samma stadsdel där jag bott sedan 1945. Men tyvärr möter jag inte samma människor på gatan längre, säger hon.

Den bostad hon nu har är perfekt för henne, tycker hon. Två rum, stor inglasad balkong, badrum med tvättmaskin och en kokvrå.

– Kokvrån är mörk. Det är det säm-

sta med den här lägenheten. Men jag lagar inte så mycket mat längre. Jag äter för det mesta i matsalen, förklarar hon.

**Vännerna är borta**, men deras barn har Maj fortfarande kontakt med. Av hennes egna fyra barn finns två kvar i livet. En son bor i Stockholm och en dotter i Skåne. Hon har också barnbarn och barnbarnsbarn.

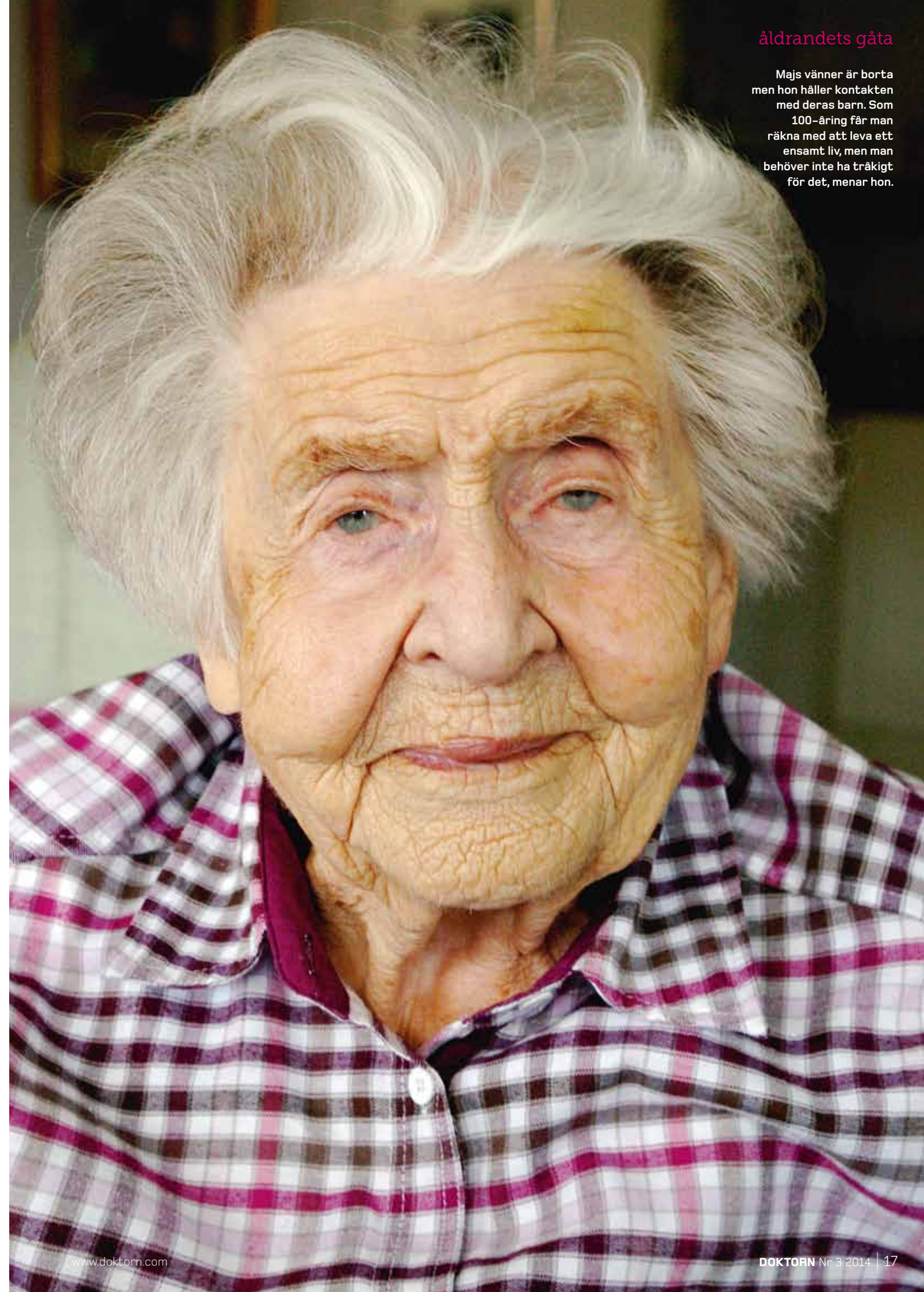
– Jag har det bra, säger hon. Jag har min telefon och kan ringa och prata med människor. Men jag har ingen släkting kvar här i stan. Och det är klart att är man hundra så lever man ett ganska ensamt liv. Jag träffar förstås grannarna i matsalen varje dag och jag har en känsla av att folk bryr sig om varandra här i huset. Men jag

kan också trivas med ensamheten. Jag har inte tråkigt i mitt eget sällskap och det ska man vara glad för.

Hemtjänsten kommer två gånger per dygn. En gång runt midnatt och en vid åttatiden på morgonen. Då får Maj bland annat hjälp med sina ögondroppar och ibland med påklädning.

– Mina fingrar är lite stela, säger hon och visar fram sina händer. Jag kan inte ta tag i små saker längre, som små knappar eller kläppen till dragkedjor. Sådant är besvärligt. Förtretligheter i vardagen. I övrigt klarar jag mig utan hjälp. Duschar gör jag själv, till exempel.

**Genom alla år** har Maj varit omgiven av människor som engagerat sig politiskt. Hennes far var den första





socialdemokraten som valdes in i kyrkorådet, 1916 och hennes mor satt i stadsfullmäktige för socialdemokraterna.

1937 gifte sig Maj med Karl Söderberg som också var engagerad i såväl politik som folkbildningsfrågor. 1938 valdes han in i stadsfullmäktige för socialdemokraterna och under många år var han skoldirektör i Uppsala.

Själv har Maj inte ägnat sig åt partipolitik. Men ett samhällsengagemang har hon alltid haft. Hon har varit både sekreterare och ordförande i Rädda Barnen i Uppsala och fortfarande sticker hon en del till föreningens julbasarer. Men trots att hon tillhör en generation som uppfostrats i kristen anda har hon aldrig varit kyrkligt engagerad. Tvärtom. Hon är inte religiös och när Kyrkomötet i slutet av 50-talet sade nej till kvinnliga präster gick hon ur svenska kyrkan.

– Jag tror på de goda gärningarna i det här livet. När det är slut är det slut, tänker jag. Men vi lever ju vidare genom våra barn, säger hon.

**Som medlem** i Fredrika Bremerkretsen var Maj med och startade en litteraturcirkel för snart 60 år sedan. Den lever fortfarande kvar.

– Nu är det bara jag som varit med från början. Men vi är sex medlemmar som träffas ungefär en gång i månaden. Oftast här hos mig, eftersom jag bor centralt och det finns hiss. Vi läser klassiker och modern litteratur. Ibland har vi utgått från ett tema som något land, eller en region. Vi har läst latinamerikanska, nordiska och ryska författare, berättar hon.

En bok på nattduksbordet hör till livets väsentligheter, tycker Maj. Och efter en starroperation kan hon både läsa och sticka utan glasögon. Hon läser också flera dagstidningar.

– Jag fick en prenumeration på Svenska Dagbladet av mina vänners barn, när jag fyllde hundra. Den läser jag alltid till frukost. Sedan finns Dagens Nyheter och Upsala Nya Tidning att läsa i huset.

Dagsaktuella frågor upptar mycket av hennes tankar. Hon är bekymrad över svenska skolelevers resultat i Pisaundersökningen. Hon välkomnar

## ”Jag tror på de goda gärningarna i det här livet”



Idag behöver Maj rullstol, men hon är med på sittgymnastiken och reser sig upp flera gånger om dagen.

att Silvio Berlusconi försvunnit från den politiska arenan i Italien. Och hon upprörs över att reportrar som åker till oroliga hörn av världen blir mördade. Sveriges Radios korrespondent Nils Horner, som sköts på öppen gata i Kabul i mars, tyckte hon mycket om att lyssna på.

**Sedan ett par år tillbaka** är Maj beroende av sin rullstol och svårigheter att gå har hon haft i många år. 1974 drabbades hon av pernicios anemi, en blodsjukdom som kan påverka centrala nervsystemet och som leder till B12-brist. För Maj innebar det att hon blev tvungen att använda först käpp, sedan rullator och nu rullstol, plus att hon behöver B12-injektioner en gång i månaden.

– Men annars är jag frisk, säger hon. Hon deltar i sittgymnastik i huset en gång i veckan. Och hon reser sig upp ur rullstolen ett par gånger varje dag och ser till att lyfta på fötterna.

Efter sjukhusvistelsen 1974 kom Maj

till rehabilitering med sjukgymnastik under ungefär tre månader.

– Det är jag evigt tacksam för. Det kan inte nog poängteras vad det betyder att sjukhusen inte släpper taget om människor som behöver rehabilitering. Och det finns väl ingen yrkeskategori som är mer engagerad och uppmuntrande än sjukgymnasterna. Tyvärr tror jag inte att sjukvården har resurser till lika mycket rehabilitering nu, säger hon.

När perioden med sjukgymnastik var avslutad sa läkaren till Maj att hon behövde fortsätta att träna på egen hand. Hon tog till sig hans ord och var i många år mycket energisk både med golvgympastik och med en motionscykel som hon skaffade.

– Jag cyklade på motionscykeln minst tre kvart varje dag. Det höll jag på med ända till för sex år sedan. Tråkigt var det, men jag hade god hjälp av radion då, berättar hon.

**Radion är viktig för Maj.** Viktigare än TV. Favoritprogrammet är Gomorron Världen, P1:s veckomagasin som sänds på söndagsmornarna och behandlar aktuella svenska och internationella frågor.

– Det lyssnar jag alltid på. Mina barn vet att då får de inte ringa, säger hon.

Radion är också hennes sällskap på kvällarna. Hon tycker om kvällar och är uppe sent. Det har hon alltid varit.

– Jag har tänkt att jag ska skaffa hörlurar till radion. Det är många här i huset som går och lägger sig tidigt och jag vill ju inte störa deras nattsömn, säger hon.

Själv brukar hon gå till sängs ungefär halv tolv, strax innan hemtjänsten kommer på sin nattrunda.

– Då får vi en liten pratstund på nattkröken, säger hon.

Maj är en aning förvånad över att hon uppnått den ålder hon har. Ingen i släkten har blivit lika gammal. Hennes farmor levde till hon var 80 och hennes mor ungefär lika länge. Men egentligen tänker hon inte så mycket på att hon själv har passerat hundra.

– Livet lunkar på. Och jag vill möta det med ett leende. Jag har nog alltid varit en glad människa. Men som alla glada är jag lite melankolisk i botten, säger hon.

# Det som är bra för **hjärtat** är bra för **hjärnan**

Vi bygger vår ålderdom genom hela livet. Den genetiska bakgrunden har betydelse, men det är också mycket viktigt att ha en hälsosam livsstil, inte minst från medelåldern och framåt, enligt Laura Fratiglioni som är professor vid Karolinska Institutet och forskningsledare vid Äldrecentrum i Stockholm.

Text: YVONNE BUSK

**Det är många faktorer** som avgör hur vi åldras. Och många frågor inom detta komplexa område återstår att besvara. Några saker går dock att slå fast.

– Den genetiska bakgrunden har betydelse. Det vet vi. Men det är också jätteviktigt med en hälsosam livsstil, särskilt från medelåldern och framåt. Det finns studier som visar att människor över 75 år som har en hälsosam livsstil lever 5,5 år längre än de som inte har det. Och med hälsosam livsstil menar jag att de är aktiva, dricker moderat, inte röker, motionerar, att de inte är feta och att de lyckas undvika högt blodtryck och diabetes, säger Laura Fratiglioni.

**Den livsstil som är bra** för hjärtat är dessutom bra för hjärnan och en skyddsfaktor mot att utveckla vissa former av demens, förklarar Laura Fratiglioni. Det finns två grupper av riskfaktorer för demens som har identifierats i många studier. Den ena består av så kallade vaskulära faktorer, som högt blodtryck, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, rökning och fysisk inaktivitet. Och även om det behövs mer forskning kring kostens inverkan vet man att det är viktigt att undvika animaliskt fett, alkohol och ett allmänt högt kaloriintag.

Den andra gruppen riskfaktorer för demens är psykosociala, som stress och avsaknad av social och mental stimulans.

**Den som lever ett** aktivt liv, mentalt, socialt och fysiskt, kan fördröja debut av demens några år. Det är särskilt viktigt för äldre personer som lever ensamma och har börjat få minnesproblem. När en demenssjukdom väl börjat tappar den som drabbats intresset för omvärlden, initiativ och kapacitet att planera.

– Då blir det svårt att leva i nuet och följa med i vad som händer. Så ett aktivt liv är ett klassiskt tecken på att man inte är dement, säger Laura Fratiglioni.

Hon vill gärna framhålla att åldrandet kan vara mycket mer positivt än den problemorienterade bild som ofta lyfts fram.

– Det kan vara en fantastisk period i livet. Många av de 80-åringar som vi på Äldrecentrum möter i vårt forskningsarbete ger intryck av att inte vara mer än 60, säger hon.

**Ditt dagliga kaloribehov** beror bland annat på ålder, vikt och aktivitetsnivå. Här får du information om vad just du behöver: [www.kaloriguiden.se](http://www.kaloriguiden.se)



Foto: TOM BELLANDER

Laura Fratiglioni, professor vid Karolinska Institutet, menar att en hälsosam livsstil kan leda till ett friskare och längre liv.

### Om äldrecentrum

Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum är ett kunskapscenter för forskning, utbildning och utveckling inom äldreområdet. Här arbetar forskare inom medicin, psykologi, sociologi och socialt arbete. Äldrecentrum har nära samarbete med Karolinska Institutet och Stockholms Universitet. För mer info: [www.aldrecentrum.se](http://www.aldrecentrum.se)



# Vad händer med **kropp** och **knopp**?

Vi lever allt längre. Bättre levnadsstandard och bättre hälso- och sjukvård är förklaringarna. Men vad händer egentligen med oss när vi blir äldre? Detta är några exempel på fysiska och mentala förändringar.

Text: YVONNE BUSK

- **Hudens elastiska fibrer ändras och rynkor uppstår.** Huden får också mindre talgkörtlar och blir tunnare. Ådror blir synliga och vi får lätt blåmärken.
- **Kroppsfettet ökar samtidigt som vi får mindre vatten i kroppen.** Det gäller även smala personer.
- **Vi blir kortare.** Det beror på att diskarna mellan kotorna blir tunnare. Det är ett naturligt åldrande och bör inte blandas ihop med kotkompression, som är en sjuklig förändring till följd av benskörhet (osteoporos).
- **Organsystemet påverkas.** Hjärtats inlagringar får mer fibrer och kan inte jobba på samma sätt som när vi var yngre. Lungblåsorna blir färre, men större, vilket i sin tur medför att vi lättare drabbas av infektioner i lungorna. Njurfunktionen försämras.
- **Slemhinnorna blir torrare.** Det får bland annat till följd att kvinnor kan drabbas av urinvägsinfektioner, eftersom bakterier lättare tar sig fram på torra slemhinnor.
- **Synen försämras.** Linsen ändras redan från 35 till 40-årsåldern. Men även andelen tappar och stavar ändras och i 70-årsåldern har vi svårare att ställa om från ljus till mörker. Vi blandas exempelvis lättare vid bilkörning.
- **Hörseln förändras** långsamt redan från 20-årsåldern och är äldre människors vanligaste handikapp.
- **Hjärnans naturliga åldrande medför att det vi gör tar lite längre tid.** Vi klarar av våra uppgifter lika bra som tidigare, men långsammare. Vi gör klokt i att acceptera detta. För den som försöker stressa fram ett högre tempo går det ännu sämre.

## VARFÖR BLIR VISSA 100 OCH ANDRA INTE?

En kombination av ärftlighet och livsstilsfaktorer avgör hur gamla vi blir. Delvis kan vi alltså påverka processen genom vårt sätt att leva. Några råd till den som vill leva ett långt och friskt liv:

**Var fysiskt aktiv!** Träning är viktigt hela livet.

**Vistas mycket ute!** Bland andra positiva effekter förebygger det benskörhet.

**Ät klokt!** Fukt, grönsaker, vitaminer, antioxidanter och bra fettsyror från exempelvis fet fisk, hjälper kroppen att klara belastningar.

**Rök inte!** Rökning påskyndar åldrandet, gör skelettet skörare och ökar risken för ett flertal allvarliga sjukdomar.

**Drick måttligt med alkohol!** En tumregel är ett dagsintag på max ett glas vin för kvinnor och max två glas vin för män.

**Delta i sociala sammanhang!** Kontakten med andra människor är viktig.

**Ta vara på livets glädjeämnen!** Håll igång kropp och knopp med sådant du tycker är roligt!



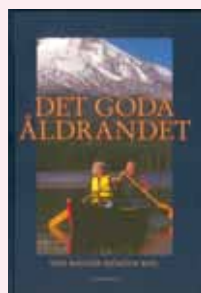
## Bältros kan bryta ut när som helst

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

## BOKTIPS OM ATT BLI ÄLDRE

### Det goda åldrandet

I den här boken (författare är Dan Bagger-Sjöbäck mfl, förlag är Carlsson) förmedlar 22 erfarna läkare och en professor i sociologi, var och en på ett personligt men lättbegripligt sätt, sin syn på åldrandet, sett från det egna specialområdet. Syftet är att hjälpa människor att hitta sig själva, förstå vad det är som händer med dem och inom dem när man åldras och ett hjälpmedel att hitta en bra livsform för att få ut så mycket positivt som möjligt av livets olika faser. Ett nittiotal informativa illustrationer underlättar förståelsen.



### Kultur för hälsans skull

I denna bok från Gothia Fortbildning, som Eva Bojner Horwitz har skrivit, redovisas forskning som visar att hjärnans formbarhet kan påverkas när vi upplever kultur. När hjärnan förändras följer en rad effekter som till exempel ökad minneskapacitet, nya kontaktytor mellan hjärnans olika nätverk och därmed ökad möjlighet till nyinläring. I boken förklarar författaren hur olika kulturella aktiviteter påverkar kroppen och hur ett förändrat medvetande ökar livskvaliteten. Inledningsvis ges exempel på praktiska övningar som gör kropp och sinne mer mottagliga för den kulturella stimulansen.



Här kan du läsa mer om åldrande och demens: [www.aldrecentrum.se](http://www.aldrecentrum.se) | [www.infomedica.se](http://www.infomedica.se) | [www.demenscentrum.se](http://www.demenscentrum.se)

- Viruset som orsakar vattkoppor försvinner aldrig ur kroppen. Det kan när som helst återaktiveras och orsaka bältros.
- 1 av 4 kommer någon gång i livet att få sjukdomen.
- Risken ökar med åldern. 2/3 av alla som får bältros är över 50 år.

- 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.
- Bältros kan ibland även leda till andra allvarliga komplikationer, som syn- eller hörselnedsättning.

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

[baltros-vaccin.se](http://baltros-vaccin.se)



För snart tio år sedan fick Disa veta att hon hade bröstcancer. Hon sjukskrevs från arbetet som kulturchef i Helsingborg och förstod snart att det skulle dröja innan hon kom tillbaka. Här berättar hon om chocken vid diagnos och om det mörka beskedet att cancer har kommit tillbaka. Idag arbetar Disa för att fler cancerpatienter ska få möjlighet till rehabilitering.

Text: PERNILLA BLOOM



# Disas cancer kom tillbaka

## Om bröstcancer

Runt 30 procent av all cancer hos kvinnor är bröstcancer och ungefär 20 kvinnor insjuknar varje dag i Sverige. Bröstcancer är den vanligaste formen av cancer hos kvinnor. Viktiga förebyggande åtgärder är att kvinnor själv undersöker sina bröst regelbundet och letar efter knölar eller förändringar och att man går på mammografiundersökningar man blir kallade till.

Källa: Cancerfonden

**I juli 2005** var Disa Åberg på semester i Italien med sin dotter Linda. Efter en promenad i 40 graders värme var en kalldusch helt underbart. Då känner Disa en liten hård knöl i vänster bröst, inte större än en kaffeböna, men ändå så påtaglig.

– Efter att min mamma dog i bröstcancer har jag gått på mammografi varje år, berättar Disa. Men det sista halvåret hade varit så hektiskt med jobb att jag skjutit upp mammografin några månader. När jag kände knölen förstod jag direkt vad det var – bröstcancer – en dödlig sjukdom. Det var ingen överraskning, men det blev ändå en chock och det kändes som en berg- och dalbana bland känslor och tankar.

Efter diagnosen, operation, strål- och tablettbehandling och när cancer väl var borta, kände Disa sig frisk och mycket optimistisk.

– Efter några år glömde jag till och med bort att jag hade haft bröstcancer, trots kontroller då och då.

**Disa hade haft problem** med ischias tidigare, men under förra året blev värken i benet allt värre. Läkarna pratade om diskbräck och att det brukar läka av sig själv. Men smärtan tilltog och till slut stod hon inte ut och krävde att få genomgå en magnetröntgen.

Den visade att cancer hade spridit sig till

skelettet – metastaser i ländryggen. Strålning och cellgiftsbehandling sattes in på nytt.

– Jag hade trott att jag var botad, så detta var ett rejält bakslag, självklart fysiskt men även mentalt. Det var ett oerhört tungt besked och det är nog svårt för andra som inte har gått igenom samma sak, att förstå. För många är ordet cancer laddat och lika med döden.

**På en av efterkontrollerna** visade det sig att cancer nu även spridits till övre ryggen. För varje gång cancer sprider sig måste mer behandling sättas in, som tyvärr även påverkar andra organ negativt.

Nu hoppas Disa på att uppföljningen inom kort kommer visa att cancer är borta igen, så att man kan minska den mest nedbrytande behandlingen.

– Numera är jag paranoid vid krämpor. Känner jag av det minsta värk någonstans på kroppen blir jag rädd att det är cancer. På sätt och vis är det ju min överlevnadsstrategi, för ju fortare eventuell ny spridning uppmärksammas, desto bättre prognos.

Disa har ofrånkomligen tänkt en hel del på döden och kan ibland tycka att kommentarer som att hon ser pigg och fräsch ut är lite jobbigt.

– När jag får glada tillrop om att jag självklart

Trots cancern försöker Disa att se positivt på framtiden. Hon ser fram emot att bli mormor och får energi av att hjälpa andra likasinnade.

kommer att bli frisk, så blir jag lite arg. Det syns ju inte alltid på utsidan hur svårt sjuk eller hur dåligt man kan må på insidan.

En läkare förklarade för henne att istället för att se cancer som en dödsdom, kan man se den som en kronisk sjukdom, som exempelvis reumatism. Det går inte att bota idag, men när den dyker upp igen får man behandla, tills den ger vika och man mår bättre.

– Det har underlättat för mig att tänka så. Då känns det inte så slutgiltigt när man får besked om att cancer har spridit sig igen.

**Disa pratar med en kurator** regelbundet och menar att det är skönt att ventilera med någon som har mött många i liknande situation och som kan svara på frågor.

– Bland annat fick hon mig att skilja på min negativa bild av hur det var för min mamma, när hon dog i bröstcancer, och hur min verklighet är. Det har ju tack och lov hänt mycket inom vetenskap och behandling sedan dess.

På grund av att hon till viss del undermedvetet förträngt sjukdomen, har hon först på senare år hittat Bröstcancerföreningen Amazona.

– De organiserar många positiva tillställningar och jag har via dem träffat otroligt trevliga människor.

Att åka på rehabilitering av olika slag menar

Disa ha varit till oerhörd hjälp för att återigen bli starkare mentalt. Hon minns en halvdag vid Rosendals Trädgård

– Där fick vi lära oss blombinderi – det var en fantastiskt rolig aktivitet. Tyvärr har jag förstätt att inte alla har samma möjlighet att åka på rehabilitering. Därför är jag nu en av de som driver den nya föreningen ”Strong by Arts”. Vi vill se till så att duktiga konstnärer får möjlighet att visa upp och sälja sina alster och att de som har behov av rehabilitering vid cancer kan söka och få bidrag till detta. Av de pengar vi får in går en tredje del till konstnärerna, en tredjedel till rehabilitering för cancerpatienter och en tredjedel för att driva detta projekt vidare. Tänk på att även ett litet bidrag kan göra mycket i det stora hela!

**Disa är en driven person** som vill göra avtryck och hjälpa andra i liknande situation.

– Trots cancern känner jag mig ändå oerhörd lyckligt lottad, poängterar Disa. Jag har en fantastisk dotter som kommer bli mamma för första gången i slutet av sommaren. Det är stort! Dessutom får det mig att känna ett visst inre lugn. När jag går bort, så har min dotter sin egen familj. Jag ser verkligen fram emot att bli mormor. Trots mörka moln då och då känner jag hopp och ljus för framtiden – det måste jag!

## STRONG BY ARTS

Vill du vara med och stötta rehabilitering för människor som drabbats av cancer? Gå in på [www.strongbyarts.se](http://www.strongbyarts.se) Nu planeras utställningen ”Passion for Paper” med flera av landets mest berömda konstnärer. När, var, hur? Kommer på hemsidan! Vill du gå med i föreningen eller bidra med en gåva? Sätt in beloppet på bankgiro 508-8471.

## 6 LÄRDOMAR

### Disas lärdomar efter bröstcancerdiagnosen

- Jag har lärt mig att tacka nej till mycket, även om det kan vara svårt att avvisa andra. Det är en uppoffring att missa roliga saker, men jag har lärt mig att prioritera för att orka.
- Visst tänker jag på döden, men det är ingenting som får ta över mitt liv. Jag är glad om jag får fem år till och tänker se till att göra det allra bästa av de år jag får.
- Väga be om hjälp om det känns jobbigt!
- Prata med likasinnade – gå med i någon förening.
- Gör saker som får dig glad och engagerad – då glömmer du bort sjukdomen.
- Var kreativ och skapa; skriv, måla/rita, bygg, inred eller trädgårdsarbete – att skapa ger glädje och tillfredsställelse mentalt.



# Ställ frågor om kropp och hälsa!

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

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

## FRÅGA OSS!



**Anders Halvarsson**  
Specialist i allmänmedicin.



**Anders Hallén**  
Specialiserad på hud och könssjukdomar.



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



**Läkemedelsverket**  
Legitimerade apotekare och receptarier.



**Ola Strömstedt**  
Specialist i allmänmedicin och vaccinationsläkare.

Fler frågor & svar finns på [www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

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

**Mina 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 stämningslägestabel**  
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**  
Goda råd och vägledning om sömn, kost och motion.

Hämta appen via QR-koden:



[www.letstalk.se](http://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 kärll, värk och psykiska besvär.** Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin och arbetar på Läkarhuset i Karlstad.

## Citroner

Brukar ta citron i ett glas vatten mot urinvägsinfektion. Verkar funka. Kan en citron om dagen i ett glas vatten vara farligt för magen?

Gun, 65

Jag tror absolut inte att det är farligt för magen. För känsliga personer kan det möjligen framkalla lite magkatarrliknande symtom med sura uppstötningar eftersom det rör sig om vitamin-C, askorbinsyra. Om du upplever det kan du göra en paus för att se om det blir bra i magen igen men har du inga besvär är det absolut inte farligt.

Anders Halvarsson



## ALLERGIVÄNLIGA HUNDAR

Allergivänliga hundar, finns det? Vad kan hända om barnet utsätts för hundar trots allergi? Finns det risk att barnet utvecklar andra allergier?

Malin, 39

Man kan säga att det finns mer eller mindre allergivänliga hundar och man kan alltid riskera att barnet utvecklar en allergi också beroende på arvet från mor och far. Finns det mycket allergi i släkten skall man tänka sig för innan man skaffar sig pälsdjur överhuvudtaget!

Anders Halvarsson

## TOALETTBESÖK

Det kommer perioder då jag bajsar väldigt sällan, sist det hände var jag utomlands och blev dessutom lite lös i magen. Efter att jag varit lös i magen tog det nio dygn innan jag hade min nästa avföring, däremot hade jag väldigt mycket gaser. Att ta massa mat gav inget resultat och nu undrar jag vad det kan bero på och om det är farligt?

Rebecca, 34

Har du inte ont eller besvärligt med magen är det ingen fara! Om du däremot upplever smärtor och stora svårigheter i samband med avföringen skall man förstås göra en undersökning av änd- och grovtarmen. Och naturligtvis, är du orolig generellt över magfunktionen kan det vara värt att höra av sig till din husläkare för vidare råd.

Anders Halvarsson



## Koffein

När jag var 17 år började jag få väldigt underliga reaktioner av kaffe. Jag har fortfarande dessa reaktioner, jag blir trött och klumpig, pratar sluddrigt, känner hur jag får hjärtklappning och får ont i kroppen på ett väldigt märkligt sätt. Kan även drabbas av stark yrsel och känsla att jag svimmar. Får dessa reaktioner av energidrycker också. Vad kan det här bero på?

Elin, 29

Det låter som du har en överkänslighet mot koffein, något som är ganska ovanligt. Det innebär att du ska undvika kaffe och koffeininnehållande drycker.

Anders Halvarsson

## SNUS

I drygt ett år har jag snusat som substitut för godis. Är fullt medveten om att det inte är bra för tänder och tandkött. Sen hör man mycket om bukspottcancer och även munhåls-cancer. Sällan hör man dock om dödsfall för snusare. Kort och gott, hur stor är risken att få cancer för snusare? Är det så farligt som vissa säger?

Henrik, 18

Även om risken får anses vara något ökad har du rätt i att man sällan hör talas om att snusare drabbas av cancer, till skillnad från rökare. Däremot kommer det ju alltid nya rön kring detta och debatter och funderingar. Mitt råd är att det bästa för hälsan är om du kan låta bli snuset!

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.



## Högt blodtryck

Har en dotter på 20 år som har högt blodtryck. Sköterskorna är oroade men läkaren nonchalerar detta. Sist var trycket 150/111, puls 106. Oftast ligger det undre trycket runt 100, som lägst har det varit 86 vid koll. Pulsen brukar ligga på 90-100. Hon är frisk för övrigt. Många nära släktingar äter medicin för högt blodtryck. Läkaren har aldrig hört talas om någon så ung med detta tryck och vet inte hur han ska göra verkar det som. Ska vi byta läkare?

*Orolig mamma*

Det första man måste göra är att se om det föreligger en verklig, som vi säger, hypertoni eller inte. En enstaka mätning räcker inte. Jag brukar i osäkra fall göra en 24-timmarsmätning, som går till så att man sätter på en manschett som vanligt och att den kopplas till en liten kompressor och dator, stor som ett cigarettpaket och har den hängande i ett band kring halsen exempelvis. Det hela sköter sig själv och man får på ett dygn 70-80 mätningar. Då ser man genomsnittsvärdet över dygnet och dels hur det ser ut dagtid, dels nattetid. Finner man att värdena är för höga måste man göra vidare undersökningar med blodprover, EKG, njurfunktion och så vidare, samt börja behandla då dessa värden är för höga!

*Anders Halvarsson*

## MAGEN

Min mage känns mjuk på morgonen när jag vaknar. Däremot blir magen hård och spänd så fort jag har ätit något, till exempel ett par mackor. Nu undrar jag varför det blir så?

*Richard, 50*

När mat och dryck kommer ner i magsäcken går det signaler via reflexsystemet till tarmen att börja jobba. Den här processen kan upplevas som att magen blir hård och spänd. Det är farligt såvida du inte upplever smärta eller obehag, i så fall kan det vara värt att kolla upp detta.

*Anders Halvarsson*



## Kaliumvärdet

Tydligt är mitt kaliumvärde för lågt med 3,20 vilket skall ligga upp emot 4,4. Vad är skadligt med för lågt kaliumvärde?

*Else, 80*

Vi vill gärna att kaliumvärdet ligger över 3,5. För låga kaliumvärden får man oftast av behandling med vissa vattendrivande mediciner. Vid värden ner mot 3,0 behöver man inte se annat än kanske lite diffusa symtom. Sjunker värdena under 3,0 är det risker med rytmrubbningar i hjärtat, framför allt om man har viss hjärtmedicinering, liksom att det blir muskelsvaghet generellt. Därför är det viktigt att kontrollera kaliumvärdet när man tar vissa mediciner. Blir värdena för låga får man äta tillskott med kaliumtabletter. Vidare är det bra med bananer och apelsinjuice som båda innehåller en del naturligt kalium. Är man frisk och inte har några mediciner och har ett värden på 3,2 ska man inte vara särskilt orolig! Det är ju bra om man följer kaliumvärdet med jämna mellanrum under ett år för att se att värdet är stabilt. Sjunker värdena får man undersöka bakomliggande orsak.

*Ander Halvarsson*

## SKÖLDKÖRTELN

Min mamma har haft giftstruma och är opererad för detta. Nu undrar jag vilka prover man behöver ta och hur detta diagnostiseras. Jag är även nyfiken på vilka problem som kännetecknar just problem med sköldkörteln.

*Camilla, 46*

Via ett enkelt blodprov kan man se om det finns en överfunktion i sköldkörteln, hyperthyreos. Det är den överfunktionen vi kallar giftstruma. Om du har överfunktion i sköldkörteln brukar det kännetecknas med till exempel ökad aktivitet i kroppen som ökad puls, svettningar, lös mage, skakningar, vikttnedgång och oro.

*Anders Halvarsson*



## Zinkbrist

Min dotter är 17 år och har nästan alltid haft torr hud. Hon har nu fått stora eksemfläckar på hela bålen. Till saken hör att hon är i princip vegan (hon kan äta mjölk och smör ibland). Hon tränar även flera gånger i veckan och är ofta förkyld så jag börjar misstänka zinkbrist. Finns det någon vegankost som kan motverka brist på zink?

*Lotta, 53*

Om man är vegan i din dotters ålder och yngre så är min åsikt att du som förälder tillsammans med din dotter pratar med någon som är mer eller mindre expert på vad man behöver äta för att få i sig de absolut nödvändigaste aminosyror som bygger upp äggviteämnena som måste till för kroppens uppbyggnad. Via mjölk och ägg får man i sig det mesta som behövs den vägen, om man dricker eller äter vare sig mjölk eller ägg måste ni vara noga så att din dotter inte utvecklar några bristsjukdomar. Det kan vara en god idé att hitta information på nätet eller rådfråga en kostrådgivare.

*Anders Halvarsson*

## KISSNÖDIG

Upplever ett problem då jag måste kissa väldigt ofta, ibland säkert 9 gånger/dag. Jag behöver alltid kissa på morgonen, även fast jag kissar precis innan jag går och lägger mig. Ibland kan jag även uppleva att jag inte får ut allt ur blåsan och kan då sitta kvar ett tag och så kommer det mer i mindre omgångar. Och efter att jag har kissat så känner jag en tom känsla i blåsan, gör nästan ont. Vad kan detta bero på?

*Jonathan, 21*

Upplever du det här som problematiskt och/eller smärta och obehag är mitt råd att du låter dig undersökas samt även lämna ett urinprov. En bra sak är att du inte behöver gå upp på nätterna.

*Anders Halvarsson*

Vissa saker kan störa er tid tillsammans!



Om du har erektionsproblem (även kallat ED), eller upplever allt mer frekventa och brådskande urinträngningar (symtom på en godartad prostataförstoring, kallat BPH).

Tala med din läkare. Det finns hjälp att få.

Gå till [SvarOmManligHalsa.se](http://SvarOmManligHalsa.se) för mer information

*Lilly*

Eli Lilly Sweden AB, [www.lilly.se](http://www.lilly.se)

LIL10019 | SECT:500425a

Täppt i näsan? Förkyld? Bihåleproblem? Pollenallergi?



Nasoklar rekommenderas av öron-, näsa- och halsläkare



ca pris 169 kr

Säljs i hälsokostaffärer på [www.nasoklar.nu](http://www.nasoklar.nu) och via tel 031-13 22 52



**Anders Halvarsson svarar**

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

**Träning**

Att träna sent på kvällen, är det bra? Min enda möjlighet till motion och styrketräning blir efter klockan nio på kvällen och jag är orolig att min kropp dels ska ta skada men också att det kanske blir sämre effekt av träningen om det är sent på kvällen.

Philip, 29

Det är aldrig för sent att träna, jag tror din kropp kommer må mycket bra av detta även om du kör ett pass klockan nio på kvällen. Dessutom kan du få en god sömn på köpet.

Anders Halvarsson

**BUKFETMA**

Är en matglad herre på 54 år som lider av bukfetma (96 cm i midjemått). Nu undrar jag hur jag ska göra för att lyckas gå ner i vikt, jag lider verkligen av min bukfetma. Har motionerat i omgångar och det har gjort liten skillnad men så fort jag slutar ökar jag snabbt i vikt igen. Hur ska jag göra för att komma ur den här spiralen?

Man, 54

Du är medveten om orsakerna till din vikt och med ett midjemått på 96 cm finns det goda medicinska skäl att minska din nuvarande vikt. Kombinationen av att hitta glädjen i en varaktig motion och samtidigt minska på kaloriintaget kommer att hjälpa dig. Du behöver däremot själv komma fram till vilken form av motion som passar just dig. Hör med din omgivning om någon vill motionera tillsammans med dig, hitta något som känns rätt och som du kan hålla dig till, en motionsform som du bara inte kan motstå. Prata med familjen om din önskan till viktminskning och vid behov, fråga en kostrådgivare om råd. Med olika insatser ökar sannolikheten att du kommer att minska din vikt och både må bättre och få flera hälsofördelar.

Anders Halvarsson

**Synen**

I sommar har jag solat och efteråt har jag sett dubbelt på båda ögonen. Det har inte gjort någon skillnad om jag har hållit för ena ögat och nu undrar jag vad detta kan bero på. Jag tycker det är märkligt. Tidigare har jag haft aurafenomen utan huvudvärk och är fundersam på om det här kan vara något liknande.

Jan, 47

Om du ser normalt under normala ljusförhållanden är risken liten att detta är förknippat med någon allvarlig ögonsjukdom. Fenomen som dessa kan förklaras med att hjärnan gör om synbilden en kortare tid vid starka kontraster. Sedan normaliseras synbilden igen. Ser man normalt under normala ljusförhållanden är det knappast förenat med någon allvarlig ögonsjukdom. Det man kan förklara dessa fenomen med är att hjärnan vid starka kontraster gör om synbilden en kortare tid, för att sedan normaliseras. Är du orolig kan du besöka en optiker och be om en synundersökning.

Anders Halvarsson

**FIBROMYALGI**

Har fibromyalgi i släkten och undrar om det finns något sätt att förebygga detta. Är inställd på att bli kirurg och misstänker att om jag skulle drabbas av fibromyalgi skulle det kunna hindra mig i min yrkesutövning. Stämmer mina misstankar?

Jonna, 19

Det finns idag inga säkra bevis för att fibromyalgi är ärftligt. Det finns många faktorer som spelar in och man måste vara medveten om att flera faktorer i respektive enskilda fall kan vara av betydelse med varandra. Det kan vara så att du har en ökad risk att drabbas av fibromyalgi i framtiden och då är det bra att du är medveten om det och försöker leva så sunt som möjligt. Jag tycker inte att du behöver oroa dig för framtida yrkesval.

Anders Halvarsson

**WARAN**

Efter att ha fått två blodproppar i samband med graviditet äter jag nu Waran. Jag är 32 år och kommer förmodligen att äta Waran hela livet. Det jag undrar över är om det finns något alternativ till det i mina ögon fula Waranhalsband som finns och som jag måste bära varje dag för att informera om att jag äter Waran. Finns det någon form av kort eller ett nationellt register?

Lovisa, 32

Det finns inget nationellt register över vilka som äter Waran utan det är upp till var och en att på något sätt informera om detta. Personligen har jag sett patienter ha egentillverkade guld- och silverkedjor med tillhörande platta i samma material och som informerar om att man äter Waran. Det har tidigare funnits en form av medaljong där man kan ha ett litet papper som informerar om sjukdomar och vilka läkemedel man tar. Hör gärna efter på ditt apotek om de har någon information om dessa.

Anders Halvarsson

**HALSBRÄNNA**

Har i många år haft halsbränna som det senaste halvåret har blivit värre. Symtomen kommer snabbt och min mun fylls med saliv och jag måste kräkas. Det kan hända om jag böjer mig ner eller till exempel har suttit och åkt bil. Det spelar ingen roll vilken tid på dygnet heller och nu undrar jag hur jag kan bli av med det här.

Carina, 39

Min åsikt är att du bör söka läkare och att du gör en gastroskopi. Då undersöker man matstrupens nedersta del samt magsäcken. Ditt symptom tyder nämligen på ett bräck vid övre magmunnen. Innan du har möjlighet att komma till läkare kan du köpa exempelvis Novalucol, Link, Gaviscon eller liknande preparat på apotek.

Anders Halvarsson



Gör det sköna  
skönare.

Ibland kan det allra enklaste bli det mest avancerade. Torra slemhinnor kan drabba vem som helst i olika skeden i livet. Men det finns en snabb lösning. Prova Klick med extra lång glideffekt – en klick räcker.

Länge leve lusten!



Läs gärna mer  
på vår hemsida:  
[www.rfsu.com](http://www.rfsu.com)



**Anders Hallén svarar**

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

**Solbränna**

**På vissa ställen i mitt ansikte får jag inte någon färg när jag solar. Det upptäckte jag hemma i Sverige i somras och även på en utlandsresa till Bulgarien där jag blev jättebrun, men vissa delar av ansiktet fick inte någon färg. Vad kan det bero på?**

*Lena, 25*

Det kan bero på att du har eksem som "stör" pigmentcellerna så de inte producerar pigment. Det finns även en sjukdom som heter vitiligo, där kroppens immunsystem angriper pigmentcellerna så att de förstörs. För att veta vilken som gäller dig måste man få träffa dig så mitt råd är att du söker hjälp för detta.

*Anders Hallén*

**BASALIOM**

**För sju år sedan opererades jag för basaliom i hårbotten. Då fick jag höra att detta var en godartad form av cancer men nyligen läste jag att det fanns en mycket svår form av basaliom. Då blev jag orolig och undrar om jag som tidigare drabbats löper högre risk att drabbas av andra former av hudcancer? Och kan starka hårprodukter öka risken för cancer i hårbotten?**

*Sara, 34*

Basaliom är mycket riktigt en form av hudcancer även om det är en av de "snällaste" cancerformerna. Det är svårt att bedöma vilken svår form av basaliom du har läst om, basalcancers cancer blir oftast besvärlig om du går för länge med den. Då blir den även svår att operera men basalcancers cancer ger inte några dottersvulster (metastaser) och någon högre risk för andra former av hudcancer har du inte. Du löper i min mening inte heller någon ökad risk för hudcancer på grund av dina hårprodukter.

*Anders Hallén*

**HÅRAV FALL**

**Under det senaste året har jag tappat relativt mycket hår. Jag har också varit väldigt trött och sjuk ofta. Är bara 19 år och undrar om orsaken kan vara vitaminbrist eller körtelsjukdom? Tunnhårighet hos män är vad jag vet inte något som finns i släkten.**

*Douglas, 19*

Det är relativt ovanligt att drabbas av håravfall på grund av sjukdom men det förekommer. Eftersom du inte känner dig frisk i övrigt skulle jag rekommendera att du uppsöker vården för att kontrollera till exempel dina ämnesomsättningsprover.

*Anders Hallén*

**KNOTTROR**

**Sedan tre år tillbaka har jag varje vår fått små kliande knottor på handryggen. De är knappt synliga men kommer och går under vår och sommar. De sitter på båda händerna men jag har inget liknande någon annanstans på kroppen. Är det soleksem eller reagerar händerna på klimatförändring?**

*Sofie, 23*

Beskrivningen stämmer bäst med eksem med reservation för en liten osäkerhet. Eftersom det kommer på sommaren ligger det nära till hands att tänka på solen men jag är tveksam. Det finns andra varianter av eksem som kan variera efter årstid. Behandlingen av eksem baseras på en korrekt diagnos. Därför är min åsikt att du visar upp dina utslag för läkare som förhoppningsvis kan hjälpa dig bli av med besvären.

*Anders Hallén*

**Löss**

**Inför skolstarten är jag nervös för att vår familj ska drabbas av löss. Hur stor är risken att mina barn drabbas?**

*Helena, 37*

I skolan umgås barnen tätt och ibland lånar man varandras mössor och kepsar. Det kan naturligtvis bidra till en ökad risk att löss sprids men det räcker inte med att träffa någon för att få löss. För att få löss krävs en tät och nära kontakt mellan huvudena för att lössen ska ha möjlighet att vandra över. Från att en lus har lagt ägg tar det några dagar för ägget att kläckas. Sedan ytterligare cirka tio dagar innan lusen är äggmogen. En lus lever runt tre veckor och lägger en handfull ägg per dag. Det är fullt möjligt att ha löss utan att känna av det.

*Anders Hallén*

**Vårtor**

**Efter att ha behandlat min vårta så blev vårtan svart och det var smärtsamt. Jag klippte då av en liten del av toppen och såg att den var mörkt grå och svart inuti. Det började blöda och gjorde ont. Ska jag vara orolig?**

*Andreas, 15*

Det som händer är att din behandlade vårta håller på att stötas bort av ditt immunförsvar och den inflammationen kan göra lite ont. När du klippte i vårtan klippte du lite djupt och kom då ned i frisk vävnad som finns i vårtan. Där finns det mycket blodkärl som gjorde att det började blöda. Det är när blodkärlen täppts till som det syns som svarta prickar. Fortsätt din behandling men var försiktigare. När det kommer till behandling av vårtor är envishet det viktigaste.

*Anders Hallén*

**VITA PRICKAR**

**Under sommaren har jag fått vita prickar här och där på övre delen av ryggen. Har aldrig haft det tidigare och upplever det som extremt fullt. Läkare har sagt att det inte går att göra något åt men jag vill bli av med dem. Har du något råd?**

*Man, 36 år*

Fläckarna kan bero på tidigare eksem. Annars kan det vara något som heter pityriasis versicolor, en yttlig svampinfektion. Den behandlar du med ett receptfritt mjällschampo, Selsun, som finns på apotek. Bruksanvisning finns i förpackningen.

*Anders Hallén*

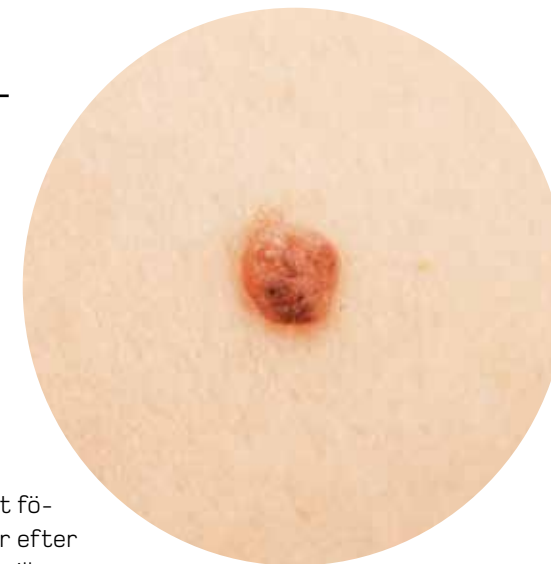
**LEVERFLÄCKAR**

**På senare tid har jag fått små leverfläckar på och runt ögonlocken. De är hudfärgade och ser ut som små skinnbitar. Sedan tidigare har jag många leverfläckar och nu undrar jag om jag borde ta bort dessa kring ögonen?**

*Adam, 40*

Här handlar det om så kallade "skintags" och det är fullt möjligt att ta bort dessa. Har man väldigt många märken får man komma ihåg att det blir även ärr efter att man tagit bort födelsemärken. Tala med läkare och hör efter om du bör ta bort dessa och i så fall vilka.

*Anders Hallén*

**Hudcancer**

**Om man har ett födelsemärke som alltid har varit och alltid kommer att vara oförändrat, kan det ändå vara så att man går med hudcancer ovetandes? Jag har ljus hy med många födelsemärken på kroppen och samtliga är oförändrade. Är ingen soldyrkare och noggrann med solkräm och undrar om det räcker med att jag själv kontinuerligt kontrollerar mina födelsemärken?**

*Lina, 32*

Oavsett cancerform så medför utveckling av cancer i huden alltid förändringar. Ibland kan det vara långsamma förändringar men de finns och berör form, färg och kan ge sårbildning. Du behöver inte söka hjälp om du själv har möjlighet att kontrollera dina fläckar. Finns det däremot ärftlighet för hudcancer eller om du blir osäker på din egen bedömning av dina leverfläckar kan du kontakta läkare.

*Anders Hallén*

**FÖRHUD**

**Så fort jag har sex eller onanerar spricker min förhud. Hos ungdomsmottagningen fick jag en salva mot svamp som hjälpte tillfälligt men efter någon månad kom det tillbaka. Vad är mina alternativ? Ungdomsmottagningen menade att jag ska sluta duscha och använda tvål.**

*Peter, 19*

Det du beskriver låter inte som en svampinfektion. Det finns en sjukdom som förkortas LSA som kan ge förträngning av förhuden. Ibland är det bara så att de upprepade sprickbildningarna ger en ökande stramhet. Hur just ditt problem skall angripas beror på grundorsaken och den kan bara fastställas vid en undersökning. Om du har LSA (kallas också BXO - båda bokstavskombinationerna är förkortningar på sjukans konstiga namn, den heter inget på svenska) kan det ibland åtgärdas med kortisonsalva, dock en mycket starkare än den receptfria.

*Anders Hallén*





## Ola Strömstedt svarar

**Om resemedicinska frågor och vaccinationer.** Ola Strömstedt är specialist i allmänmedicin och arbetar som vaccinationsläkare med fokus på resemedicin i egna bolaget VaccinDirekt, som har tre mottagningar i Stockholm samt de mobila verksamheterna Fästingbussen och Fästingbåten.

## Förkylning

Jag är förkyld, kan jag ändå vaccinera mig inför resan?

José, 32

Det kan du! Har man hög feber föreslås man vänta för säkerställande av full vaccinationseffekt.  
Ola Strömstedt



## LOSEC OCH MAGSJUKA

Jag äter Losec mot halsbränna, men jag har läst att det är större risk att jag blir magsjuk när jag inte har någon magsyra i magen på grund av Losec? Jag ska åka till Indien och är orolig för att bli magsjuk. Jag vill inte sluta med Losec eftersom halsbrännan är svår. Vad kan jag göra för att minska risken för magsjuka?

Guðrun, 63

Du bör ta vaccin mot kolera och tyfoïd för att undvika diarrésjukdom. Losec neutraliserar överskott av sur magsaft. Hör med din behandlande läkare för utredning av en anpassad dos med tanke på omständigheterna. Glöm ej heller att det finns anledning att vaccinera sig mot mycket annat också vid en Indienvistelse.  
Ola Strömstedt

## HEPATIT A

Måste jag ta om dos 1 om jag inte har följt tidsintervallet på vaccination med hepatit A? Har gått ca 5 år sedan första dosen.

Gittan, 55

Grundregeln är att en dos alltid är en dos, vilket innebär att nästa dos blir dos 2 oavsett tidsintervall och återskapar ett fullt skydd igen, vilket räcker så länge dos 2 brukar, i detta fall 25-30 år. Undantaget är enligt läkares bedömning för människor med svagare immunsystem.  
Ola Strömstedt



## Långresa

Ska iväg på en långresa. Det står på en webbsida att jag bör ha ett fullgott grundskydd från när jag var liten, men att vissa behöver fylla på vissa av vaccinerna. Hur vet man om man behöver fylla på?

John, 48

Inom EU rekommenderas påfyllnad av grundskyddet (=stelkramp/difteri) vart 20:e år. De flesta har i barndomen fått en fjärde grundskyddspruta som 10-åringar. Om man inte minns gör det inget om man tar för tätt/för många. Motsatsen kan vara förödande.  
Ola Strömstedt

## INNAN RESAN

Hur långt innan resan ska man ta kontakt med vaccinator för att diskutera eventuella vaccineringar?

Kvinna, 53

Gärna 6 veckor innan. Man kan aldrig vaccinera sig för tidigt. Önskvärt är minst 1 månad innan resan.  
Ola Strömstedt

## ÄLDRE PERSON PÅ RESAN

Jag ska ta med mig min mamma (75 år) till Marocko och undrar vad jag bör tänka på inför resan. Hon har högt blodtryck och äter medicin, men annars frisk.

Gunilla, 43

Hon behöver samma vaccinationskydd som du själv, t.ex. hepatit A och uppgraderat stelkramps-kydd. Extra viktigt att undvika vätskeförluster varför Dukoral mot kolera/turistdiarré rekommenderas.  
Ola Strömstedt



## Indienresa

Jag ska resa runt i Indien i ca 3 veckor och ska resa runt lite på landsbygden. Jag är 35 år. Tänker att jag bör ta hepatit A+B-vaccin. Annat?

Robert, 35

Generellt bör man ha skydd mot hepatit A, grundskydd (stelkramp/difteri, uppgraderas efter 30), polio och Dukoral mot kolera, men är man borta t.ex. 3 veckor eller har ett ökat riskbeteende bör man också ha skydd mot hepatit B samt tyfoïd. Malariaprofylax och Japansk encefalit blir också aktuellt.  
Ola Strömstedt

## KOLSYRAD DRYCK

Jag har hört att kolsyrad dryck är säkert att dricka när man är utomlands. Gäller det typ Ramlösa eller gäller det bara söta drycker? Vad är annars säkert att äta och dricka om man är rädd att bli magsjuk.

Lovisa, 23

Vatten på flaska, plomberad, bör vara säkert, kolsyrad eller inte är en smaksak. (Läskedrycker bör ingen dricka i onödan, för mycket socker.) Undvik kalla bufféer, upphettad mat som omsätts snabbt är säkrast, varför snyggare gatukök hör till de säkrare ställena! Om frukt gäller "Peel it, heat it or leave it".  
Ola Strömstedt



## DOSERING

Vi ska åka till México och jag har hört att många får problem med magen där. Hela vår familj tog Dukoral för två år sedan då vi åkte till Thailand för att slippa magsjuka. Vilket vi också slapp. Räcker det att fylla på med någon dos eller måste vi börja om från början?

Lisa, 46

Det räcker med en dos den här gången och som du tar en vecka innan avresa.  
Ola Strömstedt

## Vad behöver jag?

Jag är 40 år och tjej och planerar en längre resa i Syd- och Mellanamerika. Jag är redan hepatit A+B-vaccinerad. Jag har hört att jag kanske måste vaccinera mig mot mässlingen. Jag kommer inte ihåg om jag fick mässlingvaccin som barn. Annat jag behöver?

Annelie, 40

Generellt bör man ha skydd mot hepatit A, grundskydd (stelkramp/difteri, uppgraderas efter 30) och Dukoral mot kolera, men är man borta t.ex. 3 veckor eller har ett ökat riskbeteende bör man också ha skydd mot hepatit B samt tyfoïd. Malariaprofylax och Gula febern blir också aktuellt. Helt säkert har du fått minst en dos mässling (MPR) som 12-åring, varför det räcker med en dos till för att vara på säkra sidan.  
Ola Strömstedt

## VILKA VACCIN?

Ska åka till Thailand och resa runt några månader. Vilka vacciner bör jag ta? Exempelvis hepatit A & B, Gula febern, malaria, kolera, magsjuka?

Man, 42

Generellt bör man ha skydd mot hepatit A, grundskydd (stelkramp/difteri, uppgraderas efter 30), polio och Dukoral mot kolera, men är man borta t.ex. 3 veckor eller har ett ökat riskbeteende bör man också ha skydd mot hepatit B samt tyfoïd. Malaria-profylax och Japansk encefalit lär också bli aktuellt. Däremot behövs ej gula febern.  
Ola Strömstedt



# Världsledande stegräknare

Vetenskapligt validerade stegräknare. Rek. till hälso- och sjukvård.

KeepWalking Scandinavia 070-403 21 91 [www.keepwalking.se](http://www.keepwalking.se)








## Försäkringskassan svarar

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



### SJUK UTOMLANDS

**Hur gör jag om jag blir sjuk under en semester utomlands och måste sjukskriva mig?**

*Anonymt*

Om du befinner dig i ett EU-land eller i något av EES-länderna Island, Liechtenstein, Norge eller Schweiz eller i ett land som Sverige har en konvention om social trygghet med som omfattar sjukpenning, för närvarande enbart Marocko, så kan du få sjukpenning. När man insjuknar utomlands och är anställd så anmäler du det till din arbetsgivare som betalar sjuklönen de första 14 dagarna. Din arbetsgivare anmäler till din sjukfrånvaro till Försäkringskassan om du är sjuk mer än 14 dagar. Om du inte har någon anställning så sjukanmäler du dig direkt till Försäkringskassan. Det kan du göra på vår webbplats. På ansökan anger du från vilken dag du ansöker om sjukpenning. Du har upp till 7 dagar på dig att sjukanmäla dig från den dagen du insjuknade. Oavsett om du är anställd eller inte så behöver du ett läkarintyg från och med den åttonde sjukdagen. Om du har ett läkarintyg på ett annat språk skickar du in det till oss. Vi översätter intygen om det behövs.

*Carina Sandell Wellander*

### SJUK IGEN – NYTT INTYG?

**Om man varit sjuk en vecka och sedan jobbar en dag och blir sjuk igen, måste man då ha ett sjukintyg?**

*Anonymt*

När du har blivit frisk och varit tillbaka på arbetet, men blir sjuk igen inom fem kalenderdagar så får du ingen ny karenisdag, utan det räknas som en fortsättning på den tidigare sjukperioden. Men du behöver ett läkarintyg från och med åttonde dagen räknat från då du blev sjuk igen.

*Carina Sandell Wellander*

### Börja arbeta

**Jag är sjukskriven ytterligare en månad. Kan jag själv bestämma om jag vill börja jobba halvtid under den månaden eller måste jag ha godkänt från Försäkringskassan eller måste jag ta hjälp från min arbetsgivare? Jag jobbar normalt heltid.**

*Anonymt*

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

*Carina Sandell Wellander*

### Sjuk – hur gör jag?

**Vad gäller det om jag ska sjukskriva mig hos Försäkringskassan. Vad för intyg måste jag ha och hur anmäler jag sjukskrivningen?**

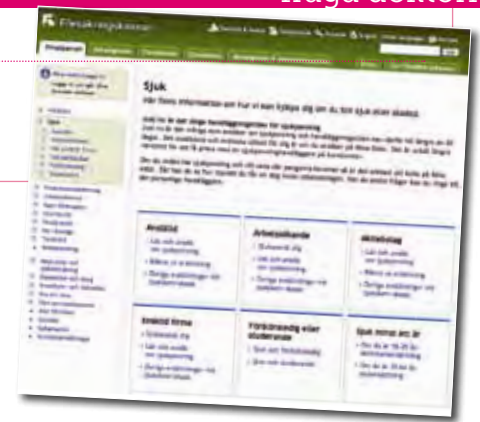
*Anonymt*

Om du är anställd så ska du sjukanmäla dig till din arbetsgivare som också betalar ut sjuklönen till dig för de första 14 dagarna som du är sjuk. Den första dagen är karenisdag och då får du ingen ersättning, därefter får du 80 procent av din lön i sjuklönen. Från den åttonde dagen som du är sjuk behöver du ett läkarintyg som du ska lämna till din arbetsgivare. Efter de första 14 dagarnas sjukdom ska

din arbetsgivare sjukanmäla dig till Försäkringskassan.

Då kan du ansöka om sjukpenning på vår webbplats. Är du arbetssökande, egenföretagare föräldradedig eller har en arbetsgivare som inte betalar sjuklönen ska du sjukanmäla dig till Försäkringskassan. Det gör du på vår webbplats, [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se). Där kan du också ansöka om sjukpenning. Från och med den åttonde sjukdagen behöver du ett läkarintyg som du skickar till oss.

*Carina Sandell Wellander*



### Räkna ut ersättning

**Hur gör man för att räkna ut vilken sjukpenning man har?**

*Anonymt*

Din sjukpenning är cirka 80 procent av din sjukpenninggrundande inkomst, SGI. I vårt beräkningsverktyg Kassakollen, som finns på [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se), kan du enkelt knappa in din månadslön och se vad du på ett ungefär får i sjuklönen och sjukpenning under din sjukskrivning.

*Carina Sandell Wellander*

### SJUKANMÄLAN

**Är det arbetsgivaren som sjukanmäler från första dagen?**

*Anonymt*

Om du är anställd så ska du sjukanmäla dig till din arbetsgivare som också betalar ut sjuklönen till dig för de första 14 dagarna som du är sjuk. Den första dagen är karenisdag och då får du ingen ersättning, därefter får du 80 procent av din lön i sjuklönen. Från den åttonde dagen som du är sjuk behöver du ett läkarintyg som du ska lämna till din arbetsgivare. Efter de första 14 dagarnas sjukdom ska din arbetsgivare sjukanmäla dig till Försäkringskassan.

Då kan du ansöka om sjukpenning på vår webbplats, [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se).

*Carina Sandell Wellander*

### ANMÄLA INKOMST

**Ska man anmäla inkomst för att få sjukpenning? Jag har jobbat i 18 månader men inte anmält min inkomst**

*Anonymt*

Först när du gör en ansökan om sjukpenning behöver du uppge din inkomst. Du behöver alltså inte göra det varje gång du får ändrad inkomst.

*Carina Sandell Wellander*



**Försäkringskassan svarar**

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

**Förlänga sjukskrivning**

Vad gäller när läkarintygets sista dag för sjukskrivning gått ut och man fortfarande inte är tillräckligt frisk för att återgå till arbetet? Kan man själv förlänga sjukskrivningen några dagar eller måste intyget förlängas av läkare?

Anonymt

Om du inte känner dig tillräckligt återställd för att gå tillbaka till arbete så kontaktar du din läkare för att diskutera vad som är lämpligt. Om din sjukskrivning förlängs så skickar du ditt läkarintyg till Försäkringskassan. Det fungerar som en ansökan om mer sjukpenning. Om du däremot förändrar omfattningen av sjukskrivningen, så behöver du meddela oss på en särskild blankett eller direkt på Mina sidor på vår webbplats, [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se).

Carina Sandell Wellander

**SJUK TIMVIKARIE?**

Jag jobbar som timvikarie men har blivit sjukskriven. Kan jag söka ersättning?

Anonymt

Om du är timvikarie eller behovsanställd så gör du en sjuknämnan till oss din första sjukdag. Det gör man lättast via vår webbplats [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se). Den första sjukdagen är en karensdag och då får du ingen ersättning. Om du är sjuk i mer än 7 dagar så behöver du ett läkarintyg som du skickar till oss.

Carina Sandell Wellander

**Arbetande pensionär och sjuk?**

Har tagit ut min allmänna pension från 61 års ålder men jobbar fortfarande så nu undrar jag om man kan få ersättning från Försäkringskassan efter de 14 dagar som företaget betalar ut?

Anonymt

Om du arbetar och går miste om arbetsinkomst kan du få sjukpenning från Försäkringskassan även om du är pensionerad. Du måste tjäna minst 10 700 kronor per år. Om du är sjuk mer än 14 dagar så ska din arbetsgivare anmäla din sjukfrånvaro till Försäkringskassan och då kan du gå in på vår webbplats [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se) och ansöka om sjukpenning.

Carina Sandell Wellander

**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

**ÄKTA VARA**

Det har varit mycket i media om falska mediciner på nätet. Men hur kan jag lita på att medicinen som finns på apoteket är äkta vara? Hur ska jag kunna kontrollera det?

Kvinna, 53

Kvalitetskraven på apoteken är höga och du ska alltid kunna lita på att läkemedlen som säljs där är av hög kvalitet. Alla godkända läkemedel har samma krav och kontroller oavsett tillverkare och vad läkemedlet kostar. Ibland kan apoteket byta ut det receptbelagda läkemedlet mot det billigaste, likvärdiga läkemedlet inom läkemedelsförmånen. Det är LäkeMedelsverket som tar beslut om vilka läkemedel som är utbytbara medan Tandvårds- och läkemedelsförmånsverket (TLV) tar beslut om vilka läkemedel som ska ingå i läkemedelsförmånen och priset på enskilda läkemedel. Grundförutsättningen för att ett utbyte ska kunna ske är att båda preparaten är godkända som läkemedel och bedömda likvärdiga.

Läkemedelsupplysningen

**BLÖDNINGSRISK**

Ökar blödningsrisken om jag tar en Alvedon?

Kvinna, 56

Alvedon innehåller paracetamol och har inga blodförtunnande egenskaper. Exempel på ämnen i receptfria läkemedel som däremot kan ge ökad blödningsbenägenhet är acetylsalicylsyra, ibuprofen, diklofenak, naproxen och nabumeton. Informera alltid din tandläkare/tandhygienist om vilka läkemedel som används för tillfället.

Läkemedelsupplysningen

**Biverkningar**

Äter medicin och redan efter ett par veckor mädde jag illa och kräktes. Då slutade jag ta medicinen men även en lång tid efteråt mädde jag dåligt. Det här började när jag bytte medicin och nu undrar jag varför det blev så.

Kvinna, 68

Om du upplever försämring i samband med byte av medicin bör du ta kontakt med behandlande läkare. Fråga om anledningen till bytet, informera om biverkningarna och berätta att du har avbrutit behandlingen. Det är inte bra att avbryta en pågående behandling så kontakta din behandlande läkare så snart som möjligt för vidare råd och behandling. Som privatperson kan du också rapportera biverkningar via LäkeMedelsverkets hemsida.

Läkemedelsupplysningen

**EREKTIONSPROBLEM**

Jag ska börja ta blodtrycksmedicin men är orolig för att det kan komma att påverka min förmåga att få erektion, stämmer det?

Man, 65

Det stämmer att flera av våra vanligaste blodtrycksläkemedel kan påverka förmågan att få erektion. Huruvida just du kommer att drabbas av en biverkning går inte att säga, det är olika från person till person. Erektionsproblem i samband med blodtrycksmedicin kan även kopplas till andra faktorer som ålder och underliggande sjukdomar. Prata med din läkare om du har erektionsproblem så kan ni gemensamt komma fram till en lösning som passar dig.

Läkemedelsupplysningen





# Så får du i din katt medicinen

Katter är inte alltid de mest samarbetsvilliga när det kommer till medicin. De flesta katter kommer att någon gång under sitt liv behöva äta någon medicin och därför kan det vara bra att du tidigt vänjer din katt vid att äta olika saker som du håller fram.

## TIPS!

• Vid mindre doser av flytande medicin som ges i doseringsspruta kan du sätta katten i ditt knä med kattens rygg mot din mage. Ta sprutan i den ena handen och ta försiktigt tag i kattens mungipa med den andra och håll ut mungipan lite samtidigt som du sätter doseringssprutan mot munnen och tömmer ut innehållet där. Ta det gärna långsamt och håll kattens huvud uppåt så att inte medicinen rinner ut igen.



• Finns medicinen som en kräm/pasta? Katter är renliga djur och om du "kletar in" tassen eller benet med medicinen kommer katten förmodligen att slicka/tvätta bort medicinen och då få i sig den. All medicin är dock inte lämplig att ge på det sättet så kolla gärna med veterinären först.

• Om du ska ge tablett - ta något som är kattens favoritgodis som exempelvis en räka, korv eller en ostbit. Skär en liten skåra i kor-

ven och stoppa i tablett. Servera katten godbiten. Du kan även lägga tablett i en klick mjukost eller smör (lägg sedan smörklicken i frysen en liten stund innan du ger den till katten). Oavsett vilken metod du väljer så kontrollera att katten verkligen har ätit upp tablett. Tänk på att alltid ge hela kuren och inte avbryta i förtid. Är du osäker på något som rör din katts medicinering eller om du inte får i din katt medicinen, kontakta behandlande veterinär som kan ge dig ytterligare råd.

Källa: Veterinären.nu



## SÅ GAMMAL ÄR DIN HUND – I MÄNNISKOÅR

Att räkna ut din hunds ålder i människoår är en diskussion som de flesta hundägare har hamnat i någon gång. På PetMD har man gjort en tabell där du själv kan se hur gammal din hund är i människoår. Utgå från din hunds faktiska ålder och stäm sedan av med tabellen. Oavsett storlek så är det samma ålder fram till att hunden fyller sex år, därefter skiljer "människoåldern" sig beroende på din hunds storlek.

■ Din hunds ålder  
■ Liten hund  
– antal människoår  
■ Mellanstor hund  
– antal människoår  
■ Stor hund  
– antal människoår

1	15	15	15
2	24	24	24
3	28	28	28
4	32	32	32
5	36	36	36
6	40	42	45
7	44	47	50
8	48	51	55
9	52	56	61
10	56	60	66
11	60	65	72
12	64	69	77
13	68	74	82
14	72	78	88
15	76	83	93
16	80	87	120

Källa: PetMD.com

## KANINER ALLT MER POPULÄRA

**Kraven på kunnandet** hos landets veterinärer när det kommer till kaniner och veterinärvård ökar, det rapporterar sajten Veterinären.nu. Marianne Tornvall, vd och veterinär på Mälarens Smådjursklinik, har arbetat med kaniner i 17 år säger att mediabilden att intresset för kaniner

minskat inte stämmer, snarare tvärtom. Det ser man inte minst på att kaniner är den typ av patienter som ökar mest hos veterinärklinikerna och att allt fler vuxna inser fördelarna med kaniner. Hon märker även av en ökad omtanke och vilja att betala för veterinärvård hos lan-

dets kaninägare. Marianne Tornvall menar att allt fler försäkrar sina kaniner och det har hjälpt att förhöja kaninens status. Hon ser dock ett behov av att människor lär sig mer om kaninernas utmaning och skötsel i samband med att kaninens popularitet ökar.

Källa: Veterinären.nu

## Lys upp i höstmörkret!

**Vi går nu mot höst och mörkare tider.** Därför är det dags att uppdatera utrustningen så att hunden, och du, syns i mörkret. Det finns olika alternativ att välja på i olika prisnivåer.

- Det finns blinkande lampor som du fäster på din hunds halsband/sele/koppel. Lampan bör inte vara för tung för den storlek av hund du har och kom ihåg att du alltid ska kolla om batterierna fungerar.
- Om du väljer en blinkande lampa eller ett reflexhalsband ska du tänka på att om koppel

är mörkt så kan det innebära att personer som kör bil, cyklar, springer eller går, inte ser koppel utan bara hunden.

- Det finns reflexer som du kan placera direkt på koppel och som hjälper till att synliggöra din hund. Tänk på att det inte är en självklarhet att du syns, bara för att hunden syns.
- Det finns reflexvästar även för hundar. Ta gärna hjälp av någon i butiken som kan visa dig vilka olika alternativ som finns att lysa upp i höstmörkret!

# DOKTORN.com

Gratis korsord varje vecka!

Beställ på [doktor.com/nyhetsbrev](http://doktor.com/nyhetsbrev)

Är jag förkyld eller allergisk?  
Hur skiljer sig yttre och inre hemorrojder?  
Om jag får diagnosen deprimerad, vad gör jag sen?  
Min sjukpenning, betalas den ut på röda dagar?  
Mina hudförändringar, kan det vara rosacea?  
Kan jag råda bot på min järnbrist?

Svar på detta och mycket mer hittar du på

[www.doktor.com](http://www.doktor.com)

Din källa till hälsa, medicin och välbefinnande på nätet!



# Gröna recept för vegetarianer och veganer

Fler smaskiga recept hittar du på [www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

Vår gröna kokbok av Sara Begner (Norstedts förlag) innehåller mer än 500 recept – alla vegetariska eller veganska. Här finns allt från stadiga middagsrätter till sallader, desserter och kakor. Boken innehåller också utförliga faktakapitel om bland annat näringslära, olika livsmedel, vitaminer och mineraler, om ekologisk odling och vad olika märkningar på livsmedelsförpackningarna står för.

Recepten har fem tydliga symbolmärkningar. L anger att receptet är laktosfritt, G anger att receptet är glutenfritt, OVO att ägg ingår, LAKTO att mjölk ingår och VEGAN att det är ett veganrecept, det vill säga fritt från alla animaliska produkter.

Text: YVONNE BUSK



## Cashewfrikadeller (Ovo, Lakto)

<b>20–30 st.</b>	1 ½ dl riven ost (60 g)
<b>Tid 25 min.</b>	
100g naturella cashewnötter	1 dl hackad bladpersilja
3 ägg	1 liter vatten
1 ½ dl ströbröd	2 grönsaksbuljongtärningar
½ gul lök	1 msk smör
2 vitlöksklyftor	1 msk olivolja
1 tsk salt	

Mixa nöterna fint i en matberedare. Blanda dem med ägg och ströbröd i en bunke. Skala och riv lök och vitlök på ett rivjärn. Vänd ihop nötblandningen, lök, vitlök, ost, persilja och salt. Blanda till en jämn smet och forma små bollar. De sväller vid tillagningen.

Koka upp vatten och buljongtärningar. Sjud bollarna 5–7 minuter och häll av dem i ett durkslag. Värm smör och olja i en stekpanna och stek bollarna ca 3 min tills de fått fin färg. Servera med spagetti, tomatsås och riven parmesanost eller med klyftpotatis, en kall yoghurtsås och en grönsallad.

Osten kan innehålla animaliskt löpe.



## Röbetspaj med quinoabotten (G, Ovo, Lakto)

6 bitar. Tid 1 tim. Ugn 225 och 200 grader.

500 g rödbetor  
500 g morötter  
1 gul lök  
2 msk olja  
½ dl finhackad timjan  
400 g chèvre  
4 ägg  
2 dl grädde  
2 dl mjölk  
1 tsk salt  
½ tsk kajennpeppar

### Pajdeg:

4 dl kall kokt quinoa, gärna svart  
2 dl mandelmjöl  
1 dl potatismjöl  
50 g smör  
1 ägg

Mät upp quinoa, mandelmjöl och potatismjöl i en skål. Lägg i kylskåpskallt smör, skuret i små bitar. Finfördela smöret i mjölblandningen med en gaffel, med fingertopparna eller i matberedare. Tillsätt ägg och arbeta snabbt ihop till en deg. Tryck ut degen i en ugnssäker form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter, så att den täcker botten och kanter.

Nagga pajskalet med en gaffel och låt stå i frysen 10 min. Förgrädda pajskalet i ugnen i 10 min i 225 grader. Sänk sedan ugnstemperaturen till 200 grader.

Skala och riv rödbetor, morötter och lök grovt. Hetta upp en stekpanna med olja och stek grönsakerna under omrörning 5 min. Tillsätt timjan. Smula hälften av osten, blanda den med

grönsakerna och lägg alltsammans i det förgräddade pajskalet. Vispa ihop ägg, grädde, mjölk, salt och kajennpeppar i en skål. Häll blandningen över grönsakerna. Skiva resten av osten och fördela skivorna ovanpå pajen. Grädda mitt i ugnen ca 45 min. Lägg ev aluminiumfolie över ytan mot slutet om pajen fått tillräckligt med färg.



## Quesadilla

4 st. Tid 15 min

Quesadilla är en mexikansk maträtt som görs av tortillabröd fyllda med ost och ofta något mer. Ett alternativ till varm smörgås som passar till en lätt måltid, mellanmål eller till soppa.

Här följer två av fyra recept på fyllningar som presenteras i Vår gröna kokbok. Fördela blandningen på ena halvan av tortillabröden och vik över den andra halvan.

4 tortillabröd, ca 20 cm i diameter. Stek bröden i torr stekpanna, på medelhög värme, ca 2 min per sida. Skär quesadillan i tårtbitar.

### Fyllningar till quesadilla

**Fetaost, saltorkad tomat och basilika (Lakto)**

1 rödlök	150 g fetaost
1 gul paprika	2 dl riven ost
2 dl saltorkade tomater	grovmalen svartpeppar
1 kruk färsk basilika	

Skala och hacka löken. Dela, kärna ur och hacka paprika. Hacka saltorkad tomat och basilika. Smula sönder fetaosten. Blanda alltsammans med riven ost i en bunke. Smaka av med peppar.

**Zucchini, rucola och chèvre (Lakto)**

2 vitlöksklyftor	150 g chèvre
½ zucchini	2 dl riven ost (80 g)
1 msk olja	grovmalen svartpeppar
50 g rucola	

Skala och hacka vitlöken. Skär zucchini i små tärningar. Hacka rucolan. Smula sönder chèvren. Hetta upp olja i en panna och stek lök och zucchini i ett par minuter tills det mjuknat. Blanda alltsammans med riven ost i en bunke. Smaka av med peppar.







Malou vill komma människor nära i sina intervjuer och då kan man inte vara överdrivet respektfull när man träffar kända profiler, som exempelvis Nelson Mandela eller drottning Silvia.

**Det gäller att verkligen lyssna och bygga förtroende**

# Malou tror på det mänskliga mötet

Med nyfiken blick möter Malou von Sivers sina intervjupersoner. Alltid påläst och intresserad av att få veta mer. I åtta år har programmet Malou efter tio sänts direkt i TV4 varje vardagsförmiddag, från augusti till maj. På en säsong blir det över 100 sändningstimmar kring varierande ämnen. Det kräver sin kvinna. – Jag måste sköta mig, om jag ska orka. Mat, sömn och träning är det viktiga, säger hon.

Text: YVONNE BUSK

**Hon kommer till vårt möte** något försenad, med telefonen i hand. Det är kaos på jobbet.

Personalen bakom disken på kaféet nickar igenkännande mot henne. Detta är hennes favoritfik, en hållplats mellan jobb och hemma. Just nu är hon mentalt kvar på redaktionen. Som programledare, producent och chef kan hon inte bara släppa de problem som har uppstått. Hon ursäktar sig och ringer ett kort samtal till en medarbetare. Sedan byter hon snabbt fokus och är beredd att för ovanlighetens skull vara den som blir intervjuad.

Malou har ibland kallats Sveriges Oprah Winfrey. Intervjuer med både kända och okända människor har blivit hennes område.

– Min specialitet är att komma nära människor, säger hon.

Till de mycket kända människor hon har mött i intervjuer hör Nelson Mandela, Ingmar Bergman och drottning Silvia.

– Jag är bra på att inte bli överdrivet res-

pektfull när jag intervjuar ikoner. Ämnet man talar om är viktigast, säger hon och nämner en intervju med drottningen som exempel.

– Jag tycker att det är ointressant att intervju henne som drottning. Men däremot har vi ett gemensamt intresse som vi båda brinner för – de demenssjukas situation. Då blir samtalet jätteintressant. Det handlade mycket om hennes engagemang i Silviahemmet, som arbetar med demenssjuka. Jag tycker det är bra att hon sätter sitt namn på en sådan verksamhet.

**Malou ogillar det korta**, snuttiga som nyhetsjournalistens arbete ofta innebär. Men hon har jobbat med nyheter också. För länge sedan var hon reporter på Expressen och Aftonbladet och 1992 startade hon, tillsammans med Bengt Magnusson, Nyhetsmorgon i TV4.

– Jag satt som programledare vid två av våra största nyhetshändelser – Estonia och Tsunami – och jag har varit nyhetsuppläsare, men jag är ingen utpräglad nyhetsjournalist. Jag vill ►



**Vi är gjorda för att mötas och ska vi leva länge är den sociala delen jätte-viktig**

ha mer djup och fler nyanser, säger hon.

Hon var också med och startade svenska Elle och var chefredaktör för den i två år. I samarbete med andra har hon skrivit flera böcker som handlat om allt från barnsjukdomar och konsten att hålla ihop en relation till trädgårdsodling.

– Jag har alltid utgått från mina egna intressen i mina program och i det jag skriver. Psykologi är ett av dem, men jag har också alltid varit intresserad av växter och trädgård. Det är som livet självt. Olika sidor ryms i det jag gör. Det viktiga för mig är att göra allt med kvalitet, säger hon.

**Det hon verkligen brinner för** är sociala frågor och i Malou efter tio lyfter hon fram människor med starka livsberättelser som speglar vår tid. Tittarna har bland mycket annat fått ta del av berättelser från några av de tiggare vi ser på gatorna och från människor som drabbats av sjukdomar, eller andra livskriser. Experter bjuds ibland in till studion, men utgångspunkten är alltid de enskilda människornas berättelser.

– Vi vill spegla ett ämne genom de människor som berörs. Men jag intervjuar aldrig någon som befinner sig mitt i en kris. Det ska vara en lösningsorienterad berättelse. De ska ha gjort sin resa och kommit igenom, säger Malou.

Varje måndag gästas programmet av läkare som talar om medicin och hälsa. På torsdagar kommer Egil Linge, psykolog och terapeut till studion. Ett av många teman i de samtalen har varit psykisk ohälsa bland unga vuxna. Men det finns också utrymme för ämnen som heminredning, mat och odling.

Varför ska vi berätta om detta just nu? är en fråga som diskuteras på redaktionen inför varje tema och intervju. När Malou sitter framför sin intervjuperson, har hon därför en riktning för samtalet klar för sig. Men några mer preciserade frågor har hon inte förberett.

– Varje svar ger en ny fråga. Det gäller att verkligen lyssna och bygga ett förtroende. De som sitter där kanske aldrig har berättat sin historia förut och måste våga släppa känslan att de är i TV. Ibland måste jag göra snabba avvägningar, när frågor dyker upp i huvudet. Hur nära kan jag gå? Jag vill ju inte utsätta människor, säger hon.

**Emellanåt funderar hon** på hur det påverkar henne att ta del av så många, ibland tragiska, livsöden. Det blir mycket att härbärgera.

– Jag går inte i terapi nu och kan avbörda

mig på det sättet. Jag gjorde det i sex år för att jobba med mig själv både som ledare och människa. Det var mycket spännande och fruktbart. Men nu pratar vi mycket med varandra på redaktionen och det tror jag är en viktig ventil, säger hon.

Redaktionen som finns runt henne består av 15 medarbetare som bland annat arbetar med research. Hon har handplockat dem och hon är deras chef.

– 15 olika personer som ska jobba åt samma håll. Det är jätteroligt! Jag vill se människor växa och utvecklas, säger hon.

Som chef har Malou en filosofi som säkert kan förvåna några. Ibland uppmuntrar hon sina medarbetare att jobba hemma och fika på jobbet!

– Hemma kan man jobba koncentrerat och på jobbet kan man vara mer social och nätverka över en kopp kaffe. Då föds nya tankar. Men det måste finnas en balans, förstås. Ibland måste jag fånga in medarbetare som jobbat hemma lite för mycket, säger hon.

Malou tror på det mänskliga mötet. Det bekymrar henne att människor inte träffas lika mycket som förr och att det finns så många som är ensamma.

– Vi är gjorda för att mötas och ska vi leva länge är det viktigt att vi gör det. I Okinawa och andra så kallade blå zoner, där människor lever länge, är den sociala delen jätteviktig, säger hon.

**Om Malou kör över sig själv**, som hon uttrycker det, får hon lunginflammation. Det har hänt några gånger och lärt henne att när tempot är högt måste hon ta hand om sig.

– Man tål mycket stress om man ser till att återhämta sig. Jag styrketränar mycket. Ofta känner jag motstånd innan, men efteråt är det jätteskönt. I morse var jag på jobbet 6.45 för att hinna med ett träningspass där. Jag springer lopp också och jag cyklar till jobbet.

– Jag är inte vegetarian, men äter ändå mycket vegetarisk mat. Halvfasta med 5:2-metoden kör jag med och mår jättebra av det, berättar hon.

Att återhämta sig handlar förstås också om en mental återhämtning. Malou visar på sin telefon en mindfulnessapp som hon har laddat ner. Den erbjuder övningar anpassade till de minuter man råkar ha över för tillfället.

– Tidigare, när jag hade småbarn, mediterade jag två gånger om dagen i 20 minuter. Det var en träning som gör att jag har lätt för att använda appen nu, förklarar hon.



**En helt annan tillvaro** än den vanliga hektiska vardagen tar vid när säsongen är slut och Malou efter tio har sommaruppehåll.

– Först brukar jag känna en stor tomhet. Sedan blir jag kreativ. Då skriver jag. Jag arbetar på en roman som jag hoppas är färdig snart. Under sommarperioden går jag in i en helt annan värld, där jag umgås med mina romanfigurer, berättar Malou.

Det är första gången hon skriver en skönlitterär bok, men hon har redan tankar om ytterligare en. Filmmanus kan hon också tänka sig att jobba med någon gång.

– Jag har mycket kvar att ge. Nyfikenhet och kreativitet är mina drivkrafter. Och jag har ett stort lager av intressanta historier efter alla människor jag har intervjuat, säger hon.

Malou menar att hon och drottningen har ett viktigt gemensamt intresse – demenssjuka, vilket gör mötet med drottning Silvia intressant.

## FAKTA

**Ålder:** 61 år

**Familj:** Maken, Sten Haage, som driver en PR-byrå. Barnen Sebastian 27, Malcolm 24, Julia 17 och hunden Tango.

**Bor:** I lägenhet i Vasastan, Stockholm och sommarställe i Stockholms skärgård.

**Favoritmat:** Asiatisk mat av alla slag.

**Musik:** Beatles, Rolling Stones och det som följde efter dem. Lyssnar också mycket på Hip Hop.

**Framtidsdröm:** Jag lever i nuet. Men det skulle vara kul att få ett liv till. Då skulle jag börja skriva romaner tidigare.

**Tips mot stress:** Stress är att se alla problem framför sig. Låta dem torna upp sig som en elefant som måste ätas hel. Man kan äta en hel elefant. Men tricket är att ta den i små bitar.

**Dold sida:** Jag uppfattas kanske som allvarlig. Men de som känner mig vet att jag skämtar mycket privat.



Om Malou inte sköter om sig själv får hon lätt lunginflammation. Därför uppmuntrar hon även medarbetare att ibland jobba hemifrån och att ta en paus på jobbet.



## En tidig upptäckt av en ögonsjukdom kan rädda din syn

Synen är det viktigaste sinnet vi har, den måste vi vara rädda om. Är du själv drabbad av ögonsjukdom eller har anhöriga som är det – testa din syn eller läs om ögonsjukdomar på [raddasynen.se](http://raddasynen.se)

**NOVARTIS**  
PHARMACEUTICALS

Novartis Sverige AB, Box 1150, 183 11 Täby.  
Telefon 08-732 32 00, [www.novartis.se](http://www.novartis.se)

**RÄDDA SYNEN**



# 4 pilatesövningar

**TÄNK PÅ: HITTA BRÖSTKORGSANDNINGEN.** Övningar utförs med ett bestämt andningsmönster. Håll handflatorna på ömse sidor om din bröstorgansandning. Andas in genom näsan och känn att bröstkorgen växer in i händerna. Andas ut genom munnen och känn att bröstkorgen krymper. Hela tiden aktiva magmuskler.

## 1. Knäböj på ett ben

Böj och sträck knäet, på ett ben. Stärker balansen, benen och korsetten.

### GÖR SÅ HÄR

1. Ställ dig på golvet med hälarna under sittbenen. Håll händerna på höfterna.
2. Skifta vikten till ett av benen. Lyft långsamt den andra foten. Sätet är aktivt och ståbenet är starkt som en fura! Sträck på dig och känn att bäckenet är horisontellt med marken. Andas ut.
3. På en inandning, böj knäet på ståbenet en aning.
4. På en utandning, aktivera sätes- och benmusklerna och sträck till rakt ståbenet. Upprepa fem till tio gånger på vardera ben.

### TÄNK PÅ

- Håll ståbenet stadigt. Skjut inte ut höften när du böjer knäet.
- Känn kontakt med musklerna på lårens insidor och magmuskler. Det hjälper till med balansen.
- Håll båda sidorna av midjan lika långa.
- Knäet ska inte falla in, utan böjas rakt över stortån.
- Lägg vikten på hela fotbladet.
- När benet sträcker, tryck fotbladet stadigt mot golvet för att få extra kraft och balans.

### VARIANTER

Svårt att hålla balansen? Ta lätt stöd med ena handen mot en stol.

**Tips:** Balansövningar är lättare att göra på golvet än på matta.



Foto: RIKARD WESTMAN

## 2. Doppa tån

Liggande på rygg med lyfta ben, "doppa" en fot i taget mot mattan. Stabiliserar bålen, tränar magmuskler. Slappna av i käke, nacke och skuldra. Om huvudet tappar bakåt, ta en pocketbok som kudde. Nästippen ska vara riktad mot taket.

### GÖR SÅ HÄR

1. Ligg på rygg med båda fötterna i golvet. Aktivera magmuskler så att de sjunker in mot ryggraden. Tänk att du har lite kontakt mellan nedersta revbenet och höftbenskammen. Andas in.
2. På en utandning, lyft en fot i taget så att du har höfter och vader i ungefär nittio graders vinkel. Andas in.
3. På en utandning och med bibehållen vinkel i knäleden, sänk en fot mot mattan. Gå inte längre än att du med hjälp av magmuskler kan hålla svanken stadigt.
4. På en inandning, för tillbaka benet till utgångspositionen.
5. Upprepa med det andra benet.

Gör fem omgångar.

**Avslutning:** Behåll starka magmuskler och sänk en fot i taget till mattan.

### TÄNK PÅ

- Det är bara höftleden som rör sig!
- Syftet är inte att komma ned i mattan med tårna, utan att hålla svank och bäcken stabila mot benets rörelser.
- Se till att hela brösttryggen ligger tungt mot mattan. Använd magmuskler!

### VARIANTER

Käns det för instabilt? Med fötterna i mattan, lyft en fot i taget, en liten bit. Arbeta även här med stabilt bäcken.

### GÖR JAG RÄTT?

Lägg händerna på höftbenskammarna med fingrarna mot naveln. När du aktiverar magen ska du känna hur musklerna sjunker in mot ryggraden.

**Pilates är en funktionell träningsform**, vilket innebär att man tränar styrka i rörelser snarare än i specifika muskler, och att man i en och samma övning tränar både styrka, rörlighet, balans och koordination. Träningsformen passar nybörjare likväl som atleter, ger energi och förebygger ryggsjukdomar. I Kristina Modigs bok "Pilates – för styrka, spänst och smidighet" (Norstedts), hittar du ett enkelt och komplett pilatesprogram. Hon delar även med sig av sina bästa "må bra" recept.



## 3. De hundra

Liggande på rygg, gör etthundra armpendlingar i upprundat läge med stadig kropp. Stärker magmuskler, sätter igång andningen.

### GÖR SÅ HÄR

1. Ligg på rygg med båda fötterna i golvet. Aktivera magmuskler så att de sjunker in mot ryggraden. Andas in.
2. På en utandning, lyft ett ben i taget så att du har höfter och vader i ungefär nittio graders vinkel. Andas in.
3. På en utandning, sänk blicken och runda upp. Sträck armarna framåt och låt dem följa med i upprundningen så att de lyfter från mattan, något över axelhöjd.
4. Pendla de genomsträckta armarna upp och ned. Rörelsen sker från axelleden. Kroppen är stadig. Håll upprundningen.
5. Andas in lugnt under fem pendlingar, andas ut under fem.
6. Gör totalt ett hundra pendlingar.
7. Stanna, andas in. Låt armarna sträva bortåt. Runda ned, med broms i magmuskler. Kom ned med en fot i taget.

### TÄNK PÅ

- Magmuskler ska dras ihop och sjunka ned mot ryggraden, det vill säga: Du ska inte svanka!
- Axlarna ska vara långt från öronen.
- Utmaningen är att hela tiden fördjupa upprundningen, samtidigt som du är stadig i kroppen mot armarnas pendling.

### VARIANTER

Gör färre pendlingar.

**För jobbigt för magen?** Sätt ned fötterna i golvet.

**För jobbigt för nacken?** Arbeta med en arm i taget.

Den andra hålls bakom nacken, som stöd.

**För enkelt?** Sträck på benen. Ju lägre du håller dem, desto jobbigare blir det. Observera att du ändå måste orka hålla ländryggen i samma läge. Försök runda upp ordentligt. Då blir det lättare att hitta en bra position för nacken.



## 4. Simning

Knästående på alla fyra, lyft motsatt arm och ben, medan kroppen hålls stabil. Tränar i stort sett hela kroppen.

### GÖR SÅ HÄR

1. Ställ dig på alla fyra med vikten jämnt fördelad mellan händer och knän. Håll händerna rakt under axlarna och knäna under höfterna. Stabilisera skuldran genom att trycka handflatorna mot underlaget. Sprid fingrarna. Håll nacken i linje med ryggraden.
2. Bestäm dig för vilken arm och vilket ben du ska lyfta. Känn att den arm och det ben som ska vara kvar mot mattan bildar en stadig diagonal. Aktivera magmuskler. Andas in.
3. På en utandning, börja förlänga motsatt arm och ben längs mattan tills du inte kan sträcka dem mer. Låt dem sedan flyta upp från mattan: Tår och fingertoppar strävar åt motsatt håll, tummen mot taket.
4. Håll kvar förlängning och balans. Andas in.
5. På en utandning, med kontroll, sänk arm och ben till utgångspositionen.
6. På en inandning, förbered dig genom att hitta din nya stöddiagonal.

Gör fem omgångar.

### TÄNK PÅ

- Utmaningen är inte att lyfta så högt som möjligt. Lyft inte högre än att du kan hålla kroppen stabil. Du får aldrig sjunka på mitten eller luta över åt någon sida!
- Det är lätt att börja rotera kroppen i den här övningen. För att undvika det, tänk dig att du har små lampor på axlar och höfter som lyser rakt ned mot mattan.

### VARIANTER

**Ont i knäna?** Gör i stället övningen liggande på mage. Ha raka, långa ben, pannan på en liten kudde och armarna sträckta rakt fram, i axelbredd. Håll benen lätt isär, hälarna faller in något mot varandra. I övrigt, gör enligt instruktion ovanför, från punkt 2. (Lyftet blir dock mycket mindre.)



Metabola syndromet (MetS) är en del sammanhängande faktorer som ökar risken för hjärt-kärlsjukdom, diabetes typ 2 och död. Bukfetma, insulinresistens, blodfettrubbningar, ärftlighet, högt blodtryck och kronisk stress är några av de viktigaste faktorerna bakom syndromet. Att förbättra sin livsstil i form av att göra bra val när det gäller kosten och att röra på sig dagligen, minskar riskerna för sjukdom.

Text: THOMAS KJELLSTRÖM

# Metabola syndromet

– med fokus på ny forskning och behandling

Läs mer om diabetes på [www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

**Metabola syndromet (MetS) beskrevs** första gången av överläkare Eskil Kylin i Jönköping redan 1923. Under de senaste 25 åren har man uppmärksammat olika riskfaktorer för diabetes och hjärt-kärlsjukdom - bukfetma, nedsatt glukostolerans (ger förhöjda blodsockervärden/förstadietill diabetes), höga blodfetter, och högt blodtryck döptes till den "dödliga kvartetten". Olika medicinska organisationer har definierat begreppet och gränserna för laborativvärden något olika och den senaste internationella definitionen är från 2005. Under senare år har forskningen varit inriktad på MetS som ett tillstånd av kronisk låggradig inflammation som en konsekvens av samspel mellan ett stort antal ärftliga och miljömässiga faktorer.

Metabola syndromet är en väsentlig och tilltagande utmaning för hela världen med ökad spridning till följd av överskott av energiintag, ökande fetma och stillasittande livsstil.

**MetS ökar risken för många sjukdomar:**

- fem gånger högre risk att utveckla typ 2 diabetes
- dubbelt så hög risk att få hjärt-kärlsjukdom inom fem till tio år
- två till fyra gånger ökad risk att få stroke

- risken för hjärtinfarkt ökar med tre till fyra gånger
- dubbelt så hög risk att dö utan hänsyn till tidigare sjukhistoria
- ger den högsta risken för en patient att få en åderförfettningssjukdom eller död

**Tillståndet varierar mellan** 10 till 85 procent i befolkningar över världen och i genomsnitt har ungefär 25 procent av världens befolkning syndromet. Frekvensen ökar med grad av övervikt och med stigande ålder. Sålunda ökar andelen individer med MetS med 45 procent om man får 2.25 kilo viktuppgång under 15 års tid. En ökning av midjeomfånget med elva centimeter ökar risken för MetS med 80 procent under fem års tid. I Sverige räknar vi nu med att halva befolkningen är överviktig och hos 60-åringar har runt 30 procent av männen och 15 procent av kvinnorna metabola syndromet.

De senaste årens forskning för att förstå biologin bakom metabola syndromet har varit mycket inriktad mot de inflammatoriska dragen i syndromet och samspelen i biologin. Nedan följer en summarisk presentation av den aktuella forskningens inriktning.

**Fetma.** Fetma är grundstenen i diagnosen och den oroväckande ökningen av fetma

anses ha sin grund i ökad konsumtion av billig kaloritet föda och minskad fysisk aktivitet. Den moderna forskningen har visat att fettcellerna har förmågan att utsöndra flera olika substanser, som är biologiskt aktiva och driver på den inflammatoriska processen. Detta påverkar starkt insulinkänsligheten (dålig insulinkänslighet ökar risken för övervikt) och flera andra processer som accelererar åderförfettningssjukdomen. Fettcellen betraktas numera som kroppens största endokrina organ.

**FFA.** Fria fettsyror kommer från överkroppens underhudsfett och visar sig bidra starkt till leverförfettning och till insulinresistens (förstadietill diabetes typ 2) i skelettmuskulatur och har också visats försämra betacellsfunktionen i bukspottkörteln och därmed minska insulinproduktionen.

**TNFalfa.** Tumor necrosis factor minskar insulinkänsligheten i fettceller och är kopplat till ökad kroppsvikt och triglycerider och påverkar i övrigt också blodfetterna negativt.

**CRP.** Höjda nivåer i blodet av C-reaktivt protein är förenat med ökat midjeomfång, insulinresistens, högt BMI och högt blodsocker. CRP har visats sig kunna förutsäga kardiovaskulära insjuknande helt oberoende av allt annat.

**Interleukin-6.** Denna substans kommer från

Bukfetma är en av faktorerna bakom metabolt syndrom, vilket ger ökad risk för många sjukdomar. Enbart genom liten viktminskning, förbättring av kosten och rörelse kan man dock förbättra situationen markant.

## Insulin

Insulin är ett hormon som tillverkas i bukspottkörteln. Det behövs för att socker, glukos, som finns i blodet ska kunna tas upp av kroppens celler. Om man får typ 2-diabetes har kroppens celler blivit mindre känsliga för insulin, och det insulin som kroppen producerar räcker inte till.

fettväv och från skelettmuskel hos människan men finns också i hjärnan där den kontrollerar aptit och energiintag i hypothalamus delen. Substansen är kopplad till ökat BMI, fasteinsulin och utvecklandet av diabetes typ 2.

**PAI-1.** Plasminogen aktivator inhibitor hämmar plasminogen aktivatorn och markerar en försämrad fibrinolys och aterotrombosutveckling (blodproppar). Substansen är ökad hos individer med bukfetma och vid inflammatoriska tillstånd ökar risken att insjukna i hjärt-kärlsjukdomar.

**Adiponectin.** Adiponectin reglerar ämnesomsättningen för blodfetter och blodsocker, ökar insulinkänsligheten, reglerar födointag och skyddar mot kronisk inflammation. Vidare har den en multifaktoriell anti-aterogen aktivitet (minskad risk för blodproppar). Adiponectin kan alltså betraktas som skyddande mot ►





Foto: SHUTTERSTOCK

## Att **minska saltintaget** är viktigt och enbart det ensamt **minskar risken för insjuknande** i hjärt-kärlsjukdom

metabola syndromets effekter. Utsöndringen regleras delvis av TNF-alfa.

**Leptin.** Substansen leptin reglerar känslan av mättnad och energiintaget. Nivåerna av leptin i blodet stiger när man utvecklar fetma och sjunker vid viktörlust. Leptinet styr via hypothalamus och hjärnstammen och signalerna hit styr sen mättnadskänsla och energiförbrukningen. De flesta överviktiga har resistens mot leptin som uppfattas vara en viktig del i sjukdomsbilden vid övervikt och fetma. Leptin har visats ha flera andra effekter och hyperleptinemi (för mycket leptin) betraktas som en oberoende riskfaktor för utvecklingen av hjärt-kärlsjukdom.

**Insulinresistens** ger en försämrad ämnesomsättning av glukos, som då blir för högt i blodet. Den bidrar också till att fettsyrorna i levern ökar och att det därför blir förhöjda nivåer i blodet (över 1.7 mmol/l). Hyperglykemi (högt blodsocker) och hyperinsulinemi (höga insulinnivåer) aktiverar renin-angiotensin systemet som leder till högt blodtryck (över 140/90 mmHg).

**Ärftlighet.** Det finns flera hypoteser om hur generna som tidigare varit anpassade för att maximera energiupplagringen under perioder av dålig tillgång till föda skulle finnas kvar och nu istället medverka till uppkomsten av metabola syndromet.

**Stress.** En kronisk överutsöndring av olika ämnen som utsöndras vid stress, exempelvis

kortisol, har visats leda till ansamling av buk fett hos individer med en ärftlig predisposition för detta. Det ger också ökad produktion av insulin, ökad bukfetma, blodfettrubbningar, högt blodtryck och typ 2 diabetes, sålunda allt som behövs för att utveckla metabolt syndrom.

**Målet med behandling** är att minska riskerna för sjukdom både på kort och lång sikt. Det finns ingen behandling som riktar sig mot hela metabola syndromet på en gång utan behandlingen riktar sig mot enskilda komponenter. Det gäller sålunda att för varje patient hitta en långvarig hållbar strategi för livsstilsförändringar, långt innan man börjar behandla med läkemedel eller överviktskirurgi.

De tre hörnstenarna som förebygger metabola syndromet och som är första behandlingsalternativen är:

**Viktminskning** För viktminskning finns det fyra metoder; kalorirestriktion (cirka 500 kcal/dygn), ökad fysisk aktivitet, beteendemodifiering och för vissa patienter läkemedel eller vikt reducerande kirurgi. En viktörlust på så lite som fem till tio procent har stor biologisk betydelse.

Personer som kombinerar kalorirestriktion med ökad fysisk aktivitet (30 minuters rask promenad minst fem gånger i veckan) kan förvänta sig fem till tio procents viktreduktion inom fyra till sex månader. Det är viktigt att påpeka att det är oerhört väsentligt även att

enbart förhindra fortsatt viktuppgång. Det är trösterikt att kalorireduktion och ökad fysisk aktivitet kan sänka blodtrycket, förbättra blodfetterna och förbättra insulinresistensen, även om man inte minskar i kroppsvikt.

**Kost.** Den effektiva och hälsosamma metoden för viktminskning är att minska energiintaget med 500 till 1000 kcal per dag. Att minska saltintaget är viktigt och enbart det ensamt minskar risken för insjuknande i hjärt-kärlsjukdom.

Mycket forskning har ägnats kostens innehåll men det viktiga är att åstadkomma minskning av energiintaget och metodiken för att nå detta är helt underordnad. Många glömmer bort att drycker (läsk, saft, alkohol) också innehåller kalorier. Ett realistiskt mål är att minska kroppsvikten med sju till tio procent under en period på sex till tolv månader.

**Fysisk aktivitet.** Individer som har mindre än 150 minuters fysisk aktivitet per vecka definieras som stillasittande och har dubbelt ökad risk för att utveckla metabola syndromet, än de som är mer aktiva. Den fysiska aktiviteten som rekommenderas är en praktiskt genomförbar, regelbunden och medelhög fysisk aktivitet med ett minimum av 30 minuter per dag. Det kan vara rask promenad, hushålls- eller trädgårdsarbete eller exempelvis cykling, golf eller simning. Effekten av fysisk aktivitet för att minska insulinresistensen sitter i ungefär 24 till 48 timmar.

**Metabola syndromet ökar** väsentligt risken att insjukna i hjärt-kärlsjukdom, typ 2 diabetes och död, totalt sett. Livsstilsförändring är den grundläggande behandlingen och den viktigaste förebyggande åtgärden.

- Modern livsstilsförändring kombinerar rekommendationer för kost och fysisk aktivitet med beteendeförändringar. Läkemedel och kirurgi kan övervägas om dessa åtgärder är otillräckliga.

- Kostförändringar skall vara inriktade mot ett lågt intag av mättat och totalt fett, minskad konsumtion av socker och högt glykemiskt index produkter, och ökat intag av frukt, grönsaker och fiberhaltiga varor.

- Den fysiska aktiviteten bör vara ett dagligt minimum av 30 minuters aktivitet av medelhög intensitet. Nyligen har föreslagits att låg volym av hög intensitetsträning (HIT) i intervaller skulle vara en effektiv och praktisk väg för att förbättra den fysiska konditionen. Metoden innebär fyra till sex 30-sekunders maximal ansträngning, åtskilda av fyra minuters återhämtning under totalt två till tre minuters intensiv fysisk aktivitet. Syrgasupptaget förbättrades moderat hos icke-atletiska män och möjligen hos stillasittande män och aktiva men icke-atletiska kvinnor. Effekten på atletiska män var osäker. Jämförelsen mellan HIT och uthållighetsträning var osäker. Mer forskning behövs för att klargöra effekterna av hög intensitetsträning, även om det visats måttliga effekter.

### Referenser.

1. Kaur J. A comprehensive review on metabolic syndrome. *Cardiology research and Practice*. 2014; vol 2014, Article ID 943162, 21 pages.
2. Weston M, Taylor KL, Batterham AM, Hopkins WG. Effects of low-volume high-intensity interval training (HIT) on fitness in adults: a meta-analysis of controlled and non-controlled trials. *Sports Med*. Published online 18 april 2014.



Från topp till tå –

# hela kroppen

I en artikelserie har vi gått igenom olika delar av den fantastiska människokroppen. Denna gång tänkte vi sammanfatta vad din kropp består av.

Text: ANDERS ÅKER

**Den främsta och minsta** byggstenen i kroppen är cellerna. Cellerna bildar organ och sköter kroppens funktioner. Hos enklare organismer kan en cell sköta alla kroppsliga funktioner medan hos människan finns det många celler som alla har en gemensam uppbyggnad men olika uppgifter. I cellerna ingår arvmassan som är den "bruksanvisning" som konstruerar vår kropp. Cellerna bygger upp kroppens olika vävnadstyper; nervvävnad är det som hjärnan, ryggmärgen och nerverna består av, muskelvävnaden finns i både muskler och inre organ, stödjevävnad är ben, brosk, fett och blod och epitelvävnad finns på kroppens ytor och fungerar som ett skydd. Kroppens största organ huden är exempel på epitel.

**Skelettet utgör kroppens** stomme och skyddar de inre organen. Mellan de flesta ben i kroppen finns leder som är konstruerade så att benen ska kunna röra sig lätt. På de platser där det inte sker några större rörelser, exempelvis skallen, är benet istället sammansatt med hjälp av fogar. Kroppen består av tre typer av muskulatur, hjärtmuskulatur, skelettmuskulatur och glatt muskulatur som finns i exempelvis luftrör och mag- tarmkanalen. Muskulernas funktion sköts av nerv-

systemet som har direkt kontakt med muskeln.

**Hjärnan, ryggmärgen** och nerverna utgör nervsystemet som är uppbyggt av nervvävnad. Genom elektriska impulser förmedlas information till och från din hjärna. Storhjärnan styr bland annat muskelrörelser, känsel, syn, hörsel och minne. Lillhjärnan styr rörelser och balans. Via hjärnstammen förs information till och från hjärnan via ryggmärgen som går genom ryggkotorna. Nerverna leder sedan den informationen ut i kroppen. Sinnescellerna hjälper oss ha koll på vår omgivning och är placerade i ögon, öron, i mun och i näsa. Nerverna i respektive sinne för informationen tillbaka till hjärnan. Känselkroppar och nerver i huden förmedlar beröring, tryck, värme, kyla och smärta vidare till hjärnan via speciella nervbanor.

**Hjärtat ligger i bröstkorgen** mellan lungorna och lite lätt förskjutet till vänster. Det är ungefär så stort som en knytnäve och uppbyggt av muskulatur och muskelceller som hjälper till att dra ihop hjärtat regelbundet. Hjärtat pumpar ut blod i blodkärlen, fram och tillbaka via blodkärlen. Blodet består av blodkroppar och blodplasma. De röda blodkropparna är kroppens minsta celler och transporterar syre medan de vita blodkropparna är viktiga för immunförsvaret och skyddar kroppen mot infektioner.

**I lungorna tas syrgasen** vi andas in upp. Till luftvägarna räknar man även näshåla, svalg, struphuvud, luftstrupe och luftrören. Luktsinnet sitter i näshålan som även har till uppgift att värma och fukta den luft du andas in. Genom svalget passerar såväl in- och utandningsluft som den mat du äter. Med hjälp av struphuvudet i svalget kan vi bilda ljud som kan forma tal. Luften som kommer in renas även i luftstrupen och luftrören med hjälp av en speciell slemhinna.

**För att vi ska** få näring behöver vår kropp hjälp att bryta ner maten vi äter och det görs via mag- tarmkanalen. Till mag- tarmkanalen räknar munhåla, svalg, matstrupe, magsäck, tolvfingertarm, tunntarm, tjocktarm och ändtarm. Även spottkörtlarna, levern och bukspottskörteln hör till mag- tarmkanalen. I munnen delar vi sönder det vi äter med hjälp av tänderna och tungan med sina sinnesceller hjälper oss känna smaken. Maten reser från munnen till matstrupen, magsäcken och sedan vidare till tolvfingertarmen och tas upp genom tunntarmen och förs ut i blodet medan det som blir kvar förs till tjocktarmen och vidare ut som avföring.

**Njurarna kontrollerar** mängden vätska och salt i kroppen och hjälper även till att bryta ner ämnen som kroppen inte mår bra av. Blod cirkulerar hela tiden genom njurarna och en mekanism hjälper till att filtrera bort avfallsprodukter och överflödigt vatten som i sin tur bildar urin. Urin förs

vidare till urinblåsan och lagras där tillfälligt innan det töms via urinröret.

Mannens könsorgan består av testiklarna, bitestiklarna, sädesledarna, prostata och penis. Testiklarna ligger i pungen och där bildas sädescellerna. Till kvinnans könsorgan räknar man äggstockarna, äggledarna, livmodern, slidan, blygdläpparna och klitoris. Äggstockarna ligger långt ner i buken och ett ägg lossnar varje månad från äggstockarna. Det hormonella systemet styr tillsammans med nervsystemet allt som sker i kroppen och de arbetar i symbios på ett invecklat sätt. Hormonerna går direkt ut i kroppen via blodet och påverkar olika funktioner. Varje hormon påverkar bestämda celler som har till uppgift att styra allt från könsmognad till ämnesomsättning och salt- och vattenbalans.

## VISSTE DU ATT ...

... **spottkörtlarna** producerar minst en liter saliv per dygn.

... **om du trär alla** celler din kropp består av på ett snöre räcker det 4,5 varv runt jorden.

... **varje cell** innehåller två meter DNA.

... **ett foster** i vecka fyra är stort som en äppelkärna.

... **alla foster** är tjejer till vecka sex.

... **en kropp** på 70 kg innehåller 16 kg kol (räcker till 8 000 blyertspennor).

... **minsta benet** i kroppen är stigbygeln (ett av örats tre hörselben), 3 mm.



# “Livet blir så fint när vi skapar upplevelser av ingenting”

Läs fler spännande reportage på [www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

Vad har våra tankar med vår hälsa att göra? Mycket, menar Peter Buchar, som bland annat är friskvårdsterapeut, Qigonglärare, tango- och skidinstruktör och konstnär. En mångsidig man som tillämpar mindfulness i alla sina olika verksamheter. När han dansar tango med parkinsonpatienter, inspirerar skidåkare i skidbacken, har Qigongkurser och ägnar sig åt sitt eget måleri.

Text & foto: YVONNE BUSK

**Jag kliver rakt in** i en av hans världar – måleriet. Här möter jag konstnären Peter Buchar, omgiven av sina målningar, som han ställer ut på ett galleri i Gamla stan i Stockholm. Men vårt samtal börjar i en annan ände och leder oss omedelbart in på mindfulness, det begrepp som är centralt i Peters syn på hälsa och friskvård.

– Friskvård för mig är att vi ökar medvetandet om hur vi påverkas av negativa tankar om oss själva. Vi känner något i kroppen och konstaterar att vi inte mår bra. Vi kan vara ledsna, rädda eller trötta, till exempel. Vad händer i vår tankevärld då? Vi tänker

ofta att det är omständigheterna som påverkar oss, men egentligen är det tankarna som gör att vi mår dåligt, inte livssituationen i sig.

– Jag menar att vi har ett val. Vi kan välja att slänga av oss offerkoftan och relatera på ett annat sätt till det som händer, säger Peter.

**Nyckeln till mindfulness** beskriver han som förmågan att ställa sig lite utanför sig själv och iaktta sina tankar. Vi måste också inta attityden att det som händer inom oss i en viss situation är mycket viktigare att notera än den yttre händelsen. Samtidigt som Peter

förklarar ger han mig en snabblektion i skillnaden mellan vanlig fysisk närvaro och den han talar om.

– Medan jag pratar vill du förstå vad jag säger och få ner det på papperet. Samtidigt kan du känna din kropp mot stolen, pennan i handen, pennan mot papperet, hur kroppen andas. Då är du i nuet, säger han, och plötsligt noterar jag konturen av stolens ryggstöd, pennans struktur mellan fingrarna, luften jag drar in. Det är, precis som han säger, en fråga om att flytta fokus. Och det, menar Peter, innebär en viss vila som vi mår bra av.

– När vi kör bil släpper vi gasen vid

rött ljus eller på en parkering och låter motorn vila lite. Men så gör vi aldrig med hjärnan. Vi tänker och tänker.

Oro och stress handlar jättemycket om tankar. Vi behöver släppa gasen lite och landa i kroppen. Jag ser hos dem som börjar träna detta att det händer mer positivt i deras liv. Många små saker i vardagen. Livet blir så fint när vi skapar upplevelser av ingenting. Vi sitter i solen, möter någon vi älskar, känner vinden, noterar med alla sinnen hur det känns att promenera.

**Att dansa tango** är ett sätt att skapa inre ro och stillhet, som Peter använ-

der i behandling av parkinsonpatienter – ett projekt han gör i samarbete med parkinsonföreningar.

– Parkinson är en extremt stressrelaterad sjukdom och stress ökar kemin i hjärnan. Men kan man skapa ro inombords så stillnar det och det mår patienterna gott av, säger Peter Buchar.

Tango är en musik och dans som väcker något speciellt hos oss, menar han. Den är långsam, ibland mest som en långsam promenad, den stannar upp och låter pausen bli viktig. Dansen med parkinsonpatienter handlar om att söka stillhet och ro.

Peter ser gärna att den som är sjuk tränar med sin partner. Men ibland är det svårt att få med männen.

– Män är ofta inställda på att de är vad de gör och känner krav på sig, förklarar han och berättar om ett par han mött på en av kurserna, där kvinnan var den som var sjuk.

– Hennes man var först tveksam till att komma och trodde att han skulle bli tvungen att dansa med steg och turer. Men för dem handlade det om att stå stilla, blunda och flytta tyngden från fot till fot till musiken. Och när de stod där och blundade såg jag hur kvinnan började le. Min uppgift är att ►



Peter Buchar, friskvårdsterapeut, har själv haft en lång resa med upp- och nedgångar, innan han lärt sig att njuta av livet.



Peter målar för att hitta stillheten inom sig själv. Han gillar att måla med oljefärger som inte torkar så snabbt.

"Sjukvården besitter mycket kunskap, men är ibland för snabba med att försöka ta bort det som känns jobbigt med mediciner"



guida dem till ett möte i stunden. Där skapas stillhet.

Peter betonar att han inte tar avstånd från den traditionella sjukvården, trots att han menar att vi ibland är lite för snabba med att försöka ta bort allt som känns jobbigt med mediciner.

– Sjukvården besitter mycket kunskap och jag går själv till vårdcentralen ibland. Att tankar skapar oro och ångslan som sätter sig i kroppen och ökar inflammatoriska processer talar ju läkarna också om. Jag är inte alternativmedicinare utan sysslar med komplementär medicin. Parkinsonpatienterna lever med sin sjukdom och den försvinner inte med tango, men dansen kan fungera som en bromsmedicin för dem. Jag skulle gärna vilja utveckla detta till andra patientgrupper, stroke- och alzheimerpatienter till exempel, säger han.

**Vägen till de insikter** Peter nu lever med, och vill förmedla, har varit lång och slingrat sig genom många olika världar. På 70-talet var han en pionjärerna i Hot Dog-skiing, det som nu kallas Freestyle. Det var tävlingar och uppvisningar i hela Europa och 1974 till -79 tillhörde han svenska landslaget i Freestyle. Efter det tog vindsurfing över och han drev en vindsurfingskola på Cypern. Yoga och

meditation fanns med i hans liv redan på den tiden, men siktet var samtidigt mycket inställt på prestation. Till sist tvingade en ryggskada bort honom från de fysiskt krävande sporterna.

– Jag började tycka jätteilla om min kropp då och tyckte att den hade svikit mig, berättar han. Han opererades sedan för diskbräck, men ryggen blev inte bra. När han var 33 erbjöds han förtidspension, men tackade nej.

– Jag bestämde mig för att bli frisk i stället och utbildade mig till zontapeut. Men ryggen var fortfarande inte bra och jag hamnade hos olika reumatologer som utredde och ställde diagnoser. Till sist kände jag att jag inte ville vara med i det längre. Jag blev bara svag och ledsn av alla utredningar. Jag utbildade mig till kroppsterapeut med mycket Qigong och TaiChi och började lägga livspusslet. Efter det har jag haft många lyckliga perioder, när jag mått väldigt bra. Men emellanåt har det kommit nya mörker – nya lektioner att lära sig av. Man blir mer och mer känslig med åren när man arbetar med sig själv. Vi bygger ett pansar när vi växer upp. Nu har jag avrustat mig själv. Men i sårbarheten finns samtidigt en styrka, säger han.

**Skidåkning har Peter** återvänt till, men i en helt annan form nu. I

Tai-ski och Zenski-koncepten har han sammanfört en mer traditionell åkning med mindfulness. Det innebär en mer intensiv upplevelse där allt som sinnena registrerar under åkningen är mer i fokus än tekniken.

Målandet är ett verktyg för honom att hitta stillheten i sig själv. Peter målar i olja. Han vill inte att färgen ska torka för snabbt. Motivet får växa fram i sin egen takt.

**Bilderna på väggarna** i galleriet har skilda motiv. Ansikten, naturmotiv, dunkla gestalter. Gemensamt för dem är att de lämnar rum för betraktarens fantasi. Och att det vilar ett lugn över dem.

– Om jag målar ut min ångest i en bild tar jag inte med den hit, säger han. Jag vill inte väcka sådana känslor hos besökarna. Men målningarna är inte heller dekorationer som ska passa till soffan. Det finns energi i dem.

När han målar ligger fokus mycket på detta – att skapa energi i bilden. Och som allt annat han gör sker det med en sorts meditation.

– På något märkligt sätt, som jag inte kan förklara, mediterar jag mig in i färgerna för att hitta det speciella uttryck jag söker, säger han.

För mer information om Peter och hans aktiviteter se [www.mindfulinlife.com](http://www.mindfulinlife.com)

# GOODBYE DRY EYES, HELLO OPTIVE™



En **komplett lösning** för torra ögon som ger djup långverkande symptomlindring och enastående komfort.<sup>1-5</sup>

optive® optive PLUS™

FÖR **OBALANS I TÅRVÄTSKAN** OCH I **LIPIDSKIKTET**

LEARN ABOUT  
OSMO MAX™  
TECHNOLOGY

[www.optive.se](http://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

## 1,6 & 2,6 miljonerklubben

1,6 & 2,6 miljonerklubben är en ideell förening, bildad 1998, som arbetar för bästa livskvalitet och hälsa för alla kvinnor. Föreningen arbetar för att det kvinnliga perspektivet ska finnas med inom alla områden i samhället. Vi vänder oss till kvinnor från 18 år och uppåt - men alla är välkomna som medlemmar.

### Bli medlem du också!

Vård, omsorg, medicinsk forskning, livsstil och lobbyverksamhet – allt med kvinnligt fokus.

### På gång i höst och vinter

- Seminarier om hälsa och livsstil
- Författarkryssning 19-20 oktober
- Resor till Paris, Sydafrika och Barbados
- Medlemserbjudanden



Stöd forskning på kvinnohjärtat genom att köpa vår röda sko-pin på:  
[www.1.6miljonerklubben.com](http://www.1.6miljonerklubben.com)



# "STÖD ÄVEN OSS MED PSYKISK SJUKDOM"



På ett café sitter Pebbles Karlsson Ambrose. På ytan en helt vanlig kvinna med pigga ögon som inte ser ut att ha ett bekymmer i världen. Men Pebbles har, och har haft svårigheter, hon lider nämligen av psykossjukdom. En sjukdom hon berättar om öppet och personligt i sin bok.

Text: ANDERS ÅKER

**På frågan hur hon mår** svarar Pebbles snabbt att hon mår bra för tillfället, men lägger sedan till att det även beror på de människor hon har runtomkring sig, sitt skyddsnät. Tillsammans med insatser som vården, samhället och framförallt hon själv har bidragit med genom åren, har hon idag hittat verktyg och lärt känna sin sjukdom på ett sådant sätt att hon nu kan säga att hon mår bra. Men det har inte alltid varit så.

Utan att avslöja alltför mycket, boken är mycket läsvärd, kan det konstateras att Pebbles bok börjar med ett mord. Men det är ingen kriminalroman, det är en öppenhyllad skildring av ett liv som var något som sedan blev något annat. Det är historien om reklamtjejen från innerstan som idag är sjukpensionären i förorten. Och, med ett skratt, konstaterar Pebbles att visst har det varit en resa. Nära till skratt har Pebbles trots, eller tack vare, livets olika upp- och nedgångar. Vi konstaterar att man får skratta även när man pratar om psykisk ohälsa och psykiska

sjukdomar. Det är bra att försöka att inte förlora sig i sjukdomen även om det är mycket svårt när det kommer till psykos, eftersom hela ens världsbild kan förändras och se annorlunda ut.

Men när verkligheten ibland utsätter dig för prövningar, menar Pebbles, så framkallas psykos. Då är det viktigt att ha det där skyddsnätet, som även innefattar behandling. Men det tog en förlossningspsykos och en psykos till, innan diagnosen ställdes och resan mot en dräglig tillvaro började. Små saker är idag källa till lycka och glädje och efter att ha städat i livet menar Pebbles att hon omger sig med människor och beslut som känns bra hela vägen. Även om det inte alltid är lätt och hon erkänner sig vara konfliktradd.

– Konflikter är något som skrämmer mig. Så jag får många gånger i "hemläxa" att lösa konflikter och möta de konflikter jag flyr undan. Det är en ibland jobbig process men jag vill ta kontrollen. Det är bristen på kontroll som kan få mig att tappa fotfästet.

Kontrollen menar hon skänker en trygghet. Kontrollen i att kunna säga nej eller möta en konflikt. Kontrollen i att känna sin sjukdom och veta vad som framkallar psykoserna. Men visst var det jobbigt när yngsta dottern omkom i en trafikolycka för snart två år sedan.

**Pebbles sitter och tittar** lite diffust ut i lokalen när hon börjar berätta.

– Att min yngsta dotter omkom var tungt. Men mitt i allt det tunga, fungerade det nätverk jag kommit att lita på genom åren. Boendestödjare, socialtjänst, psykiatri, familj och vänner slöt upp och fångade upp mig. Alla var självklart oroliga att händelsen skulle orsaka en psykos och själv var jag orolig för min andra dotter. Det var jobbigt för oss alla.

Just nätverk återkommer Pebbles till. Via Facebook har hon mött nya möjligheter och idag föreläser hon och reser runt med sin bok. Hon nämner skämtsamt att om man googlar på "psykisk sjukdom", lär hon komma

överst. För visst är det ändå ständigt nära till skratt.

Pebbles sticker aldrig under stolen med att det har varit jobbigt.

– Om du brutit benet frågar alla hur du mår, men om du mår dåligt psykiskt är det fortfarande tyst. Det har blivit bättre, men det är ändå tabu i många hem. Visst har det varit en tuff resa men jag har vågat vara tydlig mot nära och kära att det här är jag, det här är det tillstånd jag är i. Även om jag på vägen förlorat partners, jobb och vänner, står jag starkare där jag är idag med de jag har omkring mig nu.

**Pebbles menar att hon** kan bli irriterad på när människor säger att det finns en mening med det som har hänt i hennes liv.

– Visst kan det vara svårt att se ett syfte med varför vissa saker händer. Boken var och blev ett slags terapi för mig där jag fick rannsaka mig själv. Jag hoppas kanske att någon som har psykossjukdom kan se hur jag har tänkt, plocka de delar som känns bra och

använda de lite tidigare i livet. Som en "fuskmanual", att utnyttja de erfarenheter som jag berättar om. För min del har det handlat om att återerövra livet självt, ett pågående arbete.

Boken är inte bara en skildring av en person med psykisk sjukdom utan även en bra guide, för att förstå "en psykos". Pebbles menar att syftet med boken även är att förmedla att psykos-sjukdom kan vara en längre tid i livet. Att behandlingen kan behöva provas ut och att man kanske inte får den önskade effekten.

– Själv var jag medicinerad under ett halvår med en medicin som inte alls fungerade för mig. Som anhörig måste man förstå att det är en lång resa att leva med psykossjukdom, och att man absolut inte ska ge upp hoppet. Om någon har en cancersjukdom ger man sitt stöd och sin hjälp. Detta borde gälla även vid psykisk sjukdom. För att orka kan såväl den drabbade som anhöriga behöva hjälp. Det finns även nätverk för anhöriga. Man behöver få perspektiv och ibland kan det vara

skönt att höra andra prata om sin sjukdom.

**På frågan om hon är** stark funderar hon länge och väl. Sedan säger Pebbles med eftertanke att hon snarare är modig, modig som orkat och vågat.

– Jag har fått otroligt bra respons via mejl och brev. Människor som själva lever i psykossjukdom och tagit del av min bok men också förtvivalde anhöriga. För många är det fortfarande skamligt och jag hoppas kunna lyfta den skamstämpeln genom att själv gå ut och berätta på det här sättet. Och att den som lever med psykossjukdom och den som är anhörig, förstår att det går att leva med detta. Det går att hitta de där små ögonblicken i livet som betyder något. Det hänger bara på att använda sitt nätverk och våga be om hjälp.

**Hon tar på sig sin jacka** och konstaterar igen att just be om hjälp och att våga vara svag ibland kan vara den största styrkan.



För Pebbles Karlsson Ambrose är det kontrollen i livet som skänker trygghet.

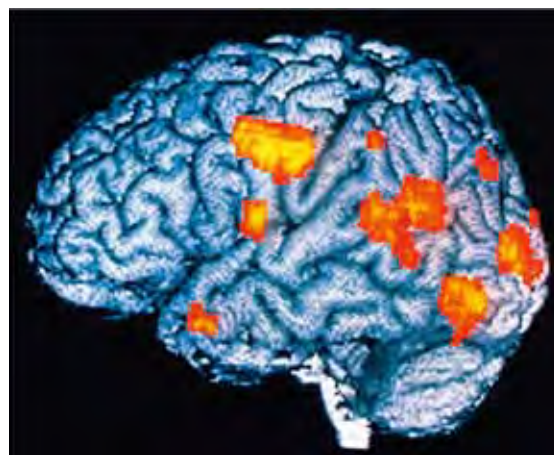


"Jag vet inte var psykoset kom ifrån" blev en del av terapierbetet.



Schizofreni är den vanligaste av psykossjukdomarna. Det är ett handikapp som man med rätt behandling och livsstil, kan leva ett bra liv med.

Text: PERNILLA BLOOM



Schizofreni hjärna med rösthalucinationer (kombinerad PET scan och magnetkamerabild).

# PSYKOS-SJUKDOM

– **rätt behandling** och stöd kan göra **underverk**

**Psykossjukdomar är ett** samlingsnamn för flera olika sjukdomar som alla har gemensamt att man upplever verkligheten annorlunda. Verklighet och fantasi är lika verkliga för den som har en psykos. Runt 80.000 personer i Sverige har eller har haft psykossjukdom, vilket gör den till en folksjukdom. Hälften har den vanligaste formen, schizofreni och diagnosen fås vanligtvis i 16 till 25-årsåldern. Sjukdomen drabbar lika ofta män som kvinnor. Det är inget barndomstrauma eller föräldrars bristande förmåga att ta hand om sitt barn, som orsakar sjukdomen.

**Idag har man mer** kunskap än någonsin kring vad som händer i hjärnan vid psykossjukdom. Man vet att det vid schizofreni förekommer över- och/eller underaktivitet hos receptorerna i vissa nervbanssystem och att mängden av signalsubstanser

är förändrad. Dessa signalsubstanser behövs för att du ska kunna ta emot, bearbeta och använda information och om dessa kommer i obalans riskerar du att få psykotiska symtom, verklighetsuppfattningen blir förändrad och du börjar dra andra slutsatser än du brukar göra. Vissa så kallade glutamatreceptorer har styrningsfunktion över dopaminreceptorerna i mitthjärnan. När kontrollfunktionen av någon anledning brister blir dopaminreceptorerna överaktiva.

På den amerikanska psykiatrikongressen i maj berättade en hjärnforskare att dopaminreceptorerna "goes crazy" och att det är denna obalans som ger upphov till bristande verklighetsförankring, berättar Holger Arthur, psykiater och föreläsare.

– Det största problemet idag är att den senaste vetenskapen som jag tar del av på internationella kongresser i USA och Europa inte når ut till vården

i Sverige eller till allmänheten, säger Holger Arthur. Idag är det fortfarande vanligt att man behandlar med psykosläkemedel som bara minskar mängden verksamt dopamin, vilket inte ger en tillräckligt effektiv och skonsam behandling, då grundproblemet snarare kan vara exempelvis "glutamatreceptorsjuka" eller annan kemisk obalans.

**Första generationens** läkemedel mot psykos bromsar endast dopaminpåslaget (exempelvis Haldol), vilket ibland medför att man känner sig känslomässigt avstängd, förlorar "närvarokänslan".

– Man har med MR kamera kunnat visa att de äldre antipsykotiska läkemedlen kan påverka hjärnan och ge förlust av grå substans, det vill säga förorsaka nervcellsdöd. Detta har forskarna vetat i tio års tid, men det har inte alltid beaktats i det kliniska



Holger Arthur, psykiater, menar att det är viktigt att den senaste vetenskapen når ut till vården och allmänheten.

**"Äldre antipsykotiska läkemedel kan påverka hjärnan och orsaka nervcellsdöd."**

## ORDLISTA

**Dendrit** – många små utskott från en nervcell, som elektriskt leder nervimpulser till synapser (kopplingsstationer), där informationen överförs kemiskt med signalsubstanser till andra nervceller.

**Dopamin** – signalsubstans som gör oss mer njutningsbenägna och ökar motivationen.

**Glutamat** – en av kroppens 20 aminosyror. Ämnet behövs i låga halter för att muskler och nervsystem ska fungera, samt i hjärnan där det fungerar som en aktiverande signalsubstans.

**Receptor** – mottagarstation för signalsubstanser.

**Receptortäthet** – mängden receptorer/mottagarenheter, vilken bestämmer effekten av exempelvis en specifik signalsubstans.

**Serotonin** – signalsubstans som medverkar vid reglering av välbefinnande, oro och ångest, sömn och vakenhet, mättnads- och hungerkänslor, smärtupplevelser och vissa vitalfunktioner såsom andning.

**Signalsubstans eller transmittor** – ämne som bildas i en cell och har förmåga att förmedla information genom att ge en "signal" till en annan cell, det vill säga framkalla någon ändring i denna cells aktivitet.



arbetet med patienterna, menar Holger Arthur.

Studier har visat att andra och tredje generationens antipsykotiska läkemedel inte ger någon negativ påverkan på hjärnsubstansen och nervcellerna. Dessa läkemedel bromsar överaktivitet i dopaminsystemet, men kan också samtidigt stimulera vid underaktivitet. De nyare medlen påverkar även serotonin på olika sätt, vilket ger större möjlighet att återfå handlingskraft och minskar den negativa känslan av avstängdhet. Tyvärr kan vissa patienter få biverkningar som exempelvis aptit- och viktökning.

Det senaste antipsykotiska läkemedlet, Abilify, har en så kallad termostatfunktion, som utvecklades av den svenske nobelpristagaren Arvid Carlsson. Den känner av om det är för hög eller låg aktivitet i olika delar av hjärnan och kan då reglera denna ▶



## ”Skillnaden mellan olika preparat är inte viktigare än att patienten tar sin medicin.”

för att nå en optimal hjärnaktivitet. Vanligtvis är det överfunktion i mitt-hjärnan (limbiska systemet) och underfunktion i pannloberna. Studier med PET-kamera har visat lågt blodflöde och ämnesomsättning i pannloben och då blir det försämrade tillgång av syre och socker/näring i hjärnan. Läkemedlet har även en aktiverande effekt som förbättrar detta när det behövs.

**Behandlingen bör baseras** på individuella behov och bestå av anti-psykotiska läkemedel tillsammans med terapi och samtal för att minska symtomen, höja funktionsförmågan, minska återinsjuknandet och höja livskvaliteten för den drabbade. Schizofreni behöver ofta behandlas under flera år och om personen slutar med medicineringen återkommer symtomen och patienten riskerar akut inläggning på sjukhus. Därför är det viktigt att följa den rekommenderade vårdplanen och läkemedelsordinationen.

– Vården bör informera patienter om hur läkemedlet fungerar, eventuella biverkningar och följa upp med diskussion om patientens upplevelse av behandlingen och blodprov för att se att patienten har en rimlig koncentration av läkemedlet, berättar Arthur. Vid problem med medicinen eller kvarstående besvär bör man överväga preparatbyte eller kombination av läkemedel. Inom vården måste man vara oerhört lyhörd för patientens reaktioner och egna upplevelser. Skillnaden mellan olika preparat är inte viktigare än att patienten tar sin medicin. Man bör även bjuda in anhöriga och andra viktiga personer att vara delaktiga och göra allt man kan för att patienten ska acceptera sådant öppet samarbete. Ett brett nätverk förbättrar prognosen, där patienten är i fokus och vården tillsammans med närstående, kommu-

nens socialtjänst och kanske någon frivilligorganisation, exempelvis kyrkan, samverkar. Anhörig- och patientutbildning är viktigt för att minska eventuella spänningar i familjen och skapa ett tryggt och förtroendefullt klimat.

**Tyvärr tar endast** ungefär hälften av patienterna läkemedlet enligt läkarens ordination. Detta gör att risken för återinsjuknande är högre än den skulle behöva vara, vilket ofta leder till återinläggning på sjukhus. För att inte glömma att ta sin medicin kan man ta hjälp av dosetter och apodospåsar. Medicin i form av depåinjektion ges som spruta ungefär varannan till var fjärde vecka och verkar långsamt i kroppen. Detta är en fördel om man vill slippa fokus på tabletter varje dag. Dessutom kan totaldosen ofta läggas något lägre än vid tablettbehandling och ändå ge ett gott skydd.

– En annan positiv aspekt med att få månatliga depotinjektioner på mottagningen är att man samtidigt får regelbunden kontakt med vårdpersonal och möjlighet att ställa frågor kring läkemedel eller sjukdomen – detta stöd är lika viktigt som själva medicineringsen, poängterar Holger Arthur.

**De senaste åren** har internationell forskning visat att schizofreni i vissa fall beror på inflammation i hjärnan, autoantikroppar riktas felaktigt mot det egna nervsystemet. Om man då ger antiinflammatorisk behandling kan man få en dramatisk förbättring. Idag tror tyska forskare att kanske så många som 30 procent av alla med schizofreni har inflammatorisk aktivitet i hjärnan.

– Detta öppnar upp för tidig upptäckt och förebyggande möjligheter, säger Holger Arthur. Om inflammationsprovet, CRP, ”snabbsänkan”,

är hög trots att patienten med akut psykos inte har någon förkylning eller uppenbar infektion, kan det vara inflammation i det centrala nervsystemet. Det betyder även att kosten är extra viktig för personer med psykosjukdom. Man kan motverka inflammation i hjärnan genom att äta mer antioxidanter, mineraler, vitaminer och coenzym, det vill säga mycket grönsaker, bär, fisk och mindre rött kött. Medelhavskost, tillskott av probiotika och omega-3-fettsyror rekommenderas också (föredraget ”Food for the Brain” på den senaste psykiatrikongressen i USA).

**Det är även viktigt** att få återhämtning i form av god sömnkvalitet, annars måste patienten få hjälp med detta. Djupsömn krävs för fysisk återhämtning och drömsömn återställer psykiska funktioner. Forskning visar att fysisk träning stimulerar nervcellstillväxt, det vill säga de viktiga dendriterna blir fler och receptortätheten ökar.

– Hjärnan är följsam, kan återhämta sig och nybilda nervceller, beroende på vår livsstil. Av fysisk och intellektuell träning nybildas fungerande nervceller även när man är långt upp i åren, menar Holger Arthur. Regelbunden fysisk aktivitet är med andra ord oerhört viktigt också för hjärnan. Vi blir alltså både smartare och friskare av hjärngympa, fysisk gymna och bra kost!

Schizofreni är ofta ett livslångt handikapp. Många patienter lever dock ett väl fungerande liv efter att de fått rätt medicinsk behandling och stöttning i vardagen.

**Källor:** 1177.se och American Psychiatric Association Annual Meeting, maj 2014/Holger Arthur, överläkare, specialist i psykiatri, Serafen City, Norra Stockholms Psykiatri.

### OM PSYKOS

Vid en psykos är uppfattningen om det egna jaget förvrängt. Det kan vara svårt att uppfatta tecken på en begynnande psykos och dessutom är det vanligt att den drabbade inte anser sig vara sjuk. Obehandlad psykos kan leda till bestående skador på hjärnan samt våldsamhet mot andra, såväl som självmordsbenägenhet och därför är det viktigt att få hjälp så tidigt som möjligt.

#### Exempel på några varningstecken är:

- man blir labil i humöret
- hygien och matvanor blir eftersatta
- man får svårigheter att hänga med i skolan/på arbetsplatsen
- man får sömnsvårigheter utan uppenbar anledning
- man får ångest
- drar sig undan sociala sammanhang
- man får icke verkliga syn-, lukt-, smak- och hörselupplevelser
- hör röster som ingen annan hör

### FÖREBYGGANDE KOST SOM SKYDDAR HJÄRNAN

- **Mycket grönsaker** – gör sallader med tomater, grönkål, brysselkol, broccoli, spenat, rödbetor, avokado och oliver (kraftiga antioxidanter som motverkar risken för inflammation och kan vara effektiva för att förbättra eller fördröja korttidsminnesförlust).
- **Bär som blåbär, jordgubbar, hallon och lingon** (ger antioxidanter och folsyra som behövs för cellernas ämnesomsättning).
- **Fet fisk (lax, sill, makrill)** och ta eventuellt tillskott med hög koncentration av omega-3, gärna i flytande form, 1-3 ml/dag. Förhindrar utveckling av Alzheimers sjukdom och minnesförlust.
- **Skaldjur och mejeriprodukter** innehåller viktiga ämnen som jod, selen och coenzym, som förhindrar hypotyreoos, utmattningssymtom, depression och stimulerar immunförsvaret samt bidrar till cellernas syreförsörjning.
- **Nässlor, spenat och broccoli** (innehåller vitamin K som

kan skydda mot dopaminöveraktivitet och därmed mot psykos).

- **Ägg** (ett ägg per dag ger ämnet cholin, som kan minska risken för psykos och demens, förutom risken för hjärt-kärlsjukdom).
- **Yoghurt** (fermenterade mjölkprodukter utan laktos är att föredra).
- **Nötter** som mellanmål (innehåller fett och protein som ger mättadskänsla och minskar kolhydratsug och därmed risk för viktuppgång).
- **Lite mörk choklad** då och då är helt ok.
- **Undvik fabrikslagad mat** (hamburgare, pizza, chips), liksom läsk, inte heller drycker med sötningsmedel istället för socker, då dessa ökar aptiten. Minska mängden rött kött, max 300 gram per vecka.

**Kom ihåg:** Det ska vara gott, så att man vill fortsätta äta det som är nyttigt för hjärnan!



Thomas Bodström

# om Alzheimer och comeback

Han gillar att ha många bollar i luften, men tar gärna en tupplur för att hämta energi. Senaste boken han skrivit, "Det man minns", handlar om uppväxten, men med mamma Vanja i fokus. Mamma var motorn i familjen, men hamnade ofta i bakgrunden, menar Thomas. Idag ligger fokus på Vanja som har Alzheimer, på familjen och att driva advokatbyrå, men han skulle gärna ta upp politiken igen så småningom.

Text: PERNILLA BLOOM

## Om Thomas Bodström

**Ålder:** 47 år

**Familj:** fru

Helén, barnen Olof 22 år, Ture 19, Maria 15 och Mattias 11

**Bostad:** hus i Nacka

**Yrke:** advokat och författare



Boken "Det man minns" (Norstedts) handlar om uppväxten med mamma Vanja i fokus, som alltså stått Thomas nära.

**En solig och varm dag** är jag på väg till Thomas Bodströms advokatkontor för att ta reda på hur det är att vara anhörig till någon med Alzheimer och om det är han som kommer att bli Socialdemokraternas nästa partiledare. Jag väljer att ta trapporna upp och inser när femte våningen är nådd att trots en hyfsad kondition, får man alltid upp ett flås av att gå i trappor. Tack och lov är Thomas lite sen och det finns tid att pusta ut.

– Nej, jag går inte trapporna upp varje morgon, men det vore nog bra, skrattar Thomas. Däremot sitter jag inte still långa stunder och tränar minst tre gånger i veckan. Fotboll, hockey och löpträning är favoriter. Jag gillar att hålla ett högt tempo, men har även lätt för att ta en power nap så fort tillfälle ges.

Som riktigt liten hade han så svårt att komma till ro att han på kvällarna fick lite sömnmiddel för att kunna somna in och redan som barn var han rastlös och aktiv. Thomas har skrivit och tränat sedan barnsben. Han skrev långa sjörövarberättelser och så småningom "dåliga" kopior på inspirationskällan Ulf Lundells bok "Jack".

– Tack vare skrivandet och idrotten, där jag fick utlopp för kreativitet och överskottsenergi, höll jag mig på rätt spår som ung, berättar Thomas.

Han är tydlig med att det inte behöver handla om någon bokstavskombination, då han menar att det ibland nämns alltför lättvindigt.

– Om man slänger sig med exempelvis "ADHD", kan det bli kränkande för dem som verkligen lever med detta och där det har

skapat stora svårigheter under livet, menar Thomas. Många av mina klienter med ADHD skulle likväl ha kunnat bli företagsledare, istället för att hamna snett i samhället. Det som saknas är ofta bristen på tålmod att hålla fast vid en uppgift, tills det ger resultat.

**Thomas tackade under** flera år nej till att skriva en bok om sin uppväxt, men för några år sedan bestämde han sig för att skriva utifrån sin mamma, Vanja.

– Hon har varit motorn i vår familj, men har ofta hamnat lite i skuggan av alla andra. Därför tyckte jag att det var rätt att sätta henne i fokus. Att hon tyvärr insjuknade i Alzheimer gav boken en ny dimension och jag är övertygad om att hon hade velat att den skulle ges ut. Hon var alltid öppen som person och berättade för vänner om hur "jobbig" hennes son kunde vara, säger Thomas med ett leende.

Vanja gav dock aldrig upp hoppet om Thomas – tvärtom hade hon en stark tro på honom och syskonen.

– "Ingen är bättre än du", sa hon ofta till mig. Jag var aldrig bäst i fotboll, men hon fick mig att tro att jag egentligen var bäst. Det sporrade mig till att göra så bra ifrån mig som jag kunde, menar Thomas.

Första signalerna på att något inte stod rätt till var inte glömska utan överdrivna raseriutbrott. Vanja kunde plötsligt bli så arg att hon förstörde en hel middag, bara för att man exempelvis hade dukat fel.

– När hon även började upprepa sig och glömma vad hon nyligen berättat, då sökte vi ►



Thomas har skrivit sedan barnsben och det blev ett sätt att konstruktivt få utlopp för fantasi och kreativitet.







Mamma Vanja har alltid trott på Thomas och skulle nog vara stolt över hans senaste bok.

hjälp och hon fick diagnosen Alzheimer, berättar Thomas. Det var tufft! På något sätt slutar man nog aldrig att vara barn till sina föräldrar och tror gärna att de alltid kommer att vara som de "brukar".

Idag bor Vanja med sin man på Borgarhemmet, där de får den hjälp de behöver. Thomas menar att tuffast var det för pappa Lennart, sista året de bodde hemma.

– Så snart pappa inte var hemma blev mamma förvirrad och rädd och det kunde sluta med att hon irrade sig vilse på stan, så att vi fick ringa polisen. Denna sjukdom kan vara oerhört påfrestande för hela familjen, men för oss har det stärkt banden. Vi har valt att inte kräva av någon annan att göra saker, utan att vi alla är positiva och försöker hjälpa till efter vår för-

### Om Alzheimer

Drygt hälften av alla demenssjuka har Alzheimers sjukdom, ungefär 90 000 personer i Sverige. De viktigaste riskfaktorerna är hög ålder, ärftlighet och högt blodtryck. Sjukdomen kan uppträda tidigt, mellan 40 och 65 år, men är vanligast efter 65 år. Vid Alzheimers sjukdom dör nervcellerna i hjärnan onormalt fort. Områden av hjärnan som brukar drabbas är "hjärnans minnescentral" (hippocampus), tinning- och hjässloben. Varför nervcellerna dör vet man inte exakt. De första tecknen på Alzheimers sjukdom förutom minnet är svårigheter att hitta ord, uttrycka sig och förstå. Man kan också bli orolig, nedstämd och lättare för att bli arg. Symtomen kommer successivt och kan variera från person till person, vilket gör det svårare att veta när problemen började.

Det är viktigt att behandla sjukdomen så snart diagnosen väl har ställts, men det finns ingen medicin som gör att den som har fått Alzheimers sjukdom får tillbaka sina hjärnfunktioner som de en gång var. Idag finns två grupper av läkemedel, som på olika sätt hjälper signalerna mellan hjärncellerna att gå fram.

Källa: 1177

måga. Man blir förälder till sina egna föräldrar och det är en viss sorg. Självklart skulle de behöva oss flera timmar om dagen, men det är inte realistiskt. Vi gör så gott vi kan och har bestämt oss för att inte få dåligt samvete.

Visst har detta fått Thomas att tänka på att han själv inte är odödlig och att han snart kan vara äldsta generationen kvar, men han menar att krisen var större som 30-åring.

– Då hade man precis blivit förälder för första gången och köpt eget hus och jag tog allt på större allvar. Jag kan snarare tycka att det är skönt att ha blivit lite äldre. Idag tar jag livet mer lättsamt och har inget att bevisa.

**För 25 år sedan** var det kärlek vid första ögonkastet, när Thomas på en studentfest fick syn på sitt livs kärlek, Helén. Sedan dess har de hållit ihop i vått och torrt och har fyra barn tillsammans. Hur har de lyckats med det?

– Vi har alltid sett till att få egen tid tillsammans likväl som var och en för sig. Att ha kul ihop och vara snälla mot varandra är viktiga hörnstenar, säger Thomas. Sedan pratar vi om allt – det krävs nog om relationen ska hålla i 25 år.

Thomas menar att han aldrig har trott på uttrycket "att aldrig somna som ovänner". Om man bråkar på kvällen är man ofta trött och då säger man sällan de bästa sakerna. Då är det bättre att sova och sen ta tag i konflikten med ny energi. Att familjen har högsta prioritet har han tydligt visat, då politiken fick ett ganska abrupt avslut i och med att Thomas valde familjen och ett år i USA.

– Vi hade pratat om att göra en längre resa tillsammans, så valet var enkelt och det har jag aldrig ångrat. Däremot har jag absolut tankar på att göra comeback i politiken, men kan inte svara på när. Just nu passar det inte, då jag har fullt upp med advokatbyrån.

Självklart undrar jag då om han har partiledarrollen i bakhuvudet, för kanske skulle det behövas ett energiknippe som Thomas.

– Nej, partiledare står inte på min önskelista. Jag har arbetat bredvid både Göran Persson och Mona Sahlin under deras tid som partiledare och har insett att det är en livsstil, vilken nog inte passar mig.

**För Thomas är det dags** för nästa möte och jag tackar för mig. På väg nerför trapporna fundera jag på hur de har lyckats hålla ihop i otroliga 25 år. Men det är nog som han säger; om man kan prata om allt, vara snälla mot varandra och inte kasta "glåpord", kommer man långt.

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

# Rökfritt Sverige!



Angående artikeln om lungsjukdomen KOL, "Bara rökstopp kan ge radikal förbättring", i Doktorn nr 1-14. Stoppet måste i första hand gälla Tobaksproducenterna vars hela affärsidé bygger på att tjäna pengar på att ta livet av sina kunder!

Under 40 år har VISIR och dess medlemmar genom ideellt opinionsarbete radikalt förändrat attityden till tobaksbruket och tobakens skadeverkningar i Sverige. Detta finns nu dokumenterat i jubileumsboken - Tobakspesten, lungcancerproducenterna och frihetsförbundet VISIR (kan beställas via hemsidan [www.visir.a.se](http://www.visir.a.se)). Erfarenheter som pekar med hela handen på att nu är det hög tid att sätta ner foten och gå till roten med tobakspesten. Detta angår rökare, snusare och icke-rökare lika mycket. Dags att skapa den opinion som sätter stopp för KOL producenterna en gång för alla.

**Bo Hellgren**

**VISIR:s Kansli**

**[tobaksfritt2025.se](http://tobaksfritt2025.se)**

**Tobacco Endgame Rökfritt "Sverige 2025"**

**[www.visir.a.se](http://www.visir.a.se)**

## Hej!

Det är svårt att skriva vad som är bästa nedvarvningen för mig, för det fungerade inte att läsa, inte att meditera till Cecilia Fuentes, inte lyssna på musik, inte se på tv eller film (inte ens Youtubeklipp längre än några sekunder), inte umgås med folk, inte sova, inte vara vaken, inte laga mat, inte äta, inte ha tider att passa, inte ens ha kompisar på besök, inte ta mediciner. Ja, det var bland annat det som inte fungerade.

Men till slut så kom jag på att jag hört att promenader skulle hjälpa. Hur sakta man än gick så skulle hjärnan börja duschas av sitt eget serotonin och endorfiner efter cirka 20 till 30 minuters gång. Jag har ALDRIG motionerat men mädde så dålig att jag kände att jag var tvungen att prova något. Och sakta, sakta började jag ta mig ut för att gå. Och jag gick så sakta att till och med gamla, söta gråhåriga damer med rullator gick om mig. Jag började upptäcka fjärlar och jag som trodde att de bara fanns på landet och eftersom jag var noga med att klä mig efter vädret, så trivdes jag även att promenera på vintern. Och jag upptäckte därför hur fantastisk snön är när den gnistrar. Jag gick ner 18 kilo och slapp diabetesmedicinen och blev mindre deprimerad. Jag fick till och med uppleva att jag kände att jag ville ut om jag inte hade promenerat en dag! Det var/är verkligen ett bra nedvarvningstips!

Nu har knät pajat men jag väntar på röntgenutlåtande och jag har gått upp alla kilon av medicinerna (men jag har slutat ta de flesta tablettorna och har bara två kvar/dag). MEN jag skall börja gå igen för det fungerar, det vet jag. Jag får gå sakta och njuta av intrycken, men det fungerar verkligen som nedvarvningstips.

Marita, Luleå



## Mina bästa nedvarvningstips

- Lyssna på ditt favoritprogram alternativt naturljud.
- Lär dig sova (KBT).
- Promenader.
- Planera in återhämtningspauser när man exempelvis städar.

**Hälsningar**

**Ingrid, Nynäshamn**

### VINNARE

**Vinnare av boken "Inte mera ärtsoppa":**

**Magdalena, Långaryd**

**Marita, Luleå**

**Ingrid, Nynäshamn**





Man blir piggare och gladare om man rör på sig varje dag och äter sunt. Genom att göra bra livsstilsval kan man dessutom minska risken för många sjukdomar.



# MIRAKEL-MEDICIN

Text: MARIA ZETTERLUND GUSTAFSSON, distriktsläkare på Sigtuna Läkarhus och VD för Konsultföretag inom hälsa och friskvård; Medicin och Mirakel AB

**Träning är rena mirakelmedicinen** för många av våra sjukdomar och krämpor. De allra flesta kan själva komma igång och promenera, simma eller cykla. Man bör börja lugnt om man inte är van och successivt öka belastningen. De goda effekterna av träning fås omedelbart efter ett pass, men många av kroppens system byggs om så att det får effekter även på längre sikt. Träning ska ses som färskvara och behöver pågå regelbundet. Men det är aldrig försent att börja, då studier visar att även nittioåringar som börjar träna regelbundet, har stora hälsovinster att göra.

Maten spelar också en stor roll i hur vi mår och vilka sjukdomar som vi drabbas av. En god kost ger dig de vitaminer och mineraler du behöver utan att du får många tomma kalorier och farliga fetter i dig.

Stress är en faktor som kan försämra vårt hälsoläge av flera skäl. Att ta utrymme för pauser och att se till att få en god natts sömn blir viktiga faktorer att ta hänsyn till i livspusslet, om man vill må bra. Enbart stress kan öka risken för övervikt och hjärtkärlsjukdomar, trots att du sköter dig fint på alla andra sätt.

Det finns en del vi inte kan påverka i vår hälsa, men här och i kommande nummer får du kunskap som kan göra stor skillnad i ditt mående och förebygga specifika sjukdomar. Du gör definitivt skillnad i ditt liv om du rör på dig mer, äter mer

medvetet och söker ett inre lugn på ett sätt som passar dig!

**Högt blodtryck är i sig** inte en sjukdom, men den viktigaste påverkbara riskfaktorn för att utveckla allvarliga skador på hjärta, hjärna och blodkärl. Om trycket i blodkärlen blir högre blir kärlen efter en tid försämrade i sin elasticitet. Socker och fettmolekyler kan binda sig mot kärnväggarna och minska diametern och göra kärlen stela. Hjärtat behöver jobba allt hårdare för att föra blodet ut i alla våra delar och belastningen på hjärtat blir successivt högre.

• **Symtom:** Ofta känner man inte av ett högt blodtryck alls, men vid riktigt höga värden uppkommer symtom som huvudvärk, yrsel, trötthet och andnöd.

• **Orsak:** 95 procent av alla blodtryck hänger samman med övervikt, stress, alkohol, stillasittande, rökning och andra livsstilsfaktorer. Ärftlighet är en annan faktor liksom stigande ålder och manligt kön, då äldre och män drabbas oftare än andra grupper. Det är bara fem procent som beror på en sjukdom, såsom allvarlig hormonstörning eller njursjukdom.

• **Risker:** Blodkärlen som ska se till att våra organ får ordentligt med syre och energi för att kunna arbeta och fungera väl, täpps successivt till och kan leda till propp och därmed syrebrist. Om

den inte hävs inom någon till några timmar, leder det till permanenta skador. I hjärnan kallas det stroke och i hjärtat infarkt och i värsta fall leder det till stora skador på dessa organ eller akut död.

## Förebyggande råd:

• När vi tränar ökar blodtrycket tillfälligt för att se till att alla organ som behöver mer syre och näring får sitt behov tillgodosett. Det aktiverande nervsystemet ser till att hjärtat slår fortare och blodkärlen vidgas i muskler som behöver mycket syre. Efter ett pass kommer kroppen att kompensera genom att det lugnande nervsystemet kopplas in och man får ett lägre blodtryck direkt efteråt. Under träningen stärks hjärtats muskler och blodkärl ut till organen blir större och flera. Åderförfattning motverkas och socker som är skadligt i höga mängder kan lagras in lättare i muskler, istället för att åka runt och ställa till det i blodbanan. Allt detta gör att träning sänker blodtryck på både kort och lång sikt. Det blir en bättre balans mellan det aktiverande nervsystemet och det lugnande nervsystemet om man "gasar på" ordenligt i kroppen med jämna mellanrum.

- Kost som innehåller mycket salt kan höja blodtrycket liksom stora doser av lakrits.
- Alkohol höjer blodtrycket relativt omgående och det är inte ovanligt att ett lätt förhöjt blodtryck hos en patient helt normaliseras efter en "vit månad". En liknande sänkning av för höga blodtryck kan också fås redan vid några kilos viktminskning om man är överviktig.
- Rökning och stress är också riskfaktorer som på kort och lång sikt ökar blodtrycket.

**Sammantaget innebär allt detta** att om du rör på dig regelbundet, drar ned på alkohol och stress, slutar röka och äter hälsomedvetet så har du goda chanser att påverka din framtida risk för hjärtkärlsjukdom och död. Och kanske viktigast av allt – du får garanterat bättre livskvalitet, då du kommer att må så mycket bättre. I nästa nummer får du veta hur man kan förebygga artros och diabetes.

## OVANLIGT MÅNGA DRABBAS AV SORKFEBER I VINTER

Läs mer på [www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)



**DOKTORN.com**



Du får 20% rabatt

medi

## Premiär för vår nya webbshop

Du får 20% rabatt på [shop.medi.se](http://shop.medi.se)

På [shop.medi.se](http://shop.medi.se) hittar du vackra och funktionella kompressionsstrumpor i trendiga färger. Ange rabattkoden *Doktorn* i samband med din beställning så bjuder vi dig på 20% rabatt. Gäller t.o.m 30:e november.



medi. I feel better.

[shop.medi.se](http://shop.medi.se)





## Läsvärt på DOKTORN.com

Här är ett axplock på intressanta artiklar på [www.DOKTORN.com](http://www.DOKTORN.com) där du kan lära dig mer om sjukdom och hälsa. Du hittar dem under respektive temaområde.

### TEMA DIABETS

**Typ 2-diabetes:** Läkemedelsbehandling kan ge för lågt blodsocker som kan vara farligt för vissa grupper. Läs om symtomen vid lågt blodsocker.

**Diabetes och ögonbesvär:** Vad kan jag göra om jag fått skador på mina ögon på grund av min diabetes? Se de senaste behandlingarna.



### TEMA MAGE & TARM

**Hemorroider:** Stor andel av befolkningen har besvär med hemorroider. Se hur du skiljer på inre och yttre hemorroider.

**Magkatarr:** Besvär med övre delen av magen är vanligt. Vad kan vara orsaken och vad kan man göra åt det?



### TEMA ÖGON & ÖRON

**Gula fläcken:** Gör syntest på Doktorn. Om för att se om du lider av besvär med gula fläcken.

**Torra ögon:** Även rinnande ögon kan bero på att ögonen är torra. Se vad du kan göra för att minska besväret med torra och irriterade ögon.



### TEMA INFEKTIONER & VACCINER

**Magsjuk på semestern:** Viktiga tips på hur du ska undvika att bli magsjuk på semestern.



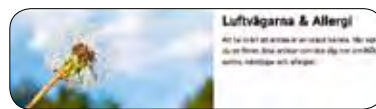
### TEMA DEPRESSION & ÅNGEST

**Schizofreni:** Läs om symtom, orsaker och nya behandlingar med färre biverkningar.



### TEMA LUFTVÄGAR & ALLERGI

**Lungfibros:** En ovanlig lungsjukdom där forskningen går framåt. Nya behandlingar hjälper patienterna.



### TEMA HJÄRTA & KÄRL

**Förmaksflimmer:** Det är mycket viktigt att få rätt behandling vid förmaksflimmer för att undvika framtida blodproppar.



### TEMA BARN & GRAVIDITET

**Löss:** Skolstart och lössen frodas. Tips på produkt som kan förebygga när skolan varnar att lössen är på gång.



### TEMA HJÄRNAN & NERVER

**Parkinsons sjukdom:** Orolig för att du eller anhörig har drabbats? Läs om symtomen vid Parkinsons sjukdom.



# Alla kan få ett långt och rikt liv

**I Okinawa cyklar 105 åringarna omkring. Där finns inte ordet pensionär. Man äter grönt, rör på sig och har koll på sitt Ikigay.**

**National Geographicjournalisten** Dan Buettner ville studera var människor levde längst i världen. Efter år av intensivt arbete var de inringade, de områdena på världskartan med flest 100-åringar. Områdena benämndes "Blue zones". På Sardinien fann man de äldsta männen och på den japanska halvön Okinawa kvinnorna. Där levde kvinnorna sju år längre än genomsnittsamericanskan och längs de krokiga vägarna cyklade 100-åringarna runt mellan sina aktiviteter.

På dessa "Blue zones" finns inga gym och inga dieter. Man har inbyggda system i vardagen som skapar balans för mathållning, återhämtning och socialt liv. Man äter på små tallrikar, går och hämtar maten istället för att ha den på bordet och innan varje måltid säger man en ramsa om att man bara ska fylla sin mage till 80 procent. Man har inbyggda pauser i form av naturpromenader eller stunder för eftertanke och vänner är något man får när man föds. Varje individ får fem personer i sin så kallade "moai", som skall finnas till hands under livets resa och dela både glädje och sorg.

**På Okinawa ses ålder** som en merit som skall hedras och genom den så kallade "mormoreffekten" blir det ett win-win förhållande mellan äldre och yngre. Ordet pensionär finns inte i deras vokabulär, men vilket ikigai man har är en fråga alla kan svara på. Ens personliga ikigai är ens personliga mening med sitt liv. Det är det som gör att man går upp varje morgon. Det som får en att le även när man är riktigt, riktigt trött.

Så genialiskt och självklart tänker jag när jag läser om systemen. Att vi ska göra det så svårt. I veckotidningarna slåss olika dieter om att få pryda omslaget och människor lider i det tysta av otillräcklighetskänslor när de brutit sina 5:2 dieter eller ätit en kaka inför vägning hos vikt-väktarna. Ju längre vi går ifrån det naturliga ju svårare är det att leva upp till idealen och vi lägger krokben för oss själva när vi på samma gång skall ha en getingmidja och yppigt sval-lande byst.

**Det slår mig** att man inom the Blue zones automatiskt får in bitarna som vetenskapen

framhåller såväl gällande kost liksom livsstil för främjande av ett hälsosamt åldrande.

Trots vetenskapligt motstridiga resultat är forskarnas slutsatser relativt samstämmiga och vi vet idag att såväl mat, motion som förhållningssätt spelar in.

Richard Leider, författare till boken "Power of Purpose" har studerat vad människor skulle göra annorlunda om de fick leva om sina liv. Ett av de vanligaste svaren är att ta sig mer tid för eftertanke. De beskriver hur de önskar att de oftare i sitt liv tryckt på pausknappen och reflekterat över sitt liv och sina värderingar istället för att bara jaga på. I en av Dan Buettners intervjuer med de äldsta kvinnorna i världen talar de om främlingskap. Med sina pliriga ögon svarar den skrynkliga damen: "en främling är en vän jag ännu inte mött". Jag tänker på hur detta förhållningssätt kan ha påverkat hennes liv och hennes möten.

**Tvillingstudier visar att** 20 till 30 procent av vår livslängd beror på de gener vi föds med, resten hur vi lever. Av Thomas J. Moores studie (2012) sägs bara lite extra rörelse kunna förlänga livet med 4,5 år. Plötsligt känns livet som ett pokerspel där slumpen avgör vilka kort man får på handen och det hela går ut på att spela sina kort väl. Visst är livet orättvist, visst har vi olika genetiska uppsättningar som avgör hur rynkiga vi blir eller vilka sjukdomar vi drabbas av, men vi har alla chans. Chans att vinna detta pokerspel. Även de med sämst förutsättningar kan få ett långt och rikt liv.

Text: **GABRIELLA SVANBERG**



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

**20 till 30 procent av vår livslängd beror på de gener vi föds med, resten hur vi lever**









# 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](http://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 KOMMER UT I DECEMBER

NÄSTA NUMMER

## Multipl Skleros (MS)

Senaste nytt inom forskning och läkemedel. Ta del av vardagen för en patient med MS.



Foto: SHUTTERSTOCK

## Övervikt och hälsa

Över hälften av svenskarna är överviktiga, vilket innebär högre risk för många sjukdomar. Vad är orsakerna och varför är övervikten farlig?



Tips på hur du kan förebygga **artros** och **diabetes typ 2**.



VAR MED OCH TESTA

**HÄLSOPANELEN.se**  
EN DEL AV DOKTORN.COM

# GRATIS PRODUKTER



## SÅ HÄR GÖR DU



**Anmäl dig** på [www.halsopanelen.se](http://www.halsopanelen.se)  
Urval sker löpande, du får besked via e-post.



Produkten skickas hem **gratis**. Du får kontinuerligt erbjudanden om att testa nya produkter utan kostnad.



Du **testar produkten** under en angiven tid och kan därefter behålla eventuella produkter som är kvar.



**Sätt betyg** då din åsikt blir en del av någon annans upplevelse.



[www.facebook.com/halsopanelen.se](http://www.facebook.com/halsopanelen.se)

Produkterna på bilderna i denna annons har ingått i och kommer att ingå i Hälsopanelen.se För att se aktuella produkter besök [www.halsopanelen.se](http://www.halsopanelen.se)