MEDICIN • HÄLSA • VÄLBEFINNANDE

NR 3/2015 • SEPTEMBER-DECEMBER

DOKTORN

Adjöss löss

– så blir du av med huvudlössen

Mobbning

– vardag för många elever

TA MED TIDNINGEN GRATIS!

Så tar du hand om vanliga mag-problem

DOKTORN testar klockan Apple Watch

Sara Begner: Börja med en grön dag i veckan

Så undviker du förkylning i höst

SVERIGES MEST LÄSTA TIDNING I VÄNT-RUMMET!

Blir man bättre eller sämre av sjukskrivning?

Äg din morgon – äg din dag!

Publikfavoriten Karl Dyall:

Det är ett måste att bli tagen på allvar

KRÖNIKAN JAG GJORDE ALLT FÖR ATT PASSA IN

Läs mer på doktorn.com

KOL OCH SÖMN

863609.011_08/15_SE

Nattliga uppvaknanden och besvärliga morgnar p.g.a. hosta, slem och andnöd kan behandlas

– Prata med din läkare eller sjuksköterska

Lider du eller din partner av KOL-symtom på natten eller tidigt på morgonen?

Nattliga uppvaknanden och besvärliga morgnar kan ibland bero på symtom som hosta, slem och andnöd. Dessa är symtom som kan behandlas så att du får en bättre nattsömn och en godare morgon. En god dag startar ofta med en bra natt och en bra morgon.

Tänk igenom hur du skulle besvara nedanstående frågor innan ditt nästa besök hos din läkare eller sjuksköterska – så är du väl förberedd.

Hur skulle du bedöma dina besvär av **hosta?**	Lätta	Medel	Svåra	Mycket svåra
Hur skulle du bedöma dina besvär av **slem**?	Lätta	Medel	Svåra	Mycket svåra
Hur skulle du bedöma dina besvär av **andnöd**?	Lätta	Medel	Svåra	Mycket svåra
Hur ofta **vaknar** du om natten?	Aldrig	1-2 gånger	3 eller fler gånger	Är vaken mer än jag sover
Är du **trött** under dagen	Aldrig	Ibland	Ofta	Ständigt

KOL OCH SÖMN

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

AstraZeneca

PRE20150902PSE12 08/2015 LINDH & PARTNERS

Är du rädd för lunginflammation?

Risken att bli sjuk i lunginflammation ökar redan i medelåldern.[1]

Det kan ta en månad eller mer att återhämta sig efter en lunginflammation.[2]

20–40% behöver behandling på sjukhus.[3]

Referenser: 1. Prevenar 13 produktresumé 06/2015. **2.** 1177 Vårdguiden http://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Lunginflammation/ **3.** Svenska infektionsläkarföreningen, Vårdprogram för samhällsförvärvad pneumoni, 2011. **4.** Folkhälsomyndigheten.se, 2015.

Vaccin mot lunginflammation

Pneumokockvaccin hjälper till att skydda mot den vanligaste orsaken till lunginflammation – pneumokocker.[1,4]

Prata med din läkare eller sjuksköterska.

Förhandsgranskad och godkänd av IGM

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

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

Pfizer

PRENUMERATION

Via kundtjänst kan du beställa prenumeration och utföra prenumerationsärenden.

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

Tidningen DOKTORN
DOKTORN.com
Erlandsson & Bloom AB
Isafjordsgatan 32B, 164 40 Kista
Tidningen DOKTORN utkommer
4 gånger per år

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

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

Annonsbokning
José San Martin,
08-648 49 00, 0733 649 669
jose@doktorn.com
Juan Lagos,
08-648 49 00, 0725 465 250
juan@doktorn.com

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

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

Tryckeri
Forssaprint
ISSN 1651-5161

Foto
Shutterstock.com
Alexander Mahmoud
(omslagsfoto)

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

Tidskriften Doktorn är miljövänlig enligt svanen.

Balkong-blommorna som du kunde se i förra numret slog ut i full blom i somras. Ett färgglatt minne att ta med sig när vi nu går in i en mörkare årstid.

Omfamna dina mål och visioner

Nästan alltid är det givande, intressant och motiverande att vara chefredaktör för ett av landets största gratismagasin respektive en av landets största sajter inom hälsa, medicin och välbefinnande. Så kommer det tillfällen då det förutom att vara givande, intressant och motiverande också blir fantastiskt. Som när ni, besökarna på vår sajt, för sjätte året i rad ger oss nästan hundra procent i betyg när det kommer till trovärdighet (läs mer om undersökningen på sidan 68). Vilket betyg, år efter år! Och nej, vi blir inte högmodiga utan snarare ödmjuka över det starka förtroende som ni läsare ger oss.

Jag tar för vana att skilja på mål och visioner, där målet ska kännas uppnåeligt inom en överskådlig framtid och där visionen är något större, något mer övergripande. Som exempel är ett av våra mål att varje år få lika fina siffror när vi gör vår besökarundersökning. Vår vision är däremot att ständigt sträva efter att alltid vara bäst på det vi gör. Den feedback vi får från er läsare via e-post och vanlig post samt det resultat vi får från undersökningarna inte bara hjälper oss utan motiverar även mig själv och mina medarbetare att alltid sträva efter våra mål och vår vision. Jag hoppas att du har möjlighet att omfamna såväl dina mål som dina visioner, stort som smått.

Med det sagt önskar jag dig mycket nöje med det senaste välfyllda numret av Doktorn som du just nu håller i handen.

Trevlig läsning!

Anders Åker,
chefredaktör
anders@doktorn.com
Twitter: chefred_
Instagram: chefred

P.S Träffa mig och mina kollegor på Seniormässan Stockholm 20-22 oktober. Mässan arrangeras på Stockholmsmässan i Älvsjö, vi ses där!

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. Tabletter ingår i förmånssystemet; för aktuellt pris se www.fass.se.

Beviplex® Comp (7 B-vitaminer). Tablett. Vid bristtillstånd på grund av sjukdom, t ex vid bristfälligt upptag av näringsämnen eller aptitlöshet. Används även vid behandling av symtomgivande brist på vitamin B_2, B_6, nikotinamid och pantotensyra. Se bipacksedel på www.fass.se. Ej förmån.

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

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

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

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

abigo

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

innehåll

Hitta rätt i tidningen!

8–12 Nyheter
13 Ny hälsoteknik: Vi har testat Apple Watch!
14–15 Barnens hälsa
16–17 Adjöss löss – så blir du av med löss!
19–23 **Tema mobbning:** Mobbning och kränkningar på skolan – vardag för vissa elever
24–38 Fråga doktorn
39–41 Djurens hälsa
42–45 Så undviker du förkylning i höst
47–49 Karl Dyall: Att bli tagen på allvar är ett måste
50–51 Fitnessrevolution – funktionell träning för hela kroppen
53 Sara Begner: Blir man egentligen mätt på vegetarisk mat?
54–55 Köket: Veckans vego
56 **Tips!** Ta hand om din hud
57–59 Vanliga magproblem – och vad du kan göra åt dem
60–61 Ökat intresse för ADHD och autism
62–65 Blir man bättre eller sämre av sjukskrivning?
66 Äg din morgon, äg din dag!
67 **Krönikan:** Jag gjorde allt för att passa in
68–69 Företagsnytt – möt oss på Seniormässan!
70 Läsarnas sida
72–73 Korsord
75 Nästa nummer

Var 17:e minut får någon STROKE

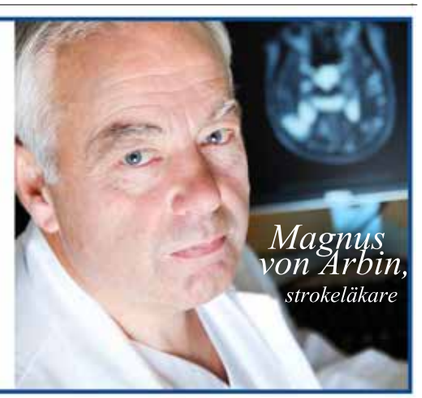
Det måste bli färre! Hjälp oss!

Strokefonden
Pg 90 05 30-7
Tel: 0200 88 31 31

Tack för ditt bidrag

För mer info:
STROKE
STROKE-Riksförbundet
www.strokeforbundet.se

90 KONTO SVENSK INSAMLINGS KONTROLL
www.insamlingskontroll.se



Ditt handgrepp kan avslöja mer än du tror om din hälsa

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

Styrkan i dina händer kan avslöja en hel del om din framtida hälsa visar en ny studie. Ett svagare handgrepp kan bland annat betyda ökad risk för att dö i förtid. I studien ingick 140 000 vuxna personer i totalt 17 länder och som följdes under i snitt fyra år. När man studerade resultatet av studien visade det sig att varje försämring av händernas styrka med 5 kg resulterade i att risken att dö oavsett orsak ökade med 16 procent, medan risken att dö av hjärt-kärlsjukdom ökade med 17 procent. Risken att drabbas av hjärtinfarkt och stroke ökade också, med 7 respektive 9 procent. Det här sambandet kvarstod även efter att forskarna tog hänsyn till olika faktorer, som deltagarnas ålder, utbildningsnivå eller fysisk aktivitet.

Professor Avan Aihie Sayer säger i en kommentar att det inte råder några tvivel om att handgreppet kan förutsäga död i förtid. Studien har publicerats i den medicinska tidskriften The Lancet.

NY SYMBOL SKA GE SÄKRARE LÄKEMEDELSKÖP PÅ NÄTET

Den 1 juli 2015 infördes en gemensam symbol som gäller i hela EU vid köp av läkemedel på nätet. Symbolen ska underlätta för dig som konsument att snabbt kunna se om webbplatsen du besöker får sälja läkemedel eller inte. Genom ett enkelt klick på symbolen ska konsumenten snabbt kunna se om handeln finns med på Läkemedelsverkets lista över godkända läkemedelshandlare. Symbolen ska finnas väl synlig på hemsidor så att konsumenter snabbt kan avgöra om ett apotek eller försäljningsställen på nätet bedriver laglig handel av läkemedel. De nya reglerna omfattar både öppenvårdsapotek och andra försäljningsställen, exempelvis livsmedelsbutiker, som säljer läkemedel på webben.

Klicka här för att kontrollera om webbplatsen är laglig

Mer rörelse under arbetsdagen gör dig friskare

Att röra på sig minst två timmar under arbetsdagen skulle hålla oss friskare.

Den slutsatsen baseras på en internationell forskningssammanställning om stillasittandets effekter. Det handlar helt enkelt om att ställa sig upp eller ta en kortare promenad i sammantaget två timmar per dag, helst fyra. Som det ser ut nu ägnar medelålders svenskar drygt 60 procent av sin vakna tid åt att sitta still. Det största problemet med det är att musklerna blir inaktiva, något som påverkar hela kroppen negativt. Allt stillasittande gör också att energiförbrukningen blir väldigt låg och energiomsättningen i kroppen hamnar i ett slags avslaget tillstånd. Studier på senare år har även visat att stillasittande ökar risken för att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och vissa former av cancer.

I Storbritannien har folkhälsomyndigheten för första gången tagit fram riktlinjer för låg fysisk aktivitet på jobbet. Det är första gången som konkreta riktlinjer för lågintensiv aktivitet på kontorstid sammanställs.

Foto: SHUTTERSTOCK

Frågor kan hjälpa KOL-patienter till rökstopp

Lena Lundh, distriktsköterska och verksam vid Akademiskt Primärcentrum, har i sin doktorsavhandling intervjuat 34 stycken KOL-patienter och sjuksköterskor med specialkunskap om KOL. Hon har också testat ett bedömningsinstrument bestående av 14 frågor som kan vara till hjälp för att identifiera olika hinder som kan uppstå i strävan mot ett rökfritt liv.

Intervjuerna visar att sjuksköterskor känner en frustration och maktlöshet över att så många patienter som har KOL, trots stöd och rådgivning, inte förmår sluta röka. Frustrationen återfinns även bland patienterna, där över hälften fortsätter att röka även efter att ha fått diagnosen KOL. Av resultatet att tyda upplever KOL-patienterna en oro över att misslyckas med sitt rökstopp och att de ska ge upp försöken att sluta. Tanken på att sluta röka är ständigt närvarande och ju mer press patienterna kände desto färre försök gjordes att bli rökfri.

Enligt Lena Lundh saknar vården verktyg som kan stärka och stimulera den egna motivationen att bli rökfri. Det är där de 14 frågorna kommer in som ska mäta och ge besked om vilka faktorer som påverkar och hindrar KOL-patienten från att sluta röka.

Källa: Karolinska Institutet

Ät choklad och skydda dig mot hjärt-kärlsjukdomar

Personer som äter mycket choklad om dagen har 25 procent lägre risk att dö i hjärt-kärlsjukdom. Det visar en stor brittisk studie som även har tagit hänsyn till kända riskfaktorer som till exempel ålder, kön och rökning.

Studien är omfattande och välgjord, men man ska vara uppmärksam på att det också går att dra helt fel slutsatser, säger Lars Lind som är professor i kardiovaskulär epidemiologi. Han menar då att de bakomliggande orsakerna till en lägre risk för hjärt-kärlsjukdom kan grunda sig i att personerna i fråga lever ett hälsosammare liv både sett till kost och övriga levnadsvanor. Det utgör en begränsning för den här studien, för även om sambandet verkar vara äkta finns alltid risken att man i analysen har snappat upp helt andra positiva livsstilsfaktorer och inte bara chokladens potentiella hälsofördelar.

VAR DU BOR PÅVERKAR RISKEN ATT DRABBAS AV DIABETES

Att bo i ett så kallat socioekonomiskt svagt område kan innebära tre gånger så stor risk att drabbas av diabetes jämfört med att bo i ett socioekonomiskt starkt område. Pilotstudien från Göteborg ingår i ett forskningsprojekt om hjärt- lungsjukdomar och visar att boende i socioekonomiskt svaga områden löper tre gånger så stor risk att drabbas av diabetes jämfört med de som bor i socioekonomiskt starka områden. I Stockholms län skulle det till exempel betyda att risken för diabetes är som störst i Botkyrka, den kommunen med lägst medelinkomst, medan invånarna i Danderyd har högst medelinkomst och därmed minst risk för att drabbas av diabetes. Studien ingår i forskningsprojektet SCAPIS om hjärt- och lungsjukdomar, som Hjärt-Lungfonden driver tillsammans med universitetssjukhusen i Sverige.

Källa: Hjärt- Lungfonden

SOV ORDENTLIGT OCH UPPFATTAS SOM PIGGARE OCH MER HÄLSOSAM

En person som ser pigg och utvilad ut utvärderas mer fördelaktigt än någon som ser trött ut. Därför är sömnen något som inte borde underskattas och prioriteras bort för andra aktiviteter.

Att sömnen kan ha större betydelse än du tror för hur din omgivning uppfattar dig är något som en ny avhandling från Stockholms universitet visar på. Bakom avhandlingen står Tina Sundelin, nybliven doktor vid Psykologiska institutionen på Stockholms universitet. För lite sömn kunde enligt avhandlingen göra att personen uppfattades som tröttare, mindre frisk och mindre attraktiv än när denne hade sovit mer och såg pigg ut. Eftersom alla dessa faktorer inverkar på sociala situationer, privat såväl som professionellt, är Tina Sundelins förhoppning att resultatet ska bidra till att vi börjar föredra den nödvändiga sömnen och ser till att få alla de sovtimmar som vi behöver.

Källa: The face of sleep loss, avhandling av Tina Sundelin samt Stockholms universitet

Sveriges bästa boendet för äldre finns i Karlskrona

Nyligen utsågs Sveriges bästa äldres boende av en enig jury. Årets vinnare blev Handelsträdgårdens omvårdnadsboende i Karlskrona.
Juryns motivering löd: ”Omvårdnadsboendet Handelsträdgården i Karlskrona är ett boende som tar hänsyn till de boendes alla behov och sinnen. Miljön både inne och ute är väl anpassad efter behoven och dessutom välkomnande och tilltalande, med genomtänkta detaljer som ger boendet en unik profil. Ett stort utbud av både aktiviteter och service erbjuds och resultaten av utvärderingar med

både boenden och anhöriga visar att Handelsträdgården är på god väg att nå sin vision om att bli en förebild för äldreomsorgen i Sverige.”

Kriterierna som juryn bedömer är såväl fysisk som social miljö. Juryn tittar bland annat på utformningen av byggnaden och sociala miljöer där hyresgästerna kan interagera. Till kategorin äldres boende räknas seniorboenden, vårdboende och trygghetsboenden. Förutom äran delas även en prischeck på 50 000 kronor ut och som enligt årets vinnare ska komma de boende till godo. Priset, med tillhörande prischeck, delades ut av äldreminister Åsa Regnér under Almedalsveckan i Visby. Bakom tävlingen står Pensionärernas riksorganisation (PRO) samt Rikshem.

SVERIGES BÄSTA SJUKHUSMAT

Utnämningen Sveriges bästa sjukhusmat baseras på ett benchmarkingprogram som redovisnings- och konsultföretaget EY genomför årligen. Resultaten vägs samman och jämförs med varandra i en slutlig ranking. I den sammanställningen rankas Kost som bäst i Sverige 2014 för resultatet på Västmanlands sjukhus Västerås.
Anledningen är Kost nya unika patientsmatssystem som infördes under förra året. Patienterna erbjuds 20 olika maträtter att välja på vid varje måltid och det är samma maträtter som serveras vid varje måltid vilket ger hög valfrihet och samtidigt möjligheten att äta en favorit flera gånger. Patienter kan även välja en av nio olika desserter. Menyn finns i tryckt format och ligger på varje patients sängbord så de kan välja mat själva i lugn och ro. En av de största ekonomiska vinningarna med systemet är att matsvinnet vid tillagning och dukning har minskat kraftigt från 25 till 4 procent. Det i kombination med minskade personalkostnader och lägre livsmedelskostnader har minskat de totala kostnaderna med drygt sex miljoner kronor.
Det är femte året i rad som samtliga landsting i Sverige bjuds in att vara med i det landstings-gemensamma benchmarkingprogrammet. Landstingen utvärderades sjukhusvis efter resultaten inom områdena ekonomi, servicenivå och kundnöjdhet.

Foto: SHUTTERSTOCK

Ät mer **potatis** – sänk ditt **blodtryck**

Var tredje vuxen har för högt blodtryck. Ett ökat intag av kalium kan bidra till att sänka blodtrycket hos personer som inte medicinerar. Kalium finns i frukt såsom banan, grönsaker, baljväxter och nötter. Även potatis är rikt på kalium.
Kokta grönsaker, rotfrukter och potatis innehåller mindre mängd kalium än råa. Tillagning i mikrovågsugn förändrar inte kaliuminnehållet. Högt blodtryck medför ökad risk för framför allt stroke men även för hjärtinfarkt, hjärtsvikt, njursjukdom, demens och försämrad blodcirkulation i benen. Kalium kan vara ett kostnadseffektivt sätt att fördröja en debut av högt blodtryck eller mildra dess svårighetsgrad. Detta visar en studie som publicerats i Journal of Hypertension och genomförts av forskare vid Nestlé Research Center i Schweiz. Forskarna undersökte 15 befintliga studier om effekterna av kaliumtillskott på personer med normalt eller högt blodtryck som inte använder blodtryckssänkande läkemedel. Studien tros vara den första att systematiskt undersöka om personer som ej behandlas medicinskt för högt blodtryck kan dra nytta av ökat kaliumintag.

Humana

Vem har rätt till personlig assistans?

Jag får inga raka svar!

Varför fattar Försäkringskassan och kommunen olika beslut?

Kostnadsfri rådgivning om personlig assistans

Vi på Humana Assistansrådgivning ger dig svar, helt kostnadsfritt, om vilka rättigheter du eller din närstående har. Du kan helt enkelt fråga oss om allt som gäller personlig assistans!
Välkommen att ringa oss vardagar kl 9-17.
www.humana.se

Fråga oss om personlig assistans!

020-70 80 87
Humana Assistansrådgivning

Frukt och grönsaker gör dig lyckligare

Det finns ett starkt samband mellan att äta frukt och grönsaker och att du mår bra psykiskt. Det menar brittiska forskare som står bakom en stor undersökning om hur konsumtion av frukt och grönsaker kan kopplas till vårt psykiska välmående. Totalt hade studien närmare 14 000 deltagare.

I studien undersökte forskarna vilka livsstilsvanor som kunde kopplas till mental hälsa. Den faktor som påverkar oss mest när det handlar om hur vi mår psykiskt visade sig vara konsumtionen frukt och grönsaker. De personer som äter den rekommenderade mängden frukt och grönsaker (500 gram) mår enligt studien betydligt bättre än de som fått i sig för liten mängd. Studien visade även att de deltagare som åt allra mest frukt och grönsaker också var de som mådde allra bäst.

Källa: Major health-related behaviours and mental well-being in the general population: the Health Survey for England Saverio Stranges, Preshila Chandimali Samaraweera, Frances Taggart, Ngianga-Bakwin Kandala, Sarah Stewart-Brown

SVENSKARNA NEGATIVT INSTÄLLDA TILL DIETER

På frågan "Vad har du för inställning till det stora antal dieter som florerar på marknaden?" svarade hela 64 procent av alla som vill gå ner i vikt att de är negativt inställda.

Frågan ställdes i en undersökning som Viktväktarna låtit SIFO genomföra. I undersökningen deltog sammanlagt 1 199 kvinnor och män i åldern 15-79 år. 68 procent uppgav att de vill gå ner i vikt. Majoriteten vill gå ner 3-5 kilo men drygt var tionde (14 %) vill gå ner så mycket som 8-10 kilo. En fjärdedel anser att det breda utbudet gör det svårt att veta vilken diet som är hälsosam/bra/seriös och hela 41 procent upplever att det stora antalet dieter leder till jojobantning. Endast nio procent är positiva till att ha så många alternativ att välja mellan. Det är framförallt kvinnorna som upplever att det omfattande utbudet av dieter leder till jojobantning. 41 procent av kvinnorna mot 29 procent av männen uppger detta.

Källa: Viktväktarna

1 av 10

rotfyllda tänder dras ut

Tandläkare vid Malmö högskola har följt upp en kvarts miljon rotfyllningar som gjordes under 2009 i Sverige. Uppföljningen visar att en av tio rotfyllda tänder dras ut.

Resultatet är enligt forskarna bakom studien bra ur ett tandvårdsperspektiv då nittio procent av alla rotfyllda tänder håller i minst sex år. Varför vissa tvingas dra ut sina rotfyllda tänder mer än andra är däremot fortfarande oklart och det är något forskarna nu ska gå vidare med för att ta reda på vad orsaken skulle kunna vara.

SJUKHUSET DÄR DU CHECKAR IN SJÄLV

Nu genomförs ett pilotprojekt i Skåne där du som patient själv registrerar ditt besök på sjukhuset. Först ut att införa självincheckning är Centralsjukhuset i Kristianstad (CSK). Förhoppningen är att självincheckning ska öka tillgängligheten för patienterna. Under den tre månader långa testperioden är det enbart barn upp till 18 år och patienter med giltigt frikort som kan utnyttja tjänsten med självincheckning. Självincheckningen sker med hjälp av två automater som finns i sjukhusets centralhall och registreringen kan ske upp till två timmar före själva besöket.

Foto: SHUTTERSTOCK

WERLABS.SE – EN NY AKTÖR PÅ DEN DIGITALA HÄLSOMARKNADEN

Hej, Rickard Lagerqvist, grundare och medicinskt ansvarig på Werlabs.se

Vad är det ni gör egentligen?

– Vi erbjuder hälsokontroller och blodprover online genom att kombinerar modern egenutvecklad teknik med traditionellt hälsoarbete. Vi skapar den typ av engagerande, pedagogisk och preventiva typ av plattform som jag tycker landstingen har missat att erbjuda sina medborgare.

Vad innebär det för mig som patient?

– Framförallt så betyder det en större insyn, att själv få ta del av sina provsvar, att förstå kopplingen mellan livsstilsfaktorer och hur det kan påverka t ex blodfetter och blodsocker. Det betyder även att vi kan erbjuda en snabbhet som känns innovativ i sig själv, har du lämnat prover på morgonen så har du ofta dina första läkargranskade resultat senare samma dag.

Hur vet jag att det är säkert?

– Vi ligger i framkant när det kommer till IT-säkerhet, och egentligen är det ju inte något nytt. Datajournaler finns ju idag ute på vårdenheter, skillnaden är att det bara är du som patient och den granskande läkaren som har tillgång till resultaten på Werlabs. Dessutom kan du själv avgöra om du vill spara dom och följa över tid, skriva ut, eller kanske radera all din data.

Hur tror du att framtiden inom digital vård ser ut?

– Vi har bara sett början. Viktigt är att hitta konkreta, bra och lättanvända lösningar som både den enskilda individen, vårdpersonal och samhället har glädje utav och som skapar en tydlig och mätbar förbättring gentemot befintliga alternativ. Werlabs.se är ett exempel på sådan tjänst och det finns många fler spännande bolag, svenska bolag som dessutom har möjlighet att ge Sverige en ny exportsuccé med denna teknik. Jag skulle vilja se att Sverige blir ett föregångsland inom denna utveckling.

Vilken app använder du själv helst?

– Jag har själv inte några appar, tror att det konceptet lite är på väg ut, framtiden tillhör siter som fungerar lika bra på en stationär dator som på mobiltelefonen och surfplattan. Vi har därför byggt en webbaserad tjänst där man inte blir begränsad utifrån vilket typ av "device" man helst surfar på. På Doktorn.com kan du i samarbete med Werlabs.se läsa ett antal artiklar om hur olika tester genomförs, varför de genomförs och om just du kan behöva ta ett eller flera av testerna.

Redaktionen testar: Apple Watch

Vi har testat den omtalade Apple Watch och här kommer fem snabba för och emot – tre punkter handlar direkt om hälsa och välbefinnande och de två övriga om klockan i sig.

+ Ger en bra översikt över dina hälsomål som rörelse, puls, med mera.
+ Stort utbud av appar med tema medicin, hälsa och välbefinnande att ladda ner.
+ Apple kommer kontinuerligt uppdatera klockan (redan i höst kommer en stor uppdatering) och förbättra hälso- och träningsfunktionerna vilket gör att klockan känns aktuell längre.
+ Väger lite och sitter generellt bra på armen.
+ Faktiskt enkel att använda när man väl fått in snitsen.

– All form av träning registreras inte, det är tonvikt på promenader, jogging eller löpning.
– Klockan kan inte registrera sömnmönster och sömnbeteende.
– Pulsmätaren upplevs inte alltid som korrekt.
– Batteritiden – du måste ladda klockan minst varannan dag vid normalt användande.
– Priset är relativt högt jämfört med andra smarta klockor och träningsarmband.

Redaktionen tycker att... även om Apple Watch alla funktioner inte känns helt klockrena (!) riktigt än så är det en spännande produkt med stor potential. Är du intresserad av det allra senaste inom bärbar teknik blir du inte besviken. Kan du vänta eller är intresserad av något med mer avancerade träningsfunktioner finns det exempelvis aktivitetsarmband på marknaden som är både billigare och mer heltäckande på det området.

Kartläggning av ungas matvanor

I en ny stor undersökning ska Livsmedelsverket ta reda på vad barn och unga i Sverige äter. Anledningen till undersökningen, som fått namnet Riksmaten, är att man helt enkelt saknar kunskap för hur barn och ungas matvanor ser ut. Riksmaten genomförs under 2016 och 2017 och omfattar 3 000 elever över hela landet i grundskolans årskurs 5 och 8 och gymnasiets årskurs 2. Eleverna kommer under två dagar att registrera allt de äter och dricker via webben. Man kompletterar även undersökningen med data kring livsstil, socioekonomiska faktorer samt blod- och urinprov. Redan under hösten 2015 genomför Livsmedelsverket dock en första pilotundersökning för att testa metodiken där cirka 300 barn deltar. Den kommer sedan att ingå som en del i Riksmaten ungdom som beräknas vara klar 2019 och ska bland annat ligga till grund för Livsmedelsverkets framtida kostråd riktade till unga.

Ska snoriga barn stanna hemma?

När det gäller om barn ska vara hemma från förskolan eller inte så är det allmäntillståndet som avgör, mår barnet ok kan det gå till förskolan.
Har barnet haft en kortvarig infektion kan det ofta gå tillbaks så snart det mår bättre. Har barnet varit sängliggande och haft feber bör det vara febberfritt minst ett dygn innan det orkar med dagisaktiviteterna igen. Socialstyrelsen menar i sina riktlinjer om smitta i förskolan att det viktigaste för att minska smittspridningen är att barnen vistas mycket utomhus. Att skicka hem snoriga barn har ingen effekt på smittspridningen. Infektioner är helt naturliga på en förskola och kan inte behandlas bort. I stället är det så att förskolebarnen drabbas oftare för att de smittar varandra.

Stanna hemma eller gå till förskolan?

- Barnets allmäntillstånd avgör – barnet ska orka delta i aktiviteterna.
- Barn med hosta som håller barnet vaket hela nätterna ska stanna hemma.
- Barn med feber ska stanna hemma.
- Efter kortvarig infektion kan barnet gå till förskolan när det mår bra.
- Efter långvarig infektion med feber och sängliggande behövs ofta en feberfri dag hemma.
- Vid svårare infektion med antibiotikabehandling kan barnet behöva stanna hemma längre. Tala med behandlande läkare för vidare råd.

VIKTIGT ATT BARN OCH UNGDOMAR FÅR TILLRÄCKLIGT MED SÖMN

Rapid eye movement sleep, eller REM-sömn, är den sömn då vi drömmer och våra ögon rör sig med snabba rörelser under våra ögonlock (därav namnet REM-sömn). REM-sömnen, som även kallas ”drömsömn”, är vanligast förekommande när människan och andra däggdjur är små.
Under REM-sömnen aktiveras ett viktigt protein, ett protein som enligt de amerikanska forskarna enbart aktiveras under just REM-sömn. Proteinet gör våra erfarenheter mer permanenta. Eftersom REM-sömnen främst uppstår hos yngre människor och andra däggdjur konstaterar forskarna att det är extra viktigt att barn och ungdomar får tillräckligt med sömn. Då utvecklas hjärnans syn-, språk- och sociala förmåga korrekt. Därför är det enligt forskarna även viktigt att REM-sömnen, som är extra känslig, inte störs av yttre faktorer. Bland annat nämner forskarna olika läkemedel som påverkar REM-sömnen och som idag skrivs ut till allt fler ungdomar.

Källa: Bridi M et. al. ”Rapid eye movement sleep promotes cortical plasticity in the developing brain.” Science Advances

Tidig potträning för barnet kan minska risken för infektioner

Nya nationella riktlinjer för barnavårdscentralerna föreslår att småbarnsföräldrar så sent som vid tiomånaderskontrollen ska få information om blöjavvänjning. Riktlinjerna står i ”Rikshandboken i barnhälsovård” som tas fram av landets landsting och regioner. Anledningen till att det har tagits fram råd kring att potträna barn i tidig ålder är bland annat för att blöjanvändning kan orsaka besvär med urinvägsinfektion hos känsliga barn. Det är inte bara urinvägsbesvär som kan bli en komplikation av att barn använder blöja allt längre upp i åldrarna, även förstoppning är ett problem som tros grunda sig i senare blöjanvändning. Bland de riktlinjer som barnavårdscentralerna har fått framgår att BVC-sköterskorna ska uppmuntra föräldrarna till att potträna sina barn ”gärna innan barnet har börjat att gå”. Det betonas också att själva potträningen ska ske i en positiv och tillåtande atmosfär och föräldrarna bör själva bestämma tidpunkt. Detta för att det är mycket att viktigt att man är välmotiverad.

Fakta potträning: Att potträna bebisar innebär att svara på bebisens signaler och rutiner för när barnet behöver kissa och bajsa och då erbjuda en potta. Man ska därför vara extra uppmärksam exempelvis efter att barnet har vaknat och efter måltider.

Källa: Dagens Nyheter, SVT Nyheter

Foto: SHUTTERSTOCK

Farligt med för mycket A-vitamin till gravida

Gravida kvinnor behöver få i sig A-vitamin för att graviditeten ska fortlöpa normalt. Däremot är för stora mängder A-vitamin dåligt för blodutvecklingen hos foster.
A-vitaminets effekt på fosterutvecklingen är en ny upptäckt från forskare vid Lunds universitet. Det är sedan tidigare rekommenderat för gravida kvinnor att vara försiktiga med intaget av A-vitamin, eftersom det kan skada fostret och orsaka missfall. Med de nya upptäckterna om att för höga doser A-vitamin har negativa effekter på blodutvecklingen är det något som blir än mer betydelsefullt under graviditeten.

Källa: Lunds Universitet

ÄLDRE GENERATIONERS HJÄLP KAN SKYDDA SMÅ BARN FRÅN FETMA

En undersökning som genomförts av forskare vid Karolinska Institutet i samarbete med kollegor vid universitetet i Oxford visar att mor- och farföräldrar som hjälper till i köket kan bidra till bättre hälsa hos barnen. Anledningen är att när mor- och farföräldrar hjälper till i hemmet minskar föräldrarnas stress. Föräldrarna får då mer tid och större möjlighet att exempelvis handla hälsosamt och dessutom fokusera på vad barnen äter, vilket bidrar till att minska risken för fetma.

Källa: Karolinska institutet

Så blir du av med hårlöss

Skol- och förskolestart innebär inte alltför sällan en snabb spridning av löss då löss är vanligast hos barn mellan 5 och 10 år. Löss förekommer även hos äldre barn men är vanligast i de yngre åldrarna och då blir det naturligt att när terminerna startar och många barn vistas på samma plats får lusen en större möjlighet att sprida sig, det blir en epidemi helt enkelt.

Text: **ANDERS ÅKER**

Att använda en luskam är ett enkelt sätt att se om barnen har drabbats av löss. Genom att göra en ordentlig genomkamning de sista veckorna på sommar- eller jullovet kan man ta reda på om just ens eget barn har drabbats. Löss trivs bäst när de får vara i hårbotten och de överlever inte länge utanför hårbotten - så man bör tänka på att löss sprids lätt genom huvud mot huvudkontakt. Det är viktigt att lyfta tabun kring löss då det inte längre måste förknippas med fattigdom och misär. Det man istället gör när man berättar öppet om att ens familj har drabbats av löss är att synliggöra problemet och undvika att andra i ens omkrets drabbas och att utbrottet sprider sig. Man gör även rätt i att kontakta skolan eller förskolan där barnen går, kontakta personer man har varit i kontakt med, även vänner och bekanta, för att se till att alla har det under kontroll eftersom löss snabbt kan sprida sig. Familjemedlemmar löper stor risk att smitta varandra och även här gäller att ta reda på om just du i din familj har drabbats, först då ska du uppta en behandling. Här är det viktigt att alla behandlas samtidigt så man inte återsmittar varandra.

De första symtomen är nästan alltid klåda som är ihållande och irriterande. I början kan det dock vara så att det inte kliar och då är det mer medvetenheten om att barnet vistas i en miljö med risk för smitta som bör göra dig uppmärksam på att kontrollera om barnet har fått löss. Om barn kliar sig mycket i hårbotten kan det vara bra att se efter om det finns lusägg i håret. Om man tittar noga kan man också se betten i hårbottnen. Personen som fått löss kan också vara mycket orolig eftersom betten irriterar och skapar rastlöshet. Om man får veta att någon i närheten har drabbats finns det olika medel mot löss som man kan använda sig av. Fråga på ditt närmaste apotek.

Läkemedelsverket kom för inte så länge sedan med nya rekommendationer som gäller just huvudlöss. Anledningen är att man helt enkelt har varit lite för effektiv med behandling mot löss vilket har resulterat i att lössen utvecklat en motståndskraft, resistens, mot en del vanliga lusmedel. I praktiken innebär det att de traditionella preparat som tidigare har varit rekommenderade i första hand bör undvikas. Läkemedelsverket rekommenderar istället medicinsktekniska produkter som säljs via apotek och i handeln och som innehåller dimetikon eller växtoljor. Det bästa man kan göra är att fråga sig fram utifrån dessa rekommendationer så att man får rätt preparat i kampen mot lössen. I Läkemedelsverkets rekommendation framgår att man bör göra två behandlingar med en veckas mellanrum och följa den medföljande behandlingsinstruktionen. Även om många hellre vill förekomma än förekommas så ska man undvika att genomgå behandling i förebyggande syfte, det är alltså endast de som faktiskt har löss som ska ta del av behandlingen.

Foto: SHUTTERSTOCK

I och med de nya riktlinjerna är det viktigt att ta hänsyn till dessa när man påbörjar en behandling för att undvika att lössen blir resistenta. En kombination av information, behandling och att själva kontrollera om man har löss redan innan barnen börjar träffa sina kompisar i skolor och förskolor är en bra början på en lusfri tillvaro. Att våga prata lus är viktigt, det är grunden i det förbyggande arbetet så att omgivningen kan kontrollera och se till att inte lössen sprids. Det är aldrig pinsamt, alla kan få löss – det är viktigare att undvika att någon över huvud taget behöver få löss!

Foto: SHUTTERSTOCK

Så går en luskamning till

Undersök först huvudet efter löss och ägg. Lössens ägg, som kallas gnetter, klistras fast på hårstråna intill hårbotten. Titta särskilt noga i nacken och bakom öronen.

- Kamma håret över ett vitt papper så syns lössen tydligare.
- Kamma igenom bakhuvudet.
- Gör en lodrät bena och kamma håret åt vardera sidan.
- Gör en ny bena alldeles intill och kamma så igenom hela håret från sida till sida.
- Kamma sedan håret noggrant uppe på huvudet, bena för bena tills hela håret är genomkammat.
- Fortsätt sedan kamma håret från pannan till nacken vågrätt och sedan tillbaka igen.

FAKTA

LÖSS

Det finns många olika arter av löss. Gemensamt för dem är att de är starkt knutna till sitt värddjur. Här lever de hela sitt liv och suger blod. Människan kan angripas av tre olika sorters löss: huvudlus (hårlus), klädlus och flatlus. Huvudlusen är mycket vanligt förekommande - speciellt barn och ungdomar kan drabbas. Huvudlöss är insekter utan vingar. De är grå eller bruna, har sex ben och är mellan 2-4 mm långa när de är fullvuxna (lika stora som ett sesamfrö). Honorna lägger ägg (som kallas gnetter) som är mindre än ett knappnålshuvud (endast 1 mm). Gnetterna fästs vid hårstrån, max. 1 cm från hårbotten, med ett klisterämne. Äggen kläcks ungefär sju till tio dagar senare. Unga löss kallas nymfer – det tar upp till 12 dagar för dem att bli vuxna löss, och då kan de lägga nya ägg. När lössen kläcks lämnar de efter sig tomma äggkapslar som sitter kvar i håret. Äggkapslarna och gnetterna är vita och kan lätt misstas för torra hudflagor. Till skillnad från mjäll sitter de fast i håret och kan inte avlägsnas med vanlig schamponering – det behövs en speciell luskam.

Källa: Läkemedelsverket

Sju myter om löss

1. **Det är bara fattiga som får löss.** Det finns ingen koppling mellan social status och löss. Alla kan få huvudlöss och det viktigaste är att behandla så snart som möjligt.
2. **Det är ”skämmigt” att få löss.** Nej, det är en gammal uppfattning som hör i hop med den första myten. Snarare är det tvärtom, om du har upptäckt huvudlöss informera så många som möjligt eftersom det kan ha spridit sig men även för att det i viss mån då kan gå att förebygga eventuella utbrott.
3. **Jag måste klippa mitt eller mina barns hår om det har funnits huvudlöss.** Nej, det är en gammal missuppfattning. Eftersom huvudlöss föredrar varma ställen återfinns de oftast nära hårbotten. Det har därför ingen betydelse om man klipper håret.
4. **Jag och mina barn måste stanna hemma om vi har huvudlöss.** Nej, om dina barn har löss men har behandlats kan de gå tillbaka till skola eller dagis.
5. **Skola, dagis och/eller arbetsplats måste stänga om det har utbrutit ett lusangrepp.** Nej, skolor och dagis kan ha öppet som vanligt. Informera föräldrar om angreppet och be dem att kontrollera om deras barn har löss. Ni bör också informera dem om rekommenderad behandling/förebyggande. Det är vanligen lämpligt att dela ut informationsblad med vanliga frågor och behandlingar. Barnen bör också informeras om löss och hur de flyttar sig från barn till barn.
6. **Löss sprider sjukdomar.** Nej, löss sprider inga sjukdomar.
7. **Löss beror på bristande hygien.** Huvudlöss återfinns i hår av alla typer och längder, kort, långt, rent eller smutsigt, så om man får löss har det har ingenting att göra med brist på hygien.

gsk

Nezeril®

En svensk klassiker

För täppta näsor stora som små

Nezeril®
En svensk klassiker
För stora och små näsor

Nezeril® (oximetazolinhydroklorid) nässpray är ett receptfritt läkemedel. Nezeril är en avsvällande nässpray för lättnad av nästäppa. Nezeril bör användas högst 10 dagar i följd och är inte lämplig för barn under 2 år. För mer information se www.FASS.se. Läs bipacksedeln noga före användning. GlaxoSmithKline Consumer Healthcare AB, c/o Glaxo-SmithKline Consumer Healthcare A/S, Nykær 68, 2605 Brøndby, Danmark. Nezeril® är ett varumärke som tillhör GlaxoSmithKline-koncernen.
201508 CHSE/CHNEZ/0005/15

Foto: SHUTTERSTOCK

Mobbning är ett problem på de flesta skolor och de utsatta eleverna lider oerhört. Många visar upp symtom som ångest, depression och sömnsvårigheter. Forskning visar att skolor med hög frekvens mobbning generellt uppvisar sämre prestationer bland eleverna. Arbete mot mobbning och kränkningar i skolan är mycket viktigt. Det är ett fortgående arbete där man aldrig kan luta sig tillbaka och tro att man är ”färdig”.

Text: **PERNILLA BLOOM**

Mobbning & kränkningar

är vardag för vissa elever i skolan

Självklart ska det vara nolltolerans för mobbning och kränkningar på skolor, även om det kan vara ett tufft mål att uppnå. Människan anses som det smartaste djuret, men ändå har vi behov av att hävda oss och stöta ut andra, kanske på grund av vår egen rädsla att bli undanskuffad.

– Uppkomsten av diskriminering, trakasserier och kränkande behandling kan ofta kopplas till de normer som råder i till exempel skolan, säger Karin Hellfeldt, doktorand i socialt arbete vid Örebro universitet. En anledning till att man kränker någon är för att själv skaffa sig makt. Man vill positionera sig genom att utesluta andra potentiella rivaler. Det gäller för skolan att tidigt börja med relationsfrämjande arbete.

Mobbning är upprepade negativa handlingar som skadar någon annan person. Det kan vara psykisk, fysisk eller social (utfrysning/elaka ord)

Foto: KICKI NILSSON

Foto: ANDERS LILJENBRING

Karin Hellfeldt är doktorand i socialt arbete vid Örebro universitet och Odd Lindberg är professor i socialt arbete vid Örebro universitet.

mobbning. Den kränkande behandlingen pågår konstant eller i återkommande perioder. Enstaka konflikter som leder till kränkande behandling anses inte vara mobbning. Nationella siffror visar att runt åtta procent av skolbarn blir mobbade. Jämfört med andra länder är siffrorna lägst i Norden, vilket troligtvis bland annat beror på att vi redan på 80-talet började arbeta mot mobbning samt har en effektiv lagstiftning. Vad ska man då göra för att förebygga mobbning och kränkningar?

Odd Lindberg är professor i socialt arbete vid Örebro universitet. Tillsammans med sin forskargrupp, Interventionsforskning och utvärdering i socialt arbete, försöker han besvara frågan om hur man på bästa sätt kan förbättra arbetet mot mobbning i skolan. I gruppen ingår förutom Odd Lindberg själv också Karin Hellfeldt samt Erik Flygare och Björn Johansson. Gruppen har forskat i tio år och har de senaste åren medverkat i ett stort utvärderingsprojekt på uppdrag av Skolverket där man granskat effekter av olika program mot mobbning som finns på marknaden.

– Man har sett att bäst effekt, oavsett specifikt program, har det om all personal har en gemensam policy, där nolltolerans är målet, menar Odd Lindberg. Förutom lärare och fritidspedagoger bör med andra ord även matpersonal och vaktmästare också vara involverade, så att alla kan hjälpas åt att agera när man uppmärksammar kränkningar elever emellan. Personalen bör kontinuerligt uppdateras kring hur man ska arbeta med detta och få möjlighet till vidareutbildning. Det är självklart även av stor vikt att man inkluderar eleverna, i form av exempelvis återkommande diskussioner, grupparbeten och rollspel. Det gäller att man har

HISTORIK KRING MOBBNING

Den forskare i norden som anses vara pionjär inom området och fortfarande präglar forskningsfältet är Dan Olweus. Olweus publicerade sin första bok om mobbning redan 1973. Hans inflytande inom mobbningsforskningen är betydande. I en nyligen publicerad forskningsöversikt om skolmobbning var ungefär 3/5 av 116 granskade artiklar influerade av Olweus syn på mobbning ”som ett aggressivt beteende som äger rum i en a) asymmetrisk maktrelation, där mobbaren/mobbarna b) avsiktligt försöker såra eller skada någon genom uteslutning, psykningar eller fysiska övergrepp c) upprepade gånger över tid”. Definitionen är svår eftersom det till exempel inte är mobbning om ständigt olika personer mobbar samma offer eller om mobbare ständigt väljer nya offer. Forskningsproblemet är dock att det lett till en mycket likartad forskning. Man kan säga att fem till tio procent blir utsatta för regelbundna kränkningar som även kan gränsa till och utvecklas till mobbning. Mobbning utifrån Olweus definition brukar man säga ligger på runt en till två procent.

Det finns teorier om att ritualer och skamkänslor kan vara en viktig förklaring när det gäller mobbarnas känslor av emotionell gemenskap och makt samt de svårigheter som de utsatta upplever av mobbningen. Man tänker att ritualer genererar en oerhörd emotionell kraft vilket gör att mobbarna fortsätter att stöta ut en som redan är helt utstött. Mobbarna blir blinda för konsekvenserna av sina handlingar och ritualen stärker känslorna av emotionell gemenskap hos förövarna samtidigt som den ger upphov till skamrelaterade känslor hos offren. Detta perspektiv saknas i tidigare forskning om skolmobbning.

Källor: ”Mobbningens ritualer och emotionella konsekvenser” av Odd Lindberg och Björn Johansson, BRIS

Foto: SHUTTERSTOCK

Nationella siffror visar att runt åtta procent av skolbarn blir mobbade.

www.doktorn.com

tema mobbning

Om man generaliserar är det vanligare med fysiskt våld när killar mobbar och utfrysning när det gäller tjejer.

Foto: SHUTTERSTOCK

ett välutvecklat ”rastsystem”, där personalen har synliga gula västar och går runt och kollar av grupperingar och eventuella undanskymda platser. Skolan bör ha en tydlig åtgärdsplan vid incidenter, både för mobbningsoffret såväl som för mobbaren. Om skolan har ett antimobbningssystem med tydlig arbetsfördelning och tar tag i problemen direkt, så fungerar det vanligtvis bra. Det finns tyvärr stora skillnader skolor emellan, vilket också beror på ledningen och hur man prioriterar.

För att få en positiv kultur i skolan bör elever arbeta med olika grupper och få budskapet att alla är lika värda oavsett olikheter, menar Karin Hellfeldt. Ett positivt inslag har visat sig vara att man regelbundet har återkommande aktiviteter mellan äldre klasser och yngre klasser med målet att de äldre ska vara förebilder och att de yngre inte ska vara rädda för de äldre. Det gäller dock att börja arbeta på att acceptera olikheter så tidigt som möjligt. Om man generaliserar är det vanligare med fysiskt våld när killar mobbar och utfrysning när det gäller tjejer.

– Man har sett att när det gäller killar som mobbar fungerar åtgärder som att ringa hem till föräldrarna bäst, berättar Odd Lindberg. Hos tjejer handlar det mer om att bygga upp relationer, det vill säga att skolan jobbar med att bryta mer eller mindre destruktiva grupperingar. Det är viktigt att

”Viktigt att komma ihåg att felet aldrig ligger hos den som blir mobbad”

uppmärksamma genusperspektivet och inte minst när det gäller barn som bryter från normen.

Resultatet av en av studierna vid Örebro universitet visade att elever kan vandra in och ur en utsatt position, vilket indikerar att andra faktorer än personlighetsrelaterade egenskaper hos offret kan påverka förekomsten av mobbning. Vem som helst skulle kunna bli utsatt. Den mobbade drabbas hårt och förstår sällan varför han/hon blir utsatt.

– Många tror att det har att göra med deras utseende; att de är tjocka/smala, långa/korta eller fula. Man känner ofta skuld, får skamkänslor och tror att felet ligger hos en själv, menar Karin Hellfeldt. Ofta vill man inte berätta om detta för vuxna, vilket gör att det blir ännu svårare att ta sig ur det.

Det är vanligt att man isolerar sig, får svårt att sova, blir deprimerad och till och med får självmordstankar. Det blir en ond cirkel, som vuxna måste ta sitt ansvar och bryta. Vuxna får inte vara rädda att prata om det och man måste ta sig tid att verkligen lyssna till barnet. Det gäller att ha en dialog med alla involverade och att vara medveten om både de kortsiktiga likväl som de långsiktiga konsekvenserna för både mobboffer och mobbare.

– Det gäller nämligen att även förövaren får hjälp, berättar Karin Hellfeldt. Undersökningar pekar på att ett barn som får utlopp för sin ilska genom att mobba andra, i vuxen ålder kan hamna i kriminalitet, om man inte får rätt stöd.

– När man frågar mobbade vart mobbningen pågår säger en överraskande stor del att det sker även i klassrummet, säger Odd Lindberg. Läraren finns där, men man måste vara mycket närvarande för att se det.

– Det kan vara små kommentarer, viskningar, men även vid arbeten där man frivilligt får arbeta tillsammans, men ingen väljer att arbeta med den som blir mobbad. Detta vare sig syns eller hörs, men kan kännas oerhört kränkande för barnet som arbetar själv. En annan konsekvens kan vara att den mobbade eleven har svårt att koncentrera sig på lärandet då man funderar på hur man ska klara nästa rast, menar Odd Lindberg.

Idag konkurrerar skolorna om eleverna och det gör att skolans rykte är viktigt, vilket kan leda till att man inte vill uppmärksamma dåligt beteende och mobbning. I värsta fall sopas det under mattan och skolan sätter upp en fassad om att situationen är bättre än den är.

– Skolverket har undersökt saken och sett att i vissa fall använder man ordet konflikt när man adresserar mobbning, vilket är mycket olyckligt menar Odd Lindberg. Då finns risken att man förminskar problemet.

Man har studerat hur mobbning under skoltiden påverkade vuxenlivet. De som inte hade haft möjlighet att bearbeta mobbningen hade fortfarande dålig självkänsla, svårt att bygga relationer och att lita på andra människor. Konsekvenserna av mobbningen kan med andra ord påverka den psykiska hälsan mycket negativt och bestå över lång tid.

– Vissa skolor är fantastiska på att förebygga mobbning medan det på andra skolor är kaos, säger Odd Lindberg. Man behöver förbättra sin kompetens och ledning. Det gäller att vidta åtgärder, följa upp och inte tro på fördomen att mobbning alltid måste finnas. Detta är bara ett försvar, då det finns skolor som inte har mobbning.

– En vanlig fördom är att det är offret som gör något som orsakar mobbningen. Då är det viktigt att komma ihåg att felet aldrig ligger hos den som blir mobbad, poängterar Karin Hellfeldt avslutningsvis.

Dessa kan vara tecken på mobbning

- Isolering
- Svårt att koncentrera sig
- Huvudvärk och magproblem
- Svårt att sova
- Ilska
- Ångest och/eller depression
- Skolk

rfsu

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

Finns på ditt apotek.

NYHET!
Långtidsverkande
och östrogenfri

Fler frågor & svar finns på www.doktorn.com

Ställ frågor om kropp och hälsa!

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

- **hud**
- **mage**
- **sjukskrivning**
- **läkemedel**
- **vaccinationer**

& resemedicinska frågor

FRÅGA OSS!

Anders Halvarsson
Specialist i allmänmedicin.

Anders Hallén
Specialiserad på hud- och könssjukdomar.

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

Läkemedelsverket
Legitimerade apotekare och receptarier.

RFSU
RFSU svarar på frågor som rör sex, sexualitet och samliv.

Anders Halvarsson svarar

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

Allergisk mot ägg

Hej! Jag har Crohns Sjukdom sen 30 år tillbaka och har gått på alla typer av medicin. Men nu är det så att jag blivit allergisk mot ägg. Är det vanligt att man blir det när man är äldre eller är det på grund av att man tagit så mycket på min tarm? Är opererad 12 ggr och ca: 2 m är borta från tunntarmen och 2 dm på tjocktarmen. Har börjat på min LCHF-diet nu och där ingår mycket ägg. Vad kan man byta ut äggen mot i så fall? Tacksam får svar.
Eva, 56 år

Jag tror ju knappast att äggallergin behöver bero på Chrons sjukdom och det är heller inte vanligt att att man utvecklar äggallergi som äldre, även om det förekommer. Tål man inte ägg, måste man avstå från de-samma oavsett bakomliggande orsak. Viktigt att man upplyser om detta om man vill vaxcinera sig mot olika saker t.ex influensa, då vaccinet är odlat på hönsägg och små mänger äggprotein finns med i vaccinet, vilket man då kan reagera negativt på! För övrigt börjar man på att dikutera LCHFdieten på olika håll, då man är tveksam till att det är bra med dessa fettmängder på sikt! Jag tror att det är klokt att tala med en dietist i ditt fall!
Anders Halvarsson

VÄRMER WHISKEY?

En god vän rådde mig att dricka whiskey för att jag var frusen. Har hört att det är en myt. Hur är det? *Man, 54 år*

Dricker man alkohol får man en viss ökning av hjärtats puls samt att de yttersta kapillärerna i huden öppnas, varvid man kan känna sig mindre frusen. Är man inomhus och har det mysigt kan det kanske kännas gott. Är man utomhus kan det vara förenat med viss risk att man tappar värmen snabbare, samtidigt som man inte känner av detta. Således Whisky vid frusenhet med måtta!
Anders Halvarsson

Kreatin farligt för njurarna?

Hej! Har diabetes typ 1 och har styrketränat ett antal år och har nyss börjat ta kreatin som tillskott. Min fråga är om det innebär några risker för njurarna med att ta kreatin vid diabetes typ 1?
Andreas, 27 år

Kreatin är ett kroppseget ämne som bildas i musklerna och i sin omsättning utsöndras i njurarna. Vi använder värdet på kreatinin i blodet för att indirekt mäta njurens funktion. Vid sämre njurfunktion högre värden. Det har ju allmänt diskuterats om man verkligen får någon muskelkraftökande effekt av kreatininet eller inte. Det lär binda lite extra vatten i musklerna vilket uppskattas på visa håll. Om man nu vill ta detta tillskott i förskriva rimliga doser torde det knappast vara farligt. Berätta dock detta för behandlande diabetesläkare!
Anders Halvarsson

METALLSMAK I MUNNEN

Hej Doktorn! Vad har jag för vitaminbrist när jag känner metallsmak i munnen? Tacksam för svar!
Annicka, 30

Då metallsmak i munnen kan ha olika bakgrunder, bör du söka läkare i första hand.
Anders Halvarsson

ONT I MAGEN AV VITLÖK

Hej, min son nu 31 år har aldrig klarat att äta vitlök, han får så ont i magen. Varför?? Ska ju vara så nyttigt.
Helen, 50 år

Det är nog bara så att en del människor inte tål vitlöken. Blir man dålig i samband med vitlöksintaget, är det bara att låta bli. Det finns ju så mycket annat som är väl så nyttigt!
Anders Halvarsson

PLÖTSLIG MINNESFÖRLUST

Härom natten var jag med om en väldigt obehaglig händelse. Hade gått och lagt mig och hade precis insomnat när jag plötsligt vaknade av att en obehaglig känsla/rädsla spred sig i kroppen. Fick en plötslig minnesförlust, visste inte vem jag var eller vart jag befann mig. Minnet kom tillbaka direkt, men kunde inte skaka av mig denna obehagliga rädsla. Kändes nästan som att jag blivit knäpp. Är det något som jag bör oroa mig för?
Annie, 19

När man skall till att somna befinner man sig mellan vaket tillstånd och dröm och då kan det vara svårt att skilja på dröm och verklighet. Har man haft ett sådant här tillfälle brukar jag säga att en gång är detsamma som ingen gång! Upprepas fenomenet bör du tala med någon läkare och berätta vad som hänt.
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.

Musik i öronen

Jag lyssnar gärna på radio via hörlurar när jag lägger mig på kvällen. Ofta, ja nästan alltid, somnar jag med lurarna i öronen och radion på. Jag tycker själv att jag hör lite illa, men när jag tar hörselprover vid läkarbesök så klarar jag testet bra. Hur farligt för hörseln är det att somna med ljud som går direkt in i öronen?
Lena, 45 år

Det som alltid är avgörande är vilken styrka man har på ljudnivån som kommer in i öronen. Har man inga obehag och att dessutom hörseln vid tester från gång till annan visar normala kurvor, torde det inte vara någon fara!
Anders Halvarsson

HÖGT KOLESTEROL

Har fått provsvar från VC att min kolesterol är för hög, Jag undrar varför? Har varit vegetarian i 47 år, bakar mitt bröd själv, motionerar och äter alltid min egen hemlagade mat.
Maggie, 67 år

Kolesterolläget styrs av processer från framför allt levern och är genetiskt programmerat. Man kan förstås påverka det om man är för överviktig, äter kraftig fet kost och så vidare. Så har vi fallen med personer som sköter sig exemplariskt, som i ditt fall och ändå är kolesterolvärdena för höga. Ha inget dåligt samvete för detta då man inte kan påverka sitt arv! Man får då om man har andra riskfaktorer som högt blodtryck, högt blodsocker, hög vikt och inte minst rökning, ta ställning om man skall ordinera blodfettsänkande mediciner.
Anders Halvarsson

Kalla händer

Jag har en fråga. Jag har kalla händer dock inte iskalla och fryser lätt om vintern speciellt om jag har fingerhandskar. Jag kan förstå att jag har dålig blodcirkulation hur åtgärdar man det?
Åke, 63

I och med att man är kall om händerna behöver det inte betyda att man har dålig cirkulation i de större blodkärlen, även om detta skall uteslutas med att känna på pulsarna. Om fingrarna blir helt vita kan det röra sig om Raynauds fenomen. Det är oftare att kvinnor har detta än män. Orsaken till fenomenet vet man inte. Rökning förvärrar problematiken högst avsevärt. Det finns också en del mediciner som förvärrar problematiken. Är man rökare bör man förstås sluta med varjehanda form av tobak. Annars finns det tabletter som man kan pröva med, många kan ha en mycket god effekt och slipper kalla vita fingrar när det blir lite kallt ute. En annan behandling är med nitroglycerinsalva.
Anders Halvarsson

HÅLLA TÄTT

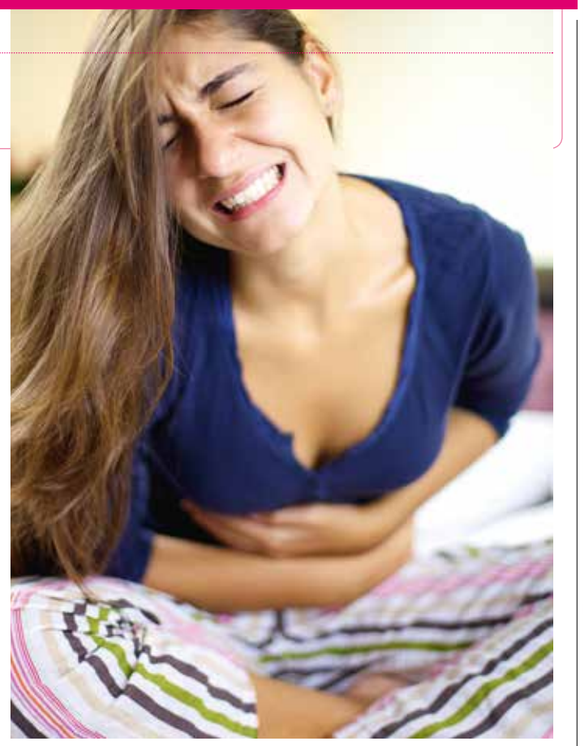
Varför har jag svårt att hålla min avföring? Det bara kommer, inte jättemycket men så pass att jag måste byta trosor, vissa dagar kan jag gå på toaletten flera gånger med bara en kort stund emellan.
Kvinna, 71 år

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

USELT IMMUNFÖRSVAR

Förkylningarna avlöser varandra. Sover jag dåligt två nätter i rad är förkylningen där. Jag kan inte träna för jag blir jättedålig direkt. Har också herpes typ 2 och får utbrott i princip varje månad och det tror jag beror på mitt dåliga immunförsvar. Vad ska jag göra för att mitt immunförsvar ska bli bra? Det känns inte som om jag kan leva ett normalt liv när jag alltid är sjuk. Förkylningarna har hållit på i över tio år.
Kvinna, 36 år

Ideliga förkylningar kan bero på nedsatt immunförsvar. Skriv upp tiderna när du har dem i din almanacka och kolla tempen. Upp till 4-5 förkylningar är under en svensk vintersäsong inom det normala. Blir det oftare och långvarigt kan man med ett blodprov undersöka om du har rätt mängd antikroppar. Beställ tid hos läkare när du har lite förkylningsstatistik.
Anders Halvarsson



Gallsten

Min flickvän har ont i magen i höger sida under revbenen och har haft det i 7 år. Ibland får hon huggningar i magen som varar i flera minuter. Jag tror att det är gallsten men hon har redan kollat det för några år sedan och nu är hon 20 år. Hur ska hon göra?
Anders, 18 år

Det låter som kramper, vilka kan förekomma i gallgångarna. Finns det något samband när och vad man äter? När på dygnet uppträder detta? Under eller efter fysisk ansträngning? Även om man inte har sett några stenar hittills skulle det kunna handla om grus i gångarna vilket ger upphov till kramperna. Är det nu några år sedan hon undersöktes vill jag nog betona att det vore bra med en förnyad undersökning och att man kanske gör en smärtfri ultraljudsundersökning av området i första hand.
Anders Halvarsson

SEKUNDÄR PULMONELL HYPERTONI

Hej. Jag har fått diagnosen sekundär pulmonell hypertoni, vad riktigt betyder det?
Kvinna, 61 år

Här beskrivs ett tillstånd som handlar av att man har ett för högt tryck i lilla blodkretsloppet, hjärta-lungor-hjärta, som möjligen i det här fallet beror på någon störning i hjärtats funktion, hjärtstyrka? Fel på hjärtklaffarna? Detta måste du diskutera med hjärtläkare.
Anders Halvarsson

www.doktorn.com

STÄLL DIN FRÅGA PÅ WWW.DOKTORN.COM

Anders Hallén svarar

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

Problem med huden runt ögonen

Hej, jag har haft problem med huden runt ögonen sedan ett halvt år; Jag blir röd och uppsvullen. Huden känns torr och skrynklig. Jag har fått kortisonsalva flera gånger men trots att jag använt den regelbundet har det kommit tillbaka. Jag vet inte vad jag ska göra. Varje morgon, när jag vaknar, är det rött och uppsvullet. Snälla hjälp!
Annika, 30 år

Du har ett återkommande eksem och bör nog testas för att utreda om du är kontaktallergisk mot något (t.ex hamnar nagellackseksem runt ögonen). Ett sådant test görs av hudläkare.
Anders Hallén

FÖRLÄNGA PENIS

Fungerar någon av alla dessa penisförstoringspiller, och vad finns det för risker med att äta sådana piller? Finns det piller man kan äta för att få penis längre eller måste man operera för att åstadkomma detta?
Johan, 17 år

Penisförstoringspiller låter för mig som ett sätt att lura folk på pengar. Något som fungerar känner jag inte till. Att sätta kniven i kroppen är alltid en risk. Även om det är mycket ovanligt att det går snett med modern teknik inträffar det ibland att ingreppet går fel. Du får själv avgöra om detta är något du vill undersöka närmare genom att tala med din läkare.
Anders Hallén

Svåra mjällbesvär

Jag har svårartad mjäll i hårbotten, i pannan och bakom öronen. Jag har försökt med olika mjällmedel på apoteket men inget verkar hjälpa. Kan det vara psoriasis? Vad ska jag göra för att få bukt med detta kliande fjällande?
Kvinna, 49 år

Det kan vara psoriasis, men också ett mjälleksem. Sök din husläkare för att få lite kraftfullare lokalbehandling; kortisonpreparat brukar hjälpa.
Anders Hallén

FÖRSVINNER XANTELASMA AV SIG SJÄLV OM MAN LÄGGER OM KOSTEN?

Kan xantelasma försvinna av sig självt om man lägger om kosten eller får man helt enkelt dras med dom fläckarna man en gång fått? Jag undrar också om xantelasman kan bero på nåt annat än förhöjt kolesterolvärde, för jag äter nyttigt.
Sara, 30

Nej, xanthelasma kräver någon form av aktiv åtgärd, de går inte att ”banta” bort. Oavsett behandling återkommer de ofta. Offentligfinansierad vård behandlar i princip inte xanthelasma. Man kan få dessa förändringar utan avvikande blodfetter och då finns ofta ärftlig benägenhet.
Anders Hallén

ÖM TESTIKEL

Det ömmar när jag klämmer på underdelen av min testikel. Jag har också mått väldigt dåligt den sista tiden, varit trött, varm och svettig konstant. Jag har vaknat upp med svettningar på nätterna. Vidare verkar många lymfkörtlar svullna. Kan det vara testikelcancer?
Peter, 20 år

Testikelcancer ger förstorad testikel men inte smärta. Den orsakas oftare av en inflammation i bitestikeln. I vilket fall behöver du en undersökning och ett tillfälle att få ventilera dina frågeställningar. Ring husläkaren för en tid!
Anders Hallén

Alkohol och rödflammighet

När jag dricker alkohol blir jag helt rödflammig i ansiktet och så bränns det, precis som solbränna. Varför blir jag sån? Tacksam för svar!
Stina, 25 år

Alkohol ger alltid en blodkärlsutvidgning. Hos individer med ett mer uttalat ytligt blodkärlsnät i ansiktet uppstår då en kraftig rodnad. Detta får anses vara en normalvariant.
Anders Hallén

KNÖLAR PÅ UNDERBENEN

Jag har fått stora knölar på underbenen som gör jätteont. Jag fick penicillin, men det hjälpte inte. Kortisonsalva tog bort värk och minskade knölarna. Har ca 37,5 i temp och lite ont i halsen. Doktorn sa att de påminde om knölros. Hade 70 i snabbsänka. Känner mig piggare men är inte riktigt tillbaka i mitt vanliga. Doktorn sa att det kan ta tid. Har haft det jobbigt med vak över min mor som gick bort 29/3 i skelettcancer. Då blev jag dålig, men jag var inte trött under de åtta jobbiga veckorna hos mor under hennes sjukdomstid.
Gunvor, 50 år

Din beskrivning låter som knölros (erythema nodosum), så jag håller med din doktor. De vanligaste utlösande orsakerna är infektioner och ibland läkemedel. Det läker inom ett par månader och eventuell behandling riktar sig endast mot identifierad bakomliggande orsak.
Anders Hallén

ATOPISKA FÖTTER

Min sonson som fyllde 15 år i sommar fick diagnosen för flera år sedan. Olika läkare har ordinerat salvor som förhoppningsvis lindrat plågorna men inte avhjälpt besvären. Finns det inga möjligheter för honom att bli kvitt eländet?
Orolig morfar, 75 år

Jag håller med om att detta är ett elände eftersom det tyvärr inte finns någon riktigt botande behandling. Kortisonsalva ger liten effekt och mjukgörande preparat brukar lindra bäst, men det krävs ett envetet smörjande. Trösten är att det går över med tiden, även om jag får erkänna att denne yngling redan haft det upp i ovanligt hög ålder – det är vanligast hos mindre barn.
Anders Hallén

Vadkramper?
Muskelryckningar?

Det kan vara tecken på magnesiumbrist.

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

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

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

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

biosan
Vår idé - livskvalité

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

www.doktorn.com

- 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.

bältros-vaccin.se

Vaccinationskampanjen är förhandsgranskad och godkänd av av IGM

SE 00480 JULI 2013

RFSU svarar

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

Sexleksaker

Jag är en 62 årig kvinna som är singel. Jag har börjat använda en sexleksak för några månader sedan. För första gången i mitt liv får jag riktiga härliga orgasmer. Jag har tidigare varit gift men har inte haft någon man efter skilsmässan. Är detta normalt?
Kvinna, 62 år

Det är inte bara normalt utan dessutom fantastiskt bra! Genom onani ger dig du dig själv en skön upplevelse och det blir också ett sätt att hålla igång lusten. Om man lever utan sex en längre tid kan det bli lite trögare att starta upp sexlivet igen. Det är därför hälsosamt att onanera och ge sig själv orgasmer. Fortsätt njuta och gläds åt att du har sex med dig själv. Även om du träffar en partner kan onani vara något som inte bara ger tillfredsställelse utan även avslappning och smärtlindring vid behov.
RFSU

BARN SOM ONANERAR

Vår 4-åriga dotter onanerar ofta hemma och ibland även på förskolan. Hon rider gärna på ett armstöd till en fåtölj och gnider sig samtidigt mot underlaget. När hon skall sova gnuggar hon handen mot sin snippa. Är detta beteende en anledning till oro?
Helena, 29 år

Det finns ingen anledning till oro. Det är vanligt med onani hos barn, det är en del av deras utveckling och inte skadligt. Barnet upptäcker sig själva och sin kropp och då börjar de experimentera och lära sig hur den egna kroppen fungerar. De upptäcker vad som känns skönt. Barn har rätt att få utforska sina kroppar och rätt till sin egen sexualitet som inte ska blandas samman med vuxen sexualitet. Onanin vid sänggående kan fylla en lugnande funktion och hjälpa henne att slappna av. Om barnet onanerar i sammanhang där det inte är lämpligt så kan man avleda dem genom att föreslå någon annan aktivitet eller på ett enkelt sätt tala om för barnet att det är okej att pilla på snoppen eller snippan men att man gör det på sitt eget rum eller på toaletten när man är ensam.
RFSU

Rodnad på ollonet

Jag har fått en rodnad på ollonet runt urinhålet. Det är torrt, fnasigt, kliar och är lite ömt.
Yusef, 23 år

En av de vanligaste orsakerna till att huden på ollonet blir röd och irriterad är att man tvättar sig för ofta eller använder parfymerad tvål. Tvätta en gång per dag med vanligt ljummet vatten eller en mild intimtvål. Är ollonet ändå uttorkat? Syns små sprickor? Prova i så fall att smörja med en oparfymerad olja. Det röda kan också bero på en svampinfektion vilket är helt ofarligt och går oftast över av sig själv. Troligtvis så är det i ditt fall någon form av hudirritation som går över av sig själv. Om besvären fortsätter och dessutom ger sveda eller klåda kan man behöva behandla det. Vänd dig då till din ungdomsmottagning eller en vårdcentral.
RFSU

INTIMRAKNING

När jag rakar mitt kön så får jag röda prickar och små finnar. Vad ska man göra för att slippa detta?
Johan, 19 år

För att förebygga besvär och även röda prickar vid rakning är det bra att först mjuka upp håret med varmt vatten. Använd sedan en vass rakhyvel. Byt ut rakhyveln regelbundet för att rakbladen ska hålla sig vassa. Använd rikligt med rakgel eller raklödder av en sort som inte irriterar. Långa drag är bättre än korta och ryckiga. Försök så gott det går att raka medhårs, det är det absolut skonsammaste sättet att raka. Skölj av med kallt vatten för att stänga till porerna i huden. Torka sedan försiktigt genom att "klappa" med en handduk. Avsluta med att smörja in huden med en vårdande produkt. Du kan hitta bra produkter för intimrakning på de flesta apotek.
RFSU

RFSU svarar

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

Gravid?

Häromdagen låg jag och min pojkvän tillsammans i sängen och gosade. Han lade sig ovanpå mig och våra könsorgan nuddade varandra. Sedan stoppade han in sin penis i mig men drog ut den kort därefter. Han hann inte få någon utlösning men jag är ändå orolig. Kan jag vara gravid?
Tjej, 17 år

Om penisen är inne i slidan så kan det komma spermier som kan göra så att det blir en graviditet. Det finns spermier i det som kallas försats och som inte känns att det kommer. Är det tid för ägglossning så kan det alltså vara risk/chans för en graviditet. Får du inte din mens när den brukar komma så är det bra att kontrollera med ett graviditetstest. Ni kan också få hjälp med preventivmedel på ungdomsmottagningen.
RFSU

HUR KAN JAG VETA OM JAG HAR EN KÖNSSJUKDOM?

Jag har haft sex med tre olika killar det senaste året. Äter p-piller och har därför inte använt kondom. Har inga besvär men funderar ändå på om jag kan ha smittats av någon könssjukdom.
Emmelie, 21 år

Ibland får man inga symptom alls. Många könssjukdomar ger ibland bara små eller inga besvär vilket gör att de kan vara svåra att upptäcka. Det är därför viktigt att regelbundet gå och testa sig om man har sex på ett sätt som innebär risk för överföring av könssjukdomar. Det vanligaste sättet som könssjukdomar överförs är genom slidsamlag eller analsamlag. Testning för klamydia, gonorré, hiv, syfilis, hepatit B och C är gratis och regleras i smittskyddslagen. Eftersom man kan få klamydia och gonorré i kön, anal, hals och ögon beroende på hur man haft sex måste provet tas där infektionen kan ha kommit in i kroppen. Det är därför viktigt att informera om hur man har haft sex.
RFSU

P-PILLER

Jag känner mig lite osäker på hur p-piller skyddar mot graviditet. Kan man bli med barn under menstruationen, det vill säga under tiden man endast äter sockerpiller?
Martina, 18 år

Nej. Äter du p-piller så är du skyddad mot graviditet alla dagar, även de dagar du äter sockerpiller.
RFSU

Trasig kondom

Jag har problem med att kondomen spricker ganska ofta. Jag har använt flera olika märken, men har inte märkt någon skillnad. Varför tror ni att de spricker så ofta?
Marcus, 32 år

Eftersom att det händer ofta och dessutom med olika märken, så är det osannolikt att det skulle vara ett fabrikationsfel. Men det kan finnas andra orsaker. En vanlig anledning till att kondomen går sönder är felaktig påsättning. Dra tillbaka förhuden helt, tryck ur luften ur den lilla behållaren och rulla ut kondomen hela vägen ner till roten. Var också försiktig så att kondomen inte rispas av vassa naglar eller ringar. Använd inte oljebaserat glidmedel tillsammans med kondom eftersom att detta kan försvaga kondomen. Tillsammans med kondom ska man endast använda vatten- eller silikonbaserat glidmedel. En annan anledning till att kondomen går sönder kan vara att den utsätts för stor påfrestning. Detta kan uppstå om det inte är tillräckligt ”glidigt” under samlaget. Vid slidsamlag är det viktigt att kvinnan har lubrikation (blir våt) annars kan slidan ta skada. Är hon kåt men lubricerar för lite så kan man använda extra glidmedel. Vid analsamlag måste man alltid använda extra glidmedel eftersom kroppen inte producerar någon egen våthet där. I vissa fall kan också kraftigt könshår eller extra vasst könshår skära sönder kondomen, men det är dock ovanligt. I så fall kan man raka bort det hår som kan tänkas ligga i vägen.
RFSU

STÄLL DIN FRÅGA PÅ WWW.DOKTORN.COM
fråga doktorn

Försäkringskassan svarar

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

Beräkna sjukpenning

Jag är deltidssjukskriven (50 procent) sedan ett tag tillbaka. Vad ligger nu till grund för min sjukpenning, är det min normala bruttolön eller är det något annat. Vad gäller helt enkelt?

Din sjukpenninggrundande inkomst (SGI) som din sjukpenning baseras på grundar sig på inkomst från arbete, till exempel lön och arvoden. Maxtaket för den sjukpenninggrundande inkomsten är 333 700 kr i årsinkomst och då har man 709 kr/dag brutto i hel sjukpenning och halva det beloppet i halv sjukpenning (motsvarar ca 80 procent av den sjukpenninggrundande dagpenningen).
Titta gärna på vårt webbverktyg Ersättningskollen på www.forsakringskassan.se. Där kan du se vad du ungefär får i sjuklön och sjukpenning samt om du får något via avtals- eller privata försäkringar.
Carina Sandell Wellander

Timanställd och sjuk

Jag har varit timanställd under ett år och undrar vad som gäller om man blir sjuk. Får jag sjuklön från min arbetsgivare de första 14 dagarna eller får jag sjuklön från Försäkringskassan? Vem ska jag anmäla sjukfrånvaro till?

Under de första 14 dagarna i en sjukperiod betalar arbetsgivaren i regel sjuklön till timanställda om anställningen varat en månad. Du ska då sjukanmäla dig till din arbetsgivare.
Men jag skulle också råda dig att kontrollera med din arbetsgivare eller ditt fackförbund hur just ditt anställningsavtal ser ut när det gäller sjuklön.
Om du har rätt till sjuklön så är det din arbetsgivare som sjukanmäler dig till Försäkringskassan om du är sjuk i mer än 14 dagar.
Om du inte har rätt till sjuklön så sjukanmäler du dig själv från första sjukdagen till Försäkringskassan på vår webbplats.
Carina Sandell Wellander

ANSÖKA OM SJUKPENNING

Jag har blivit sjukskriven i en månad efter en mindre operation. Hur går jag tillväga för att få ersättning? Jag har skickat in läkarintyg och sett på Försäkringskassans webbplats att detta mottagits. Behöver jag göra någon ytterligare ansökan?

Om du har en anställning så betalar din arbetsgivare sjuklön till dig för de första 14 dagarna som du är sjuk. Den första dagen är karensdag och då får du ingen ersättning, därefter får du 80 procent av din lön i sjuklön. Från den åttonde dagen som du är sjuk behöver du ett läkarintyg som du ska lämna till din arbetsgivare.
Efter de första 14 dagarnas sjukfrånvaro ska din arbetsgivare anmäla dig till Försäkringskassan. Då kan du göra en elektronisk ansökan om sjukpenning på www.forsakringskassan.se.
Om du är egen företagare eller arbetslös så gör du din sjukanmälan redan från första dagen direkt på Försäkringskassans webbplats. Därefter gör du en elektronisk ansökan.
Om det är något som Försäkringskassan behöver komplettera så kontaktar vi dig så snart som möjligt.
Carina Sandell Wellander

STÄLL DIN FRÅGA PÅ WWW.DOKTORN.COM

Försäkringskassan svarar

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

KARENSDAG

Jag är sjukskriven på halvtid men hur blir det med karensdagen och annat om jag är borta en hel dag på grund av sjukdom?

Om du är sjukskriven och har sjukpenning på halvtid (50 procent) och blir helt sjuk blir så blir det ingen ny karensdag. Du ska däremot ansöka om hel sjukpenning för den aktuella dagen. Det gör du enklast genom att gå www.forsakringskassan.se och ändra omfattning på din sjukskrivning där.
Carina Sandell Wellander

Planerad sjukskrivning

Jag har en planerad sjukskrivning och ska vara sjukskriven i 8 veckor och men kan förmodligen börja arbeta lite grann på slutet av sjukskrivningen. Blir jag utan pengar i 8 veckor eller ansöker man löpande eller i förväg efter som jag vet slutdatumet? Vad händer om jag börjar arbeta lite?

Om du är anställd så ska du sjukanmäla dig till din arbetsgivare som också betalar ut sjuklön för de första 14 dagarna som du är sjuk. Den första dagen är karensdag och då får du ingen ersättning, därefter får du 80 procent av din lön i sjuklön. Från den åttonde dagen som du är sjuk behöver du ett läkarintyg som du ska lämna till din arbetsgivare. Efter de första 14 dagarnas sjukfrånvaro ska din arbetsgivare sjukanmäla dig till Försäkringskassan. Då kan du ansöka om sjukpenning på vår webbplats. Du får din första utbetalning av sjukpenning efter maximalt 30 dagar, därefter kommer övriga sjukpenningutbetalningar i slutet på varje månad.
Om börjar arbeta deltid under din sjukskrivning så meddelar du den förändringen till oss på www.forsakringskassan.se. När du är helt frisk och tillbaka på jobbet gör du en friskanmälan. Den gör du också enklast på vår webbplats.
Carina Sandell Wellander

FÖRÄLDRALEDIG OCH SEN SJUKANMÄLAN

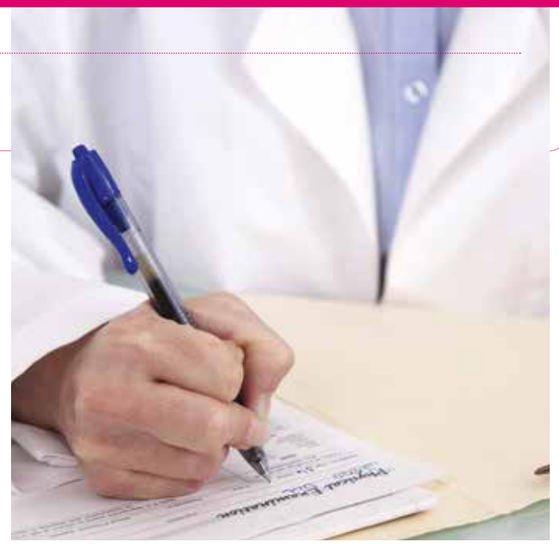
Jag är föräldraledig och har även ett äldre barn i förskoleåldern. Jag och äldsta dottern var sjuka i influensa så min sambo var då hemma och vårdade det yngre barnet (vabbade). Vad jag inte visste var att jag då skulle ha sjukanmält mig till Försäkringskassan och brutit min föräldrapenning. Går det att ändra detta i efterhand? Jag tänker att min sambo lär ju få ersättning för de dagarna han var tvungen att avstå från sitt arbete.

Normalt sett så ska du om du är föräldraledig och blir sjuk och inte kan ta hand om ditt barn göra en sjukanmälan första sjukdagen till Försäkringskassan och därmed bryta föräldraledigheten.
Om du har missat att anmäla dig rätt dag, så anger du på anmälan från vilken dag du ansöker om sjukpenning. Du har upp till 7 dagar på dig att sjukanmäla dig från den dagen du insjuknade. Den tiden kan förlängas om du inte har kunnat göra anmälan tidigare eller om det finns särskilda skäl, till exempel att du är allvarligt sjuk.
När du är återställd och åter tar hand om ditt barn gör du en ny ansökan om föräldrapenning.
Carina Sandell Wellander

LEDIG DAG OCH SJUK

Jag har en fråga om karensdagen. Jag blev akut inlagd på sjukhus en söndag som också är min lediga dag. Min sjukskrivning gäller från detta datum också. Är det i så fall söndagen eller måndagen som blir karensdag?

Om du är anställd och får sjuklön av din arbetsgivare de första 14 dagarna av din sjukperiod så blir karensdagen den första dagen som du behövt avstå från arbete på grund av sjukdom, till exempel måndagen om du skulle ha arbetat då.
Om du inte har en anställning utan exempelvis är egen företagare och ansöker om sjukpenning från Försäkringskassan från första dagen i din sjukperiod blir karensdagen den första dagen i sjukperioden, oavsett om den dagen infaller på en helgdag eller vardag.
Carina Sandell Wellander



Läkarintyg

Jag är deltidssjukskriven och har blivit sjuk och kan inte alls arbeta. Hur ska jag då göra med läkarintyget? Från vilken dag behöver ni det?

Om du är deltidssjukskriven och blir helt sjuk behövs ett nytt läkarintyg om du är sjuk i mer än 7 hela dagar.
Carina Sandell Wellander

NY LÖN – ÄNDRAD SJUKPENNING

Jag undrar om man under en pågående sjukskrivning ska meddela Försäkringskassan om man får en löneförhöjning?

Om du får en ändrad lön under ett pågående sjukpenningärende så ska du meddela Försäkringskassan den nya lönen så att du får rätt ersättning från oss. De uppgifter som du i så fall ska meddela är från vilket datum den nya lönen gäller, när avtalet undertecknades samt vad den nya årsinkomsten blir.
Carina Sandell Wellander

Delta i fackligt möte

Jag försöker att hålla kontakt med min arbetsplats under min sjukskrivning för att veta vad som är på gång. Nu har jag fått en kallelse till ett möte med vår lokala fackklubb. Är det tillåtet att gå på ett fackligt möte på arbetet om man är sjukskriven på heltid?

Om du har möjlighet att delta i ett fackligt möte trots dina besvär så gör gärna det. Att hålla kontakt med sin arbetsplats under en sjukskrivning brukar i det flesta fall underlätta återgång i arbete.
Om du däremot har ett fackligt förtroendeuppdrag som ingår i din arbetstid och du själv är arrangör till mötet så ska du kontakta din personliga handläggare för att stämma av detta.
Carina Sandell Wellander

www.doktorn.com

STÄLL DIN FRÅGA PÅ WWW.DOKTORN.COM

STÄLL DIN FRÅGA PÅ WWW.DOKTORN.COM

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

DOSERING

Min läkare har halverat dosen av mitt läkemedel. Kan jag dela de tabletter jag har kvar av den högre styrkan eftersom den har brytskåra?
Christina, 65 år

Det är inte säkert att en tablett med brytskåra ger exakt en halv dos vid delning. Skåran kan vara avsedd endast för identifikation eller delning för att underlätta nedsväljning, det vill säga att båda halvorna ska tas. Skåran kan också helt sakna funktion. Om en tablett med skåra kan delas i två lika stora delar, med avsikt att ge halverad dos, ska det framgå av bipacksedeln. Företaget måste då ha utfört speciella studier som visar att halvorna blir lika stora vid delning med hjälp av brytskåran. Är du osäker på hur du ska göra bör du tala med din läkare.
Läkemedelsverket

Handla läkemedel på nätet

Många av mina bekanta beställer sina receptbelagda läkemedel på nätet, och jag undrar om det är säkert att handla läkemedel på det sättet?
Anders, 31 år

Nej! Handla aldrig på nätet om det inte är ett godkänt nätapotek. Enda sättet du kan vara säker på att få rätt läkemedel för rätt åkomma är att gå till läkaren och sedan hämta ut din receptbelagda medicin på ett godkänt apotek. Det finns idag apoteksaktörer i Sverige som erbjuder konsumenter att köpa läkemedel via nätet på ett legalt och säkert sätt. Men det finns också en uppsjö av oseriösa aktörer och ett stort utbud av okontrollerade preparat. I detta stora utbud kan det vara svårt att hitta rätt. Titta alltid efter den nationella apotekssymbolen när du handlar receptbelagda läkemedel från svenska apotek. Symbolen visar att apoteket är godkänt av Läkemedelsverket. Den 1 juli införs en EU-gemensam symbol som ska användas av alla apotek och försäljningsställen som säljer läkemedel på webben. Hur dessa symboler ser ut kan man se på sidan 8.
Läkemedelsverket

Laktos i läkemedel

Varför innehåller så många läkemedel laktos? Innebär det inte problem om man är laktosintolerant?
Margareta, 56 år

Laktos har tekniska egenskaper som gör att det passar bra för frystorkning och tillverkning av tabletter. Det finns dessutom gott stöd för att laktos inte har några skadliga effekter. Detta har gjort laktos till ett av de mest använda hjälpämnena i läkemedel. Studier har visat att det vanligen krävs att en laktosintolerant intar åtskilliga gram laktos för att få symptom. De mängder man kan få i sig genom läkemedel ligger långt under detta och därför behöver en person med laktosintolerans vanligtvis inte avstå från medicinering av det skälet.
Läkemedelsverket

DUKORAL

Vi ska resa bort och ska därför ta Dukoral. Jag har sett att man inte får äta eller dricka något en timme före eller efter man tagit vaccinet. Vad händer om man råkar äta direkt före eller efter att man tagit Dukoral?
Mats, 41 år

Dukoral är känsligt för den sura miljön i magen. När man äter eller dricker kan magsyraproduktionen i magen öka och effekten av Dukoral kan då bli sämre eftersom det blir för surt.
Läkemedelsverket

Håll såret rent med Sorbact®

Både barn och vuxna får ofta diverse småsår när man lever ett aktivt liv.
Undvik infektioner med Sorbact antibakteriellt plåster som smidigt och enkelt håller såret rent och fritt från bakterier.
Sorbact plåster finns i 2 storlekar!

Finns att köpa på apotek!

abigo

ABIGO Medical AB, Askim • Tel 031-748 49 50 • www.abigo.se

www.doktorn.com

www.doktorn.com

Läkemedelsverket svarar

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

Antibiotika

Kan man sola när man äter antibiotika?
Stephanie, 24 år

Vissa läkemedel kan orsaka hudreaktioner i kombination med solljus. Om man tar sådana läkemedel kan man få kraftig solbränna eller allergiska reaktioner av en kort vistelse ute i solen, även om man normalt sett tål solen bra. Kläder skyddar bättre än solskyddsmedel mot sådana reaktioner.
Vissa typer av antibiotika, men inte alla, kan orsaka hudproblem vid solning. Det gäller till exempel läkemedel med de verksamma ämnena doxycyklin och ciprofloxacin. Om ett läkemedel kan orsaka problem vid solning så ska information om detta finnas i bipacksedeln.
Läkemedelsverket

LAMOTRIGIN OCH WINSTROL

Hej! Kan man äta Lamotrigin och ändå ta Winstrol? Vad kan hända om jag blandar?
Man, 40

Winstrol innehåller en anabol steroid som heter stanozolol. Det är inte ett godkänt läkemedel i Sverige, men det är godkänt i andra länder, t ex USA och några länder inom EU. Om en svensk läkare anser att en patient har behov av Winstrol finns det en möjlighet att ansöka om licens för att läkemedlet ska få säljas i Sverige. En licens är ett särskilt tillstånd som kan beviljas om inte godkända alternativ i Sverige kan användas. Ibland säljs Winstrol via oseriösa webbsidor på internet. Även om det är godkänt som läkemedel i andra länder så finns ingen garanti för att man får den produkt som man beställer. Det finns många förfalskningar i omlopp och när man inte köper sitt läkemedel från ett seriöst apotek kan man få läkemedel som är verkningslösa, av dålig kvalitet eller direkt farliga. Eftersom Winstrol inte är godkänt i Sverige har vi begränsad information om läkemedlet och rekommenderar att du diskuterar kombinationen med din läkare.
Läkemedelsverket

LÄKEMEDELSFÖRVARING

I bipacksedeln står att mina tabletter ska förvaras vid högst 25 C, men är det varmare ute, ska jag lägga dem i kylskåpet?
Arne, 72 år

Det är i regel inget problem att förvara läkemedelsförpackningen i något högre temperaturer kortare perioder under exempelvis sommarhalvåret eller vid en resa. Läkemedel som inte är märkta med information om att de ska förvaras i kylskåp ska heller inte förvaras i kylskåp. En del läkemedel är fuktkänsliga och kan ta skada av kylskåpets fuktiga miljö.
Läkemedelsverket

Svenska katter allt fetare

Svenska katter blir allt fetare och anledningen anses vara att katterna i allt större utsträckning har blivit stillasittande soffpotatisar, något som kan leda till livsstilssjukdomar och att katten lever kortare. Men hårdbantning utan att konsultera veterinär är inte att rekommendera. Att katterna har anammat en stillasittande livsstil anses bidra till ökad fetma då katter inte är gjorda för att sitta stilla och vara soffpotatisar utan för att vara ute och jaga och röra på sig. Fetma hos katten försämrar både livskvaliteten och förkortar livstiden. Precis som överviktiga människor drabbas katterna även av diabetes och kan få problem med såväl leder som sin hygien. För att komma till rätta med sin fetma måste katten komma till veterinären och lägga upp en bantningsplan. Att på egen hand hårdbanta katten kan leda till en snabb viktnedgång vilket i sin tur kan skada kattens lever och i värsta fall leda till döden. Därför behöver du konsultera en veterinär först innan du gör en större omläggning av kattens kostvanor. För att förebygga fetma hos katter är det viktigt att ge katten rätt mängd mat samt aktivera katten, särskilt om det är en inomhuskatt. På så sätt kan man aktivt förebygga eventuell övervikt och fetma och förbättra livskvaliteten för sin katt.

Källa: SVT Nyheter

DÅLIG ANDEDRÄKT HOS HUND (HALITOSIS)

Din hunds andedräkt kan skvallra om hur hunden mår, så ignorera aldrig en dålig andedräkt. Är du osäker, samtala med din veterinär för att få tips och råd.
Du som hundägare är många gånger den som har bäst koll på din hunds andedräkt. Förändras din hunds andedräkt plötsligt, eller märker du att den gradvis blir sämre och sämre - då kan det vara värt att kontakta veterinär för att ta reda på den bakomliggande orsaken. Du kan även göra en del förebyggande åtgärder för att undvika att dålig andedräkt uppstår.

- **God tandhälsa**: Borsta gärna tänderna regelbundet, det förebygger tandsten och tandköttsinflammation. Det finns även fodertillskott som förhindrar nybildning av tandsten. Besök gärna veterinär regelbundet för att kontrollera din hunds tandhälsa och ta bort eventuell tandsten. Många hundar, särskilt dvärghundraser, får tandsten väldigt snabbt och drabbas ofta av tandlossning.
- **Håll koll:** hindra hunden från att äta avföring, döda djur och dålig mat. Det är ett naturligt sätt att undvika dålig andedräkt och det gör du enklast genom att ha uppsikt över din hund såväl hemma som i skog och mark.

Källa: Veterinären.nu/Fredrik Ståhlberg

Vitamin B12-brist hos hundar – tablettbehandling kan hjälpa

Det är inte helt ovanligt att hundar lider av kronisk tarminflammation vilket i sin tur kan leda till vitamin B12-brist. Det är också känt sedan tidigare att hundar med B12-brist och tarminflammation har sämre prognos och löper större risk för avlivning jämfört med hundar som har tarminflammation utan B12-brist.
Den rekommenderade behandlingen för hundar med vitamin B12-brist är idag injektioner i kombination med behandling av den underliggande tarmsjukdomen. Injektionerna måste ges av veterinär eller djursjukskötare. Linda Toresson är specialist i internmedicin och deltidsdoktorand i gastroenterologi vid universitet i Helsingfors och har kollat närmare på injektioner respektive tablettbehandling. Linda Toresson konstaterar i sin forskning att tablettbehandling verkar fungera väldigt bra och resultatet av forskningen kan bidra till att i framtiden underlätta behandlingen av hundar med tarminflammation med vitamin B12-brist. Linda Toresson arbetar nu vidare med sin planerade doktorsavhandling med en jämförande studie för att ytterligare stärka bevisen för att behandling med tabletter är effektivt.

Foto: SHUTTERSTOCK

Hund- och kattnamn **10 i topp**

Agria Djurförsäkring har tagit fram de 50 mest populära hund- och kattnamnen 2015 och här hittar du en tio i topp-lista för hund respektive katt. Vilket är ditt favoritnamn?

Källa: Agria Djurförsäkring

10 POPULÄRASTE HUNDNAMNEN

1. Molly
2. Wilma
3. Ludde
4. Bella
5. Ronja
6. Bamse
7. Sigge
8. Alice
9. Rocky
10. Selma

10 POPULÄRASTE KATTNAMNEN

1. Maja
2. Nisse
3. Sigge
4. Smulan
5. Tiger
6. Selma
7. Simba
8. Findus
9. Molly
10. Sixten

Kattpest

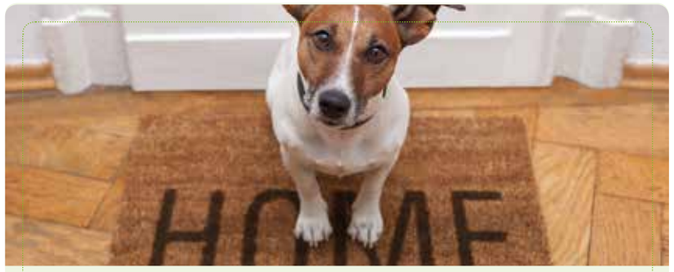
Kattpest orsakas av ett virus, parvovirus, som infekterar kattens mage och tarm. Virus sprids med avföringen från en smittad individ under cirka två veckor. Smittan sprids redan innan katten får symtom. Kattpest är en mycket allvarlig infektion som kan vara livshotande framför allt för unga individer. Viruset är mycket motståndskraftigt och kan överleva flera år i miljön. Det är därför viktigt att även vaccinera innekatter då ägaren potentiellt kan ta med sig virus hem på sina kläder och skor. Alla katter vaccineras dessvärre inte mot kattpest varför smittan inte är helt ovanlig. Vaccinet skyddar bra mot parvosmitta/kattpest.

Symtom vid infektion med parvovirus

- Hög feber
- Kraftigt nedsatt allmäntillstånd
- Intensiva kräkningar
- Blodiga diarréer
- Buksmärta

Sjukdomsförloppet kan vara mycket snabbt, ibland bara några timmar efter första symtom. Diarréerna kan orsaka kraftig vätskeförlust. Kontakta veterinär för råd!

Källa: AniCura



TIPS! GÖR EN INSATS FÖR HEMLÖSA HUNDAR OCH KATTER

Runt om i landet finns organisationer som tar emot hundar och katter som inte har något hem. Det kan vara allt ifrån upphittade djur till djur som har blivit vanvårdade och omhändertagna av myndigheter. Dessa organisationer har ett stort behov av privata donationer och många arbetar som volontärer för att få verksamheten att gå runt. Om du har möjlighet, ta reda på om det finns någon organisation där du bor som tar hand om övergivna hundar och katter och fråga vilken möjlighet du har att hjälpa till. I första hand kanske det rör sig om donationer, bidrag till mat och leksaker. Vissa organisationer behöver exempelvis volontärer som kan gå ut med hundarna någon gång i veckan. Om du själv vill skaffa en hund eller katt, överväg gärna att först besöka någon av dessa organisationer då du kan hjälpa till att ge ett varmt och kärleksfullt hem till ett djur som verkligen behöver det. Att adoptera ett husdjur gör det inte mindre underbart att skaffa en hund eller katt – du gör dessutom en god gärning!

Foto: SHUTTERSTOCK

Därför är katter så förtjusta i kattmynta

Enligt zoologen Desmond Morris är katter narkomaner. Kattmynta innehåller en olja – hepatalakton – en omättad lakton, som hos vissa katter fungerar som marijuana gör på vissa människor. Genom att inandas doften av kattmynta – Nepeta cataria – får katten en ”tiominuterstripp” i fullständig extas. Även reserverade kattpersonligheter kan hamna i rent upplösningstillstånd när de utsätts för myntans kemiska förening, men kattmyntan orsakar inga bestående skador, dock kan katten bli tillvand om den utsätts för ofta. Tilläggas bör, att kattmyntan vanligen används färsk eller torkad i kattleksaker. Alla individer reagerar dock inte, det är cirka 50 procent av våra tamkatter, honor såväl som hanar och kastrater, som reagerar positivt på dessa dofter. Om katten däremot slickar i sig kattmynta fungerar växterna som lugnande medel.

Källa: Agria Djurförsäkringar

Låt hunden och katten **donera blod**

Den första blodbanken för hundar och katter startade 1999 i Helsingborg. Idag tar flera djursjukhus runt om i landet regelbundet emot hundar och katter som donerar blod och det finns alltid ett behov av nya blodgivare. Både hundar och katter får lämna blod 3-4 gånger per år. Skillnaden i storlek på djuren gör att en hund lämnar 4-5 deciliter blod per gång medan en katt lämnar endast en halv deciliter. De djur som accepteras som blodgivare är noggrant undersökta och friska. Möjligheten att lagra det donerade blodet är begränsad och det är bland annat detta som gör det så viktigt att det finns blodgivare som med kort varsel kan lämna blod. Belöningen din hund eller katt får för sin insats kan variera från klinik till klinik. Vill du veta om just din hund eller katt kan vara med och donera blod, tala med din veterinärklinik och be om mer information.

Källa: Royal Canin

infektioner & vacciner

Har du väl blivit förkyld behöver du ta hand om din kropp. Få ordentligt med sömn och låt kroppen få strida i lugn och ro.

Så håller du dig frisk från förkylning

Kyligare väder, folk i rörelse som återvänder till skolor, förskolor och arbetsplatser. Med över 400 förkylningsvirus är det inte så konstigt att förkylningar har blivit en del av våra liv och vår vardag. I dagens samhälle är vi alltmer rörliga och att undvika kontakt med människor är snudd på omöjligt, därför blir det en fråga om att förebygga förkylningar mer än att undvika. Att ta hand om sin egen kropp och sitt välbefinnande, våga stanna hemma från jobbet när du känner dig sjuk, inse att barn drabbas oftare av förkylningar och att föräldrar och familjer med barn har en stor risk att själva bli förkylda vilket i sin tur leder till att de vuxna i familjen i kontakt med andra vuxna sprider viruset vidare.

Text: **ANDERS ÅKER** Illustrationer: **LORELYN MEDINA/SHUTTERSTOCK**

Det finns en rad olika faktorer som framkallar den numera så typiska ”höstförkylningen”. Många underskattar att temperaturen faller och att man kanske bör ha med sig både tröja och jacka, andra trängs på bussar och i tunnelbana och en del har barn som vistas i miljöer där bacillerna frodas. Att du drabbas av en förkylning grundar sig i ett, av många, virus. Anledningen till att förkylningar sprids så snabbt och effektivt beror bland annat på att förkylningen är som mest smittsam i början av sjukdomsförloppet då den även är minst framträdande för den som har fått viruset. Kombinationen gör att även om vi inte känner oss sjuka så går vi runt och sprider viruset. Att du börjar reagera är ofta ett tecken på att kroppen börjar slå tillbaka snarare än att man precis fick viruset.

Förkylningsviruset anfaller vårt immunförsvar och om vi har tur lyckas kroppen slå tillbaka utan att vi märker det. Har vi däremot otur blir vi förkylda. Det finns inte bara ett utan över 400 olika förkylningsvirus och det är luftburet. Det innebär att när vi hostar, nyser eller andas ut så sprider vi förkylningsviruset med lätta – ett envist litet virus som överlever i cirka 7 timmar utanför kroppen. Förkylningsvirus sprids också via direktkontakt, något som stod klart i samband med att svininfluensan blev uppmärksammad. Alltfler började ta hand om sin hygien, tvättade och spritade händerna samt tänkte efter innan vi hälsade och skakade i hand, var för närgången och tog i olika ytor som handtag och räcken. Allt detta gjorde att vi begränsade inte bara svininfluensaviruset utan även mer vanliga förkylningsvirus. Nu är inte det här något som vi ska sluta med bara för att svininfluensan inte fick ett stort utbrott, hygien är en stor del i förebyggandet av förkylningsvirus.

Förkylning är mycket vanligt förekommande och alla människor upplever minst en gång en förkylning – och eftersom den många gånger drabbar en stor del av befolkningen under samma period blir den även en samhällskostnad. Förkylningar återkommer rejält ett par gånger om året och håller vanligtvis i sig i allt från 3-14 dagar, ibland längre innan symtomen är helt borta. En förkylning innebär oftast att du känner dig trött, kittlig i halsen, har huvudvärk, feber och blir snuvig. Förkylningen kommer smygande medan influensan är mer rakt ▶

på. Symtomen påminner om varandra men tecken på influensa kan innebära en mer allvarlig och långvarig form av exempelvis feber. Influensan har oftast även en längre sjukdomsperiod än en förkylning och kännetecknas i många fall som en plötslig värk i hela kroppen och hög feber som slår till snabbt. Har du symtom som hållit i sig en längre tid (feber över en vecka, långvarig hosta, huvudvärk med mera), är allvarliga eller om du känner att förkylningen påverkar kroppen mer än du tror den borde, ta kontakt med vården. Det gäller också om du är osäker kring något som rör förkylning i samband med barn och äldre.

Har du väl blivit förkyld behöver du ta hand om din kropp. Få ordentligt med sömn och låt kroppen få strida i lugn och ro. När du stressar, är uppe och springer eller anstränger dig påfrestar du kroppen ytterligare än utöver den infektion som du redan har. Tillåt dig själv vara sjuk så blir du oftast frisk snabbare. Det finns allt från värktabletter till naturläkemedel och nässpray att ta till när du är förkyld. Var noga med att följa anvisningarna och använd dessa som ett komplement till förkylningens olika delar. Nässpray ska exempelvis enbart användas under begränsad tid.

Många läkare rekommenderar näsköljning som behandling då det kan lindra exempelvis nästäppa och halsont men även nysningar och irritation. Nässkölj spolar rent, löser upp tjockt snor och kan göra det lättare att snyta sig. Feber, hosta och snor orsakar att kroppen gör sig av med vätska. Då måste du vara noga med att fylla på och dricka mycket vatten för att inte drabbas av vätskebrist. Det kan även kännas skönt för halsen om du drabbats av exempelvis hosta att dricka något varmt som te (även om detta i sin tur är vätskedrivande och inte innebär att du inte ska dricka vatten också). Var försiktig om din sjuka kropp, använd mjuka kläder om du känner dig öm, använd filtar och täcken när du fryser och mjuka näsdukar när du snyter dig (för att slippa fnasig hud vid näsan).

Lika väl att du som frisk bör undvika kontakt med redan förkylda bör du som förkyld undvika kontakt med friska personer. Du gör ingen på jobbet en tjänst om du i 38,5, eller högre, graders feber släpar dig till jobbet, inte heller bör eller ska du umgås med riktigt små barn, äldre eller infektionskänsliga om du vet med dig att du är förkyld.

Om du bara känner lätta symtom är det alltid artigare att ursäkta sig att du inte skakar hand med att du har en begynnande förkylning än att du för smittan vidare. Att visa hänsyn till andra under din förkylning är viktigt och ännu viktigare är att du visar hänsyn till din kropp som i sin strid mot viruset behöver näring och kraft som den får av mat, vätska och sömn. Att resa, träna och stressa kroppen men än du behöver påverkar enbart negativt. Sätt din kropp främst genom att ta det lugnt och låt kroppen läka ut förkylningen.

6 TIPS: SÅ FÖREBYGGER DU FÖRKYLNING

Förkylningsvirus är effektiva, sprider sig snabbt och det finns ingen mirakelkur som garanterar att du slipper förkylning. Däremot finns det några förebyggande åtgärder som kan minska risken.

1 HYGIEN. Att tvätta händerna, och sprita dom efteråt är en bra åtgärd för att undvika förkylning.

2 KLÄ DIG VARMT. Det finns inget dåligt väder bara dåliga kläder och visst är det så att kyla bidrar till att öka risken att drabbas av förkylning. Så klä dig varmt när temperaturen faller så ökar chansen att du håller dig frisk!

3 PILLA INTE I ANSIKTET. Det är omöjligt att komma ifrån att händerna är i kontakt med bacillinfekterade ytor. Mobiltelefoner, dörrhandtag, tangentbord, pengar och så vidare är alla ytor med mycket baciller så ett bra sätt att undvika förkylning är att inte bita på naglarna eller pilla med händerna i närheten av ögon, näsa och mun.

4 UNDVIK STRESS/FÅ ORDENTLIGT MED SÖMN. Även i vanliga fall är det rekommenderat för hälsans skull att undvika stress och få ordentligt med sömn – i samband med att man känner sig "krasslig" är det viktigt att inte hetsa kroppen eller trötta ut den utan ge den en ärlig chans att bekämpa förkylningsviruset och hålla dig frisk.

5 ÄT OCH DRICK. Att äta ordentligt och få i sig mycket vätska är viktigt när du vill ladda batterierna kroppen och undvika sjukdomar.

6 UNDVIK ATT TRÄFFA FOLK SOM REDAN ÄR FÖRKYLDA. Förkylning är så vanligt är det näst intill omöjligt att undvika att möta människor som bär på viruset vare sig det har slagit ut helt eller enbart ligger latent i kroppen. Det du däremot kan göra är att undvika mer kontakt än du behöver. Vet du om att en kollega eller vän är förkyld löper du större risk att drabbas själv om ni umgås nära. Tipset är att helt enkelt låta bli onödigt närgången kroppskontakt i förkylningstider!

SYMTON VID FÖRKYLNING & INFLUENSA

Symtom vid förkylning och influensa samt information om vaccination.

SYMTOM VID FÖRKYLNING

- Rinnig snuva, som efter några dagar kan bli tjock och gulgrön
- Huvudvärk
- Ont i halsen
- Hosta
- Nysningar
- Trötthet och lindrigare feber är vanligt
- Tryckkänsla över bihålorna och lockkänsla i öronen

Även influensa orsakas av virus, men av helt andra än de som ger förkylning. Influensa börjar ofta mycket plötsligt, där man under loppet av några timmar börjar känna sig ordentligt sjuk.

SYMTOM VID INFLUENSA

- Frossa
- Snabbt stigande feber
- Ont i kroppen
- Huvudvärk
- Ofta hosta

Generellt är influensa en kraftigare infektion än förkylning. Vanligen är sjukdomen hanterbar för dem som i övrigt är friska, för personer i riskgrupper kan dock influensa vara livshotande. Influensa är alltså en allvarlig sjukdom för framför allt äldre personer, men också för vuxna och barn som har vissa andra sjukdomar, som svår astma eller kol. Personer som hör till riskgrupper rekommenderas att vaccinera sig mot säsongsinfluensa. Det bör göras innan säsongen drar igång, det vill säga helst under hösten.

RISKGRUPPER

- Äldre över 65 år kan vara extra känsliga
- Vuxna och barn med nedsatt immunförsvar eller vissa kroniska sjukdomar, som lung- och hjärtsjukdomar, extrem fetma eller svårinställd diabetes
- Gravida som inte vaccinerat sig mot svininfluensan

För att få ett riktigt skydd behöver vaccinationen tas varje år, eftersom influensaviruset ändrar sig lite mellan säsongerna. Därför behöver man varje år få skydd mot den aktuella influensa som cirkulerar. Vuxna och barn som är friska behöver inte vaccinera sig.

Hjärtats Vuxenkonvention

- Du har rätt att slippa svid i ögat vid hårtvätt
- Du har rätt att slippa kli under armarna
- Du har rätt att slippa små röda utslag
- Du har rätt att slippa hormonstörande bisfenol A
- Du har rätt att slippa hälsofarliga ftalater
- Du har rätt att slippa miljöfarliga silverjoner
- Du har rätt att slippa utsätta dig för nickel
- Du har rätt att slippa en massa parfymallergener
- Du har rätt att slippa allergiframkallande diazolidinylurea

Alla har rätt att behandlas som barn, i alla fall i badrummet

Vi är väldigt stolta över Hjärtats egen vardagsserie. På den ställer vi lika höga krav på kvalitet och renhet som när vi tar fram produkter för barn under tre år. Det innebär att vi säger nej till 74 ganska vanliga ämnen inom hud- och hårvård.

APOTEK
ett apotek med hjärta

apotekhjartat.se

"ATT BLI TAGEN PÅ ALLVAR ÄR ETT MÅSTE"

Karl Dyall har till stor del bidragit till att sätta streetdance på den svenska danskartan, han har spelat säkerhetsvakt i långköraren Rederiet, gjort titelrollen i William Shakespeares Othello på Stockholms Stadsteater och bockat av mer eller mindre alla stora musikaler. Men han har också varit nära att få lägga karriären på hyllan efter en svår ryggskada. Sedan debuten i Fantomen på operan i början på 1980-talet har Karl Dyall varit en av svensk underhållnings mest välkända, verksamma och uppskattade profiler. Så när jag fick chansen ställde jag den kanske mest uppenbara frågan av dem alla.

Text: **ANDERS ÅKER** Foto: **JENNY GRIMSGÅRD**

”Det är speciellt att varje kväll bli bedömd.

FAKTA

Namn: Karl Dyall

Ålder: 48 år

Familj: Fru och tre barn. Fyra syskon, bland annat Sharon Dyall, även hon artist och skådespelerska.

Bor: Farsta, söder om Stockholm

Aktuell: Bland annat med boken ”Fitnessrevolution”

Karl Dyall har i över 30 år varit en del av det svenska underhållningsmaskineriet. Skådespelare, sångare, dansare, koreograf, ja listan kan göras lång. Senast sommaren 2015 avslutade han en turné med föreställningen ”From Sammy with love” där den sista föreställningen spelades inför en publik på 7 000 i Rålambshovsparken i Stockholm. Jag blir nyfiken på om det finns någonting som Karl Dyall drömmer sådär extra om att få göra yrkesmässigt?

– Film, det är något jag skulle vilja jobba mer med.

Genom åren har Karl Dyall medverkat i flera olika filmproduktioner, bland annat som charmige säkerhetsvakten Emilio Bolivar i Rederiet. Tillsammans med bland annat Pontus Gårdinger var han även en av de barbröstade brandmän som arbetade på brandstationen i klassikern NileCity 105,6. Han har även lånat ut sin röst till dubbning av barnfilmer så helt novis i filmens värld är Karl Dyall inte. Han erkänner också att just filmens värld fascinerar.

– I film kan du använda helt andra uttryck. Det finns mycket som är möjligt i filmens värld som inte alltid är möjligt att genomföra inom teatern. Å andra sidan finns det såklart mycket inom teatern som i sin tur inte går att överföra till filmens värld.

För bara ett par år sedan kunde vi möta Karl Dyall i jubileumsföreställningen ”Kalle med K”. Där kunde tittarna följa Karl från uppväxten i London och genom artistkarriären fram till föreställningen ”From Sammy with love” som han har spelat tillsammans med vännen och kollegan Rennie Mirro. Det kan verka som en spikrak väg men det var inte alltid självklart vart den vägen skulle sluta. Att ”inte vara som alla andra” var till exempel något som en ung Karl Dyall vid 11 års ålder, nyinflyttad till Sverige från England fick uppleva.

– Jag såg och lät annorlunda ut när jag kom till Sverige. Och inte bara det, jag var dessutom liten till växten. Det här var något som många gjorde sig lustiga över och som jag var tvungen att bearbeta. Det gäller att försöka hitta någon du litar på och en miljö där du både trivs och får känna dig accepterad i. Att bli tagen på allvar av de som du har runt omkring dig är ett måste.

En annan stor och betydelsefull del av Karl Dyalls liv är träningsformen crossfit. Mitt under en utsåld föreställning av ”Singing’ in the rain” på Oscarsteatern drabbades nämligen Karl av en allvarlig ryggskada. Skadan var så allvarlig att han inte bara blev rullstolsburen utan att experterna till och med menade att han inte hade någon chans att komma tillbaka.

– Skadan innebar att jag plötsligt hade en kamp, att kämpa mig tillbaka. Varje ny föreställning, varje ny produktion blev en utmaning. Jag var helt enkelt tvungen att bevisa för såväl andra som inte minst mig själv att jag klarade uppgiften. I dag jobbar jag visserligen frekvent men det är speciellt att varje kväll bli bedömd. Och varje gång det är en ny produktion, ja då är du ju faktiskt nybörjare.

Han berättar själv om skadan och händelsen i nya boken ”Fitnessrevolution” (Nordstedts förlag) som han har tagit fram tillsammans med Robert Stasinski, skribent och fitnessredaktör. Efter att mer eller mindre ha vant sig vid tanken på att få leva med begränsad rörlighet och smärta resten av livet kom Karl Dyall i kontakt med träningsformen crossfit.

– Träningen har alltid funnits i mitt liv. Skillnaden är att jag idag har mer kunskap om träning och prioriterar mer funktion än prestation. Delvis är det mina uppdrag som sätter målen åt mig.

Såväl boken som det gym i centrala Stockholm som Karl Dyall idag driver tillsammans med några vänner har fokus på crossfit.

– Det som enligt mig är revolutionerande och de främsta kännetecknen för just crossfit är variationen, intensiteten och övningar som har en större överförbarhet till livet. Jag själv fastnade för crossfit då när jag fick min skada och många av övningarna hjälpte mig att få full funktion igen.

För Karl handlar ett besök på gymmet långt ifrån att man ska nå ett visst kroppsideal.

– Att man fokuserar på kroppsideal är ett av de stora problemen med fitnessindustrin. Det bästa vore att istället fokusera på hälsovinsterna. Det finns så många andra fördelar med träning. Med träning kan du få bättre energi, motverka sarkopeni (åldersrelaterad muskelförtvining), få starkare ben, stärka hjärtats och lungornas funktion, motverka smärta, bara för att nämna några. Ja, träning kan göra dig lycklig.

Det slår mig att jag själv kan känna att jag ibland har svårt att hinna med jobb, gym och vardagsliv och jag undrar hur en person med ett så ofta intensivt arbetsschema som Karl Dyall har lyckas få in regelbunden träning, träning som dessutom har lett till att han för bara ett par år sedan kom sjua när han ställde upp i VM i crossfit.

– Det tar faktiskt inte så mycket tid. Om du hinner med ett avsnitt av någon tv-serie själv eller med sina vänner så hinner du även med att köra några träningspass. Det är faktiskt otroligt vad några få pass i veckan kan göra för hälsan och träningen i sig ger faktiskt avkoppling. Jag sover mycket bättre när jag tränar.

Under hösten kommer Karl Dyall att fortsätta att bland annat fokusera på träning, dels genom sin nya bok men även genom att vara med och genomföra träningsresor till bland annat Mallorca i Spanien och Goa i Indien. Dessutom vill han utveckla sitt företag Crossfit Solid. Det betyder dock inte på något sätt att han för den skull lägger dansskorna på hyllan.

– Nej, både jag och Rennie (Mirro) hoppas på en fortsättning av turnén ”From Sammy with love” som vi turnerade med i somras.

Och även om många minns sommaren 2015 som molnig, kall och regnig så har Karl Dyall ett särskilt varmt och soligt minne.

– Avslutningen av turnén. Att där i Rålambshovsparken få avsluta en fantastisk föreställning inför 7 000 personer var sommarens i min tanke absolut soligaste minne, avslutar Karl Dyall.

Karls tips

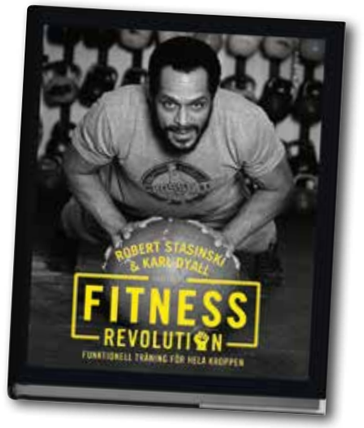
Karl Dyalls fyra tips till dig som blir mobbad eller känner dig utsatt. Från att ha startat framgångsrika och omtyckta dansgruppen Bounce till att ge ut en bok om crossfit har Karl Dyall inspirerat och underhållit den svenska publiken. Här ger den omtyckta artisten och författaren sina tips till dig som blir mobbad eller känner dig utsatt.

1. Våga prata med någon som du litar på.
2. Hitta en miljö som du trivs i och där du känner dig accepterad.
3. Våga byt miljö om du inte ser några förändringar.
4. De runt omkring den som blir utsatt måste ta det på allvar!

Träning för hela kroppen

I Fitnessrevolution – funktionell träning för hela kroppen (Norstedts) utmanar författarna Karl Dyall och Robert Stasinski dig att utföra rörelser av högre kvalitet och effektivitet. Träningen är enkel, intensiv och varierad, precis som crossfit ska vara.

Text: **MOA JÄREFÄLL** Foto: **JENNY GRIMSGÅRD**



Boken riktar sig till både nybörjare av crossfit såväl som redan vana utövare och de som kan behöva en nytändning i sin träning. Fitnessrevolution lär dig funktionell träning och innehåller allt ifrån enklare uppvärmningsövningar till detaljerade träningspass som ska utföras under hög intensitet. Här intill visar Karl Dyall hur du genomför ett urval av uppvärmningsövningarna som finns med i boken. Med dessa får du kroppen att bli varm och förberedd på att jobba hårt.

20 JUMPING JACKS: Stå med händerna hängande rakt ned. I en enda hopprörelse sträcker du ut händerna i en halvcirkel tills de pekar rakt upp och med fötterna hoppar du samtidigt rakt ut åt sidorna. Återvänd till startpositionen. Då har du gjort en repetition.

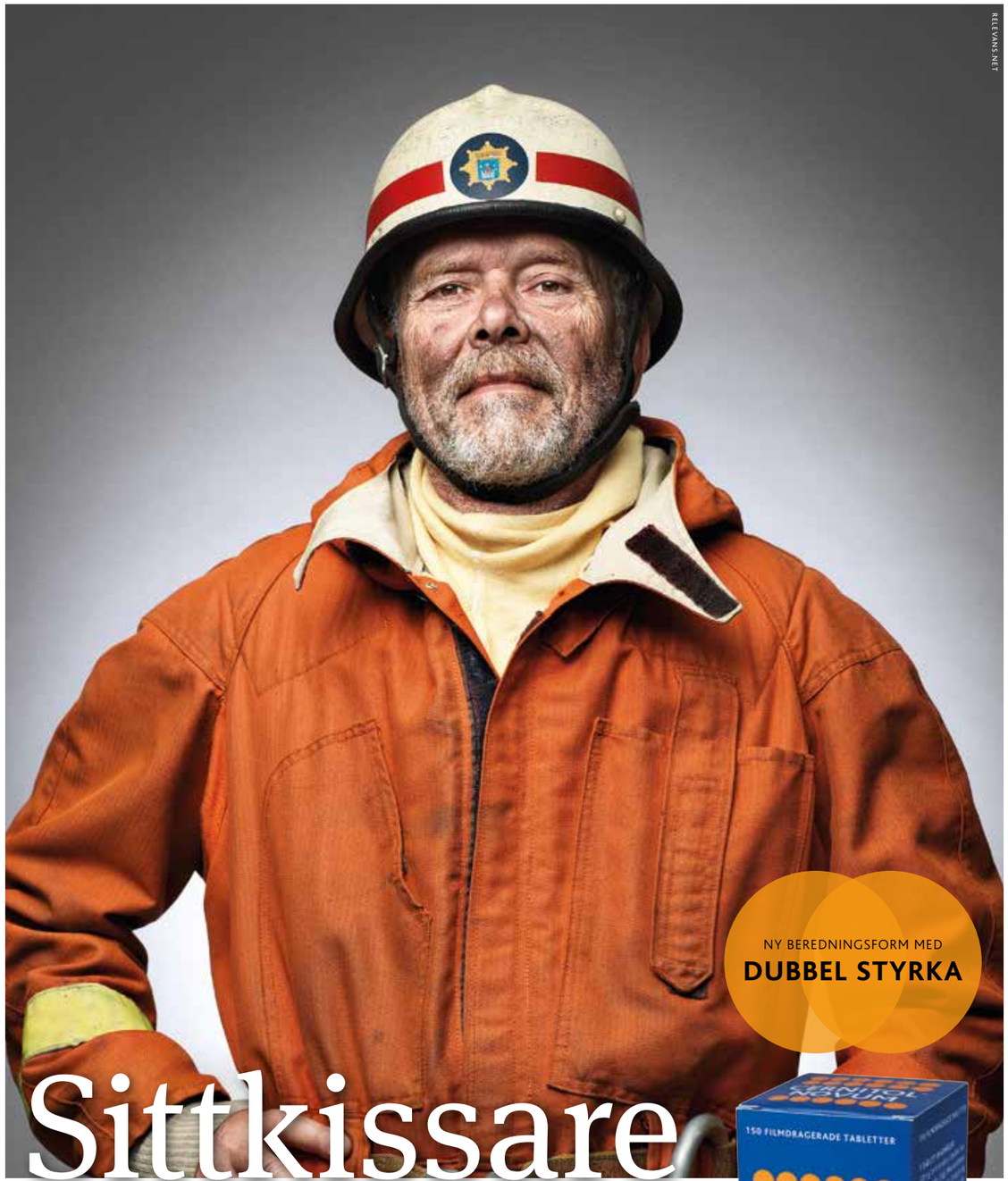
10 ARM TWISTS: Håll armarna rakt ut åt sidorna, vrid samtidigt ena handflatan upp och den andra ned. Sedan tvärtom. Du tittar på den hand som har flatan upp.

10 SKIDHOPP: Stå rakt med fötterna ihop. Hoppa ut med ena benet fram och andra bak. Låt bakre knäet nudda marken innan du hoppar igen och därmed byter plats på fötterna.

10 WINDMILLS: Stå med ena armen rakt upp och den andra rakt ned åt sidan. Vrid ena foten utåt och låt armen glida ned längs benet tills handen når den vridna foten.

10 LEGSWING MED VARJE BEN: Stå och håll i en pinne, stol eller vägg och svinga benen åt ett håll i taget, inte rakt fram och rakt bakåt utan åt en sida i taget. Svinga så högt du kan utan att det känns smärtsamt.

RELEVANS.NET



Många män drabbas förr eller senare av besvär till följd av godartad prostataförstoring. En allt svagare stråle, fler nattliga turer till toaletten och dålig tömningskänsla gör att många helst sitter ner. Cernitol Novum behandlar symtomen – både hos dig som redan sittkissar och dig som funderar på att börja.

LÄS MER OM GODARTAD PROSTATAFÖRSTORING PÅ **WWW.CERNITOL.SE**
Cernitol Novum är ett växtbaserat läkemedel med avsvällande och antiinflammatoriska egenskaper. Läs bipacksedeln noga före användning. För mer information, se fass.se. Kontakta läkare innan behandling för att inte missa eventuell bakomliggande allvarlig sjukdom (prostata- eller urinblåsecancer). Om besvären förvärras eller kvarstår i mer än 6 månader ska läkare kontaktas för förnyad bedömning. AB Cernelle, telefon 042-69 230.

Blir man mätt på ***vegetarisk mat***?

Ett av de största hindren för den som vill börja äta mer vegetariskt är att man tänker för stort. Det menar **Sara Begner**, matkreatör för tidningen Mersmak och Coops provkök och författare till kokboken ”Veckans vego”. Sara Begner rekommenderar istället att du tar ett steg i taget för att komma in i rutinen att äta mer vegetariskt. Men först måste du överhuvudtaget våga ta steget till vegetarisk mat.

”Du måste inte förändra din livsstil för att äta vegetariskt,” säger Sara Begner.

Text: **ANDERS ÅKER** Foto: **ANNA-LENA AHLSTRÖM**

Sara Begner har tidigare skrivit bland annat ”Vår kokbok” och ”Vår vegetariska kokbok” där den senare mer är tänkt som en grundlig och faktabaserad kokbok där den som vill kan lära sig mer om vegetariska livsmedel och fördjupa sig i den vegetariska kokkonsten. ”Veckans vego” däremot är en användarvänlig bok för dig som vill göra nya egna val och som ska inspirera till att äta mer vegetariskt.

– Jag tror att många som vill äta mer grönt bara inte riktigt får till det, säger Sara Begner. Man vill, men vet inte hur man gör. Eller så vågar man inte ta steget över till vegetarisk mat. Många gör även misstaget att man tänker för stort, att man måste förändra hela sin livsstil.

Sara Begner vill att människor istället börjar med små steg för att då upptäcka att det är lika lätt, om inte lättare, att laga vegetariskt.

– Mitt tips är att börja med en grön dag i veckan, det behöver inte alltid vara samma dag, och fortsätta därifrån. Ett annat tips är att du byter ut någon ingrediens i din favoriträtt, till exempel köttet i en lasagne, till ett vegetariskt alternativ. Tänk om med de rätter du är van vid, då kommer du lättare igång!

Kokboken, som är Sara Begners åttonde i ordningen, fokuserar på recept som tar max en halvtimme att laga till. Anledningen är inte för att stressa utan för att ytterligare förstärka att recepten passar vardagen. Boken fokuserar dessutom uteslutande på recept och inte så mycket på livsstil runtomkring.

– Min förläggare kom till mig och förklarade att medan många vegetariska kokböcker är nischade mot livsstil, till exempel yoga, träning eller vikt så var efterfrågan för en enkel vegetarisk kokbok stor. ”Veckans vego” är riktad till människor som inte är världsmästare på att laga mat utan allt från unga till barnfamiljer som vill lära sig laga mer vegetariskt.

Att äta vegetariskt är något av en generations- och könsfråga. Sara Begner förklarar att hon och hennes kollegor i sina undersökningar har sett att det är framförallt kvinnor som äter vegetariskt. Den grupp som minst sannolikt äter vegetarisk mat är äldre män. En fråga som brukar komma upp i samband med vegetarisk mat är huruvida man blir mätt på att äta enbart vegetariskt.

– Framförallt män ställer just den frågan, jag tror att män är livrädda för att inte bli mätta. Det kanske inte är samma mättnadskänsla i vegetarisk mat som med proteinrika köttbitar men mättnadskänslan kommer när man använder mer proteinrika vegetabiliska delar som bönor, tofu eller nötter. Hela tanken bakom recepten i boken är att de ska vara hela måltider, varm lagad mat och inte sidorätter. En riktig, och förhoppningsvis mättande maträtt helt enkelt.

Sara Begner tycker att göra det för svårt för sig varken är svaret på att bli mer hälsosam, vinna tid eller lägga om levnadsvanor.

– Du måste inte förändra din livsstil för att äta vegetariskt!

PÅ NÄSTA SIDA HITTAR DU NÅGRA RECEPT UR ”VECKANS VEGO”! ▶

Grön middag
på bara 30 minuter

Veckans vego (Nordstedts) är kokboken för dig som vill laga mera grönt till vardags, men som inte har tid att stå i köket hela dagen. Samtliga recept tar max 30 minuter att tillaga. Författaren Sara Begner har fyllt boken med gröna menyförslag för veckans alla måltider. Du får till exempel tips på smart veckoplanering, mat som passar till matlådor, nyttiga mellanmål och recept på smaskigheter till helgen. Kokboken passar dig som är vegetarian eller dig som vill skaffa nya grönare vanor.

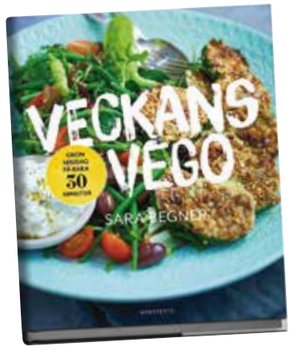


Foto: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

Böngryta Provençale

30 min
4 portioner
250°

Ingredienser:
2 msk olivolja
150 g fintärnad rotselleri (ca 2 dl)
500 g tärnad potatis
2 gula lökar i klyftor
2 pressade eller rivna vitlöksklyftor
2 dl vitt vin
5 dl vatten
½ dl hackad färsk timjan
¼ tsk kajennpeppar
2 grönsaksbuljongtärningar
2 dl crème fraiche
2 frp blandade bönor (à 400 g)
½ citron, saft
½ tsk salt

Krutonger:
½ baguette
2 msk olivolja
1 tsk flingsalt

Till servering:
250 g halverade cocktailtomater
plockade blad av timjan, oregano eller basilika

Gör så här:
Hetta upp olja i en gryta. Stek rotselleri, potatis, lök och vitlök utan att de får färg, ca 2 min. Tillsätt vin, vatten, timjan, kajennpeppar och buljongtärningar. Koka upp och sjud under lock ca 15 min. Tillsätt crème fraiche och avrunna bönor när grytan blivit riktigt varm. Smaka av med citronsaft och salt.
Skär baguetten i tärningar. Sprid ut dem på en plåt, ringla över olja och strö över flingsalt. Rosta högt upp i ugnen ca 5 min.
Toppa grytan med krutonger, tomater och timjan vid servering

Kikärtsbiffar

30 min • 4 portioner

Ingredienser:
500 g potatis
2 ägg
2 frp kikärtor (800 g)
1 finhackad liten gul lök
1 riven vitlöksklyfta
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
2 msk neutral olja
1 msk smör

Tomatsallad:
500 g hackade tomater
2 hackade salladslökar
1 riven vitlöksklyfta
2 msk olivolja
salt och svartpeppar

Yoghurtsås:
2 dl turkisk yoghurt
½ dl mango chutney
½ citron, finrivet skal

Gör så här:
Skär potatisen i mindre bitar och koka i saltat vatten tills den är mjuk, ca 15 min. Pressa den genom en potatispress eller stöt sönder den med en ballongvisp tillsammans med ägg och sköljda, avrunna kikärtor. Blanda ner lök, vitlök, salt och peppar. Forma blandningen till 12 biffar. Hetta upp olja i en stekpanna och lägg i en klick smör. Stek biffarna 3–4 min per sida tills de fått fin yta. Vänd ihop tomatsalladen och rör ihop yoghurtsåsen och servera till.

Rotfruktsraggmunk

30 min • 4 portioner

Ingredienser:
300 g rotselleri
150 g palsternacka
150 g morötter
3 ägg
1 dl vetemjöl
1 tsk salt
2 ½ dl mjölk
1 msk neutral olja
3 msk smör

Till servering:
2 dl rårörda lingon

Gör så här:
Skala och riv rotfrukterna grovt.
Vispa ihop ägg, mjöl och salt till en klimpfri smet. Tillsätt mjölk och rivna rotfrukter. Rör om.
Hetta upp olja i en stekpanna och lägg i en klick smör.
Sleva upp ca 1 dl smet och platta till lätt med stekspaden.
Stek ca 2 min per sida. Lägg ev raggmunkarna på en plåt och håll dem varma i ugnen.
Servera med rårörda lingon.
Tips! Blanda lingonen med tärnad apelsin eller rivet äpple!

Quinoa med rostad sötpotatis och chipotledressing

30 min • 4 portioner • 50°

Ingredienser:
4 dl röd quinoa
1 dl pumpakärnor
1 skalad tärnad sötpotatis (400 g)
2 msk neutral olja
salt och svartpeppar
1 majskolv
1 skalad tärnad gurka
1 kruka färsk koriander

Dressing:
2 chipotle (torkad, rökt chilifrukt)
1 dl olivolja
1 citron, finrivet skal och saft
1 msk strösocker
½ tsk salt

Gör så här:
Koka quinoan enligt anvisningen på förpackningen. Rosta pumpakärnorna i en torr, het stekpanna till fin färg. Lägg sötpotatisen på en plåt och vänd runt med olja, salt och peppar. Rosta i mitten av ugnen ca 20 min. Skär av majskornen från kolven och rosta med sötpotatisen de sista 5 min.
Koka upp vatten i en liten kastrull och ta från värmen. Lägg ner chilin och låt dra 10 min. Plocka upp chilin och hacka den fint.

Om du besväras av akne är du långt ifrån ensam. Närmare 85 procent av alla människor har någon gång i livet akne. Att lägga lite extra omsorg på att ta hand om huden i ditt ansikte kan både lindra och **förbättra aknebesvär**.

Att behandla akne i tid är viktigt, särskilt eftersom akne ofta sitter där det syns, som ansiktet, och nästan alltid även påverkar självkänslan och självförtroendet negativt. Basiron AC (benzoylperoxid) är ett receptfritt läkemedel som behandlar orsaken till akne. Den aktiva substansen benzoylperoxid har inte bara en kraftigt bakteriedödande effekt utan verkar också avfjällande vilket gör att de igentäppta porerna öppnas upp. Finns som gel och tvätt på apoteket! Ps! Glöm inte att läsa bipacksedeln noga.

Finnar har inget med smuts eller smutsig hy att göra så du behöver inte tvätta ansiktet för hårt, för länge eller för ofta. Det räcker att tvätta ansiktet morgon och kväll, använd varmt vatten och en mild tvål. Savon de Marseilles populära och milda tvålar är gjorda av vegetabilisk olja, fria från färgämnen, animaliska fetter och onaturliga ämnen. Tvålen kommer i en smart pumpflaska, finns i flera härliga dofter och ger en mysighetsfaktor i badrummet.

Finnar är inget du behöver skämmas för, ibland vill många dock täcka över finnar inför till exempel en fotografering eller något särskilt tillfälle. På apoteket kan du hitta särskilda täckande stift, till exempel Aco Spotless Cover Stick. Stiftet täcker över och torkar ut finnar och orenheter och passar både tjejer och killar. Stiftet innehåller zinc oxide, som är uttorkande och bakteriehämmande, samt allantoin som är vårdande.

Många uppskattar att då och då använda en ansiktsmask. Mask of Magnaminty är en egentillverkad djuprengörande ansiktsmask från Lush som är tuff mot acne men snäll mot din hud. Ansiktsmasken är gjord med pepparmyntsolja för att stimulera blodcellerna strax under ytan av huden för att lämna den ljus och fräsch. Ringblomma och klorofyll behandlar huden, nattljusfrön och adukibönor ger en varsam exfoliering. Masken kan användas över hela kroppen och finns att köpa i Lush butiker.

Har du känslig, fet och aknebenägen hud är det värt att hitta hudvårdsprodukter som både rengör och vårdar din hud på djupet. Basiderm är en hudvårdsserie som är framtagen av dermatologer och som hjälper till att rengöra, återfukta, skydda och samtidigt behålla den naturliga balansen i huden. Hudvårdsserien är särskilt lämplig för dig med känslig hud som samtidigt får medicinsk behandling med läkemedel mot akne. Basiderm säljs endast på apotek.

Foto: SHUTTERSTOCK

Alla besväras någon gång av magproblem, vissa mer än andra. Vad många har gemensamt är att de upplever det som påfrestande inte bara fysiskt utan också psykiskt. Magproblem kan begränsa dig socialt och en del upplever det som lite obekvämt att prata om magproblem med sin omgivning och inte sällan också med sin läkare. Därför är det bra att ha lite kunskap om vanliga magproblem, vad orsaken kan vara och när det är dags att gå till läkaren.

Text: **ANDERS ÅKER**

Vanliga magproblem

– och vad du kan göra åt dem

Som tumregel kan du tänka på att om du har gått med magproblem en längre tid är det alltid värt att besöka läkare för att reda ut vad orsaken är så du slipper gå med magbesvär.

Förstoppning innebär att du drabbas av en trög mage som kan orsaka hård avföring som kan vara svår att få ut. Orsakerna till förstoppning varierar från person till person men några av de vanligaste anledningarna är

- Känslig tarm
- För lite fibrer
- Stress
- Stillasittande
- Graviditet
- Vissa läkemedel
- Oregelbundna toalettvanor

Upplever du tillfällig förstoppning kan du försöka justera dina levnadsvanor. Ät mer fiberrik kost, få i dig mer vätska, öka andelen motion och ta dig tid att regelbundet gå på toaletten. Du kan även testa att äta katrinplommon eller köpa receptfria läkemedel på apoteket. Har förstoppningen uppstått plötsligt utan att du förstår varför, kvarstått en längre tid eller om det är ett återkommande problem, prata med en läkare som kan undersöka varför just du drabbas. Det gäller även om det finns blod eller slem i avföringen, om du drabbas av plötslig och snabb viktnedgång eller upplever svåra magsmärtor.

Diarré innebär att du under fler än tre gånger per dygn drabbas av en lös, vattnig, avföring. Man kan dela in diarré i akut diarré respektive långvarig diarré. Orsakerna skiljer sig därför åt. Akut diarré beror vanligtvis på infektion eller matförgiftning och du drabbas ofta relativt snabbt efter smittotillfället, inom 1-2 timmar. Att bakteriefloran i tarmen plötsligt förändrats kan även det ge akut diarré. Långvarig diarré däremot kan exempelvis bero på:

- Inflammatorisk tarmsjukdom
- Stress
- Överkänslighet mot viss mat och vissa ämnen i mat

Eftersom du vid diarré förlorar mycket vätska är det viktigt att du, om du drabbats, dricker mycket vatten. Försök även äta mat som är skonsam för magen, gärna kokt mat. Vid svårare diarré kan du begränsa ditt matintag till enbart vätska (soppa, te med mera) ▶

Foto: SHUTTERSTOCK

Halsbränna, det vill säga sura uppstötningar som ger brännande känsla i bröstet och halsen, kan vara både besvärligt och obehagligt. En vanliga orsak till halsbränna är stark mat.

under första dygnet. På apoteket hittar du även receptfria läkemedel som kan hjälpa vid tillfällig diarré.

Det är viktigt att du söker vård om du har haft diarré i mer än sex dygn, om du har kommit hem från en utlandsvistelse och plötsligt får diarré eller om du i samband med diarré får hög feber, går ner i vikt och/eller har blod eller slem i avföringen.

Gaser i magen är något som drabbar många och det ger en känsla av att vara spänd och uppsvälld. Gaser bildas normalt vid matsmältningen och består mest av luft som sväljs i samband med att vi till exempel äter eller dricker.

Ett enkelt sätt att slippa gaser i magen är att reducera mängden gasbildande mat som du får i dig. Vanlig mat som orsakar gaser i magen är lök, kål, bönor och även viss frukt och grönsaker i större mängder. Tänk även på att äta i lugn och ro och tugga maten ordentligt, det bidrar till att du sväljer mindre mängd luft. Regelbunden motion kan även det hjälpa till att minska besvär med gaser i magen. På apoteket kan du också hitta receptfria preparat som kan lindra besvären.

Tumregeln att du ska söka vård om du har haft besvär en längre period gäller även här. Du bör även söka vård om du plötsligt drabbas av gaser i magen (och/eller andra magbesvär) och du inte förstår varför. Om du i kombination med gaser i magen upptäcker blod eller slem i avföringen och/eller drabbas av svåra buksmärtor ska du också uppsöka vården för konsultation.

Halsbränna, det vill säga sura uppstötningar som ger brännande känsla i bröstet och halsen, kan vara både besvärligt och obehagligt. När övre magmunnen inte sluter tätt läcker sur magsaft upp i matstrupen och i sin tur irriterar slemhinnan. Det gör att vi drabbas av halsbränna. Vanliga orsaker till halsbränna är:

- Stress
- Koffein
- Cigaretter
- Alkohol
- Oregelbundna matvanor
- Stark, fet, rökt och/eller stekt mat
- Vissa läkemedel
- Övervikt

Oavsett om du är gravid eller bara har problem med halsbränna och sura uppstötningar ska du inte behöva gå med dina problem. Ibland kan en bieffekt vara dålig andedräkt och/eller att man drar sig för att vara social då man vet att man drabbas av sura uppstötningar och halsbränna i samband med till exempel middagar. Det finns behandling att få och du kan även på egen hand förebygga dina besvär. Du är själv din bäste detektiv och om du vill kan du även föra ”hälsodagbok” där du noterar när du upplever besvären och i vilka sammanhang. Då kan du se ett mönster om det till exempel är i samband med att du äter stark mat, dricker mycket kaffe, är stressad eller har druckit dryck som är besk. Om du röker, dricker alkohol eller är överviktig ska du vara medveten om att rökstopp, minskat alkoholintag och viktminskning inte bara är bra för din allmänhälsa utan även ger dig en bättre möjlighet att minska dina besvär i samband med halsbränna och sura uppstötningar. Du kan behandla tillfällig halsbränna och sura uppstötningar med något av de receptfria läkemedel som finns på marknaden.

Kontakta vården om du har haft problem med halsbränna och sura uppstötningar dagligen i mer än tre veckor. Du bör även ta kontakt med vården om du hostar på natten med astmaliknande andningsbesvär, har svårt att svälja eller kräks och om det gör ont när du sväljer. Om avföringen är svartfärgad (orsaken kan vara blödning i matstrupen), du går ner i vikt och är mycket trött utan att förstå orsaken, sök läkare. Det gäller också om du är äldre och känner bröstsmärta då hjärtbesvär och halsbränna kan likna varandra.

Stressmage är långt ifrån ovanligt i dagens samhälle. Stressmage orsakar värk och/eller smärta i övre delen av magen. Du kan även drabbas av gaser i magen, orolig mage, halsbränna och illamående. Orsaken är inte alltid helt lätt att ta reda på och symtomen är liknande de som kan uppstå vid magsår och IBS. Att en stressig livsstil bidrar till magbesvär är dock ingen hemlighet.

Först och främst kan du börja med att försöka skapa en lugnare livsstil där det ingår viktiga faktorer som god sömn, goda matvanor och regelbundenhet. Att lägga om kostvanor kan ibland också komma till rätta med besvären, gärna i kombination med motion. Eftersom stressmage kan vara andra, mer allvarliga, tillstånd bör du absolut uppsöka vården om du har gått länge med dina besvär, om avföringen är blodig eller svart, om du upplever trötthet och plötslig ofrivillig viktminskning eller mår illa i kombination med magbesvären.

HEMORROJDER?
KLÅDA OCH IRRITATION?

I så fall är du inte ensam. Mer än hälften av den vuxna befolkningen lider av – eller kommer få besvär av hemorrojder någon gång under sitt liv.[1]

Scheriproct® är ett receptfritt läkemedel som är godkänt för behandling av hemorrojder, tillhörande klåda och irritation samt ytliga sprickbildningar vid ändtarmen.

Gör något åt dina besvär i dag – Scheriproct® finns receptfritt på ditt apotek!

Scheriproct®
(prednisolonkaproat /cinkokainhydroklorid)

Scheriproct® har två verksamma ämnen:

Prednisolon
Minskar klåda och inflammation

Cinkokain
Verkar smärtlindrande och lokalbedövande

Nu receptfritt! 30g salva finns direkt i hyllan!

www.scheriproct.se

Bayer HealthCare
Bayer AB • Box 606 • 169 26 Solna • Tel. 08-580 223 00

1. Allen S. Haemorrhoids and anal fissures; The pharmaceutical journal 2007; 279: 79–82

Aktiva substanser: prednisolonkaproat, cinkokainhydroklorid. **Indikation:** för behandling av hemorrojder, tillhörande klåda och irritation samt ytliga sprickbildningar vid ändtarmen. **Vanlig dosering för vuxna;** Rektalsalva: stryk på ett tunt lager, vanligtvis 2 gånger dagligen. För att få snabb smärtlindring kan upp till 4 påstrykningar göras under första dagen. Suppositorier: Vanligen införs ett suppositorium dagligen i ändtarmen. Vid svåra smärtor kan 1 suppositorium införas 2-3 gånger under första dagen. Kontakta läkare om det inte skett någon förbättring efter 2-3 veckors behandling med Scheriproct. Behandlingen ska inte överskrida 4 veckor. **Varningar och försiktighetsmått:** Tänk på att kontakta läkare för klinisk undersökning och säkerställande av rätt diagnos samt uteslutande av eventuell malign process (om det inte redan är gjort). **Interaktioner med andra läkemedel och övriga interaktioner:** Scheriproct bör användas med försiktighet tillsammans med andra lokalanestetika och patienter som behandlas med antiarytmika. **Graviditet och amning:** Ska inte användas under graviditet om inte din läkare noga övervägt detta. Rådgör med läkare vid mer än tillfällig användning under amning. **Biverkningar:** Sällsynta (färre än 1 av 1000 patienter): allergiska reaktioner, kontakteksem. **Kontraindikationer:** överkänslighet mot de aktiva innehållsämnena eller mot något hjälpämne. **Förpackningsinformation:** rektalsalva 30 gram tub EF. Suppositorium 12 st/kartong EF. Läkemedlet är receptfritt. **Läs bipacksedeln före användning.** Informationen sammanställdes 2014-10-23. Mer information finns på FASS.se. Bayer AB. Tel 08-580 223 00. Box 606. SE - 169 26 Solna.

L.SE.12.2014.1481

msguiden.se

Var hittar jag hjälp?

Många frågor kan uppkomma när man lever med MS

Det spelar ingen roll hur länge du har levt med MS, varje dag eller situation har ofta sin egen fråga eller fundering.

På msguiden.se hjälper vi dig att hitta svaren. Här kan du bland annat få information om symtom och behandlingar, tips om kost och träning och även få hjälp med att hantera negativa tankegångar genom självhjälpsprogrammet SPIRIT.

Hitta svaren på msguiden.se

Genzyme, Lindhagensgatan 120, 104 25 Stockholm.
Tel. 08-634 50 00. www.genzyme.se

genzyme
A SANOFI COMPANY

SE-TEN-15-0401 SEPT 2015

Ökat intresse för ADHD och autism

Att få en ADHD-diagnos är viktigt, det gör att man kan få den hjälp och det stöd som man har rätt till. På sikt upplever många att en diagnos underlättar eftersom barn som vuxna lättare då kan förstå sin situation och hantera svårigheter som uppstår. Ju tidigare ADHD-diagnosen kan ställas, desto snabbare får man tillgång till de stödåtgärder som samhället kan erbjuda.

Text: **ANDERS ÅKER**

För att avgöra om någon har ADHD görs en noggrann utredning av läkare och psykologer.

Foto: SHUTTERSTOCK

För vuxna med ADHD kan de psykosociala insatserna innebära att man får hjälp med att strukturera och planera sin vardag för att få livet att fungera lättare. Vanliga symtom är också sviktande självkänsla och problematiska relationer till andra människor.

Det finns idag ingen metod som botar ADHD men det finns psykologiska metoder och läkemedel som kan underlätta vardagen. Vad som är bäst är individuellt.

För barn kan det vara att anpassa skolmiljön, träna sociala färdigheter eller annan typ av psykosociala insatser. De mediciner som används påverkar till exempel impulskontroll och koncentrationsförmågan positivt. Trots att kunskapen om ADHD har ökat betydligt de senaste åren finns det många som vill veta mer.

– Vi upplever att det är många som hör av sig till oss med frågor kring diagnoser för bland annat ADHD, säger Gunnar Jakobsson, psykiater och medicinskt ansvarig på Cereb. Frågorna är delvis av allmän karaktär men många är också intresserade av att veta specifikt hur en utredning går till.

För att avgöra om någon har ADHD görs en noggrann utredning av läkare och psykologer. Utredningen innehåller en medicinsk undersökning, olika psykologtester och intervjuer med barnet/den vuxne och anhöriga. När det gäller barn intervjuas också lärare i skola eller förskola. När det gäller vuxna är det inte alltid det finns anhöriga att intervjua men då brukar man kunna lösa det på annat sätt.

Hos Cereb tror man att det så kallade riksavtalet (se faktaruta) ligger bakom det ökade intresset för utredningar.

– Möjligheten att söka specialistvård hos oss via det nya riksavtalet är en anledning till att vi märker en ökad efterfrågan på vår verksamhet. Eftersom vi har avtal med ett flertal landsting kan man söka sig till oss för neuropsykiatrisk utredning. I vissa fall behövs en remiss från en läkare, i andra fall går det bra med en så kallad egenremiss. Det viktigaste för oss är att rätt person får rätt hjälp och för att komma dit behöver man göra utredningar och då förutsätter det att du erbjuds den möjligheten, säger Gunnar Jakobsson.

– Sedan årsskiftet har både barn och vuxna möjlighet att söka sig till oss för utredning oavsett var i landet man bor. Oftast kan man söka själv via så kallad egenremiss, men några landsting kräver att man har remiss från psykiatrin.

FAKTA

Riksavtalet

- Riksavtalet infördes 1 januari 2015 och har så smått börjat att användas.
- Riksavtalet omfattar bestämmelser om vad som gäller när en person får vård utanför sitt hemlandsting.
- För att få hjälp på en privat öppen specialistmottagning kräver vissa landsting remiss från läkare, medan andra accepterar så kallad egenremiss (remiss som patienten själv skriver).
- Hemlandstinget står för kostnaden, patienten betalar endast patientavgift.

För att få reda på mer kan du kontakta respektive landsting där du är skriven eller kontakta Cereb på info@cereb.se Mer om Cereb finns att läsa på www.cereb.se

Fakta Cereb

Cereb är ett företag inom neuropsykiatri dit landsting, kommuner, företag och privatpersoner vänder sig och för att få hjälp med utredning och behandling av neuropsykiatriska funktionshinder. Cereb erbjuder även utbildnings- och handledningsinsatser för personalgrupper inom vård, skola och omsorg samt arrangerar varje år konferenser med internationella forskare och föreläsare inom neuropsykiatri.

SVENSKTILLVERKAD

Gus Textil AB
strumpor och underkläder
Vingåker

Originalet sedan 1993
ÖVER 6 MILJONER SÅLDA PAR!

3-PACK 199:-

GUS-ANKEL® BOMULL
MED LÖS RESÅR SOM SITTER UPPE
Bred mjuk resår ser till att strumporna inte hasar ner.
65% Ekologisk bomull 35% Polyamid Tvättråd 60°

Över 100 000 nöjda kunder:

Gus-ankel är beroendeframkallande!
Caixia Zhu, 50, Göteborg

Gör som mig, använd Gus-Ankel, du kommer inte att ångra dig!
Ulla Svensson, 76, Gävle

Kryssa i färg och storlek på ditt 3-pack:
☐Vit ☐Ljusgrå ☐Marin ☐Svart ☐Mörkgrå ☐Jeansblå
☐32-35 ☐36-39 ☐40-42 ☐44-44 ☐45-48 ☐49-50

BESTÄLL NU!

Namn:..... Adress:.....
Postnr:..... Postort.....
Telefon:.....

Rabattkod: doktornsep15

OBS! Beställ innan 1/12 så får du ett par extra. Totalt 4 par för priset av 3

ORDERTEL: 0151 - 123 54
INTERNET: WWW.GUSTEXTIL.SE
E-POST: INFO@GUSTEXTIL.SE

Vid detta erbjudande tillkommer paketering/Frakt: 77 kr

KLIPP UT OCH POSTA DIN BESTÄLLNING IDAG!

Gus Textil AB
Svarspost
Kundnummer 630278000
643 20 VINGÅKER

Frankeras ej. Mottagaren betalar portot

NU GÅR DET LÖSS...

Linicin Shampoo och Linicin Solution behandlar huvudlöss!

Linicin Prevent förebygger lusangrepp!

Effektivt, snabbt och säkert!
Linicin® – Istället för löss

TIPS!
Spraya håret med Linicin Prevent under lussäsongen och undvik lössen!

Linicin är en serie medicintekniska produkter. Läs bruksanvisningen noga före användning.

MEDA
www.linicin.se

Sedan drygt två decennier har intresset ökat för att förstå naturens positiva effekter i olika former för hälsan.

Foto: SHUTTERSTOCK

sjukskrivning

Blir man **bättre** eller **sämre** av **sjukskrivning**?

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

Sjukskrivning är en mycket vanlig åtgärd inom sjukvården. Det sker en ökning i sjukfrånvaron men samtidigt ligger ohälsotalet, nybeviljande av sjukersättning och sjukpenningtalet på historiskt låga nivåer. Cirka 50 procent av uppgången i sjukfrånvaron förklaras av sjukersättningsreformerna. Den vetenskapliga kunskapen om sjukskrivningens effekter, ekonomiska, psykosociala och inte minst medicinska är däremot mycket begränsad.

Det finns väldigt få eller ens några medicinska tillstånd som förbättras av enbart vila. Däremot så finns det massor av medicinska tillstånd som omöjliggör för patienten att göra något annat än vila. Det kan vara allt från total vila till vila från enstaka rörelser eller uppgifter. Ersättningen vid sjukskrivning är ett samhälleligt skyddsnät för ekonomiskt bortfall på grund av medicinska tillstånd, fysiska eller psykiska. Behandlande läkare har att lämna ett medicinskt beslutsunderlag till Försäkringskassan som avgör om ekonomisk ersättning skall utgå. Sjukskrivningen skall i sin helhet uppfattas som en aktiv åtgärd med ett tydligt syfte och som en medveten del av behandlingen i att få patienten återställd. Det är känt att sjukskrivningar varierar med ålder, kön, lägre socioekonomiskt status och med vissa bostadsorter dock utan att vi med säkerhet känner till orsaken till dessa skillnader.

Sjukskrivning har kallats en ”stark medicin med biverkningar”. En sjukskrivning skall vara ”rätt, säker och lagom”. Med ”rätt” förstås bland annat att sjukskrivningen skall vara på rätt indikationer och följa nationella vårdprogram och riktlinjer. Med ”lagom” förstås att tidslängden och graden av sjukskrivning skall vara anpassad till person, funktionsstatus och arbetskrav. Med ”säker” förstås bland annat att det inte skall finnas onödig väntan till besök eller behandling, att en tidig samverkan sker mellan vården, arbetsgivaren och Försäkringskassan samt att det tidigt skall finnas en plan för återgång till arbete, plan för rehabilitering eller annan lösning. En ogenomtänkt sjukskrivning kan sålunda ha mer biverkningar än att vara till gagn för patienten.

Vi har måttligt starkt vetenskapligt stöd för att personer som har möjlighet att påverka sin arbetssituation har en lägre frekvens av sjukfrånvaro. En låg arbetstillfredsställelse ökar risken för sjukfall kortare än tre månader med rygg- och nackdiagnoser. Det är också klart att sjukförsäkringssystemets utformning har påverkan på nivån av sjukfrånvaro och att lägre socialgruppstillhörighet medför ökad risk för sjukpensionering.

Det vetenskapliga stödet är mer begränsat för att skilsmässa ökar risken för sjukfrånvaro och att fysiskt påfrestande arbete medför högre frekvens av sjukfrånvaro. Vad gäller rygg- och nackdiagnoser vet vi att hög fysisk belastning ökar risken för sjukskrivning eller förlängd sjukskrivning och

En sjukskrivning skall vara ”rätt, säker och lagom”.

Foto: SHUTTERSTOCK

Se frågor och svar kring sjukförsäkringen på sidan 33!

Kultur på recept är en nyare form av insatser

att tidigare rygg- eller nackbesvär ökar risken för sjukfrånvaro. En högre ålder respektive kvinnligt kön utgör en ökad risk för långa sjukfall och förtidspensionering liksom att kortare anställningstid ökar risken för förlängd sjukskrivning kortare än tre månader.

Kvinnor har högre frekvens sjukfrånvaro med psykiatriska diagnoser. De flesta i arbetsför ålder återgår till arbetet efter sjukskrivningar för stroke, hjärtinfarkt eller hjärtoperation.

Vi vet också att läkare upplever arbetet med sjukskrivningsärenden som problematiskt och att läkarintygen ofta är otillräckligt ifyllda.

Sedan drygt två decennier har intresset ökat för att förstå naturens positiva effekter i olika former för hälsan. Ur vetenskaplig synpunkt är det svårt att utvärdera effekterna eftersom så olika definitioner och metoder har använts av olika forskargrupper. Dock kan man sammantaget påstå att det finns en visad positiv effekt på hälsan av naturunderstödda behandlingar. Betydande förbättringar har påvisats i olika former för diagnoser alltifrån fetma till schizofreni. Behandlingar kan vara inriktade på att ”bara” titta på eller tillbringa tid i trädgårdar, promenader i botaniska trädgårdar eller till mer handfasta arbeten i trädgårdar eller jordbruk. Vildmarks- och äventyrsprogram har också varit intressanta och finns utvärderade, med mycket varierat resultat. Det finns säkert betydande potential i naturunderstödd rehabilitering. Sedan tidigare finns möjlighet att skriva fysisk aktivitet på recept och aktiviteten kan då individualiseras för att förstärka rehabiliteringsprocessen.

Kultur på recept är en nyare form av insatser av kulturaktiviteter för att bryta isolering och undvika risken för social utsatthet och få ett socialt sammanhang och möjlighet till personlig utveckling. Kulturen, exempelvis sång eller besök på museum, är ett verktyg som gruppen använder för att skapa något nytt och få tillfälle att lämna vardagen och känsla av sjukdom för en stund.

Försäkringskassan har på flera håll i landet delvis ändrat sitt arbetssätt. Tidigare granskades alla inkomna medicinska beslutsunderlag (läkares sjukskrivningsintyg) på samma sätt och kompletterande uppgifter till underlaget fick ofta inhämtas. På flera ställen i landet har man numera upphört att granska de intyg som förväntas leda till återgång i arbete utan att särskilda insatser från Försäkringskassan eller Arbetsförmedlingen behövs, det vill säga patienten har ett arbete att återgå till inom relativt kort tid, så snart skadan eller sjukdomen förbättrats. Härigenom sparas mycket tid och arbete för alla berörda parter som istället kan användas på mer komplicerade sjukskrivningsorsaker där insatser från Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen behövs. Likaså arbetas det på många håll framgångsrikt med rehabiliteringskoordinatorer, som oftast till professionen är sjukgymnast eller arbetsterapeut, inom en sjukvårdsenhet. Koordinatorn har många funktioner men en viktig sådan är tidig kontakt med berörda parter, inte minst arbetsgivare, för att underlätta och påskynda rehabiliteringen för den enskilde patienten. En tidig kontakt med arbetsgivare uppfattas som en mycket viktig del i rehabiliteringsarbetet.

En hel del forskning riktas mot sjukskrivningsprocessen. Det är ett stort kunskapsbehov som behöver tillfredsställas. Redan i SBU-rapporten (se referens) framfördes att kunskap baserad på vetenskapliga studier krävs avseende: varför endast vissa personer blir sjukskrivna, varför vissa personer vid sjukskrivning återgår i arbete snabbare än andra, att identifiera de personer där tidiga insatser behövs för att undvika långvarig sjukskrivning, positiva och negativa konsekvenser för den enskilde att vara sjukskriven eller förtidspensionerad – för enskilda diagnoser och generellt, hur negativa konsekvenser av sjukskrivning kan upptäckas och förebyggas.

Andra viktiga områden att belysa vetenskapligt är konsekvenser av sjuknärvaro (det vill säga att vara på sin arbetsplats under sjukskrivning), vilka faktorer som påverkar läkares sjukskrivningspraxis, betydelse av socioekonomiska förhållanden, attityder och kunskap hos allmänheten, patienter, läkare och handläggare på försäkringskassan och deras eventuella betydelse för sjukskrivning, former för samverkan inom sjukförsäkringsområdet samt internationella jämförelser. Det är alltså ganska imponerande kunskapsluckor vi har inom sjukskrivningsprocessen.

Sjukfrånvaron tenderar att öka något under senare år och främst för de psykiatriska diagnoserna, såsom depression. Samtidigt förstärks på flera håll samarbetet mellan sjukvården, Försäkringskassan, arbetsgivare och Arbetsförmedlingen i syfte att snabbare kunna erbjuda individanpassad rehabilitering för att hjälpa patienten att återfå, helt eller delvis, en åtminstone anpassad arbetsförmåga. Det är likaså väldigt viktigt framöver för att kunna hitta bra preventiva metoder för att undvika framtida behov av sjukskrivning och ge bättre bevarande av hälsa och därmed arbetsförmåga.

Referenser.

1. Sjukskrivning – rätt, lagom, säker. Ulf Hallgårde, Anja Nyberg, Kerstin Jigmo, Rikke Schau. Region Skåne 2012. www.skane.se
2. Sjukskrivning – orsaker, konsekvenser och praxis. SBU (Statens beredning för medicinsk utvärdering).www.sbu.se. Rapport 167, 2003.
3. Socialförsäkringsrapport 2014:18.
4. Försäkringsmedicinskt beslutsstöd – vägledning för sjukskrivning. Socialstyrelsen 2007. www.socialstyrelsen.se
5. M. Annerstedt. P. Währborg: Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled an observaational studies. Scandinavian Journal of Public Health. 2011; 39; 371-388.
6. Kultur på recept. www.skane.se och www.1177.se/jonkoping-lan.

rfsu

Kli och svid?

Snillrik hudvård för underlivet

Vår senaste innovation, en dubbelverkande probiotisk vaginaltablett som med hjälp av goda bakterier både behandlar och förebygger svampinfektion i underlivet. Svampinfektion är vanligt i samband med graviditet, menstruation och under en antibiotikakur. Bevisat effektiv i kliniska studier. Kan användas under graviditet. Finns på utvalda apotek och livsmedelsbutiker.

www.underlivscoachen.se

Foto: SHUTTERSTOCK

Äg din morgon – äg din dag

Det första du tänker på när du vaknar kan hjälpa dig igenom den kommande dagen. Med hjälp av fyra frågor, som du ställer dig själv när du vaknar, kan du få en underbar start på dagen och därmed en större möjlighet att också resten av dagen blir positiv.

Text: **ANDERS ÅKER**

Även om vi inte är direkt medvetna om det så ställer vi oss en rad frågor när vi vaknar. Du känner säkert igen frågor som ”vad är det för dag”, ”vad är klockan” och ”vad är det för väder”. Alltefter som du gör dig redo för den nya dagen så kommer hjärnan sakta men säkert igång och tankarna far runt i huvudet. När du är trött och nyvaken kan det ibland komma upp frågor och funderingar som i värsta fall sänker humöret, använd då istället din morgonrutin till att verkligen ladda upp inför dagen.

Med en positiv grundinställning och hjälp av de fyra frågorna kan du skifta fokus till positiva saker i livet. När du ställer den här typen av frågor när du vaknar så kan hjärnan komma på de mest fantastiskt kreativa svar som inte alltid behöver ha en verklighetsförankring. Nyckeln till den här typen av tänkande är att göra det i minst en månad i sträck utan att fuska. Regelbundenhet hjälper dig att få in den nya rutinen och skapar en länk mellan handling och tanke. Sen handlar det om när du har möjlighet och tid att tänka den här typen av tankar. I den bästa av världar skulle alla få möjlighet att tänka när man själv vill men familj och omvärld kan alltid göra sig påmind och tillfälligt rubba även de mest positiva tankebanor. Ta därför tillfället i akt, i duschen, på toaletten eller när du precis vaknat och ställ frågorna till dig själv och låt inget annat komma emellan!

När du sedan startar dagen låt tankarna äga morgonen, försök att minska tv-tittande eller datorer, mobiler och sociala medier i alla fall 15-20 minuter när du vaknat. På så vis ökar möjligheten att behålla de positiva vibbarna när dagen kör igång på allvar och det är ju underbart. Något du kan göra är att skapa en spellista med musik. Gör en spellista för morgonen med musik som du tycker om och som gör dig glada och piggar upp. Det kan vara en salig blandning men det är just din blandning.

Då kan man få ett ”soundtrack” till sin morgonrutin och du bygger ännu mer upp den positiva känslan i kropp och själ. Genom att äga din morgon så ökar möjligheten att känna att du också äger din dag.

FRÅGOR SOM HJÄLPER DIG ATT TA KONTROLL ÖVER DEN KOMMANDE DAGEN

- ✔ Vad har jag att se fram emot idag?
- ✔ Vad är absolut perfekt i mitt liv?
- ✔ Hur kan jag göra den här dagen fantastisk?
- ✔ Vad är det bästa som kan hända idag?

Jag gjorde allt för att passa in

Jag har ofta känt mig annorlunda. Främst därför att jag växt upp i en familj präglad av beroende och våld. Som barn är det inget man pratar om. Därför trodde jag att jag var ensam om att ha det så.

Jag gjorde allt för att passa in och var oerhört flexibel i de allra flesta relationer. Jag var någon som inte tog plats, som ofta höll med majoriteten, och eftersom jag sällan visade vem jag egentligen var så blev jag heller inte så intressant. Jag blev hon som håller med om det mesta och sällan eller aldrig hade egna åsikter. Det blev min roll. Roller definierar och formulerar oss som människor, och är svåra att ta sig ur. På en arbetsplats kan det vara näst intill omöjligt. Vi behöver ofta hitta nya sammanhang att ingå i, där vi kan formulera oss på nytt.

Du vet när saker och ting ”bara blir” och du i ett senare skede slickat dina sår och undrar vad som egentligen hände. Du gjorde inget fel som du kan se, du var på plats varje dag och gjorde ditt jobb. Visst fanns det spänningar i organisationen – och mellan kollegor - då och då. Men i övrigt var stämningen allt som oftast bra. Sedan började det gå snett.

Att vakna på morgonen och direkt känna en gnagande oro i magen, och en ovilja att möta dagen. Att innan ens ha klivit upp längta tills dagen är slut. Det är verkligheten för många människor. Många barn och ungdomar upplever detta då de känner sig – och är – utsatta i sin skola, men mobbning och utsatthet existerar också i vuxenvärlden. På många arbetsplatser.

Mobbning, som begrepp, myntades 1969 och ”lånades” då från forskning på djur. Då handlade det om gruppvåld som riktades mot djur som var avvikande från födseln. Nu har begreppet vidgats, och syftar nu både på fysisk och psykisk kränkande behandling gentemot en annan människa. Begreppet existerar inte i några lagtexter. Istället finns ord som kränkande behandling och trakasserier.

Vem eller vilka avgör när skämt blir allvar, eller var gränsen går för när en person blir kränkt och ledsen för kommentarer och gliringar? På den frågan finns endast ett svar; den som känner sig utsatt. Det handlar om känslor, och ingen annan än den utsatte vet när ord blir till knivar.

Om vi betraktar detta från ett intellektuellt perspektiv så är det fullkomligt orimligt att vuxna människor kan få någon annan att känna sig liten, obetydligt och oönskad. Hur kan man förstå det? Jag vet inte. Det är mer komplicerat än så. Inga fenomen existerar isolerat bara där och då, framför allt inte det som har med mänskliga relationer att göra. I relationer ingår två eller flera personer, med olika behov och känslor. Vi vill alla tillhöra, bli bekräftade och sedda. Vi är inte bara någon – vi blir någon utifrån det sammanhang vi ingår i. Vi anpassar oss och får, eller tar, en roll.

Det finns många exempel på kränkande behandling på arbetsplatser, där människor blivit sårade för livet. Jag är övertygad om att det i många av dessa fall inte hade behövt gå så långt. Skuld och skam sätter ofta käppar i hjulet för oss, och hindrar oss från att se och upptäcka i tid. Jag tror vi kommer långt med att försöka vara tydliga med vad vi känner och upplever. Vi behöver våga säga ifrån när något börjar gå snett, och vi behöver ha människor omkring oss vi kan lita på lyssnar och ser oss när vi behöver.

En arbetsplats är inget undantag.

> ***Vi behöver våga säga ifrån när något börjar gå snett***

Fler krönikor finns på **www.doktorn.com/bättre-liv**

Text: **MARIE-LOUISE BROTH**

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

Företagsnytt

Här samlar vi allt nytt som händer hos oss. Senaste broschyrerna i våra broschyrställ, bästa tipsen på webben, berättar mer om undersökningar som har genomförts och utvecklingen för den växande tjänsten väntrums-TV.

VI SES PÅ SENIORMÄSSAN STOCKHOLM 20–22 OKTOBER!

Den 20-22 oktober besöker Tidningen Doktorn och Doktorn.com Seniormässan som hålls på Stockholmsmässan i Älvsjö. Kom förbi och träffa oss som arbetar med tidningen och sajten, prata medicin, hälsa och välbefinnande. Aktiviteter och ytterligare information kommer på hemsidan www.doktorn.com

Nyligen avslutade kampanjer med respektive konsument-betyg.

Du missar väl inte Hälsopanelen.se – vår kostnadsfria konsumentpanel

Till hösten ansluter sig flera nya varumärken till Hälsopanelen.se Vill du vara med och testa konsumentprodukter kostnadsfritt? Besök www.hälsopanelen.se och anmäl dig redan idag!

APOTEKSPAKETET – EN NY MÖJLIGHET FÖR VÅRA ANNONSÖRER!

I samarbete med vårt dotterbolag Nordisk Väntrums-TV (NVTV) lanserade vi precis innan sommaren Apotekspaketet. Apotekspaketet vänder sig till annonsörer inom apoteksmarknaden med löftet om att annonsören når femton gånger fler apotekskunder jämfört med andra räckviddsmedier.
Apotekspaketet tydliggör och förstärker vikten av att mediemixen består av rätt kanaler vid rätt tillfälle och sätta målriktad annonsering på agendan. Apotekspaketets styrka är just att 73 procent anser att reklam som visas i väntrummen är mer trovärdig än i något annat media (Ipsos MMI). I Apotekspaketet ingår en mediemix av några av Sveriges starkaste mediekanaler inom vård och hälsa och ett av de företag som har genomfört kampanjer via Apotekspaketet är AstraZeneca. Apotekspaketet lanserades tillsammans med en kampanjsida, www.apotekspaketet.se som kommer att utgöra grunden för bearbetning av marknaden.

TIPS! NERVSMÄRTA OCH KBT PÅ EN VÄNTRUMS-TV NÄRA DIG!

En ny film om smärta, hur du skiljer nervsmärta mot vanlig smärta och hur KBT kan användas för smärtbehandling går nu att se på en väntrums-TV nära dig! Filmen finns även att se på www.doktorn.com

NYA BROSCHYRER – GRATIS I DITT VÄNTRUM!

Nu finns nya broschyrer i våra kostnadsfria broschyrställ ute i vården:

- Läkemedelsbyte på apotek – allt du behöver veta om ditt läkemedel byts ut
- Hjärthälsa
- Underbara underliv – broschyren för alla kvinnor
- Näsan
- Psoriasis

96 % trovärdighet för Doktorn.com även i år!

Nyligen avslutade vi för sjätte gången vår stora årliga internetundersökning där vi tar reda på vad ni, våra besökare på www.doktorn.com, tycker om vår sajt. Det är inte utan stolthet som vi kan konstatera att även i år tycker hela 96 procent av er som besöker www.doktorn.com anser att sidan är trovärdig. Trovärdighet är särskilt viktigt för oss som är verksamma inom kommunikation och media som rör medicin, hälsa och välbefinnande. Ni gav oss även högt betyg när det handlar om språket, där tyckte hela 98 procent att språket är lättförståeligt. Dessutom tycker 93 procent av er som besöker www.doktorn.com att innehållet är relevant. Andra toppbetyg var att det är lätt att navigera på sajten (95 procent), att den är välordnad (90 procent) och att vi har en hög hastighet när du besöker sajten och klickar dig runt (96 procent). Rekordmånga besvarade årets undersökning så stort tack till alla som var med!

Anders Åker, *chefredaktör och samtliga medarbetare på Erlandsson & Bloom som driver www.doktorn.com, www.huden.se och ger ut tidningen Doktorn*

Vill du tycka till om hemsidan? Kommentera gärna på vår officiella Facebook-sida (Sök efter Doktorn.com) eller skicka ett mejl till info@doktorn.com Din åsikt är alltid välkommen!

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

DOKTORN

Redaktionen: info@doktorn.com, 08-648 49 00
Nordisk Väntrums-TV: Brodde Wetter, vd, brodde.wetter@nvtv.se, 08-400 263 70
Tidningen DOKTORN/Broschyrställ: Kristoffer Backmark, service@doktorn.com, 08-648 49 00

Bli medlem du också!

Vi skapar mötesplatser för att inspirera, informera, opinionsbilda och stödja forskning om kvinnohälsa. Alla kan vara med från 18 år!

Som medlem får du:

- Inbjudan till våra seminarier med föreläsare inom hälsa, vård och kultur m.m.
- Information och erbjudanden om aktiviteter, kampanjer och program inom hälsa, kultur, wellness m.m.
- Vår medlemstidning 4 ggr/år med intressanta artiklar om bl.a. hälsa och jämlikhet.

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

Telefon: 08-20 51 59 Bli medlem och läs mer på vår hemsida:
www.1.6miljonerklubben.com & www.2.6miljonerklubben.com

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.

Tack till **Barbro**, **Anita** och **Emelie** som skickade in Solrosor och berättade om positiva upplevelser inom vård och omsorg. Ni får två biobiljetter var som tack för era bidrag!

Tack, Landskrona lasarett!

”Hej! Jag vill här skicka in min solros! 2009 skulle jag opereras för gallsten. Jag var matt, hade ångest och var hungrig. När jag kom till sjukhuset kände jag mig utsatt och började få panik. Sköterskorna såg mig få ångest i väntrummet och gick fram till mig och sa att jag kunde få komma in lite tidigare, jag var ändå först. Två sköterskor tog hand om mig och lade sina händer på mig. Det kändes så tryggt och lugnande. De sa bara stöttande saker om att ”vi förstår att du är nervös”. De verkligen lyssnade och tog min oro på allvar. Jag fick lägga mig på en brits och de gav mig lugnande. Fler sköterskor kom in i rummet och började förbereda inför operationen. En av dem satt hela tiden vid huvudändan och hade en hand vid mitt ansikte. Narkosköterskan och de övriga sköterskorna pratade lugnt med mig och jag kunde slappna av. Jag fick narkosen och somnade. När jag sedan vaknade kom oron tillbaka men då var sköterskorna där igen och stöttade mig, pratade med mig, peppade mig. Jag har aldrig fått ett sådant fint bemötande inom vården tidigare och för första gången har man lyssnat på mig och tagit min sjukhusrädsla på allvar. Man har avsatt en resurs till att sitta och bara prata lugnande och beröra patienten, vilket verkligen var en stor trygghet i min oro. Tack, Landskrona lasarett!”
Emelie

TACK FÖR ALL VÅRD

”Förra sommaren blev min sambo akut sjuk. Han hade börjat med cellgifter efter en tarmcancer som opererats, hamnade på intensiven i Solna och var mycket nära döden. Personalen var helt fantastisk och jag kände mig mycket trygg med dem. Tänkte på hur fantastisk sjukvård vi har i Sverige. Vid detta tillfälle en mycket kostsam sådan. Men här görs ingen skillnad på människor. Alla får samma vård. Efter 9 veckor på sjukhus och sjukhem fick min sambo komma hem och vi var mycket tacksamma för all hjälp vi fått.”
Barbro

ÖNSKAR ATT ALLA KUNDE FÅ DENNA FINA VÅRD SOM JAG FICK

”Här kommer min solskenshistoria. I november för tre år sedan kom jag hem i snöoväder. Innanför dörren fick jag ont ovanför runt nedre delen av ryggen, trodde att jag hade fått håll. Jag kände ett obehag i käken, men inget annat. Väntade i 2 dygn innan jag sökte vård och min man skjutsade mig till S:t Görans Sjukhus. De tog hand om mig direkt och konstaterade att jag hade fått en hjärtinfarkt och att jag skulle opereras direkt. Det tog 2 timmar från det jag åkt hemifrån och till jag låg på hjärtintensiv avdelning. Fantastiskt omhändertagande av personal som var den bästa tänkbara. Det var en positiv upplevelse att på så väl omhändertagen och att allt gick så snabbt. Allt som gjordes förklarades på ett begripligt sätt. I dag mår jag bra och har arbetat till och från. Eftervården var också jättebra. Gick i 3 månader på hjärtgympa och hjärtskola. Blev också kallad flera gånger till läkare med flera för samtal om hur jag mådde. Med den erfarenheten som jag har av S:t Göran så måste den ligga på topp bland svenska sjukhus. Önskar att alla kunde få denna fina vård som jag fick. Personalen är den bästa tänkbara.”
Anita

SKICKA IN DIN HISTORIA!

Har du en solskenshistoria på temat vård och omsorg?
Nu söker vi din berättelse – skicka in din historia till info@doktorn.com eller via vanlig post till Tidningen Doktorn, Isafjordsgatan 32 B, Plan 7, 164 40 Kista Publicerade berättelser får biobiljetter som tack!

GRATTIS CAJSA *som tävlade i förra numret och vann boken Mat av Mastio! Boken kommer på posten, mycket nöje och hoppas du får laga härligt god mat med inspiration från boken!*

ARTROS?

Nyhet i Sverige
www.fass.se

Goda nyheter för dig som har knäledsartros

Kan köpas på www.pharmanord.se till ett förmånligt pris

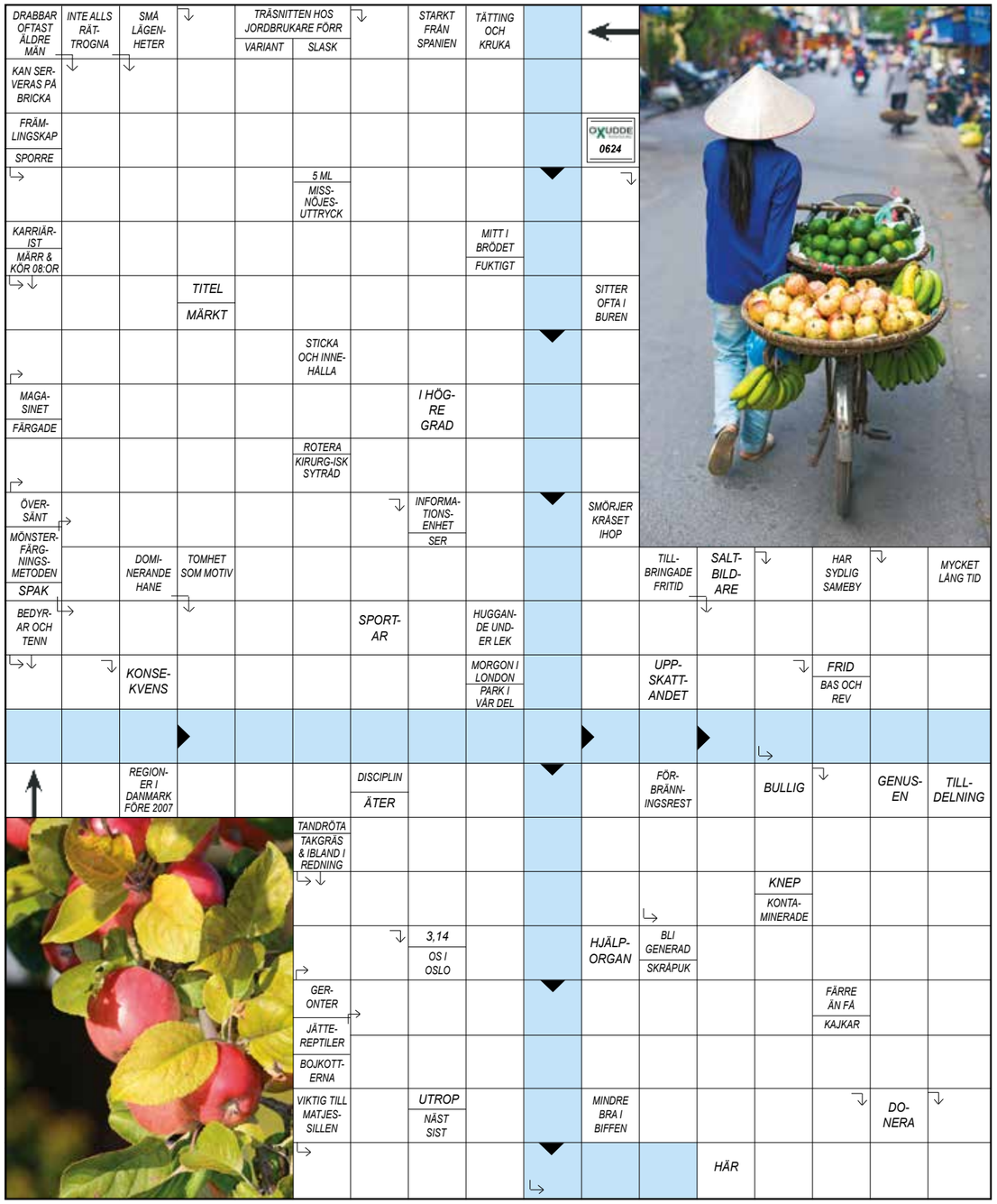
Nu kan du lindra symtomen på artros i knäna med glukosamin. Bara en välsmakande brustablett om dagen. Inget mer krångel med att svälja tabletter. Varje brustablett innehåller den rekommenderade dagliga dosen, 1250 mg, enklare kan det inte bli.

Glukosamin Pharma Nord 1250 mg brustabletter kan köpas på **www.pharmanord.se** till ett förmånligt pris.

Glukosamin Pharma Nord. Glukosaminhydroklorid. Brustablett 1250 mg. Receptfritt läkemedel. Avsett för att lindra symtomen vid lindrig eller måttlig ledförslitning (artros) i knät hos vuxna. En 1250 mg brustablett en gång dagligen. Läs bipacksedeln noga före användning. Pharma Hus AB, Box 8134, 16308 Spånga. Tfn. 08-36 30 36. www.pharmanord.se

Pharma Nord
08-36 30 36 • www.pharmanord.se

SE_GlucosaminHus_Ad_Doktorn_210x297_0815



Vinn tre trisslotter*

Posta senast 6:e november 2015

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

*Fem vinnare dras.

NAMN .....

ADRESS .....

.....

.....

.....

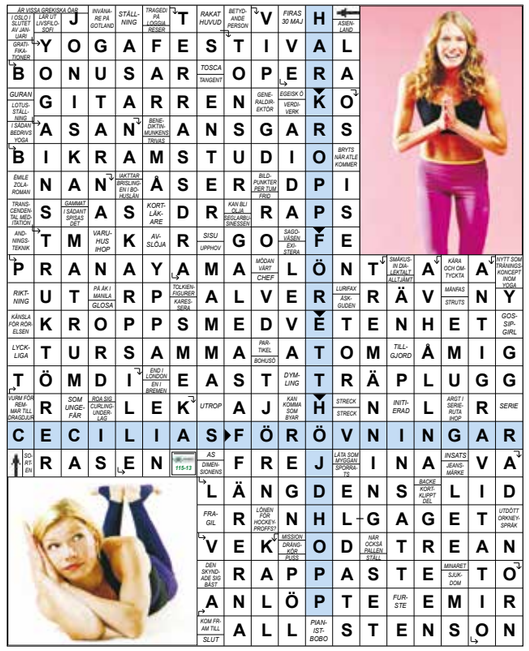
.....

EXTRA!

NYTT KORSORD VARJE VECKA

Vill du få ett korsord varje vecka? Anmäl dig på **doktorn.com/nyhetsbrev** redan idag!

Lösning till Korsordet i DOKTORN nr 2/2015



GRATTIS! NI VANN TRISSLOTTER

Torbjörn Johnson, Norrtälje
Åke Buskas, Skogås
Annette Ferm, Köping
Marie Hjelm, Ängelholm
Jan Grimberg, Brastad

NÄSBLOD OFTA?

Använd blodstillande vadd!

Finns på Apotek!

LÄS MER PÅ WWW.NASBLOD.SE

Prostatacancer?

Du är inte ensam. Prostatacancer är Sveriges vanligaste cancerform och idag lever 90 000 män med diagnosen. Prostatacancerförbundet med sina 26 lokala patientföreningar verkar för ökad kunskap om prostatacancer samt bedriver stödverksamhet för drabbade och närstående.

Behöver du någon att prata med?
Kontakta någon av våra 26 lokala patientföreningar eller besök vår hemsida: www.prostatacancerforbundet.se

Plusgiro 900101-7, Bankgiro 900-1017

90 KONTO SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

PROSTATACANCER FÖRBUNDET

SÅ FÅR DU TIDNINGEN I DIN BREVLÅDA

DOKTORN+

EXKLUSIVT FÖR DIG SOM PRENUMERERAR

- ✔ Fler nyhetssidor & artiklar
- ✔ Få tidningen först, direkt i brevlådan
- ✔ Gåva

Prenumerationsgåvor

Pikasol forte Pikasol
Forte Original är ett kosttillskott med högkoncentrerade Omega-3 fettsyror, främst EPA och DHA eftersom dessa har positiva hälsoeffekter. EPA och DHA bidrar till hjärtats normala funktion. DHA bidrar till att bibehålla normal hjärnfunktion.

D-pearls
Få ditt ”solskensvitamin” – även när det är mulet

Probifrisk
Probi Frisk®, med bakteriestammarna Lactobacillus paracasei 8700:2 och Lactobacillus plantarum HEAL9. Varje tuggtablett innehåller en miljard bakterier (10^9), samt folsyra, vitamin D och vitamin B12 som bidrar till att immunsystemet fungerar normalt. Med andra ord – en hjälp att hålla dig frisk.

Prenumerera för endast

199:-

* Gäller för dig som ny prenumerant.

Gör så här!

Fyll i talongen här och posta idag, portot är betalt.
Gå gärna in och beställ via webbadressen doktorn.prenservice.se och internetkod 152-152129 eller på telefon 0770-45 71 28.

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

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

Kryssa i vilken gåva du vill ha:

☐ **Pikasol forte** ☐ **D-pearls** ☐ **Probifrisk**

Namn

Adress

Postnr Ort

Telefon

E-post

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

Kampanjkod: 152-152129

Frankeras ej. DOKTORN betalar portot.

DOKTORN
c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

SiderAL FORTE
Liposomalt järn

Nya generationens Järn
– utvecklat med omtanke om magen

HÄLSOPANELEN.se 94% av 77 deltagare rekommenderar

Liposomalt järn minskar risken för magbesvär

SiderAL Forte tillverkas med en patenterad teknik och innehåller järn som är täckt med liposomer. Det unika höljet gör att järnet inte kommer i kontakt med tarmslemhinnan. På så sätt kan eventuella magbesvär undvikas. Höljet av liposomer ger samtidigt en hög biotillgänglighet.

SiderAL Forte är ett innovativt kosttillskott innehållande Liposomalt Järn (Sideral r.m®) och C-vitamin framtaget för att användas vid ökat behov av järn som komplement till en varierad kost. Under perioder i livet kan järntillskott behövas t ex vid graviditet, kraftig menstruation och intensiv träning.

www.sideral.se

Renapharma AB · Box 938 · 751 09 Uppsala · Telefon 018-700 11 40 · E-post info@renapharma.se · www.renapharma.se

Renapharma

Returadress:
Titeldata AB
112 86 Stockholm

numera mässor

Utställning • Seminarier • Underhållning • Aktiviteter

Upptäck något nytt!

Seniormässan är den självklara mötesplatsen för den aktiva senioren. Här kan du som vill leva ett rikt liv hitta en stor mängd kvalitetsprodukter och tjänster.

Möt utställare inom resor, turism, boende, tjänster, vård, omsorg, hälsa, skönhet, fritid och kultur.

På scenen: föreläsare inom vitt skilda områden, musikunderhållning med mera. Kom hit och se det stora utbudet.

Välkommen!

Skriv in Senior i din kalender!

Stockholmsmässan 20–22 oktober 2015
Svenska Mässan Göteborg 23–25 februari 2016
Malmömässan 26–28 april 2016

SENIOR
Det goda livet

20–22 oktober 2015
Stockholmsmässan
www.seniormassan.se

VÄRDEKUPONG MÄSSENTRÉ

SENIOR Det goda livet

Entré 60 kronor

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

Senior 20–22 oktober 2015,
Stockholmsmässan i Älvsjö.
Öppet: 10–16. Entré: ord pris, 120 kr.

KLIPP UR OCH TAG MED TILL MÄSSAN!

DOKTORN #3