

DOKTORN

Stora numret om
**psykisk
ohälsa**

TA MED
TIDNINGEN
GRATIS!

Laga
mat för
en bättre
värld

**Organ-
donation**
– så går
det till

SVERIGES
MEST LÄSTA
TIDNING
I VÄNT-
RUMMET!

Så undviker du
höstens förkylningar

**Artur
Ringart**

– den ofrivillige
pensionären

Den nya tränings-
trenden **kiltyoga**

**Test:
Fitbit
Versa**



Träffa psykolog utan väntetid – var du än befinner dig!

Ladda ner appen så kan du snabbt och enkelt boka ett videobesök med en av våra psykologer.

- 100 kr
- Från 18 år
- Frikort gäller



www.mindler.se

Lyssna



Trötthet



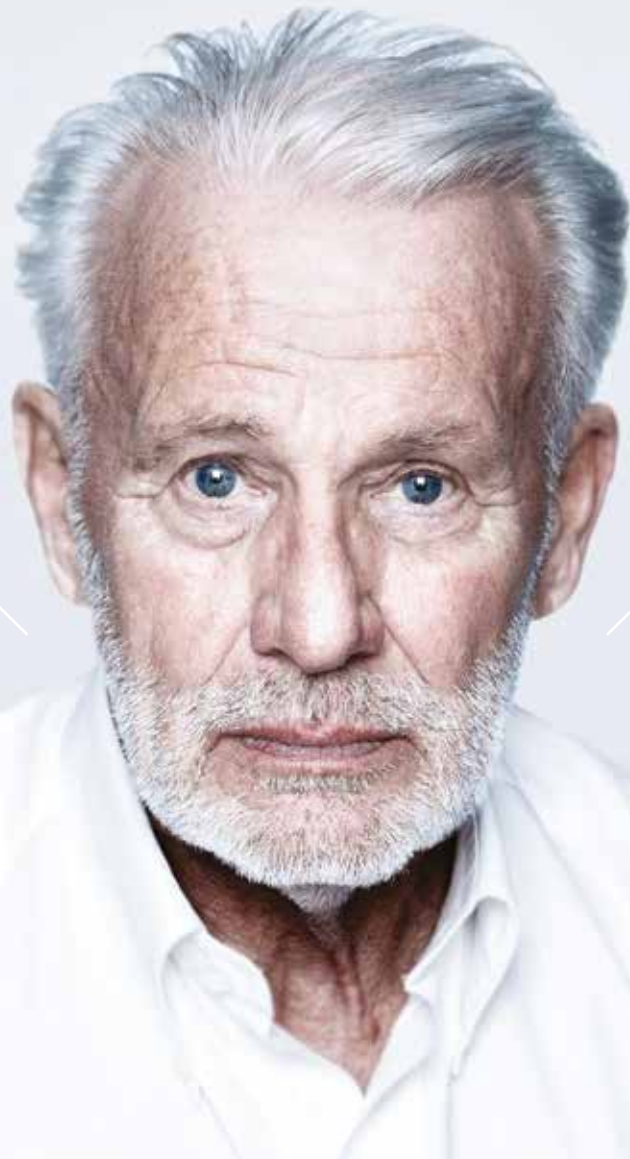
Hjärtklappning



Andfåddhet



Smärtor eller
åtstramningar
i bröstet



PRENUMERATION

Via kundtjänst kan du beställa prenumeration och utföra prenumerationsärenden.

Webb:
doktor.prenservice.se/kundtjanst
Tel: 0770-45 71 28

Adress:
Titeldata Kundtjänst
Box 125 46
102 29 Stockholm

Pris i Sverige:
4 nr för 199 kr inkl. moms

DOKTORN

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

Ansvarig utgivare

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

Chefredaktör

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

Annonsbokning

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

Redaktionsråd

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

Grafisk form & layout

Ersta Sthlm Media AB
info@erstamedia.se

Tryckeri

Forssaprint
ISSN 1651-5161

Foto

Shutterstock.com
Omslagsfoto: Anders Wiklund/TT

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



Flera kan göra mera – din hjälp behövs!

I varje nummer av den här tidningen strävar vi efter att hitta intressant och kunskapsgivande innehåll som också lämnar ett avtryck. Frågan är om inte det här numret är ett av de starkaste på den fronten.

Vi vet nämligen att det behövs mer forskning på området barncancer, för även om många barn idag överlever så gäller det långt ifrån alla. Vi vet också att många som står på kö för organdonation kan få stå i kö länge, ibland utan framgång, för att inte alla tar ett aktivt beslut om donation. Runtom i världen pågår kriser och på plats finns hjältar som gör sitt för att skapa bättre förutsättningar för de drabbade. Även på hemmaplan pågår kriser, inte sällan inre kriser hos många som lider av psykisk ohälsa.

Du kan göra något för alla dessa. Du kan ge ett bidrag till barncancer-forskningen, ta ditt beslut gällande organdonation, ta reda på vilka insatser du kan göra för alla de människor som finns i krisdrabbade områden och sträcka ut en hand till den i din närhet som inte mår bra. Vet du vad som är fantastiskt med att du gör något för någon? Att om vi är flera, då kan vi göra mera.

Som alltid i tidningen möter du också underbara profiler som delar med sig av både visdom och erfarenhet – den här gången tv-legenden Artur Ringart och succéförfattaren Catharina Ingelman-Sundberg*. Allt detta varvas med nyheter, mattips, träningsinspiration och mycket mer.

Jag önskar dig en mycket trevlig, inspirerande och givande läsning!

*DOKTORN+ Exklusivt för prenumeranter

Anders Åker,
chefredaktör
anders.aker
@addhealthmedia.com

Ps! Tack för alla tips, rosor och konstruktivt ris vi får, det gläder mig. Din åsikt betyder något så du som vill kan höra av dig till redaktionen@doktorn.com eller på 08 648 49 00



Förutsätt inte att det beror på din ålder, det kan vara ditt hjärta.

Be din läkare att lyssna på ditt hjärta i dag.

Allt innehåll ägs av och tillhandahålls av Edwards Lifesciences Corporation. Du får inte, utom med uttryckligt skriftligt tillstånd, distribuera eller kommersiellt utnyttja innehållet.

© 2018 Edwards Lifesciences Corporation. Alla rättigheter förbehållna. ESW8349/07-18/THV

Edwards Lifesciences • Route de l'Etraz 70, 1260 Nyon, Schweiz • edwards.com



Edwards

FÖR STARK OCH FRISK HUD LIVET IGENOM

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



ACO
APOTEKENS COMPOSITA
SINCE 1939

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

CANO170210V2

Hitta rätt i tidningen!

- 8–12 Nyheter
- 14 Ny teknik – vi har testat Fitbit Versa!
- 15 E-hälsa – möt Mindler
- 16–18 Barnens hälsa
- 20–22 När cancer drabbar barn
- 25 Organdonation – så går det till!
- 26–39 Fråga Doktorn
- 41 Djurens hälsa
- 42 Kan husdjur deppa?
- 44–47 Psykisk ohälsa – när humöret inte är på topp
- 48–49 Krismedicin – medicin på fältet
- 50–51 Eat good – mat som kan förändra världen
- 52–53 Kilted yoga
- 54–57 Möt tv-sportslegenden Artur Ringart
- 58–59 Så slipper du hastens förkylning!
- 60–62 **Medicinhistoria:** Narkosens upptäckt
- 67 Det här händer på Seniormässan 2018
- 68 Kvinnofridslinjen – med ett viktigt uppdrag
- 69 Läsarnas sida + tävling!
- 70–71 Nytt hos oss!
- 72 Korsord



16-18



25



42



44-47



48-49



54-57



52-43

Det är en stor trygghet för kvinnor som är utsatta för våld att veta att det alltid finns någon som lyssnar.

68



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

Livsviktigt att träffa en och samma läkare

Kontinuitet i vården kan vara livsviktigt visar en studie från University of Exeter. Forskarna har genom att sammanställa 22 olika studier och analyserat deras resultat studerat patienters risk för att dö kopplat till hur kontinuerligt man träffat en och samma läkare. När forskarna följde upp patienterna för att se om det fanns någon skillnad i överlevnad beroende på graden av kontinuitet såg man att patienter som gick till en och samma läkare hade bättre överlevnad.



TRÄDGÅRDSTERAPI MINSKAR STRESS

En undersökning bland trädgårdsägare i sju europeiska länder visade att åtta av tio kände mindre ångest och stress när de fick arbeta i trädgården. 90 procent såg dessutom trädgårdsarbetet som en bra källa till fysisk aktivitet.

Källa: Fiskars

Rubbad mekanism i hjärnan kan öka risken för alkoholberoende

Svenska forskare har hittat en mekanism i hjärnan som starkt kopplas till alkoholberoende. Risken att drabbas av ett alkoholberoende är olika hos människor och mycket kan spela in, det har därför varit svårt för forskare att hitta det som avviker hos de personer som har ett beroende. Nu har svenska forskare gjort ett genombrott då man har kunnat se en stark koppling mellan för låga nivåer av ett protein i hjärnan och risken att drabbas av alkoholism. Upptäckten är en viktig pusselbit i jakten på läkemedel mot sjukdomen.

Källa: Linköpings universitet



Att ha ont påverkar även andra

När man har riktigt ont är det inte alltid lätt för närstående att hänga med i känslösvängningarna. Många upplever att de påverkar sin omgivning negativt när de har ont. Hela 47 procent av de tillfrågade svenskarna upplevde att de påverkade sin omgivning negativt när de hade ont – och bland de som hade regelbundna smärtor, varje vecka, låg siffran på 56 procent. Förutom smärtstillande läkemedel finns det en mängd saker man kan prova för att lindra smärta (och därmed också slippa dåligt samvete för att man är en sur, ledsen eller osocial mamma, partner eller arbetskamrat). Fysisk aktivitet kan vara stärkande, liksom avslappning och massage. Även värme och kyla kan hjälpa den som upplever smärta.

Källa: Novus



Nyttig mat ger större **hjärna**

Genom att äta nyttigt kan vi få en större hjärna och därmed bibehålla god hjärnfunktion även upp i åldrarna.

En nederländsk forskningsgrupp såg i en studie att personer som åt en kost som innehöll mycket grönsaker, frukt, fullkorn, nötter, mejeriprodukter och fisk, och med ett begränsat intag av sockerhaltiga drycker, hade störst hjärnor. Deras hjärnor var i genomsnitt två mililiter större om man jämförde med de personer vars kost innehöll mycket rött kött, mättat fett, sockerhaltiga drycker och salt. Studien visar dock bara på statistiska samband och man kan därför inte dra några slutsatser om orsak och verkan, vilket innebär att man likväl skulle kunna tolka effekterna åt andra hållet också. Eftersom de hade en större hjärna åt de nyttigare, eller så hade de en större hjärna för att de åt nyttigare. Forskarna är däremot övertygade om att det är kosten som påverkar hjärnan och inte tvärtom, så vidare studier kommer att göras.

Foto: SHUTTERSTOCK

Vedeldning kan öka risken för demens

Att andas in rök från vedeldning orsakar inte bara astma och risk för hjärtkärlsjukdom, det ger också en ökad risk för att drabbas av demens. Det visar en ny långtidsstudie vid Umeå universitet. Det finns tydliga belegg för att människor som bor i områden med sämre luft har högre risk att drabbas av till exempel hjärtkärlsjukdomar och ofta är det luftföroreningar från trafiken som har ansetts farligast, men lokalt kan vedeldning ha lika stor påverkan på hälsan. Boende i områden med de högsta halterna av rök från vedeldning hade en 30-procentig ökning av risk att drabbas av demenssjukdomar. I hushåll med egen kamin eller vedpanna var ökningen ytterligare dubbelt så stor. Där löpte personerna mer än 70 procents ökad risk att bli dementa. Studien visar även att det gäller vid nivåer som ligger under gränsvärdena för luftkvalitet. Resultaten publiceras i den vetenskapliga tidskriften Plos One.

Källa: Umeå universitet

SÖMNENS LÄNGD KAN PÅVERKA HÄLSAN

Mindre än sex timmar och mer än tio timmars sömn per natt kan ha negativa effekter på hälsan. Det visar en stor studie från Seoul National University College of Medicine där forskarna har studerat sömnens längd kopplat till metabola syndrom som exempelvis högt blodtryck, bukfetma eller förhöjda sockervärden. Studien bekräftar tidigare forskning på området, att både män och kvinnor påverkas negativt av att sova mindre än sex timmar eller mer än tio timmar per natt. Däremot verkade män påverkas mer negativt av för lite sömn, medan kvinnor fick fler hälsoproblem av att sova för mycket.



Probiotika kan bidra till att förebygga benskörhet

Behandling med probiotika skulle kunna bli ett effektivt och säkert sätt att förhindra uppkomsten av benskörhet hos äldre. Benskörhet, osteoporos, drabbar ofta äldre kvinnor över 80 år och innebär att skelettet blir poröst och försvagat, något

som kan leda till frakturer. Man kan ge effektiva läkemedel när man fått fraktur men nu visar alltså forskning från Sahlgrenska i Göteborg att man skulle kunna förebygga benförlusten med den hälsofrämjande mjölksyrebakterien Lactobacillus reuteri. Fors-

karna gav 90 äldre kvinnor ett pulver som antingen innehöll mjölksyrabakterien eller placebo och såg att kvinnorna som fått aktivt pulver förlorat hälften så mycket ben i skelettet som kvinnorna som fick placebo.

Källa: Sahlgrenska Akademien



Tips till dig som träffar en person med hörselnedsättning

Om du har bra hörsel kan det vara svårt att sätta sig in i hur en person med hörselnedsättning har det. Det är lätt hänt att den som inte hör hamnar utanför i ett sällskap och sitter tyst. Genom att visa hänsyn och följa några enkla råd kan du underlätta för den som har nedsatt hörsel.

- Vänd dig mot den du talar med.
- Om du står på avstånd, gå om möjligt några steg närmare.
- Se till att den du talar till uppmärksammar att du börjar prata.
- Tala långsamt och tydligt (en person åt gången om ni är flera) med tydliga läpprörelser, men skrik inte.
- Tänk på att personer med hörselnedsättning har speciellt svårt att höra om det är sorl eller buller i omgivningen. Försök att träffas i en lugn miljö.

Källa: 1177

Våra tankar påverkar vår ålder

Vår subjektiva uppfattning om hur gamla vi är påverkar ens gråa hjärnsubstans på ett positivt sätt. I en studie frågade man 68 personer i åldern 59 till 84 år hur gamla de egentligen kände sig. Sedan undersökte man med hjälp av magnetröntgen personernas hjärnor och där kunde man se att de som kände sig yngre än sin egentliga ålder verkade ha mer grå massa än övriga personer, ett tecken på god hjärnhälsa. Dessa personer presterade även bättre på minnestester och hade mindre depressiva syndrom. Studien är den första i sitt slag och forskarna är fortfarande osäkra på vad som kommer först, att man känner sig yngre för att man har mer grå massa eller om man får mer grå massa om man känner sig yngre och därför kommer det krävas fler studier för att fastställa sambandet.

2018

BLÅ KOKBOKEN – VINNARE I VÄRLDENS STÖRSTA KOKBOKSTÄVLING

Den 26 maj kammade Blå kokboken hem en utmärkelse i Gourmand World Cookbook Awards, kokböckernas Oscars-gala och världens största kokbokstävling.



I Blå kokboken delar 12 folkkära svenska män med sig av sina möten med sjukdomen. I intima porträtt får läsaren ta del av de medverkandes erfarenheter av cancer. De kan själva ha drabbats, eller så har en närstående blivit sjuk. För att lägga till något som står för det positiva och kärleksfulla i livet så delar männen också med sig av sina paradrecept och om sina tankar kring kost och hälsa. Under 2017 utsågs Blå kokboken till vinnare i den nationella delen av kokbokstävlingen, "Sveriges bästa välgörenhetskokbok". Därmed gavs boken möjlighet att vara med och tävla om det internationella priset i kategorin Välgörenhet. Författaren Anna Benson, Torsten Tullberg och Göran Hellberg fanns på plats i Kina för att ta emot det prestigefulla priset. Blå kokboken och tryckeriet Exakta tävlade även i kategorin "Bästa tryck", där boken blev trea. Just nu är arbetet med uppföljaren till succéboken på gång och i höst kommer Blå kokboken II, där 100 kronor per bok oavkortat går till Prostatacancerförbundet.

Foto: SHUTTERSTOCK

www.doktorn.com

Ny strategi för hiv-behandling

Trots intensiv forskning finns det ännu inget botemedel mot hiv och behandlingen blir därför livslång. En ny strategi för hiv-behandling kombinerar två läkemedel istället för tre, till fördel för patienten. Under de senaste årtiondena har hiv gått från att vara en dödlig sjukdom till en kronisk. Om behandling sätts in i tid kan HIV-patienter förvänta sig en livslängd som närmar sig den som för personer som inte lever med hiv, behandlingen däremot är livslång. Sedan mitten av 90-talet har standarden för att behandla hiv varit att ge en kombination av tre olika antiretrovirala läkemedel. Fas III-studien SWORD introducerar nu en ny strategi för hiv-behandling, med en kombination av bara två läkemedel istället för tre. I Sverige lanserades nyligen den första regimen med två läkemedel en gång dagligen i singeldos för behandling av hiv. Den nya behandlingsregimen ger patienterna möjlighet att minska läkemedelsbördan och den livslånga exponeringen för läkemedel, vilket kan bidra till ett förbättrat liv samt att patienterna mår bättre utan att vårdresultatet försämras.



FAKTA. I Sverige lever cirka 7500 människor med hiv. Trots att den globala hiv-dödligheten har minskat med 22 % från 2009 till 2013 finns det ännu mycket som kan förbättras i vården av HIV-patienter. En viktig åtgärd är att minska den totala läkemedelsbördan. I en internationell studie med personer som lever med hiv uttryckte 72 % av respondenterna att de ibland oroades över långtidseffekterna av deras hiv-medicinering.



8 KOPPAR KAFFE OM DAGEN ÄR HÄLSOSAMT

En brittisk studie visar att hela åtta koppar om dagen minskar risken för både cancer och hjärtsjukdomar. Även människor som dricker mer än åtta koppar om dagen löper en minskad risk att dö i förtid. Resultatet är detsamma oavsett om det gäller bryggkaffe, snabbkaffe eller koffeinfritt. Däremot menar forskarna bakom studien att man borde vara försiktig med socker, sötningsmedel och kaffeextrakt då dessa ingredienser kan bidra till ett större kaloriintag. Totalt ingick över en halv miljon briter i studien som publicerats i Journal of the American Medical Association Internal Medicine.

Långa arbetsdagar ökar risk för **diabetes typ 2** – hos kvinnor

Kvinnor som jobbar mer än 45 timmar per vecka har en ökad risk för att insjukna i diabetes typ 2. Forskarna följde totalt 7 065 kanadensare under 12 år och resultatet var tydligt; kvinnor som konstant jobbade mer än 45 timmar per vecka hade 63 procent större risk att få diabetes jämfört med de som bara jobbade 35 till 40 timmar. Effekten påverkades minimalt om man tog hänsyn till andra faktorer som rökning, träning och BMI. Däremot hade män ingen ökad risk alls. Forskarnas teori är att kvinnors arbetsdag inte tar slut för att de kommer hem utan fortsätter ett par timmar med hushållssysslor, en annan teori är att kvinnor inte har någon tid för återhämtning men man vet fortfarande inte med säkerhet varför det finns en skillnad mellan kvinnor och män. Den här typen av studier anses av vissa som kontroversiella och forskarvärlden är överens om att man behöver fler studier för att bekräfta sambanden.



www.doktorn.com

Sveriges ambassadör deltog på VASE-konferensen

VASE 2018 samlade flera stora aktörer och världsledande forskare för att diskutera vacciner mot diarrésjukdomar orsakade av Shigella och ETEC.

Bland deltagarna fanns centrala beslutsfattare från Världshälsoorganisationen (WHO), Bill & Melinda Gates Foundation, PATH och ledande forskningsinstitut. På plats var även Sveriges ambassadör i Mexiko, Annika Thunborg som under mötet presenterade Sveriges aktiva roll inom Global Hälsa, vilken avgörande roll nya vacciner inom diarréområdet kan spela generellt och hur vacciner även kan minska det överhängande globala hotet från antibiotikaresistens. Ambassadör Thunborg lyfte vidare fram att Sverige tack vare forskare vid Göteborgs Universitet och Scandinavian Biopharma är ledande när det gäller att ta fram det första diarrévaccinet mot ETEC i världen.



Professor Ann-Mari Svennerholm från Göteborgs universitet, Björn Sjöstrand, VD på Scandinavian Biopharma och Ambassadör Annika Thunborg

APOTEKET LANSERAR UNIKT HELHETSERBJUDANDE INOM ÖGONHÄLSA

Apoteket lanserar ett vad man kallar helhetserbjudande inom optik och ögonhälsa. Förutom läkemedel och egenvård för ögonproblem erbjuder Apoteket även synundersökning, ögonhälsoundersökning och analys för torra ögon samt glas och bågar i samarbete med legitimerad optiker och ögonläkare. Först ut med den nya tjänsten är Apoteket Täby Centrum. Tjänsten erbjuds i samarbete med Bergus Medical. Tjänsten för optik och ögonhälsa kommer under året att testas på ytterligare ett antal utvalda apotek.

Viste du att...

... en svensk-dansk undersökning visar att så många som **400 000 svenskar har sömnapné**, man slutar andas i sömnen, utan att veta om det.

Medicinsk revolution inom reumatologin

Så sent som för bara 30-40 år sedan baserades behandlingen av RA på traditionell kurortsvård med vila, värme, massage samt bad- och fysioterapi. Tack vare intensiv forskning har det skett en dramatisk utveckling inom området där nya effektiva läkemedel nu gör att patienter med RA kan leva i stort sätt normala liv.

Med introduktionen av de biologiska läkemedlen (som inkluderade TNF-hämmare) under 1990-talet, revolutionerades livet för många patienter med reumatism. Nu kunde sjukdomen inte bara lindras men även sjukdomsförloppet och skadeutvecklingen kunde bromsas upp. Leddestruktion vid RA uppstår genom en kaskad av inflammatoriska processer varför det pågår intensiv forskning kring att hitta substanser som hämmar kaskaden så tidigt som möjligt. De allra nyaste behandlingstillskotten, så kallade JAK-hämmare, hämmar produktionen av flera av de ämnen i cellerna som startar den inflammatoriska processen. Studier visar att dess effekt på ledsvullnad, smärta och trötthet möjligen överträffar den av TNF hämmare. Dessutom tas de i tablettform, till skillnad från TNF-hämmare som tas via sprutor eller dropp. Utveckling som skett har bevisligen inneburit stora förändringar och förbättrat livet för många personer med reumatism men vården behöver fortfarande bli mer likvärdig över landet. Fler som lider av reumatiska inflammatoriska ledsjukdomar behöver kunna få ta del av bästa möjliga diagnos, behandling och vård. Oavsett om man nyligen fått diagnosen RA eller har levt med sjukdomen i många år, måste stödet och val av behandling anpassas efter var och ens individuella förutsättningar.

FAKTA REUMATISM. Reumatism är ett samlingsnamn för många olika sjukdomar, med kronisk värk som gemensam nämnare. Den vanligaste reumatiska sjukdomen är ledgångsreumatism, eller RA, som uppstår när kroppens eget immunförsvar angriper lederna vilket leder till en kronisk inflammation som förstör ben och brosk – ett förlopp som kan vara mycket smärtsamt och handikappande om inte inflammationen hejdas i tid. Fortfarande vet forskarna inte hur sjukdomen ska botas eller varför patienterna reagerar olika på läkemedlen, men en möjlig förklaring kan vara att RA orsakas av olika processer som pågår i kroppens celler. Forskarna är hoppfulla att någon gång i framtiden kunna hitta anlaget för RA och därmed bromsa sjukdomen innan den hunnit bryta ut. Tills det kan bli verklighet är det viktigt att starta behandlingen så snabbt som möjligt.

FAKTA RUEMATIKERDAGEN. Den 12 november varje år uppmärksammas Internationella reumatikerdagen (World Arthritis Day) över hela världen med syftet att öka kunskapen om de reumatiska sjukdomarna i samhället. På Reumatikerförbundets hemsida kan du läsa mer om de aktiviteter som sker.

VEM BESTÄMMER – DU ELLER DIN BLÅSA?

- ☒ Känner du dig ofta kissnödig?
 ☒ Kissar du ofta?
 ☒ Läcker det urin ibland?

Om du upplever dessa symptom är det möjligt att du har en överaktiv blåsa. Var inte rädd för att kontakta din läkare, som kan ge dig svar och berätta om behandlingsmöjligheter. Det är du som bestämmer över din blåsa.



Redaktionen testar **Fitbit Versa**

Versa är den senaste i raden av smarta klockor och träningsarmband lanserade av tillverkaren Fitbit. Klockan kommer med en rad smarta funktioner som mäter exempelvis träning och sömn, den är vattentät ner till 50 meter och kan även hjälpa kvinnor att hålla koll på menscykeln. Trots allt detta kommer Versa med en relativt blyg prislapp i sammanhanget trots att den håller hög kvalitet och en lång batteritid.

- + Prisvärd smart- och träningsklocka
- + Smidigt användargränssnitt
- + Lång batteritid, runt fyra dagar utan laddning
- + Kan mäta många olika träningsformer, från kamp-sport till yoga och golf

- Designen är lite tråkig
- Få appar till det egna systemet
- Ingen GPS inbyggd
- Ingen möjlighet att till exempel svara på meddelanden



Redaktionen tycker att...

Versa är en spännande kombination mellan ett träningsarmband och en smart klocka. Ett relativt lågt pris gör den intressant men det är ändå än så länge ganska begränsat med appar och smarta funktioner som går bortanför träningen. Apple och Google har i sin tur bredare plattformar med fler appar men inte lika bra träningsfunktioner. Om du är van med Fitbit, eller vill ha en smart klocka med fokus på träning, är Versa ett prisvärt köp!

Rek. pris 1 990 kronor

Ny app i mobilen hjälper män med **urinläckage**

Forskare vid Umeå universitet har utvecklat en app i mobiltelefonen för män som ska genomgå eller som har genomgått en prostatacanceroperation. Appen är en hjälp för att träna muskler i bäckenbotten och motverka urinläckage. Appen heter Tåt III och ingår i ett forskningsprojekt om urininkontinens vid Umeå universitet. Den är en anpassning av den första appen i projektet som vänder sig till kvinnor med ansträngningsinkontinens. Användningen och effekten följs fortlöpande med anonyma enkäter i appen.



Jay Lewis, fysioterapeut och verksamhetschef, Danvik Rehab & Kiropraktik.

PRAKTIKERTJÄNST PILOTTESTAR SWISH

Danvik Rehab & Kiropraktik – en del av vårdkoncernen Praktikertjänst – genomför ett pilotprojekt där patienterna snabbt och enkelt kan betala med Swish. Intresset för att betala med Swish har varit stort sedan projektet startade i januari 2018 och upplevs som ett smidigt komplement till andra betalningssätt. Patienter på Danvik Rehab & Kiropraktik i Nacka utanför Stockholm har i ett halvår möjlighet att betala med den mobilbaserade betalningslösningen Swish, utöver mer traditionella betalningsmetoder som kontanter, kort eller faktura. Betaltjänsten Swish lanserades 2012 och har sedan dess vuxit explosionsartat. Tjänsten har idag över 6 miljoner användare och växer med omkring 100 000 användare varje månad.

Grönt ljus för preventiv- medelapp i USA

Den svenska preventivmedelappen Natural Cycles fick i augusti godkänt av det amerikanska läkemedelsverket FDA och blir därmed den första i sitt slag som får marknadsföras i USA.

SAJT FÖR UNGA BLEV ÅRETS BANBRYTARE

Sajten hurmårdu.nu som hjälper ungdomar med psykisk ohälsa att få kontakt med vården blev Årets banbrytare när Guldskalpellen delades ut tidigare i år.

Bakom sajten står Första linjen unga i Karlstadsområdet, en primärvårdsnivå för barn och unga med lindrig psykisk ohälsa i åldern 6–21 år. Med hjälp av Vinnovapengar utvecklades sajten i tätt samarbete med ungdomar och på sajten är man välkommen att prata om vad som helst. "Inget är för tungt, litet, pinsamt eller löjligt", är en av de första upplysningarna besökaren möts av. Med ett klick på en emoji kan man tala om hur man mått den sista tiden. Genom vidare klick på några förvalda ämnen, exempelvis "oro och ångest", "kärlek", "självkänsla" och "matvanor", kan den som vill förmedla lite mer. Det enda som egentligen är nödvändigt är att ange sitt mobilnummer för att ett besök ska kunna bokas. Första linjen unga är ett samarbete mellan Landstinget i Värmland och fem kommuner. Mottagningen samarbetar även mycket med skola och socialtjänst.



Digital version av Min vårdplan Cancer testas och införs i vården

Min vårdplan Cancer är ett individualiserat patientstöd inom e-tjänsten Stöd och behandling på 1177.se. Nu testas och införs den nya digitala versionen i vården. Det senaste året har en elektronisk Min vårdplan (e-MVP) utvecklats i e-tjänsten Stöd och behandling på 1177.se. År 2017 gjordes en mindre pilot där e-MVP testades i tre verksamheter i Region Jönköpings län, Region Östergötland och Region Uppsala. Piloten visade på god användbarhet då många patienter såg fördelar med att ha all information om sin cancersjukdom samlad på ett och samma ställe, tillgängligt dygnet runt oavsett var de befann sig. Baserat på de goda erfarenheterna kommer landstingen att erbjudas att införa e-MVP med start under 2018. Nationellt stöd kommer att ges genom ett införandeprojekt, där Regionala Cancer Centrum (RCC) i samverkan, Sveriges Kommuner och Landsting (SKL) och Inera samverkar. I november 2018 sker en avstämning då projektgruppen ska ta del av klinikernas erfarenheter och önskemål. För de landsting som önskar kan anslutning till Min vårdplan ske senare.



Mindler – för bättre psykisk hälsa

För att kunna erbjuda en jämlik, snabb och bra vård vid psykisk ohälsa lanserades i somras Mindler, landets första renodlade e-hälsotjänst mot psykisk ohälsa.

Mindler erbjuder enbart legitimerade psykologer och tanken är att tjänsten ska vara tillgänglig för alla. Eftersom Mindler finansieras av Landstinget innebär det att vanlig patientavgift och högkostnadsskydd gäller. Man har också samma krav på journalföring och sekretess som övriga hälso- och sjukvården.

– Syftet med Mindler är att mångfaldiga tillgången till psykologisk bedömning, rådgivning och behandling för att på så sätt minska det lidande som är förenat med psykisk ohälsa, samt de kostnader som uppstår på såväl individ- som samhällsnivå, förklarar Rickard Färdig, medgrundare samt VD för Mindler.

Rickard Färdig har själv en bakgrund som legitimerad psykolog, forskare



Namn: Rickard Färdig
Gör: VD för Mindler
Bor: Uppsala
Senaste nedladdade appen: 10% happier, "efter att ha läst boken bestämde jag mig för att äntligen ta tag i mindfulness meditation".

och med att arbeta med kvalitetsregister och IT-stöd inom just psykiatrin.

– Problemet med psykisk ohälsa fortsätter att växa, en miljon besök inom primärvården beror på psykisk ohälsa

och samtidigt står psykisk ohälsa för nästan hälften av all sjukskrivning idag. Aktuell statistik visar att en mycket liten andel av människor som söker hjälp för psykisk ohälsa får den hjälp som evidens och riktlinjer förskriver, det finns med andra ord mycket att vinna för både enskilda individer och samhället i stort när evidensbaserad psykologisk behandling blir tillgänglig över hela landet genom Mindler.

Målet för grundarna har varit att öka tillgången till psykologisk behandling, sänka trösklarna för att söka hjälp och att använda sig av den senaste tekniken samtidigt som erbjuder en säker tjänst för användarna. Hos Mindler väljer man även att satsa stora resurser på forskning och utveckling och Rickard Färdig hoppas att offentlig hälso- och sjukvård inom en snar framtid kommer att se och dra nytta av fördelarna med tjänster som Mindler.

Hämtmat ökar risken för hjärt-kärlsjukdom hos barn

Barn som äter hämtmat tycks få högre värden av blodfetter och då särskilt LDL-kolesterolet, det "farliga" kolesterolet som det ofta omnämns. Det visar en brittisk studie som omfattar närmare tvåtusen nio- och tioåringar. Av de tillfrågade barnen i studien åt en fjärdedel nästan aldrig hämtmat som hamburgare, pizza, kina-mat och fish and chips medan knappt hälften åt det mindre än en gång i veckan. Drygt en fjärdedel åt hämtmat minst en gång eller mer i veckan. Forskarna kunde se att barnen som överhuvudtaget åt hämtmat hade högre värden av blodfetter som LDL vilket är en riskmarkör för hjärtkärlsjukdom.

Källa: SVT



Tips: Mobbning – så ska du som förälder agera!

Om det finns misstanke om mobbning i ditt barns klass, skuldbelägg inte enskilda elever utan försök se till mönstren i klassen.

✓ **Informera dig om ditt barns klass och klasskamrater.** Finns det "osynliga elever", d.v.s. elever som ditt barn aldrig talar om eller som barnen talar om som ensamma.

✓ **Stöd ditt barn att lära känna nya kamrater.** Lär även känna ditt barns digitala vanor då mobbning idag kan "följa med hem" på bland annat sociala medier.

✓ **Kom ihåg att du som förälder ska kontakta ditt barns lärare eller skola** om du känner till att det förekommer kränkningar och mobbning på ditt barns skola. Om ditt barn blir utsatt för kränkningar och mobbning ska du omgående kontakta ditt barns lärare och skolledare.

✓ **Som förälder ska du alltid anmäla till skolan om du får kännedom om kränkningar och mobbning.**

✓ **Som förälder har du rätt att kontakta Skolinspektionen och Barn- och Elevombudsmannen (BEO).** Barn- och elevombudet är en del av Skolinspektionen, men har samtidigt ett självständigt tillsynsuppdrag. Tillsammans med Skolinspektionen övervakar BEO den del av skollagen (6 kapitlet) som gäller kränkande behandling.

Källa: SVT, Friends

KRITIK FRÅN FÖRÄLDRA FÖRSVÅRAR FÖR BARN ATT TA IN KÄNSLOR

Barn som får kritik från föräldrar kan ha svårare att uppfatta andra människor samt uppmärksamma deras känslor.

Mycket kritik i tidig ålder skulle kunna leda till att hjärnan utvecklas för att underlätta överlevnad vilket istället leder till att barnen blir sämre på att vara lyhörda och att det skulle kunna påverka hjärnans utveckling kring uppmärksamhet. Det är amerikanska forskare som tittat närmare på barn som kritiserats i en "vanlig" hemmiljö, till skillnad från tidigare studier som fokuserat på familjer med våldsamma eller hotfulla inslag. Att inte vara lyhörd kan vara negativt bland annat i sociala sammanhang eller vid inläring.

SOCIALSTYRELSEN: NYFÖDDA BÖR SCREENAS FÖR SCID

Hälso- och sjukvården bör införa screening för sjukdomen SCID (svår kombinerad immunbrist) hos nyfödda barn. Det föreslår Socialstyrelsen, som beräknar att det skulle leda till att två till tre barn varje år kan få diagnos och behandling mot den allvarliga sjukdomen. Screeningen skulle i så fall utgöra en del av det nuvarande PKU-provet som tas på alla nyfödda barn.

FAKTA SCID. SCID är en ärftlig sjukdom som innebär att det nyfödda barnets immunförsvar fungerar dåligt, eller inte alls. Detta gör att vanliga infektioner kan bli livshotande. Om barnet inte får behandling leder sjukdomen till döden före två års ålder. Om sjukdomen upptäcks tidigt kan risken för infektioner minskas genom isolering och förebyggande behandling.



Foto: SHUTTERSTOCK



SKOLBRISTER FÅR UNGA ATT MÅ ALLT SÄMRE

Svårt att sova, nedstämdhet, ont i magen och huvudet. Allt fler tonåringar, och framför allt flickor, uppger att de mår psykiskt dåligt, enligt Folkhälsomyndighetens återkommande undersökningar.

Orsakerna tycks i första hand finnas inom skolan och bristerna i hur den fungerar, enligt en ny rapport från myndigheten. Även om de flesta elever anser att de har en bra hälsa har samtidigt andelen som rapporterar återkommande symtom på stress och psykisk ohälsa fördubblats sedan mitten av 1980-talet. I dag har nästan hälften av 15-åringarna den typen av besvär. Trenden har dessutom varit tydligare i Sverige än i andra jämförbara länder. Under samma period har den svenska skolan genomgått flera genomgripande förändringar, som kommunaliseringen, friskolereformen, införandet av skolgång och nya betygssystem. Parallellt har högstadielävers skolprestationer försämrats, och fler elever säger sig vara stressade över skolarbetet. Trenden oroar Folkhälsomyndigheten som anser att skolan måste stärkas.

Gymnasiepojkar dricker och röker mindre än tidigare

Pojkar i gymnasieåldern har aldrig redovisat en så låg alkoholkonsumtion som nu när Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (Can) ställt frågan. I den första undersökningen 2004 visade pojkarnas svar att de drack i genomsnitt 7,4 liter alkohol per år. Årets enkät till knappt 5 000 gymnasieelever visar att pojkar i snitt dricker 3,0 liter alkohol per år, en minskning från 3,7 liter förra året. Medelvärdet för flickor är 2,4 liter, och har varit nästan oförändrat i flera år. Även rökning minskar bland pojkar i gymnasiet. I årets enkät svarade 19 procent att de röker. 2014 var siffran 28 procent.



Frida Kristensson, deltagare i SUS expertråd, i diskussion med Ann Elmqvist Fridh, enhetschef för lekterapi på Skånes universitetssjukhus som leder arbetet med expertrådet.

Barn och ungdomar får möjlighet att utveckla vården

Barn- och ungdomssjukvården på Skånes universitetssjukhus har inrättat ett expertråd med ungdomar. Målet är att utveckla sjukvården utifrån ett tydligare perspektiv från de barn och unga som mött vården på nära håll. På dagordningen finns bland annat att diskutera egna erfarenheter av vården och även att berätta hur man skulle vilja att den fungerar. Syftet med rådet är att i enlighet med FN:s barnkonvention och patientlagen stärka barns och ungas delaktighet i vården och även involvera dem i beslut.



BRA SYSKONRELATION KAN GE BÄTTRE SKYDD MOT PSYKISK OHÄLSA

Ett starkt syskonband under en period med bråkiga föräldrar kan ge ett senare skydd mot egna problem. Det menar amerikanska forskare som har studerat lite mer än 200 tonåringar, deras syskon och föräldrar i USA under tre års tid. Men många faktorer spelar in under uppväxten och fler studier behöver göras för att undersöka sambanden.



Barn idag kan ha mer tålamod än för femtio år sedan

En jämförande studie som gjorts av det klassiska marshmallowtestet visar att barn på 2000-talet kan vänta längre med att äta godis än barn på 60-talet. Marshmallowtestet går ut på att forskare ger ett barn olika alternativ. Barnet får välja mellan att äta en marshmallow, eller annan godis, direkt. Eller vänta en stund och då få två godisbitar. Barnet kan när som helst avbryta testet. Det här klassiska experimentet har gjorts återkommande med barn i åldern tre till fem år. Nu har amerikanska forskare jämfört resultatet efter tester på mer än 800 amerikanska barn. Forskarna såg att barnen som testades på 2000-talet presterade bättre. De kunde vänta i snitt två minuter längre än barnen på 60-talet med att äta godiset. En möjlig förklaring, enligt forskarna i studien, är att förskoleutbildningen har förbättrats.

RÖKANDE MORMOR – MEN INTE FARMOR ÖKAR RISK FÖR ASTMA HOS BARNBARN

Barn löper ökad risk att drabbas av astma om mormor har rökt under sin graviditet för länge sedan, även om barnets mamma är helt rökfri. Däremot har det ingen betydelse om barnets farmor har varit rökare. Det visar forskning vid Umeå universitet. Det gick att se att mormors rökning ökade risken för att barnbarnet ska få astma med 20 procent, vilket är en signifikant ökning. Riskökningen var både före och efter tre års ålder. Hur många cigaretter per dag som mormor hade rökt verkade inte ha någon direkt betydelse. Studien är publicerad i den vetenskapliga tidskriften *Pediatric Allergy and Immunology*.

BOKTIPS: ANNIE, AMIRA OCH KÄRLEKEN

Annie, Amira och kärleken är den tredje boken i serien om Annie som är sex år och ligger på sjukhus. Annie älskar djur, hon ska börja skolan och hon är arg ibland. I *Annie, Amira och kärleken* har Annie träffat Amira. Annie älskar henne eftersom hon alltid är full av nästan förbjudet bus. Tillsammans pratar de om nästan allt, fantiserar och utforskar sjukhusets långa korridorer. Författaren Maria Bom, utbildad bibliotekarie, informationsvetare och sjuksköterska, har själv legat mycket på sjukhus som barn eftersom hon är född med en handmissbildning och har genomgått många operationer. Boken kan användas som ett verktyg för att prata om en sjukhusvistelse men boken passar alla barn, även för dem som inte ligger på sjukhus. De fina bilderna i boken illustrerar såväl Annies verklighet som hennes fantasivärld på ett färgstarkt sätt. Marias tidigare böcker i serien heter *Morfar* har berättat och *Annie och den andra*.



Luskamning

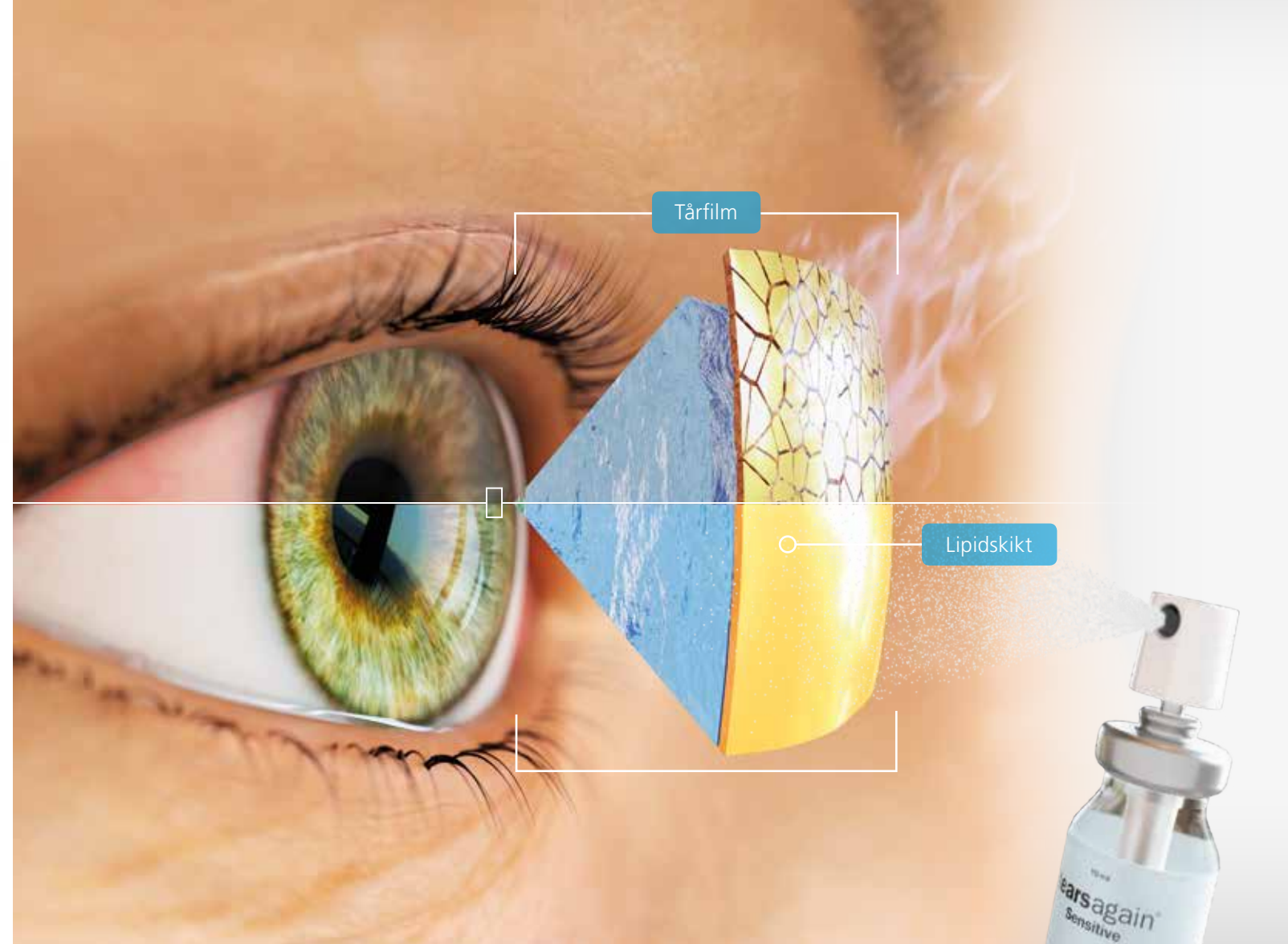
– SÅ GÅR DET TILL

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.

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



Foto: SHUTTERSTOCK



Trötta, grusiga eller rinnande ögon?

Det kan vara symtom på torra ögon.

För 8 av 10 beror det på att ögats yttersta skyddande skikt, lipidskiktet, inte lyckas hålla kvar fukten – den avdunstar.* Tearsagain lipidspray stabiliserar lipidskiktet, vilket minskar avdunstningen. Många upplever omedelbar lindring, men full effekt uppnås vid regelbunden användning.

Läs mer på tearsagain.se



tearsagain®

En lipidspray som bevarar ögats naturliga fuktighet

Läs bipacksedeln före användning.
*Heiligenhaus, A. et al. *Diagnosis and differentiation of Dry Eyes Disorders*. *Ophthalmology* 1995;92:6-11,
Lemp, M.A et al. *Distribution of Aqueous-Deficient and Evaporative Dry Eye in a Clinic-Based Patient Cohort: A Retrospective Study*. *Cornea*. 2012;31(5):472-478



ABIGO Medical AB, Telefon 031-7484950

FAKTA

Barncancermånaden

Vem som helst kan bli supporter i kampen mot barncancer och september är den internationella barncancermånaden. Då kraftsamlar Barncancerfonden för att uppmärksamma alla barn som drabbats av cancer och för att bli fler supportrar som kämpar vid deras sida. Barncancermånaden avslutas storslaget med Barncancergalan – det svenska humorpriset, som direktsänds på Kanal 5 från Berns i Stockholm.

Läs mer om vad som händer under barncancermånaden på www.barncancerfonden.se

Cancer hos barn

– en tuff men hoppfull resa

För många barn är barndomen fylld med mestadels glädje, en del tårar, lite skrik och många skratt. Men för ungefär ett barn om dagen innehåller barndomen även något mer, cancer. Barn drabbas nämligen också av cancer men som tur är går forskningen framåt och allt fler tillfrisknar efter sin cancersjukdom.

Text: **ANDERS ÅKER**

När vi drabbas av cancer vill inte riktigt kroppens celler spela efter de vanliga spelreglerna. Om en cell i kroppen inte fungerar som den ska så ska cellen reparera den på egen hand och om det inte fungerar så kan kroppen utlösa en mekanism som gör att cellen självdör. Det här fungerar i de allra flesta fall som det ska men om det inte gör det så fortsätter den sjukligt förändrade cellen att växa. Dessutom delar cellen på sig, och sprider fler sjuka celler som efter en tid bildar en liten klump, en tumör.

Det finns flera olika orsaker till att man drabbas av cancer. I vuxen ålder hänger cancersjukdom inte sällan samman med faktorer som livsstil (rökning bland annat) och även ålder. Som barn är det lite mer oklart vad som egentligen orsakar cancer då de varken har hunnit bli utsatta för några yttre faktorer eller bli till åren. Vad man vet är att felaktig information i vårt DNA och förändringar i arvsmassan kan påverka tillväxten av tumörer. Däremot är det bara enstaka barncancerformer som är ärftliga.

Vilka barncancerformer som är vanligast varierar beroende på åldern, om barnet är i småbarnsåldern, några år eller tonåring. En typisk barncancersjukdom i småbarnsåldern är njurtumörer och neuroblastom, en typ av tumör som förekommer i nervvävnad invid ryggraden. Leukemi, eller blodcancer, är även det typiskt förekommande hos småbarn. De flesta som drabbas

av leukemi insjuknar runt fyra års ålder, därefter blir det mer och mer sällsynt.

Ingen av dessa cancerformer förekommer i någon större utsträckning efter åtta års ålder, det gör däremot bentumörer som börjar dyka upp just vid åtta till nio års ålder. Dessa karakteriseras som typiska tonårscancersjukdomar och är mycket sällsynta hos små barn. Däremot förekommer hjärntumörer ungefär lika mycket oavsett åldersgrupp.

Vid cancerbehandling hos barn är det extra viktigt att ta hänsyn till att barnen bara är i början av livet. Det betyder att man måste tänka på att barnet utvecklas, hormoner ökar och även på att barnet efter avslutad cancerbehandling ska kunna återgå till ett normalt liv och exempelvis i framtiden kunna få barn. Vad man lägger extra stor vikt vid när det gäller barncancerbehandling är att särskilja de olika stadierna i ett barns liv och anpassa behandlingen därefter, till exempel skiljer det sig åt vilken behandling man skall ge mycket små barn jämfört med en tonåring som inte på något sätt går att jämföra med en yngre version av en vuxen.

Det finns idag behandlingsprotokoll som man har tagit fram i internationella forskningssamarbeten. Dessa behandlingsprotokoll är en mall som man alltid utgår ifrån och som alla barn behandlas efter och är framtagna genom samarbeten i både Norden och Europa. Dessa mallar ►

Foto: SHUTTERSTOCK

Vid cancerbehandling hos barn är det extra viktigt att ta hänsyn till att barnen bara är i början av livet.

gäller nationellt och internationellt, det finns inga lokala behandlingsprinciper. Däremot är mallen på intet sätt statisk utan man baserar behandlingen på behandlingsprotokollet och anpassar därefter behandlingen efter det individuella barnets speciella egenskaper. Anpassningar genomförs också om det skulle uppstå komplikationer vid behandlingen men i grunden är dessa behandlingsprinciper oförändrade. Om det skulle uppstå att ett barn behöver göra en större förändring av behandlingen tar man upp frågan på en nationell nivå genom de så kallade vårdplaceringsgrupperna. Syftet är att alltid uppnå bästa resultat av behandlingen. Precis som hos vuxna förekommer det vid behandling av barncancer att man kombinerar olika behandlingar som vart och ett har sitt syfte för att bekämpa cancer.

Bred och gedigen forskning, utarbetad och individuell vård och omsorg och en fungerande vårdapparat är alla viktiga delar när man drabbas av cancer men mitt i allt detta finns också människan. Ett cancerbesked är tufft, oavsett om den drabbade är vuxen eller ett barn. Beroende på situation kan ett cancerbesked komma på olika sätt, har det föregåtts av många symtom och en längre sjukdomsperiod kan det vara en lättnad på ett sätt att få ett besked, man kanske till och med hinner förbereda sig, medan det andra gånger kan vara som en blixtnär klar himmel. Det är viktigt att den första tiden få så mycket information som möjligt, under en period, då det kan vara svårt att ta till sig allt på en och samma gång. På landets Barncancercentra finns till exempel konsultsjuk-

sköterskor som finansieras av Barncancerfonden och vars främsta uppgift är att vara ett stöd för just familjen.

Barn har alltid många frågor och att spendera mycket tid på sjukhus kan vara läskigt. Den vårdpersonal som arbetar med barn har dock oftast en god erfarenhet i att ta hand om och finnas där för såväl barn som familj runtomkring. Viktigast av allt är familjen och inte sällan möjligheten till att leva ett normalt liv, även med cancer och under cancerbehandling. Det kan vara enkla saker som att få gå till förskolan eller skolan, ha kontakt med kamraterna eller göra andra saker som alla andra barn gör. Det gäller att både barnet som lever med cancer och alla runtomkring ges möjligheten att se till individen, inte sjukdomen. Sjukdomen tar vården hand om, livet, det sköter alla andra runtomkring.

Detta gäller så väl yngre barn som barn i tonåren. Idag finns det otroligt många nätverk där man kan mötas om man lever med cancersjukdom. Sociala medier har öppnat upp en helt ny värld där man kan utdela erfarenheter, möta andra i samma situation och samlas. För föräldrar och anhöriga finns det organisationer och grupper som i sin tur kan avlasta och hjälpa till att stötta i den vardag som plötsligt blivit verklighet. Cancer är ett laddat ord och det väcker ofta många känslor hos alla runtomkring och man ska inte vara rädd för att sträcka ut en hand och be om hjälp när frågorna blir många och tillvaron tuff.

För det hjälper att tala om det. Man har sett att det för både stora som små kan vara skönt att lätta sitt hjärta, tala

om inte bara sjukdomen utan också om tankar och känslor som väckts. Det gäller hela familjen, syskon och mor- och farföräldrar, vänner, kompisar runtomkring och klasskamrater. När det gäller den närmaste familjen är det viktigt att alla får känna sig delaktiga och att man har en öppen dialog om vad som händer.

Skolan och förskolan är barnens sociala yta, där de träffar vänner och lär sig nya saker. Det är också en del av vardagen som snabbt kan förändras i samband med en cancerdiagnos. Därför är det bra att i möjligaste mån låta barnet ta del av de aktiviteter som försiggår, kanske hälsa på om möjligt och fortsätta vara en del av skola och förskola även om man har varit borta en tid. Åttio procent av de barn som drabbas av cancer idag överlever och att ha en fot kvar i det vanliga livet kan göra det lättare att gå tillbaka till en normal vardag efter avslutad behandling.

Hur och när en behandling kan avslutas är helt individuellt och när man bedömer att all cancer har försvunnit. Efter avslutad behandling gör man regelbundna uppföljningar i fem års tid. Hur man mår efter sin behandling varierar, vissa lider av tomhet och trötthet, andra kan få mer eller mindre bestående förändringar. Ibland kan det även vara aktuellt med rehabilitering och habilitering, då med hjälp av särskilda team som är specialiserade på just barn.

Det viktigaste för barn som drabbas av cancer är känslan av hopp, glädje och närhet till familj, släkt och vänner, även när livet känns som svårast. Barn är ofta starka och tillsammans är ni starkare.

Källa: Barncancerfonden, Cancerfonden, 1177

Prova den digitala **Dagboken** som hjälper barn, unga och vuxna att kommunicera med stöd av bilder!

Dagboken finns som app för iOS och Android.

Dagboken har hög säkerhet och uppfyller GDPR-kraven.

PictureMyLifes Dagbok är en digital kontaktbok speciellt framtagen för barn, unga och vuxna med t ex ADHD, autism, Downs syndrom och demens, som behöver kognitivt stöd.

I Dagboken laddar man enkelt upp bilder, filmer och texter som ger stöd för minnet och hjälp att återberätta vad som hänt under dagen. Till varje Dagbok kan man bjuda in 20 personer som kan läsa och kommentera, det ger delaktighet och trygghet.

Nyfiken? Prova Dagboken gratis 1 månad på picturemylife.se

 **PictureMyLife.se**

Prova
GRATIS
1 månad!

Du kan också maila till info@picturemylife.se eller kontakta Yvonne på 070-724 09 03.

SÅ KAN DU HJÄLPA TILL – 5 TIPS

Nästan varje dag insjuknar ett barn i Sverige i cancer. Då blir familj, vårdpersonal och kanske favoritgosedjuret ett viktigt stöd. Men alla kan stötta de barn och familjer som drabbas av cancer – för de behöver

supportrar. Så här kan du hjälpa till.

1. Håll kontakten. Ibland kanske barnet eller familjen helt enkelt inte orkar ta kontakt med sina vänner och bekanta. Då är det viktigt att du finns där.

2. Våga fråga om sjukdomen. Då visar du att du vill förstå hur barnet och familjen har det.

3. Glöm inte bort! Ska du ha fest? Bjud in de drabbade så att de inte känner sig bortglömda.

4. Ställ upp som barnvakt och gör roliga saker med eventuella syskon, som det ofta finns mindre tid till i och med sjukdomen.

5. Kom förbi med en nybakad paj. Även små gester gör skillnad.

Fel på datorn,
hämta på förskolan,
hinna till tränings-
passet, hinna handla,
sen middag, fixa
tvätten...

Läs mer på neurol.se



Godkänt
läkemedel
sedan 1935

Tankarna snurrar...

Känner du oro eller har svårt att somna?

Neurol™ forte är ett receptfritt växtbaserat läkemedel som används vid lindrig oro och sömnrubbningar. Det är naturligt och beprövat. Neurol var det första läkemedlet med Valeriana i Sverige.

Du köper Neurol forte receptfritt på apotek.



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

Neurol och Neurol forte tabletter är växtbaserade läkemedel som innehåller extrakt av vänderot (Valeriana officinalis). De är receptfria och används vid lindrig oro och sömnrubbningar. Barn under 12 år ska inte använda Neurol/Neurol forte. Du bör kontakta läkare om symptomen försämras eller inte förbättras inom 14 dagar. I brist på tillräckliga data bör Neurol/Neurol forte inte användas av gravida eller ammande kvinnor. Läs alltid bipacksedeln noga, www.fass.se

2018-206

Foto: SHUTTERSTOCK



organdonation

Organdonation

– ett beslut på liv eller död

Samtidigt som de allra flesta har förutsättningar att bli donatorer så räcker inte antalet organdonationer idag till för att täcka det behov som finns. Därför är det viktigt att oavsett bakgrund eller ålder ta ställning till huruvida man är villig att donera sina organ.

Text: **ANDERS ÅKER**

När man har konstaterat att en person är avliden finns det olika sätt att besluta om organdonation. Det enklaste är att se till individens enskilda önskan. Genom att meddela sin inställning till organ- och vävnadsdonation förenklar man för de efterlevande och för sjukvården. Det enklaste är att anmäla sig till donationsregistret, fylla i ett donationskort som förvaras på en tydlig plats och/eller att informera närstående genom att berätta eller skriva ner sin vilja. Om man inte har anmält sig, skrivit ner eller på annat sätt informerat om sin vilja så är det de närstående som får tolka den avlidnes inställning till donation. Organ eller vävnad får aldrig doneras om det inte går att få tag på anhöriga och inte heller om de närstående är oense om beslutet. Oklarheter leder varje år till att möjliga donationer går om intet och därför är det alltid bra att ha tagit beslutet själv och även informerat omgivningen om detta. Det är alltid ens egna vilja som avgör och även om anhöriga skulle motsätta sig så gäller det beslut man har tagit och gjort gällande.

Alla kan i stort sett bli organdonatorer vilket innebär att vare sig ålder, levnadsvanor eller sjukdomar i sig är

ett hinder. Man kan inte veta i förväg huruvida man blir donator, sjukvården gör en medicinsk prövning av alla som anmält att de vill donera om det blir aktuellt. Det finns egentligen ingen undre eller övre ålder för att bli donator däremot kan man inte på egen hand registrera sig om man inte är myndig. Vill man anmäla sig och är under 15 år kan det vara bra att prata om det i familjen och sedan får föräldrarna anmäla detta. Efter 15 år erbjuds man sedan att ta ett eget beslut huruvida man vill fortsätta vara anmäld till donationsregistret.

Donationsregistret i Sverige

startades 1996 av Socialstyrelsen i samband med att den nu gällande transplantationslagen trädde i kraft.

Så gör man sin vilja hörd

- På Socialstyrelsens hemsida, www.socialstyrelsen.se/donationsregistret
- Fyll i ett donationskort som du förvarar på en säker plats (t ex plånboken) tillsammans med id-handling
- Informera närstående muntligt och skriftligt
- Donationskort finns på apotek och vårdcentraler.

Det råder tystnadsplikt kring alla som hanterar uppgifterna och reglerna om vem som kan få tillgång till registret är mycket restriktiva, det är till exempel inte tillåtet att söka på levande personer för att få reda på deras inställning till organdonation.

Överlag ligger Sverige i topp när det kommer till folkets vilja att donera organ och de allra flesta är positiva till organdonation. Trots detta är det en förhållandevis låg siffra när det kommer till antalet genomförda organdonationer. Sverige är även ett av de bästa länderna när det kommer till levande donation, att donatorn helt enkelt lever och väljer att transplantera organ utan att utsättas för risker. Bland det vanligaste är exempelvis njurdonation då man klarar sig med bara en njure.

Det bästa man kan göra är att låta omvärlden på alla sätt möjliga få veta om ens inställning till organdonation för att underlätta för anhöriga, vården och för att i förlängningen även rädda liv. Organdonation är ett beslut som kan betyda skillnaden mellan liv och död.

Källa: Socialstyrelsen, MOD- Mer organdonation, 1177

Fler frågor
& svar finns på
www.doktorn.com

Ställ frågor om kropp och hälsa

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

FRÅGA OSS!



Anders Halvarsson
Specialist i allmänmedicin.



Anders Hallén
Specialiserad på hud- och könssjukdomar.



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



Sofia Antonsson
Legitimerad dietist och expert på maghälsa.



Anders Halvarsson svarar
Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin.

RINNANDE ÖGON

Jag har problem med mina ögon. I många års tid har de runnit så fort jag går ut, sommar som vinter, och även när det inte blåser. Det blir bara värre och värre. Om jag lutar mig framåt är det samma problem, kan inte sköta min trädgård längre. Vad ska jag göra?

Carina, 62

Det är inte lätt att bota det här problemet med rinnande ögon. Har du inte varit hos läkare bör du göra detta för att se hur det står till med tårkanalerna, tilltäppta eller inte? Hur ser slemhinnorna ut i övrigt? Problem med dessa på något vis?

Anders Halvarsson



FÅR JAG SOLA OCH BADA I HAVET?

Jag har artros. Jag får lite ont i ledarna, lite i knä och på fötterna (händerna och fötterna). Jag tar varje dag (på morgonen och på kvällen) glukosamin och Relifex. Det hjälper mycket. Får jag sola och bada i havet? På vilket sätt kan solen och havet påverka min artros? Tack!

Mvh man, 35 år

Att sola och bada går alldeles utmärkt. Solen och badet påverkar inte din artros i sig. Att simma kan vara bra mot artrosbesvär.

Anders Halvarsson

HAR MIN DOTTER LÅGT BLODTRYCK?

Hej. Min dotter är 9 år, 136 cm lång, vikt 30 kg. Hennes blodtryck (mättes av skolsyster och min dotter sittandes) var 115/45. Är det verkligen normalt, tycker det låter väldigt lågt.

Fundersam mamma, 46 år

Det här blodtrycket anser jag alls inte vara för lågt. För åldern helt normalt. För att exakt säga hur det ligger kan man behöva göra upprepade mätningar även i liggande.

Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK

VÄLKOMMEN TILL FRAMTIDENS OPTIKER

Synen är på många sätt det viktigaste av våra sinnen. Mer än 80 procent av intrycken som hjärnan registrerar kommer nämligen via våra ögon. Därför är det avgörande för vår uppfattning av omvärlden vilken typ av synhjälpmedel vi väljer.

GLASÖGON SKA I FÖRSTA HAND korrigera våra synfel, men även två glas som på ett likvärdigt sätt klarar av denna grundläggande uppgift kan vara väldigt olika när det gäller synupplevelse och ögonkomfort. Därför är valet av glas viktigt. För att säkerställa bästa möjliga kvalitet samarbetar Synsam med Essilor, som är nummer ett i världen när det gäller glasönglas*.

– Skillnaden mellan det enklaste glasöngläset och ett modernt, individanpassat glas som är optimerat för kunden och kundens synfel är idag väldigt stor, säger Håkan Broman som är nordisk produktchef för kliniska produkter på Synsam.

INNAN OPTIKERN kan avgöra vilken typ av glas som passar just dina ögon bäst behövs en ögonkontroll. Denna sker i olika steg och inleds med en så kallad "förundersökning" i butiken, för att få ett ungefärligt värde på synfelet. Därefter välkomnas du in i undersökningsrummet där optikern först ställer frågor om ditt hälsoläge och om din livsstil. Frågorna är viktiga för att optikern ska få en helhetsbild av dig som patient.

Nästa steg i ögonundersökningen är preliminära tester som görs för att se hur dina ögon fungerar i allmänhet. Bland annat undersöker optikern om du har någon skelning och tester görs också för att undersöka den indirekta och direkta pupillreflexen. Reagerar inte pupillerna som de ska kan det vara en indikation på ögonsjukdom och optikern remitterar dig i så fall vidare till en ögonläkare.

Därefter är det dags för själva syntestet. Optikern undersöker hur du ser med och utan glasögon, på långt och nära håll. Avståndet mellan ögonen mäts och du får slutligen ett instrument framför dina ögon. Det är nu du ska försöka läsa bokstäverna på syntavlan. Ser du inte perfekt byter optikern glas i instrumentet och på så sätt arbetar ni tillsammans fram till rätt glasstyrka.

80%

Av våra intryck kommer från synen. Rätt glas gör stor skillnad på synupplevelsen.



"SKILLNADEN MELLAN DET ENKLASTE GLASÖGON-GLASET OCH ETT MODERNT, INDIVIDANPASSAT GLAS SOM ÄR OPTIMERAT FÖR KUNDEN OCH KUNDENS SYNDEL ÄR IDAG VÄLDIGT STOR."



Håkan Broman,
Synsam Group.

FÖRUTOM VANLIGA synundersökningar erbjuder flera av Synsams butiker ögonhalsundersökningar där hela ögat undersöks och optikern kan upptäcka de tre vanligaste ögonsjukdomarna – grå starr, grön starr och åldersförändringar i gula fläcken. Optikerns roll i samarbetet med ögonläkarna blir därmed allt större.

Synsams rekommendation är att alla över 40 år ska göra en ögonhalsundersökning vartannat eller vart tredje år, oavsett om man bär glasögon eller inte. ●

SYNSAMBUTIKER MED ÖGONHÄLSUNDERÖKNING:

- **Stockholm:** St Eriksplan, Sundbyberg, Sergels torg och Täby
- **Göteborg:** Johanneberg och Nordstan
- **Örebro:** Kungsgatan
- **Uppsala:** Dragarbrunnsgatan
- **Fagersta:** Järntorget
- **Norrköping:** Drottninggatan
- **Sundsvall:** Storgatan
- **Frölunda:** Näverlursgatan
- **Mora:** Köpmannagatan



Anders Halvarsson svarar

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin.

ÄR ULCERÖS KOLIT ÄRFTLIGT?

Hej! Min pappa har ulcerös kolit och jag har hört att det är ärftligt, är det? Under två månader nu så har det nämligen "läckt" avföring vid vissa tillfällen när jag har tränat innebandy, utan att jag har märkt det. Vad kan det vara tecken på?

Sara, 18 år

Att läcka lite avföring i samband med fysisk ansträngning för inte mina tankar omedelbart till ulcerös colit! Det är då oftast att man kanske har en liten förslappning i ändtarmens ringmuskel. Viss ärftlighet kan nog föreligga, men då brukar symtom vara blodtillblandade avföringar. Jag anser nog att det kan vara bra för dig att tala med läkare om din situation och att samtidigt göra en liten undersökning av ändtarmsområdet i första hand.

Anders Halvarsson



ALLERGIVÄNLIGA HUNDAR

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

Malin, 39

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

Anders Halvarsson

Laptop i knäet?



Jag sitter ofta med min laptop i knäet och efter ett tag blir det riktigt varmt. På senaste tiden har jag behövt datorn så pass mycket att jag tror låren blivit för varma? Det har kliat i låren i ca 2 veckor, och jag undrar om det är någon strålning från datorn som är farlig eller om mina lår blivit skadade av värmen?

Nellie, 15

Det är kort och gott värmen som ger de här obehagen! Det har uppmärksammats allt mer då man sett att personer kommit och sökt och då har fullt klara brännskador! Se till att inte datorn ligger på låren utan att man har ett isolerande skydd emellan, då det inte räcker med bara byxorna!

Anders Halvarsson

Död balansnerv i örat

Hej! Jag har en fråga som gäller min pappa. Han är 58 år och har haft yrsel och illamående i 1 år ungefär. Han har precis fått reda på att hans balansnerv på höger öra är död. Mina frågor är: 1) Vad beror det på att balansnerven dog? 2) Finns det något man kan göra för att förhindra att även den vänstra balansnerven slutar fungera? 3) Vad kan man göra för att mildra yrseln? Hoppas ni kan hjälpa mig med dessa frågor.

Tina, 21

Jag utgår då ifrån att pappa har blivit undersökt av öronläkare och att man även gjort en undersökning av hjärnan med datortomografi eller magnetkamera, för att utesluta en tumör eller annan skada i hjärnan. Det kan vara svårt att säga vad det beror på, men sannolikheten att det skulle behöva bli på den andra sidan är nog liten under förutsättning att de beskrivna undersökningarna var normala. När det gäller yrseln skall man höra med öronkliniken om man där har så kallade yrselgrupper, där man tillsammans med andra får träffa sjukgymnast, kanske psykolog eller kurator för att tala genom situationen och även se om man kan få stöd och hjälp. Yrsel av den här digniteten är mycket obehaglig!

Anders Halvarsson

ONT I MAGEN AV VITLÖK

Hej, min son (31 år) har aldrig klarat att äta vitlök. Han får så ont i magen och jag undrar varför? Vitlök 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 många andra grönsaker som är väl så nyttiga!

Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK



Nästa generation TENA Men skydd är här, nu med en ny förbättrad Secure Absorption Zone. De är så diskreta att ingen kommer kunna märka att du bär skydd. Att behålla kontrollen över urinläckage är lättare än någonsin innan.

Beställ gratis prov på tenamen.se



Anders Halvarsson svarar

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin.

CANCERRISK SOM SNUSARE

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

Henrik, 18

Även om risken får anses vara något ökad har du rätt i att man sällan hör talas om att snusare drabbas av cancer, till skillnad från rökare. Det har ju alltid varit funderingar kring detta ämne. Bäst är förstås om man kan låta bli snuset!

Anders Halvarsson

MISSTÄNKER ATT ANHÖRIG KOMMER BLI UTBRÄND



Hej! Jag tror att min syster kommer att bli utbränd. Hon är ständigt trött, vissa nätter sover hon ingenting, hon är väldigt lättirriterad och ojar sig över att hon har så mycket att göra. Jag har själv gått in i väggen och det är som att jag ser mig själv innan det händer. Hon vägrar lyssna på mig när jag säger att hon måste lugna ned sig. VAD bör man göra som anhörig om man känner någon som man tror är på väg att bli utbränd?

Nicole, 36

Man kan inte göra så mycket mer än att stötta och påpeka och berätta om sina egna erfarenheter. Har man ett arbete som dränerar en på energi utan att man får något tillbaka går det ibland fort med att man går in i den så kallade väggen. Som vuxen har man ju alltid att ta ansvar för sin egen person och ta ställning till hur man gör med sin arbetssituation. Kan jag ändra innehållet på arbetsplatsen eller skall man byta jobb?

Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK

Akut förgiftning

- Agera snabbt och rätt!

Förgiftningar hos barn är vanligast vid 1-3 år, då de utforskar sin omgivning. Medicinskt/aktivt kol binder till sig läkemedel, svamp- och växtgifter och motverkar att de tas upp i kroppen.

Kolsuspension:

- drickfärdigt medicinskt kol - färdig att använda.
- ska ges så snabbt som möjligt, helst inom 5-10 minuter.
- bör alltid finnas hemma, som första hjälpen.

Finns på apotek

Kolsuspension

Aktivt kol

Läs mer på
kolsuspension.se



OBS! Ge inte medicinskt kol utan att först ringa 112 och begär Giftinformationscentralen. För mer information giftinformationscentralen.se

RÖSTER OM RA

- om att leva med ledgångsreumatism



67%

Upplever i viss, hög eller mycket hög grad att familjen påverkas av deras sjukdom



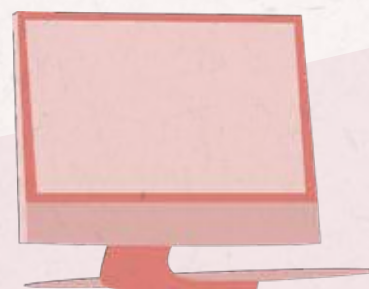
15%

Endast 15% av de som har ett arbete uppger att de fått erbjudande om rehabiliterande åtgärder av sin arbetsgivare



52%

Håller med i hög eller viss grad att deras sjukdom påverkar deras förmåga att delta i sociala aktiviteter



WWW.ROSTEROMRA.SE

För att få större förståelse för livet med reumatoid artrit (RA) genomförde Reumatikerförbundet, med ekonomiskt stöd av läkemedelsbolaget Lilly, en enkät bland sina medlemmar. Undersökningen samlar erfarenheter från 1304 medlemmar med ledgångsreumatism.

Läs mer om resultaten från medlemsundersökningen på www.rosteromra.se

MEDICheck

Specialistvård utan krav på remiss - javisst!

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

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

Välkommen till oss på MediCheck.se





Anders Hallén svarar

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

SÅR I ANSIKTET

Hej, jag får sår i ansiktet, speciellt på vintern. Det börjar med att ett litet område rodnar för att sedan börja läcka vätska från området och det bildas snabbt en skorpa. Under skorpan blir det ett sår. Detta händer cirka 2–3 gånger/månad. Jag har torr hy och smörjer mig med kräm för känslig och torr hy dagligen. Vad kan det röra sig om?

Stefan, 26 år

Din torra hudtyp kan orsaka ett eksem och din beskrivning antyder att du också får lite bakterieinfektion i eksemet. Att det återkommer så ofta är anmärkningsvärt. Envist återkommande saker väcker alltid fundering kring herpes, men din historia stämmer dåligt med det. Du bör få visa upp ditt utslag när det är nytt. Kontakta din vårdcentral i första hand.

Anders Hallén



Smink och munsår

Bör man slänga t.ex. läppstift och lypsyl om man använt dom när man har och har haft herpesmunsår?

Titti, 51 år

När och om din herpes återkommer beror inte på återsmitta utan på aktivering av det herpesvirus du bär i kroppen resten av livet (du, liksom de flesta av oss!).

Anders Hallén

SAMLAGEFTER HEMORROJDOPERATION

Jag genomgick en operation där de tog bort några hemorroider. Hur länge behöver jag vänta med att ha vaginalt samlag?

Kvinna, 34 år

Egentligen skulle frågan ställas till den som opererade dig eftersom hen vet vilket ingrepp som gjorts. Den tid du kan behöva vänta torde vara passerad när du får detta svar.

Anders Hallén

KAPA LIGAMENT UNDER OLLONET

Hej är det möjligt att operera bort/kapa ligament under ollonet? Det kan strama och vara väldigt obekvämt under sex och ligamentet har brustit flera gånger under sex.

Mattias, 26 år

Ja, och det är inget stort ingrepp. Kan du så sök i första hand en urolog.

Anders Hallén

TRÅNG FÖRHUD

Hej, min sambo har lidit av torr förhud sedan innan vi träffades. Förhuden blir torr och för honom så blir det att klia. Förhuden går inte ned kring ollonet och det gör ont ibland när vi har sex. Har försökt få honom att söka hjälp men han vågar inte riktigt. Vad kan vi göra?

Kvinna, 29 år

Din beskrivning antyder att förhuden är för trång. Det är inte farligt men mycket besvärligt och högst åtgärdbart. Men han måste söka! Hälsa honom från mig! Ett vanligt problem som han haft tillräckligt länge.

Anders Hallén



Svampinfektion i underlivet

Jag tror jag har fått svamp eller/och urinvägsinfektion i underlivet. Jag hade 2 tabletter kvar från förra gången jag hade infektion samt att jag har köpt svampmedel på apoteket som jag börjat använda. Min fråga är om läkaren fortfarande kan se om man har svamp och/eller urinvägsinfektion om man redan har påbörjat behandling? Jag behöver antagligen gå till läkaren och ta prover för att få mer tabletter utskrivna. Tacksam för svar.

Kvinna, 30 år

Du skriver inte vad du har använt för medicin men rent allmänt försvårar en påbörjad behandling all diagnostik. Dock skall du söka för hjälp både med diagnostik och behandling.

Anders Hallén

Behandling av skabb

Vi har haft misstänkt skabb i familjen. Min 2-åring fick kliande eksem rund handleden, armhålorna, insidan av låren samt under naveln. Jag och min man fick små röda utslag/prickar på händerna. Det började med några prickar och blev fler och fler men igen av oss vuxna hade något "kli". Ingen av oss har tidigare haft eksem/prickar förr. Vårdcentralen sa att de inte kan ta in alla som söker för skabb och gav oss rådet att behandla, vilket vi gjorde 2 gånger hela familjen med en veckas mellanrum. Vi tvättade, städade, frös och vädrade verkligen allt. Väldigt noggrant, nära maniskt. Symtomen avtog på oss alla och efter cirka 2 veckor va det helt borta. Nu tre veckor senare har jag börjat få nya prickar igen. Kan det först försvinna och sedan komma tillbaka symptom fast jag är skabbfri?

Susanne, 39 år

Det är ovanligt med skabb som inte kliar – den nattliga klådan är mycket typisk. Mycket i din beskrivning stämmer med skabb men helt typiskt är det inte. Är infestationen behandlad (och din beskrivning talar för det) så återkommer inte besvären utan ny smitta. Så återkommer ditt utslag tycker jag att någon ska titta på det för en säker diagnos.

Anders Hallén



Foto: SHUTTERSTOCK



RFSU

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

BEROENDE AV SEX

Jag har läst på lite på nätet och tror att jag är sexberoende, men jag hittar inget bra ställe att vända mig till, det verkar så flummigt och konstigt. Vart vänder jag mig, ska jag gå till vårdcentralen eller vad?

Erik, 39 år

Rekommenderar dig att kontakta PrevenTell som är en nationell hjälplinje för de som upplever att de tappat kontrollen över sin sexualitet. Där får du möjlighet att prata anonymt med någon som har stor erfarenhet av liknande frågor. De kan också hjälpa dig vidare till behandling om du vill och behöver. PrevenTell hjälplinje: 020-667788. Det finns en del mindre seriösa aktörer som just kan upplevas flummiga eller konstiga så vänd dig primärt till en professionell aktör som PrevenTell eller annat ställe med utbildade personer.

RFSU



Blir inte tillräckligt våt

När jag ska ha sex blir jag nästan aldrig våt, spelar ingen roll hur upphetsad jag är. Det är jobbigt psykiskt, för killar tror att jag inte är kåt, och jobbigt fysiskt för att det gör ont. Vad ska jag göra?

Emily, 21 år

Hej! Det finns många skäl till varför det är svårt att bli våt eller få lubrikation som det heter. Det kan finnas både psykologiska och fysiska orsaker. Ibland är det en biverkning av medicin eller preventivmedel. Ta gärna kontakt med din och boka tid hos en barnmorska som kan hjälpa dig med råd, behandling och tips. I avvaktan på detta kan du använda glidmedel när du onanerar eller har sex.

RFSU

Sex efter förlossning

Hur länge efter att man fött barn bör man vänta med att ha sex igen?

Stephanie, 33 år

Hej Stephanie! Du kan ha sex igen när du själv känner att du har lust och vill. Däremot bör kondom användas vid slidsamlag så länge som du har avslag/blödningar efter förlossning/kejsarsnitt då infektionsrisken är förhöjd. De första sex veckorna kan det uppkomma obehag eller smärta vid slidsamlag varför det kan vara bra att ha sex på andra sätt tills det känns skönt igen.

RFSU



Foto: SHUTTERSTOCK

LÄRARE SOM STÖTER PÅ EN

Min lärare stöter på mig, jag vet inte vad jag ska göra. Känns pinsamt att vända mig till mamma och pappa eller någon, tänk om jag har fel. Det känns i alla fall som han stöter på mig. Vad ska jag göra?

Tjej, 14 år

Hej! Alla elever ska kunna känna sig trygga i skolan. Det går inte att förstå utifrån din fråga mer konkret vad din lärare gjort men när du uppfattar det som obehagligt så tycker jag att du ska prata med någon annan lärare, skolkurator eller sköterska på skolan om det. Du lämnar utrymme för att det kan vara någon form av feltolkning från din sida, men du behöver få reda ut det med någon för att veta vad det handlar om. Rektorn har det yttersta ansvaret och är det så att din lärare stöter på dig så måste rektor undersöka detta och gå vidare till polisen om det finns skäl för det. Berätta för en lärare eller annan skolpersonal som du litar på. Sedan kan de ta upp det med rektorn om det behövs.

RFSU



SMITTAR KÖNSSJUKDOMAR I BASTUN?

Jag bastar ofta naken på gymmet men läste att man kan få svamp på fötter i gymmet och så, men kan man också få könssjukdomar om man sitter naken i bastun om någon annan suttit där innan?

Max, 19 år

Hej Max! Nej, du kan inte få könssjukdomar genom att sitta naken i bastun eller vid toalettbesök på en offentlig toalett. Könssjukdomar överförs primärt genom slemhinnekontakt mellan två kön.

RFSU

NYA

MÄSSA OCH KONGRESS FÖR
APOTEKSBRANSCHEN I SVERIGE

Apoteksforum

Välkommen till en helt ny mötesplats
för alla inom apoteksbranschen

KOMPETENSUTVECKLING från **Läkemedelsakademien, Sveriges Apoteksförening, Unionen, Sveriges Farmaceuter** med flera. Unikt och kostnadsfritt för alla i branschen.

SE NYHETERNA hos alla utställare.

NÄTVERKA med dina branschkollegor.

MISSA INTE MINGLET den 9 oktober. Alla är där.

Anmäl dig redan nu!
www.apoteksforum.com

9-10 OKTOBER 2018 • KISTAMÄSSAN, STOCKHOLM

#apoteksforum2018

- LÄKEMEDEL
- EGENVÅRD
- HÄLSA
- SKÖNHET

Arrangörer



Partners



Mediapartner





Sofia Antonsson svarar

Om mag- och tarmhälsa. Sofia Antonsson är leg dietist och expert på maghälsa. Hon har tidigare jobbat inom primärvården där hon mött patienter med många olika diagnoser. Idag jobbar hon i sitt företag Belly Balance där hon hjälper personer med IBS.



TARMFLORANS BETYDELSE

Hej! Jag läser ofta om att man ska kunna balansera sin tarmflora, men det verkar var lite olika råd om hur det ska gå till. Vad säger du och hur vet man när tarmfloran är optimal? Jag lider av både depression och viktproblem och tänker att tarmfloran kanske spelar roll för hur jag mår.

Oscar

Hej! Ja, att balansera tarmfloran är verkligen på tapeten just nu. Problemet är att ingen riktigt vet exakt hur vi ska göra för att uppnå en optimal flora och hur man sedan ska kunna lyckas hålla den så. Forskarna är heller inte helt överens om att vi verkligen kan uppnå bestående förändringar i tarmfloran utan att göra väldigt stora ingrepp i kosten och livsstilen, något som vissa klarar av medan andra har svårt att hålla det under en längre tid. Det vi vet är att antalet stammar av tarmbakterier minskar med åldern och den västerländska kosten. Därför är det bra att fylla på med mat som bakterierna gillar, så kallad, prebiotika, t.ex. gröna bladgrönsaker, kål, fullkorn (korn och havre), baljväxter, frukter, bär och mejeriprodukter med probiotika (goda nyttobakterier). Mindre bra för tarmbakterierna är socker, processad mat, stress och antibiotika. Det viktigaste är att göra små förändringar till det bättre och se över hela livsstilen. Inom ett par år kommer vi att veta mer exakt vem som ska ha vilken stam och då blir det lättare att skraddarsy kost och tillskott.

Sofia



Slö tarm

Hej! Jag lider något fruktansvärt av förstoppning. Det kan ibland gå flera dagar utan toalettbesök och när jag väl går känner jag mig ändå inte riktigt klar. Min läkare säger bara att jag har slö tarm, men det måste ju gå att göra någonting åt det? Jag har testat något som heter bulkmedel med uteblivet resultat. Vad ska jag ta mig till? Det här påverkar hela mitt liv och jag tänker konstant på magen.

Slö tarm

Hej! Jag förstår verkligen att du lider av din tröga mage och att det lätt blir en ond spiral där magen styr hela livet. En tarm som inte naturligt jobbar på i en jämn takt kan ibland vara riktigt svår att få igång och de klassiska råden om fiber, vätska och rörelse är inte alla gånger tillräckliga. Börja med att öka mängden lösliga fibrer som t.ex. havre, frukter, grönsaker och baljväxter. Kiwi är extra bra och har faktiskt visat sig kunna avhjälpa förstoppning. Du kan också prova HUSK som finns på apoteket. Beroende på hur det är med din vikt kan du lägga till lite fett i maten. Ett magnesiumtillskott med t ex citrat eller oxid kan också hjälpa. Om du har andra symtoms om uppblåsthet och gaser kan du titta på FODMAP, en kostbehandling vid IBS som också kan hjälpa vid förstoppning.

Sofia

UPPKÖRDHET OCH HALSBRÄNNA

Hej! Jag har problem med uppkördhet och halsbränna, framförallt på natten. Har du några tips på hur jag blir av med den? Jag har fått omeprazol utskrivet, men vill egentligen inte ta det. Sen har jag läst att många blir hjälpta av saltsyra och matsmältningsenzymer när man har magkatarr. Stämmer det?

Jan

Hej! Halsbränna och uppkördhet kan vara symtom på magkatarr och uppkommer ofta när magmunnen inte sluter riktigt tätt. Det kan också bero på att du har ett bråck på magmunnen. Oavsett så finns det några saker att tänka på. När det gäller kosten är det bra att undvika hårt stekt, kryddstark och fet mat och att inte äta precis innan du går och lägger dig. Det kan också hjälpa att höja huvudänden på sängen. Livsstilen spelar ibland in och då främst stress. Långtidsanvändning av syrahämmande läkemedel har visat sig vara mindre bra så om du är färdigutredd hos läkaren kan det vara till hjälp att prova kapslar med matsmältningsenzymer och saltsyra. Det finns flera preparat som har liknande innehåll och det är bra att testa med en tablett till en början för att se hur det känns.

Sofia

Rött kött

Hej! Jag har förstått att rött kött är dåligt för hälsan, men jag vet verkligen inte varför? Det tilltalar mig att äta mindre kött, men jag tänker ändå att vi har ätit kött en väldigt lång tid och borde vara vana vid det eller?

Martin

Hej! Det stämmer att vi bör minska intaget av rött kött (nöt, fläsk och lamm) samt charkprodukter. Det baserar sig på att Världshälsoorganisationen (WHO) har listat kött och charkprodukter som cancerframkallande för människan. Anledningen till rekommendationen är en genomgång av studier som visar att intag av rött kött och charkprodukter har setts öka risken för tjocktarmscancer. Vad exakt i köttet som ökar cancerrisken är oklart, men det finns en rad potentiella faktorer som kan påverka tarmarna bl.a. nitrit. Fler studier är på gång och riktlinjerna är nu att vi bör äta max 500 g tillagat kött per person och vecka utan någon ökad risk. Näringsämnen som järn och proteiner kan du få från andra livsmedel t.ex. baljväxter. Vill du inte sluta helt med kött kan du alltid äta mindre och dryga ut med grönsaker som vi vet att vi mår bra av.

Sofia



MINSKAD APTIT HOS ÄLDRE

Min mamma är 88 år och jag tycker att hon blivit väldigt tunn den senaste tiden. Hon bor själv och jag hälsar ofta på och när jag är där verkar hon äta bra. Det jag är orolig för är när hon är själv. Finns det någonting man kan göra med kosten eller någon ersättning som man kan få utskrivet? Har äldre personer lättare att gå ner i vikt?

Orolig dotter

Hej! När vi blir äldre är det lätt att man smalnar av och har svårt att upprätthålla kroppsvikten. Det kan så klart bero på flera saker, men faktorer som att maten inte smakar längre och att aptiten minskar påverkar ofta. Det kan vara precis som du skriver, att din mamma äter bra när du är hos henne, då hon har sällskap, men att det är sämre när hon är själv? Kanske har hon problem att laga mat själv och behöver stöd från t.ex. hemtjänst. Jag tycker att du ska ta kontakt med en dietist som kan gå igenom kosten ordentligt och se vad som går att göra där. Ibland räcker det att berika maten och lägga till flera små mål under dagen. Det kan också finnas möjlighet att få näringsdrycker. De brukar vara lätta att få i sig och ger både energi och näring.

Sofia

BÄSTA IBS-KOSTEN?

Hej! Jag har IBS sedan många år och undrar vilken kost som är bäst för min mage? Det är svårt att förstå, jag klarar att äta något ena dagen medan magen haverar totalt av samma livsmedel dagen efter. Jag försöker äta små, regelbundna måltider och är noggrann med mellanmål.

Anna

Hej! FODMAP är en sjukdomsspecifik kostbehandling som genom åren visat sig vara den mest effektiva metoden för att minska IBS-symtom som gaser, uppblåsthet, smärta och avföringsrubbningsar. FODMAP är ett samlingsnamn för fermenterbara (jäsningsbara) kolhydrater som ställer till det i magen hos den som har IBS. De största bovorna är lök, vitlök, laktos, baljväxter och sädeslag som råg och vete. Genom att plocka bort livsmedel som är hög-FODMAP under en period blir 75 % av alla med IBS bättre i magen. Därefter kan man kontrollerat lägga tillbaka livsmedel för att få reda på exakt vad magen reagerar på och då får du också förklaringen till varför ett visst livsmedel går bra ena dagen, men inte nästa. FODMAP är en avancerad kostbehandling som utförs av dietister inom vården så det bästa är att ta kontakt med en dietist där du bor för att få hjälp. Om det inte finns någon kan du alltid gå behandling på nätet.

Sofia

Tips på frukost

Hej! Frukosten ska ju vara den viktigaste måltiden, men jag tycker att det är svårt att hitta på något som är gott och nyttigt. Ibland är jag heller inte särskilt hungrig på morgonen och hoppar då över frukosten, är det dåligt?

Fanny

Hej! Att frukosten är dagens viktigaste måltid har kommit att bli en alltmer individuell regel. Vi är alla olika och en del behöver faktiskt inte äta frukost alls, eller så räcker det med bara något litet. Om du känner att energin räcker hela vägen fram till lunch är det helt ok att inte äta frukost. Har du däremot ett behov av en ordentlig frukost tycker jag att det är bra med till exempel naturella mejeriprodukter, osötad müsli och bär. Till det är surdegsbröd ett bra alternativ och ett ägg är aldrig fel att lägga till. Det här är livsmedel som höjer blodsockret långsamt och gör så att du är mätt fram till lunch. Om du inte är hungrig på morgonen kan du alltid ta med dig frukosten till jobbet och äta den där.

Sofia

Foto: SHUTTERSTOCK



PIGGA ÖGON

En ny generation ögondroppar
vid MGD eller lipidbrist



Helt fri från
konserveringsmedel

- Stabiliserar tårffilmens lipidlager och förhindrar avdunstning vid MGD och lipidbrist
- Vattenfri droppe som är fettlös och inte reagerar kemiskt, fysiologiskt eller metaboliskt
- Helt fri från konserveringsmedel, fosfater eller emulgeringsmedel
- Behaglig och sammetslen i ögat

- Innehåller endast ett ämne – Perfluorohexyloktan (F6H8)
- Dryg - 3 ml ger upp till 280 droppar
- Kliniskt bevisade effekter

Stabilare tårffilm^{1,2}
Minskade skador på hornhinnan^{1,2}
Förbättrade blefaritsymptom²
Tolereras väl^{1,2}
Ökad patientnöjdhet (OSD)^{1,2}
Ingen påverkan på syn eller ögontryck^{1,2}

apoteket APOTEK APOTEK apoteksgruppen

EvoTears hittar du hos apotek och välsorterade optiker

042-14 12 25 • piggaogon@medilensnordic.com • www.evotears.se

medilens nordic



¹ Steven P et al, J Ocul Pharmacol Ther, 2015. 31(8):498-503 ² Steven P et al, J Ocul Pharmacol Ther 2017. 33(9):678-685



Läs mer om
djurens hälsa på
[www.doktorn.com/
djurens-halsa](http://www.doktorn.com/djurens-halsa)

Din hund försöker prata med dig

Den senaste forskningen om hundars kommunikation med människor tyder på att hundar dessutom aktivt använder ansiktsuttryck för att kommunicera med människor. De gör helt enkelt medvetna försök till kommunikation. Studien gick till på så vis att hundarna sattes i en situation där en godisbit visades för dem samtidigt som en människa antingen stod vänd med ryggen mot hunden eller med uppmärksamheten riktad mot hunden. Samtidigt filmades hundens ansikte. Slutsatsen man drog när man tittade på filmarna var att hundarna reagerade olika beroende på om de såg människans ansikte eller inte. När hundarna kunde se människans ansikte så gjorde de många fler olika ansiktsuttryck och ljud. Bland annat lyfte de på ögonbrynen och visade tungan mer frekvent.

Vanligaste hund- och kattnamnen



Tikar	Hanar	Honkatter	Hankatter
1. Molly	1. Charlie	1. Maja	1. Sigge
2. Bella	2. Sigge	2. Selma	2. Nisse
3. Doris	3. Ludde	3. Doris	3. Sixten
4. Elsa	4. Bosse	4. Smulan	4. Simba
5. Sally	5. Hugo	5. Molly	5. Morris

MOLLY!

SIGGE!

Källa: Agria Djurförsäkringar

LUGNA HUNDEN – SPELA REGGAE

Skotska djurrättsförbundet, SPCA, har tillsammans med universitetet i Glasgow undersökt hur hundars beteende påverkas av musik. Genom att spela en reper-toar bestående av fem olika musikgenrer – mjukrock, motown, pop, reggae och klassiskt – för hundarna visade det sig att just mjukrock och reggae stack ut i mängden. När forskarna spelade upp låtar inom just de två genrerna sänktes hundarnas stressnivåer och hjärtfrekvens mest. Men även om just reggae och mjukrock rent generellt tycks vara det som föll flest hundar i tycke så menar forskarna att studien också visar att de har en individuell musiksmak, precis som människor.

Foto: SHUTTERSTOCK

DEN MÖRKA ÅRSTIDEN ÄR DET VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ SÄKERHETEN FÖR DJUREN

1. Använd reflexer! Både människa och hund ska synas bra på promenaden. Komplettera med små lampor för extra synlighet, det kan både människa som hund använda.

2. Ha hunden kopplad i höst-mörkret. Hundar uppfattar dofter och vilda djur fortare än sin ägare i mörkret, och även den lydigaste hunden kan lockas av det.

3. Det är inte ovanligt med mörkerrädda hundar. Är hunden mörkrädd, rasta den ihop med en hund som inte är det och håll er till upplysta platser. Är både ägare och hund rädd för mörkret kanske en sambo, vän eller granne kan ta med hunden på kvällspromenaden.

4. Vid ridturer i mörkret använd en reflexväst och pannlampa själv. Sätt reflexlindor på hästen och gärna även ett reflextäcke så kommer ingen missa er i mörkret.

5. Se upp för lösa katter i trafiken. Katters syn är känslig. Pupillerna blir drygt 1 cm i diameter när det är mörkt. Bländande biljus gör katten tillfälligt blind och skrämde katter kan rusa i panik, kanske mot den körande bilen och olyckan kan vara ett faktum.

Källa: Djurvårdguiden

VANLIGASTE HUNDRASERNA I SVERIGE 2018

Topp 5 vanliga
hundraser:

- Blandras
- Labrador retriever
- Chihuahua
- Golden retriever
- Schäfer



Läs mer om
djurens hälsa på
[www.doktorn.com/
djurens-halsa](http://www.doktorn.com/djurens-halsa)

Foto: SHUTTERSTOCK

Hos människor ställer vården diagnosen depression med hjälp av symtom, diagnoskoder och framförallt, samtal med patienten. Av naturliga skäl är det sistnämnda inte möjligt när det kommer till våra husdjur och svalt på huruvida husdjur kan bli deprimerade blir därför att man helt enkelt inte vet.

Text: ANDERS ÅKER

Kan husdjur bli deprimerade?

Vad man däremot vet är att det kan uppstå symtom hos husdjur som är liknande de hos deprimerade människor och allra bäst på att berätta om någonting har förändrats hos husdjuret är ägaren. Om man upptäcker att ens husdjur plötsligt har ett ointresse i aktiviteter som annars brukar vara uppskattade; lek, mat, interaktion med människor och andra djur eller om husdjuret förändrar sitt sömnmönster och dagliga aktivitet bör man fundera på om det är något som har hänt i husdjurets sinnesstämning.

I dagsläget är det få studier som har gjorts på djur vare sig det är i det vilda eller i hemmen när det kommer till depression. Det man har sett är att det skulle kunna gå att se på primaters, apors, ansiktsuttryck om de uttrycker depression. Vad som utlöser detta hos djur i naturen kan variera men i hemmet finns det faktorer som kan påverka husdjurens välmående negativt. Det kan vara vardagliga förändringar som att ägaren går hemifrån till mer livsav-

görande händelser som förlusten av en djurkamrat eller en flytt. Husdjur kan även påverkas av hur ägaren mår och kan märka av om ägaren till exempel är upprörd eller mår dåligt.

Att ställa diagnosen "depression" handlar snarare om uteslutningsmetoden, att genom att besöka veterinären gå igenom husdjuret, göra eventuella tester och ta reda på om det kan ligga någonting annat bakom husdjurets plötsligt förändrade beteende. Om inte, så kan man överväga om husdjuret skulle kunna må dåligt över någon plötslig förändring i tillvaron.

De senaste åren har man sett en ökning i andelen antidepressiva läkemedel som skrivs ut till just husdjur. Det är trots det relativt ovanligt och precis som för människor behöver man medicinera och övervaka eventuella resultat under en längre period. Det är viktigt att följa upp hur husdjuret mår och om det sker någon förändring, positiv som negativ.

Husdjur är ofta beroende av människans omtanke och om man vet med sig att det har hänt någonting avgörande i livet kan man behöva ta hänsyn även till husdjuret, för att se att det inte påverkats negativt. Om man vet med sig att husdjuret blir nere när man är borta kan det vara en god tanke att överväga att vara hemma mer, skaffa umgänge till husdjuret under dagarna eller på annat sätt lösa det, exempelvis är hundar flockdjur och vill och får inte vara ensamma alltför länge. Katter i sin tur är känsliga djur som kan påverkas djupt av förlusten av en kattkamrat eller en flytt.

Man känner ofta sitt husdjur bäst och det är viktigt att vara uppmärksam på plötsliga negativa förändringar i husdjurets beteende, särskilt om dessa är ihållande. Är man osäker ska man ta kontakt med veterinär för att vidare reda ut vad man kan göra för att få husdjuret att dra på smilbanden igen.

Källa: National Geographic, Pet MD, TT

HELA DENNA SIDA ÄR EN ANNONS FRÅN NEW NORDIC

Mina ben var en plåga!

Henning har arbetat stående sedan han var 17 år. Båda hans knän har efterhand blivit helt utslitna och är därför utbytta. Det var emellertid inte helt problemfritt. Men sedan Henning började ta Active Legs dagligen kan han äntligen ta mina promenader tillsammans med sin hustru igen.

Henning som är 84 år är en aktiv och fullt frisk man. Efter att ha arbetat inom livsmedelsbranschen, mest stående, i hela sitt liv, blev han till slut tvungen att byta ut sina utslitna knän. Detta blev emellertid inte helt lösningen på hans problem med benen och han upplevde stora problem med stickningar. – Det var verkligen hemskt och jag kände att min normalt höga livskvalitet fick sig en ordentlig törn.

Testade Active Legs

–Min fru läste om Active Legs i en veckotidning och frågade om jag hade lust att prova. Jag var egentligen ganska skeptisk, men hon övertalade mig. Redan efter några få dagar började jag märka av resultat av tabletterna. Nu har jag tagit dem i två månader och jag vågar inte sluta. Det är helt fantastiskt.

Rekommenderar Active Legs till alla

–Nu njuter jag av livet som pensionär tillsammans med min fru. Varje dag tar vi en lång promenad tillsammans och dessutom spelar jag golf två gånger i veckan. Jag rekommenderar Active Legs till alla – det är en fantastisk produkt.

Beställ
fraktfritt!
newnordic.se
040-239520

Därför är Active Legs så bra!

Active Legs kombinerar extrakt av bark från medelhavstall och vindruvsblad med vitamin C. Bark från medelhavstall bidrar till hälsosamma kärl. God cirkulation i benen är viktigt för välbefinnandet och kan motverka känslan av trötta och tunga ben.

Vitamin C bidrar till normal kollagenbildning som har betydelse för blodkärlens normala funktion. Dosen för Active Legs är endast en tablett om dagen.



Var kan man köpa Active Legs?

Active Legs kan du köpa i din hälsobutik, på utvalda apotek och på www.newnordic.se

Har du frågor? Ring gärna New Nordic kundtjänst 040-239520



När livet inte alltid leker

Det är få förunnat att under sin livstid inte uppleva perioder av sorg, stress, oro och ångest. Ibland är det avgörande händelser som definierar en period i livet andra gånger en inneboende och långtgående känsla som inte vill gå över. I takt med öppnare samtalsklimat pratar vi allt mer om psykisk ohälsa idag.

Text: **ANDERS ÅKER**



De allra flesta drabbas någon gång av psykisk ohälsa, i olika skeden av livet. Beroende på var man befinner sig i livet kan orsaken till den psykiska ohälsan också variera. Och det behöver inte bara vara nedstämdhet och stress utan det kan även vara andra faktorer som bidrar till psykisk ohälsa.

– När vi säger psykisk ohälsa kan det vara allt från stress till depression men också allt däremellan. Det kan vara fobier eller sömnproblem, tvångstankar och oro eller nedstämdhet och ångest, säger Johannes Hatem, legitimerad psykolog.

Idag är det vanligt att man pratar öppet om psykisk ohälsa och i media möter man såväl yrkesverksamma som kända profiler som pratar öppet om begreppet i tv, tidningar, radio och poddar. Samhället har blivit mer tolerant när det kommer till att prata om att man mår dåligt och det finns ett ökat intresse och en ökad förståelse för psykisk ohälsa. Men mår vi egentligen sämre i vårt land eller är det bara det att psykisk ohälsa har fått ett större utrymme? Johannes Hatem tillhör dom som ställer sig tveksam till huruvida det skulle vara så att vi överlag mår sämre i landet.

– Om man ser till Folkhälsomyndigheten så uppger man idag att fler mår bra jämfört med för tio år sedan. Med det inte sagt att folk inte mår dålig, det är fortfarande tjugo procent av befolkningen som uppger att de inte mår psykiskt bra och det måste vi såklart kunna hantera.

Även om det finns flera orsaker till psykisk ohälsa konstaterar Johannes Hatem att ett av de allra vanligaste problemen idag är stress och utmattning, något som till viss del kan skyllas på nya fenomen som uppkommit bara de senaste åren.

– Att just stress och utmattning är ett problem kan man anta bero på de höga krav som vi människor idag ställer på oss, både privat och på jobbet. Genom sociala medier förmedlas en högt ställd ►

Läs mer om
depression
& ångest på
www.doktorn.com

Foto: SHUTTERSTOCK

Johannes Hatem, legitimerad psykolog.



Söker du hjälp försent kan det leda till att dina problem har förvärrats helt i onödan.

Sök vård

Om du upplever något av följande mer än en vecka i sträck bör du söka vård:

- ✓ Ångest/Oro
- ✓ Stark trötthet
- ✓ Sömnproblem
- ✓ Nedstämdhet
- ✓ Humörsvängningar
- ✓ Koncentrationsproblem/Försämrat minne

bild av hur vi borde vara, vad vi borde prestera och så vidare vilket skapar en inneboende stress hos människor, och det här är något vi matas med hela tiden. Inte nog med det, på vår fritid är vi i allt större utsträckning tillgängliga genom telefon och e-post. Det är intressant att vi trots tekniska framsteg faktiskt jobbar hårdare än någonsin, och allt detta är faktorer som kan ha en negativ effekt på vår psykiska hälsa.

Samtidigt kan det vara svårt att själv definiera gränsen mellan att bara må lite dåligt och att lida av en psykisk sjukdom. När har man bara lite arbetsrelaterad stress eller ångest för att man inte har det perfekta Instagram-kontot och när rör det sig om att man behöver hjälp från vården. För det är viktigt att ta psykisk ohälsa på allvar då det snabbt kan utvecklas till någonting värre som kan vara svårare att ta hand om.

Inom vården finns det en rad faktorer, mätvärden och diagnoskoder som ska hjälpa till att

särskilja psykisk sjukdom från andra, mer enklare former av nedstämdhet. En enkel måttstock är tidsperioden som man har mått dåligt. Om det är övergående så mår man ofta bättre efter ett tag och kan gå vidare i livet men om man mer än en vecka i sträck upplever en konstant känsla av exempelvis ångest, oro och nedstämdhet är det en varningssignal om att man har problem som man behöver prata med någon inom vården om.

Som med många andra besvär så är en av de stora riskfaktorerna med psykisk ohälsa att många väntar för länge med att söka vård. Man kanske inte själv är medveten om sina problem, eller inte vill tro att det är så pass allvarligt. Inte sällan är det familj, släkt och vänner som först lägger märke till problemen vilket kan skapa en konflikt om den som mår dåligt inte själv upplever det som ett problem. Att få stöd och hjälp från omgivningen är viktigt och om någon mår dåligt är det alltid bättre att prata än att se på, på avstånd. Att inte avvakta utan att söka hjälp i tid är något som också Johannes Hatem poängterar.

– Jag anser att man hellre bör söka hjälp för tidigt än för sent. Om du söker ”för tidigt” kan du i värsta fall få höra att det inte är någon fara, men då har du ändå fått veta det. Söker du hjälp försent däremot kan det leda till att dina problem har förvärrats helt i onödan. Därför är det bäst att söka hjälp i tid.

Precis som många andra delar inom vården brottas även psykiatri med stora pensionsavgångar, personalbrist och finansiella åtstramningar samtidigt som man står inför utmaningen att allt fler faktiskt söker hjälp. Det uppstår även ett dilemma då många av de som mår dåligt om de inte får hjälp till slut riskerar att behöva sjukskriva sig. Sjukskrivning har visat sig ibland vara förödande för den som lider av psykisk ohälsa då man isoleras och bristen på någonting att göra kan bidra till den psykiska ohälsan. Det skapar ett moment tjugotvå inom vården och som drabbar patienten i slutänden.

– Det absolut viktigaste är att större resurser läggs på psykisk ohälsa i form av förebyggande åtgärder, vård och även forskning. Många landsting har en stor brist på psykologer och brottas med långa köer för att patienterna ska få den typen av vård den behöver. Jag tror att här kommer även digitala vårdtjänster fylla ett viktigt tomrum då min förhoppning är att människor då kan få vård i tid och inte hinna utveckla svårare problem.

Ett tecken på att många ändå vill göra någonting åt sin psykiska ohälsa är att intresset ökar för att hitta ro och välmående via alternativa metoder som meditation, mindfulness, yoga, skogsterapi och trädgårdsterapi med mera. De pragmatiska självhjälpsböcker som var mycket populära på

1980- och 90-talet har ersatts av inspirerande livsstilsböcker, poddar och ljudböcker med ”må bra”-känsla. Att hitta lugnet och må bra har aldrig varit så trendigt, i en tidsålder där vi snabbt och gärna kan dela med oss via just de sociala medier som kan orsaka stress. Risken finns att det uppstår nya krav på att inte bara ha det perfekta ”Instagram”-livet utan även på hur vi hanterar vårt psykiska välmående.

Johannes Hatems teori är att vi skulle må bra av att fokusera mycket mer på individnivå och utgå från oss själva och det egna behovet och mindre från vad andra gör, tycker, och tänker.

– Vi behöver fokusera mer på vad vi själva mår bra på och mindre på de krav vi upplever från vår omgivning. Visst mår vi bra av att prestera och övervinna utmaningar men inte om det måste kännas som ett måste. Istället borde vi försöka göra sådant vi känner lust inför och då måste man ibland våga gå emot bilden av hur man ”borde” vara.

Att koppla av och hitta ro är också en viktig del av livet menar Johannes Hatem som konstaterar att allting inte behöver vara något produktivt utan livet kan också bestå av andra delar, som behövs för att vi ska må bra.

– Vi måste våga göra saker som är vilsamma och behagliga, och inte bara produktiva. Stress i sig är till exempel inte farligt om den bara följs av tillräckligt med vila efteråt.

Att periodvis i livet uppleva psykisk ohälsa är ingenting konstigt och det kan hjälpa att tala med familj och vänner om hur det känns och vad som händer i livet. För den som inte har någon i sin närhet finns det idag både stödtelefoner och chattar på internet där man kan prata med någon. Framförallt är psykisk ohälsa ingenting som i längden ska definieras som normalt, vi människor ska helt enkelt inte gå omkring och må dåligt.

Det är väldigt svårt att sia om huruvida psykisk ohälsa kommer att öka eller minska i framtiden då det är så många faktorer som kan avgöra. På 1930-talet orsakade en finansiell nedgång en internationell ”depression”, på 2010-talet där vi befinner oss nu utmattas man av att ständigt vara tillgänglig. Personliga faktorer, som uppsägning, olycksfall och skilsmässa kan i sin tur påverka ens individuella psykiska hälsa.

Sammantaget går det inte att med säkerhet säga hur prognosen ser ut i framtiden men Johannes Hatem vågar sig ändå på en liten framtidsspaning.

– Mycket kan hända i samhället som kan leda till att människor mår sämre psykiskt. Det är svårt att säga hur det kommer att se ut i framtiden men om man kan säga något så är det att trenden överlag ändå har varit försiktigt positiv de senaste tio åren.

HIT KAN DU VÄNDA DIG OM DU MÅR DÅLIGT



Att periodvis i livet uppleva psykisk ohälsa är ingenting konstigt, men är det ihållande bör du söka vård.

Foto: SHUTTERSTOCK

- SOS Alarm 112 Vid akuta lägen eller vid tankar på självmord, ring alltid 112.

Mind Självmordslinjen 90101 Stödlinje för personer med tankar på självmord. Öppen 06–24 varje dag. Tel: 90101 Chatt: chat.mind.se Mejl: mejlsvar@mind.se

- Vårdguiden 1177 Sjukvårdsrådgivning samt uppgifter om närmsta psykiatriska akutmottagning. Tel: 1177 Webb: www.1177.se

- Hjälpplinen Tel: 0771-22 00 60, alla dagar 13–22. Webb: www.1177.se/Om-1177/Om-Hjalplinjen/

- Mindler Videobesök med psykolog för dig över 18 år. Webb: www.mindler.se eller ladda ner appen

- Jourhavande präst Tel: 112, alla dagar 21–06 Chatt: Svenskakyrkan.se/jourhavandeprest

- Jourhavande medmänniska Tel: 08-702 16 80, alla dagar 21–06.

- Bris – barnens rätt i samhället Tel: 116 111, alla dagar 14–21. Vuxentelefon: 0771-505050, vardagar 9–12 Chatt, alla dagar 14–21: /www.bris.se

- Spes – Suicidprevention och efterlevandes stöd Tel: 08-34 58 73, telefonjour varje dag 19–22. Webb: http://spes.se/

Det finns platser på jorden där den humanitära situationen är i kris och hjälpbehovet varierar från stort till enormt. Till dessa platser beger sig organisationer och människor för att göra vad de kan, människor som vet vad det innebär att vara på plats.

Text: ANDERS ÅKER Foto: SAMAN SAIDI



Kvinnor och barn drabbas alltid hårdast i krissituationer.



Varje år dör miljoner människor av smittsamma sjukdomar som med rätt medicin i tid hade kunnat överleva.

Här behövs hjälpen!

Genomgående för många organisationer är att arbetet i humanitära kriser kan se väldigt olika ut beroende på om det är en nödsituation efter en naturkatastrof, under pågående väpnad konflikt eller i områden där det har varit konflikter och som nu behöver stöttas i att bygga upp vården.

Mia Hejdenberg har flera års erfarenhet från att jobba på fältet som sjuksyster, projektansvarig och på senare tid landsansvarig för organisationen Läkare utan gränser.

– Beroende på vart man är har vi en bred uppsättning av olika projekt som ser väldigt olika ut. Som ansvarig får man ett övergripande perspektiv och ser hur alla delar behöver komma samman för att vi ska röra oss framåt, alla dessa små delar som man kanske inte tänker på i första taget. Det räcker inte att skicka ut tre läkare och sjuksköterskor och tro att det ska fungera, det är mycket runtomkring som behöver vara på plats för att det ska bli en legitim insats. Du kan få sitta och förhandla med en rebellerare i flera dagar för att få fram en tillåtelse att resa en specifik väg till en speciell klinik. När du till slut får grönt ljus kan det göra livet bättre för personerna på plats, säger Mia Hejdenberg.

Kvinnor och barn får extra mycket



Mia Hejdenberg, landsansvarig för Läkare utan gränser.

fokus då Läkare utan gränser konstaterar att just dessa alltid drabbas hårdast i krissituationer. Samma bedömning gör man hos Rädda barnen där man också är på plats vid olika krissituationer och oroshärdar runtom i världen och där man har särskilt fokus på barns utsatthet och behov, bland annat beträffande skydd, trygghet och psykosocialt stöd.

Saman Saidi är kommunikationsansvarig för Rädda Barnens humanitära insatser och han identifierar förutom de uppenbara problemen som naturkatastrofer och krig för med sig även två andra problem som påverkar arbetet på fältet.

– Det finns ett stort behov av billiga och effektiva läkemedel i världen, framförallt i fattiga länder och områden som drabbats av katastrofer. Varje år dör miljoner människor av smittsam-

ma sjukdomar som med rätt medicin i tid hade kunnat överleva. Utmaningen är höga priser och tillgången av läkemedel i låginkomstländer. En annan mer operationell utmaning i svåra miljöer kan vara logistiken, t ex bristande transportmöjligheter av kylde vacciner till avlägsna områden i länder med höga temperaturer, förklarar Saman Saidi.

Att logistik och befintliga förutsättningar påverkar prioriteringarna är även Mia Hejdenberg mycket medveten om.

– Olika projekt har olika behov och det skiljer sig åt att bedriva vård i utvecklade delar av Irak jämfört med ett sjukhus i bushen i Kongo. Kunskapsnivåer hos befintlig personal, tillgång till medicinsk utrustning och transporter påverkar och det är inte alltid man har möjlighet att bedriva den vård man vill. Det är en av de viktigaste erfarenheterna du får med dig hem, att man måste hitta kreativa lösningar för att ta hand om saker man kanske inte kan annars, berättar Mia Hejdenberg.

För såväl Läkare utan gränser som Rädda barnen är det viktigt att etablera en öppen kommunikation och ett gott samarbete med lokala krafter. Saman Saidi förklarar att Rädda barnen finns på plats i över 120 länder vilket leder till

att man oftast redan har en närvaro när en kris eller katastrof inträffar.

– Det innebär att vi både är snabbt på plats när något inträffar och att vi många gånger redan har en etablerad relation med myndigheterna i landet. Vi brukar säga att vi är på plats före, under och efter en katastrof, för någon gång övergår en kris från ett akut läge till att behöva mer långsiktiga insatser. Vi strävar nästan alltid efter att bygga och stötta den lokala kapacitet som finns, det är mer effektivt och hållbart långsiktigt, säger Saman Saidi.

Det pågår många humanitära kriser runtom i världen idag och såväl Mia Hejdenberg som Saman Saidi lyfter Syrien och Jemen som två platser där behovet är enormt. Men det pågår samtidigt väpnade konflikter på många andra platser där behovet av insatser är konstant.

– Jag skulle säga att de mest brinnande kriserna och katastroferna förutom Syrien och Jemen idag är konflikten i norra Nigeria, torkan i östra Afrika och flyktingkrisen för Rohingyaer i södra Bangladesh. Konflikterna i Centralafrikanska republiken och Kongo är också mycket kritiska, konstaterar Saman Saidi.

Med så många oroshärdar och ett så



Saman Saidi, kommunikationsansvarig för Rädda Barnens humanitära insatser.

stort behov blir en naturlig följdfråga om man inte känner en känsla av att inte räcka till, något Mia Hejdenberg kan känna igen sig i.

– Det är klart man kan uppleva en känsla av vanmakt, man vill ofta göra mer än vad man kan. Det är kanske vanligt att man upplever känslan av otillräcklighet de första gångerna man är på fältet. Ju mer erfarenhet man får desto mer inser man vikten av det man gör istället för att se allting man inte har kapacitet att göra, reflekterar Mia Hejdenberg.

Mia Hejdenberg får medhåll från Saman Saidi på Rädda Barnen.

– Jag tror att oavsett vad man jobbar med i en katastrofinsats så uppstår de känslorna någon gång, känslan av att du kan göra mer. Man kan alltid göra mer men inom medicin och sjukvård blir det nog mer påtagligt då det ofta mer direkt handlar om liv och död, där

och då. För egen del, i min roll, har jag blivit väl medveten om hur tystnad dödar och tyvärr hur liten vetskapen är om stora humanitära kriser bland människor i Sverige. Medierna har ett stort ansvar att ha en så bred rapportering som möjligt, människor ska inte dö och lida i det tysta. Omvärldens vetskap är viktig och behövs för att man ska kunna mobilisera resurser och rädda liv, berättar Saman Saidi.

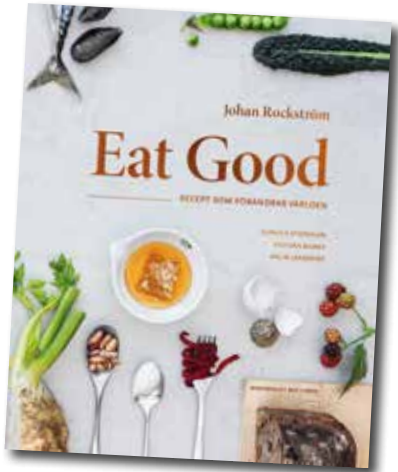
För Mia Hejdenberg har upplevelsen av att arbeta för Läkare utan gränser på fältet och sedan komma hem varierat beroende på vad det varit för uppdrag och vad som har hänt på plats.

– Det tar tid att återhämta sig psykiskt och fysiskt, allt från ett par dagar till ett par månader beroende på vad du varit med om. Det finns bra stöd från organisationen vilket är bra då det kan vara svårt att på egen hand bearbeta sina upplevelser. Det känns ändå bra att veta att det man gör hjälper till och att det ger effekt, säger Mia Hejdenberg.

Läkare utan gränser och Rädda barnen har en rad olika yrkeskategorier som arbetar på fältet och för den intresserade går det bra att kontakta organisationerna för att höra efter hur man kan bidra med sin insats.

Om det är någon kokbok du behöver så är det Eat Good: Recept som förändrar världen (Max Ström förlag). Här får du över sjuttio miljösmarta recept som du kan äta med gott samvete. Men inte nog med det, du får också svar på alla dina frågor kring matens påverkan på vår miljö och hälsa, konkreta tips på hur du bäst hanterar och tar tillvara på maten för att minska svinn, hur du äter hållbart och mycket, mycket mer. Ingen kan göra allt, men alla kan göra något. Du kan börja med vad du väljer att lägga på tallriken.

Text: MOA JÄREFÄLL Foto: WOLFGANG KLEINSCHMIDT



Boken har skapats av professor Johan Rockström, som står för det vetenskapliga underlaget, och kocken Malin Landqvist, som har tagit fram recepten. Texterna är signerade doktorn Victoria Bignet och inledningen skrivs av stiftelsen Eats grundare Gunhild Stordalen.

Rotfruktsrårakor med tångkaviar

De här fräsiga godsakerna behöver rejält med fett i pannan för att inte fastna. Se till att hålla jämn temperatur, så att de blir genomstekta utan att brännas. Tångkaviar är vegetarisk kaviar framställd av tång. Den kan ätas precis som fiskkaviar, smakar mycket hav men inte fisk. Det finns svart, röd och grön. Skala potatis och rotfrukter. Grovriv dem och krama ur väl. Blanda med salt och peppar.

4 portioner
250 g medelstora potatisar, av

mjöligen sort
250 g rotfrukter, t ex morot och palsternacka
½ tsk salt
1 krm svartpeppar
neutral olja till stekning, t ex rapsolja

Till servering
1 rödlök
100 g svart eller röd tångkaviar
1 dl smetana, gräddfil eller liknande
citronklyftor
dill och gräslök

Gör så här
1. Skala och finhacka rödlöken.
2. Stek små, tunna rårakor i oljan, gärna i en plättlagg, 2–3 minuter på varje sida.
3. Servera dem nystekta med rödlök, tångkaviar, smetana och citron att pressa över.
4. Garnera med dill och gräslök.

ADDERA OCH VARIERA

Gör en stor råraka istället för många små, servera som ensamrätt eller tillbehör till exempelvis en gryta.



Mat som förändrar världen

Nattjästa frukostbullar



Dessa "hurtbullar" håller dig mätt länge och är dessutom underbart goda. Stäng gärna av ugnen 10 minuter innan gräddningstiden är slut.

12 bullar
1 medelstor morot
15 g jäst
5 dl kallt vatten
2 msk hela linfrön
1 dl pumpakärnor
1 dl vetekli
2 tsk salt
1 dl grahams- eller grovt rågmjöl
8–9 dl siktat dinkelmjöl
Topping
½ dl mjölk eller vegetabiliskt alternativ
½ dl pumpakärnor
1 msk hela linfrön

Gör så här
1. Riv moroten. Lös jästen i det kalla vattnet i en rymlig bunke. Tillsätt morot, linfrön, pumpakärnor, vetekli, salt och mjöl. Arbeta ihop till en ganska lös deg. Täck med plastfilm, men låt en liten glipa vara öppen. Låt stå kallt i ca 10 timmar.
2. Sätt ugnen på 250°. Skeda med hjälp av två matskedar upp tolv degklickar på en plåt med bakplåtspapper, eller i stora bullformar. Pensla bullarna med mjölk, strö pumpakärnor och linfrön över. Grädda mitt i ugnen ca 20 minuter tills de fått fin färg. Låt svalna på galler.

Nudlar med renskav och bönor



Asiatiska smaker gör sig fantastiskt bra ihop med vårt fina, hållbara viltkött. Eftersom köttet är så smakrikt behövs heller inte så mycket av det.

4 portioner 1 paket fryst renskav (240 g) 300 g sötpotatisnudlar, eller valfria nudlar 1 stor gul lök 1 morot 2 msk neutral raps- eller majsolja salt och peppar 2 dl frysta sojabönor Sås	1 röd chili 2 vitlöksklyftor 2 msk färskrivn ingefära 1 ½ dl japansk soja, med låg salthalt ½ dl neutral raps- eller majsolja 1 msk honung Till servering färs koriander rostade sesamfrön
---	--

Gör så här
1. Halvtina renskaven och skär köttet i tunna strimlor.
2. Koka nudlarna enligt anvisningen på förpackningen, skölj i kallt vatten. Droppa över lite olja så att de inte klibbar ihop. Klipp nudlarna i kortare bitar.
3. Halvera, kärna ur och skiva chilin tunt. Skala och riv vitlöken. Blanda alla ingredienserna till såsen i en skål.
4. Skala, halvera och skiva löken tunt. Skala och skär moroten i tunna stickor.
5. Fräs lök och renskav på stark värme i oljan i en rymlig stekpanna tills all vätska kokat bort. Fortsätt att fräsa tills skaven fått lite färg. Salta och peppra. Tillsätt nudlar, morötter, sojabönor och sås i stekpannan. Blanda ordentligt och fräs ytterligare cirka 2 minuter under konstant omrörning. Toppa med koriander och sesamfrön.

Efter ett videoklipp där skotten Finlay Wilson utövade yoga iklädd kilt blev han och hans kiltyoga en viral succé över hela världen. Kilten har därefter blivit hans signum och idag är han instruktör och driver sin egna yogastudio. I Kilted yoga (Tukan förlag) lär han ut grunderna i yoga som steg för steg bygger upp din styrka och teknik till att klara mer avancerade positioner. Nya infallsvinklar och fördjupningsmöjligheter gör även att du som är van yogautövare kan dra nytta av boken. Kilten är dock valfri och om du undrar vad man egentligen har under kilten så hittar du svaret i boken..!



Text: MOA JÄREFÄLL Foto: SIMON BUXTON © HODDER & STOUGHTON

LUGN

Intention: låt andning och rörelse flöda fritt

Växelandning | 2 varv

Sätt dig med benen i kors. Använd höger tumme och ringfinger för att öppna och stänga näsborrarna. Stäng höger näsborre med tummen och andas in genom vänster näsborre i tio sekunder. Håll andan i tio sekunder. Stäng sedan vänster näsborre med ringfingret och andas ut genom höger näsborre i tio sekunder. Andas in genom höger näsborre i tio sekunder. Håll andan. Andas ut.



Kiltyoga för nybörjare & redan invanda

FOKUS

Intention: expandera andetaget steg för steg

Glidande skuldror

Lyft upp båda armarna. Armbågarna ska vara i axelhöjd och underarmarna parallella. Andas ut och för armbågarna framåt, dra skulderbladen in i kroppen och spänn bröstmusklerna.



KRAFT

Intention: utforska var motståndet börjar, vänta tills det förändras och fördjupa sedan

Sittande ryggradsvridning | 5 andetag per sida

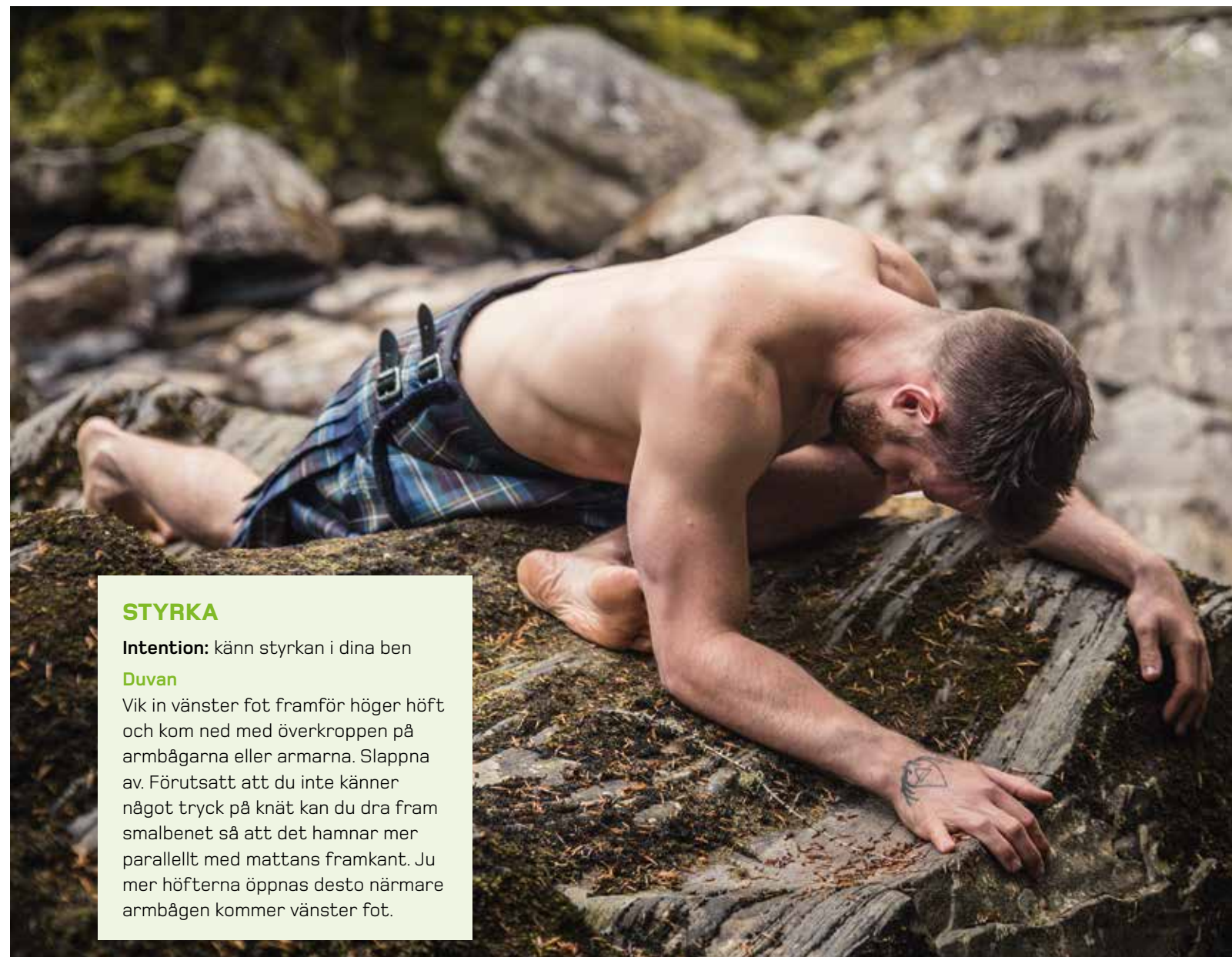
Sätt dig med benen i kors. Placera höger hand på vänster knä och vänster hand bakom ryggen. Andas in, lyft bröstkorgen och låt den växa uppåt. Andas ut och rotera överkroppen åt vänster. Håll hakan i samma riktning som bröstbenet. Kom tillbaka till mitten på en utandning. Upprepa på andra sidan.

STYRKA

Intention: känn styrkan i dina ben

Duvan

Vik in vänster fot framför höger höft och kom ned med överkroppen på armbågarna eller armarna. Slappna av. Förutsatt att du inte känner något tryck på knät kan du dra fram smalbenet så att det hamnar mer parallellt med mattans framkant. Ju mer höfterna öppnas desto närmare armbågen kommer vänster fot.



Artur Ringart

"Den som inte syns känner sig utanför"

Listan på Artur Ringarts bedrifter för den svenska sportjournalistiken är både lång och gedigen, fylld med klassiker som Lilla Sportspegeln och TV4-sporten. Idag, med över fyrtio års mediaerfarenhet i ryggen, står han på barrikaderna och driver en egen mediasajt med innehåll som riktar sig mot en i Arturs ögon, bortglömd målgrupp; landets seniorer. En viktig kunskap han själv har tagit med sig genom livet och upp i åren är att erfarenhet, det bygger på upplevelser och inte på teori!

Text: ANDERS ÅKER Foto: ANDERS WIKLUND/TT ROGER TILLBERG/TT

När jag via telefon når Artur Ringart befinner han sig på fritidsboendet på Gotland. För undertecknad som är ett barn av 1980-talet är mannen med hårsvallat mest förknippad med Lilla Sportspegeln och som den omisskännliga rösten till den tecknade serien Tom & Jerry. För att få ett grepp om Arturs inte helt obetydliga erfarenhet inom media backar vi bandet och börjar från början.

– Radio hade länge fascinerat mig, det går snabbt, det är lättillgängligt, kompromisslöst och du är med där det händer. Jag hade turen att komma in på Dramatiska institutets utbildning från radio. Eller utbildning, det var så roligt under de två åren jag gick där att jag såg det mer som en hobby, än en utbildning. Vi var där från tidigt på morgonen till sent på kvällen, minns Artur.

Artur har flera gånger i livet haft lyckan att vara med och starta någonting nytt. Till en början var det lokalradion i huvudstaden som han var involverad i att få igång och för att sedan bli en uppskattad röst i radion. Att det blev just radiosport berodde inte på ett överdrivet nördigt sportintresse utan på mycket mer.

– Visst, jag hade ett måttligt sportintresse men det var framförallt tekniken, möjligheterna. Ena sekunden kunde du sända från en arena i Gävle, nästa en arena i Malmö och plötsligt kopplade man in ett cykellopp i Venezuela. Jag minns att det fanns en unik teknik, en låda, på Sveriges Radio där man gjorde alla dessa snabba kopplingar och att jag tyckte att det där var så häftigt. Snabbheten och att få vara med direkt. Dessutom bygger idrott broar över både generations-

Fler möten på
www.doktorn.com

**Idrott
bygger
broar över
både ge-
nerations-
och lands-
gränser**

Idag driver Artur Ringart sajten News55.se som riktar sig till en äldre publik.

FORTS. PÅ NÄSTA UPPSLAG

Namn: Artur Ringart

Gör: Driver mediasajten News55 riktad mot en äldre målgrupp

Familj: Fru, söner och barnbarn

Bor: Stockholm med fritidsboende på Gotland

som landsgränser, precis som musik. Jag tycker att både idrott och musik, många gånger spelar en viktigare roll än FN.

Eftersom utveckling alltid har lockat Artur valde han efter en tid att gå vidare till tv, men här var det inte heller det uppenbara, att synas, som lockade.

– Nej, att synas i tv var aldrig viktigt för mig. Det var bara ett resultat av att jag arbetade med sport i tv. Med radio nådde du många lyssnare men med tv blev det ett ännu större genomslag. Då var också intresset och kunskaperna om sport förhållandevis lågt hos allmänjournalisterna. Det har förändrats radikalt idag, sporten har en mycket högre status.

Under många år var Artur programledare för satsningen Lilla Sportspegeln som riktade sig mot barn och unga. Programmet blev oerhört populärt med upp till 1,5 miljoner tittare i veckan och än idag minns en hel generation Artur och hans kollegor.

– Det var mycket bra tittarsiffror med dagens mått mätt, men betänk då att antalet kanaler att välja på för de allra flesta var begränsat till två. Det kom att förändras i och med att TV3 och TV4 gjorde intåg i de svenska tv-rutorna. TV4 satsade på en stor Nyhetsredaktion och värvade över många av de bästa journalisterna i branschen. En dag ringde de mig från fyran och ville satsa på en sportredaktion. Jag frågade mig; hur många gånger får du en sådan unik möjlighet, att få vara med och bygga upp en kanals sportredaktion? Förutom att det var unikt så gav det mig också möjlighet att utvecklas, samtidigt som jag inte kan sticka under stolen med att det var bättre betalt.

Ären i rutan med tv och sport blev många och han fick arbeta med många kända tv-profiler. En del arbetar fortfarande aktivt framför eller bakom kameran, några har, som Artur själv uttrycker det, lämnat oss för tidigt och andra har pensionerats. Men som journalist, har man ett bäst före-datum?

– Jag tycker att man ser ett tydligt problem inom främst public service, Sveriges Television och Sveriges Radio. De har ett publikt uppdrag att göra program för alla, unga som gamla men man kan fråga sig när det senast gjorde en nysatsning för oss äldre. Och vart tar de äldre programledarna vägen, de med erfarenhet och trovärdighet och som jag och många med mig kan identifiera oss med? Det är inget fel med unga människor, men det är på tok för få äldre och man får inte glömma att vi är 2,1 miljoner som är 65 år eller äldre i Sverige idag. Vi finns också.

Just frågan om åldersdiskriminering tar Artur på fullaste allvar, så pass att han sedan tre år tillbaka tillsammans med Fredrik Lundberg driver sajten News55.se. Det är en digital dagstidning för mål-

gruppen man kallar ”årsrika”, det vill säga de cirka 3,1 miljoner i Sverige som är 55 år eller äldre. Idén kom redan på tiden på TV4 då han märkte att annonsörer bara var intresserade av att nå personer under 60 år.

– Många företag drivs av kvartalsrapporter, man fokuserar bara på inkomst och inte på relevans. Varför ska man göra reklam som bara riktar sig mot ungdomar när en stor del av Sveriges förmögenhet ligger hos oss som är äldre? Vi är också relevanta, och borde vara kommersiellt intressanta. Samtidigt behöver vi även synas, överlag så syns seniorer väldigt lite i media. Men jag måste erkänna att det har skett en förbättring sedan vi på News55 kom på banan och satte frågan på agendan.

Även om man har valt att skapa en digital plattform konstaterar Artur att digitaliseringen i Sverige idag också kan leda till att en del äldre riskerar att känna sig förbisedda och utanför.

– Alla kan inte hantera en dator eller en mobiltelefon. Många är rädda för att göra fel. Och att hantera sin ekonomi via nätet är inte självklart. Det blir inte lättare när bankerna nu vägrar att hantera kontanter. Digitaliseringen är ofrånkomlig men bör ske i en takt som inte exkluderar någon, kontanter är faktiskt fortfarande ett fullt legalt betalningsmedel något som många äldre föredrar. En annan aspekt är att när allting blir digitalt, vad händer när ingenting funkade? Själv använder jag därför en analog kalender, finns det inte där, händer det inte.

Artur säger att det krävs politiska beslut för att förändra den pågående åldersdiskrimineringen och framförallt även seniora politiker.

– Idag är en försvinnande liten del av Sveriges riksdag seniorer. I valet var drygt 27 procent av väljarkåren 65 år eller äldre, men det är bara några få procent av riksdagsdelegaterna som är det. Det innebär att riksdagen absolut inte speglar hur den svenska befolkningen ser ut. Jag tror att det är en av orsakerna till att frågor som berör äldre hamnar för långt ner på den politiska agendan. Det är kanske dags att kvotera in äldre personer till riksdagen.

En djup tro på det demokratiska samhället, alla människors lika värde, rättsstaten och en tilltro till det fria ordet är några av de hörnstenar som Artur lyfter fram när vi berör ämnet med det politiska klimatet i landet. Minnet av en tid som varit, där nationalsocialismen frodades och ledde till Förintelsen, ett av de största brotten i mänsklighetens historia måste fortsätta att hållas levande menar Artur, även när de som är direkta ögonvittnen inte längre finns kvar och kan berätta.



Under många år var Artur Ringart programledare för omåttligt populära Lilla Sportspegeln i Sveriges Television.

– Jag tror på att alla ska få ha rätt att uttrycka sig, det är en grundläggande del av demokratin, men det betyder inte att man får säga vad som helst, eller agera hur som helst. Falanger som med sitt budskap också sprider hot, våld och förföljelse har ingenting i en demokrati att göra. Vi har lagar och regler även för det fria ordet i en demokrati. Använder man våld och inte följer lagar och regler, då ska man bestraffas. Att hota och skrämma politiska motståndare hör inte hemma i en demokrati. Här måste politiker och polis agera mer handfast, tycker jag. Vi som är äldre, vet vad som händer ifall vi inte är vaksamma och agerar när antidemokratiska rörelser vill göra sin röst hörd. Vi vet vad historien har lärt oss. De måste bekämpas.

Överlag finns det ett värde, i form av erfarenhet, hos äldre som idag kastas på soptippen menar Artur som konstaterar att äldre sitter på erfarenhet som det inte går inte att läsa sig till.

– Erfarenhet får man genom ett långt liv, genom upplevelser. Jag tycker att erfarenhet inte värdesätts idag vilket är olyckligt. Det finns en poäng i att äldre och yngre kan arbeta tillsammans, då kan man lära sig av varandra, över generationsgränserna. Äldre är inte ett problem utan en tillgång. Istället för att ställa generationer mot varandra behöver vi finna en gemenskap i erfarenheter och ta fasta på det. Äldre måste också synas mer, få ta mer plats, för att undvika att bli en marginaliserad grupp i samhället.

Allting var inte bättre förr men Artur upplever att många viktiga samhällsfunktioner fungerade

bättre och man anar en liten cynism i tonen men som snabbt förbyts i en entusiasm när det kommer till det som faktiskt har blivit bättre. För visst är det en myt att alla äldre tycker att allting var bättre förr. En viktig del som har förändrats är just mötet mellan generationer.

– Äldre personer idag har mycket lättare att möta yngre generationer jämfört med våra föräldrar. Generationsgränserna har suddats ut, jag bär jeans, precis som mina söner, vi äter samma typ av mat, pratar nästan samma språk, förutom engelskan som yngre generationer envisas med att stoppa in här och var, och vi lyssnar på samma musik. Nåväl, hiphop är inte min favoritmusik men vi har mycket mer gemensamt än vad jag hade med mina föräldrar. Musik, precis som sport, bygger broar!

Visst finns det också självklara fördelar med att bli äldre, det konstaterar Artur skrattande när jag sammanfattar att vi har pratat om dåtid, nutid och framtid men nyfiket ändå vill veta, vad är det bästa med att bli äldre?

– Att man får sova på morgonen! Även om jag definieras som pensionär, jag är 66 år, så ser jag mig inte som pensionär. Pensionär är de som är äldre, runt 80 eller äldre. Sen är det ju så att bara för att jag är pensionär går jag inte sysslolös. Jag har saker att göra och det är bara skönt att inte känna några tvång eller ”måsten”. Jag kan styra min tid bättre än jag kunde tidigare. Och som sagt, det är bra att få sova på morgonen, det är under-skattat!

Generationsgränserna har suddats ut.

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.

Text: MOA JÄREFÄLL

Så undviker du att bli sjuk!

Att man 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. På hösten börjar skolorna och vi går tillbaka till jobbet efter semestern, trängs på bussar och i tunnelbana och vi vistas i miljöer där bacillerna frodas.

Att man 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 uppmärksam. Alltför började ta hand om sin hygien, tvättade och spritade händer-

na 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 man känner sig trött, kittlig i halsen, har huvudvärk, feber och blir snuvig. Har man väl blivit förkyld behöver man ta hand om sin kropp. Få ordentligt med sömn och låt kroppen få strida i lugn och ro. När man stressar, är uppe och springer eller anstränger sig påfrestar man kroppen ytterligare än utöver den infektion som man redan har. Att tillåta sig själv

att vara sjuk kan hjälpa till att bli frisk snabbare.

Lika väl att man som frisk bör undvika kontakt med redan förkylda bör man som förkyld undvika kontakt med friska personer. Man gör ingen på jobbet en tjänst om du i 38,5, eller högre, graders feber släpar sig till jobbet, inte heller bör eller ska man umgås med riktigt små barn, äldre eller infektionskänsliga om man vet med sig att du är förkyld. Om man bara känner lätta symtom är det alltid artigare att ursäktas att man inte skakar hand med att man har en begynnande förkylning än att föra smittan vidare.

FAKTA: 6 TIPS FÖR ATT MINSKA FÖRKYLNINGSRISKEN

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 bacillinförorenade 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 pillar 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 att det näst intill är 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!



Illustration: SHUTTERSTOCK



Den första patienten som får eter inför en operation är Gilbert Abbott på Massachusetts General Hospital den 16 oktober 1846.

Foto: SHUTTERSTOCK

Upptäckten av narkosmedlet **eter**

Från urminnes tid hade man sökt och provat ett antal åtgärder för bedövning inför operationer. Vanligast var inandning av giftiga droger som framkallade ett kort omtöckningstillstånd, stark berusning med alkohol, avklämning av halsartärerna tills patienten blev medvetslös, kraftig åderlåtning, men smärtan vid en operation var densamma som för flera årtusenden sedan.

Ett typiskt operationsrum i början av 1800-talet bestod av ett operationsbord, några kirurgiska instrument, fyra kraftiga karlar som skulle hålla fast patienten (ändå finns flera beskrivningar av patienter som lyckades rymma), en patient och en operatör och två flaskor whisky (en till patienten och en till operatören).

Operations hastigheten var givetvis av oerhörd betydelse. Många operatörer fick god träning i de många Napoleonkrigen. Så kunde noteras att en underbensamputation kunde utföras på en tid av sju sekunder och en låramputation kunde ske på en minut. Det berättas att en framstående kirurg vid ett tillfälle i ett enda svep med kniven skar av patientens ben samt tre fingrar på en assistent och ett rockskört på en av åskådarna.

Från marknadsgycklare till medicinens tjänst – från lek till allvar. Eter och lustgas var kända kemiska ämnen men användes mest av marknadsgycklare. Crawford Williamson Long (1815–1878) var läkare i Jefferson i Georgia och han roade sig och sina vänner någon dag kring årsskiftet 1841–1842 med att observera effekten av att inandas eterångor.

Det muntra sällskapet gjorde då erfarenheten att berusningseffekten följdes av känslolöshet och Long fick då idén att det skulle kunna användas

vid kirurgiska ingrepp. Så i början av 1842 skulle han operera en svulst i nacken på patienten James Venable och lät då patienten inandas eterångor och utförde en smärtfri operation. Longs operation publicerades först många år senare och har därför inte gått till historien som ”den första eternarkosen”.

Longs vänner varnade honom för att fortsätta med eterbedövningen och blev ingen större offentlighet av detta.

Däremot blev det mer offentlighet åt användningen av kväveoxidul = lustgas = skratargas. En historisk föreställning ägde rum 10 december 1844 Hartford, Connecticut. Föreställningen annonserades ”Sensationella experiment med LUSTGAS utföras i afton af Mr C.G. Colton (en medicinare utan examen – författarens anmärkning) och hans medhjälpare hvarvid tolf unge män af god familj lovat underkasta sig gasens verkningar. Åtta atleter komma att hålla sig beredda för att ingripa, därest någon av försökspersonerna under experimentets gång skulle visa benägenhet att öfverskrida gränsen för god ton och hyfsadt uppträdande”. Tandläkaren Horace Wells bevisade föreställningen trots sin egen svåra tandvärk. Han noterade att en av försökspersonerna under sitt omtöcknade tillstånd hade stött emot en del skarpkantade föremål och fått stora skrubbsår på knäna utan att känna smärta. ►

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



Kirurgen William Stevart Halsted utvecklade lokalbedövningen år 1885.



Tandläkaren William Thomas Green Morton utförde den första tanduttagningen med eternarkos år 1846.

Wells och Colton kom överens om att följande dag prova lustgasen på Wells själv och dra ut tanden utan smärta vilket lyckades. ”A new era in toothpulling utbrast Wells”. Wells skulle sedermera visa upp metoden på sjukhuset i Boston men misslyckades med demonstrationerna och han fick åka hem igen.

Det blev istället så att tandläkaren William Thomas Green Morton (1819–1868) med praktik i Boston, som med Wells misslyckade i minnet, beslöt att i stället för kväveoxidul använda ångorna av eter. Morton var bekant med Wells och hade introducerat honom hos den berömde kirurgen John Collis Warren vid det år 1821 grundade Massachusetts General Hospital i Boston. Morton experimenterade med eter (dietyleter) som framställs ur en reaktion mellan etanol och svavelsyra och förgasas lätt i rumstemperatur (grekiskans aither = luft). Han utförde den första tanduttagningen under fullständig eternarkos den 30 september 1846 på patienten Eben Frost.

Eterdagen. Morton höll hemligt vilken sorts gas han använde sig av och svepte in sig i ett mystiskt dunkel och eterdoften var ju inte välbekant. Morton vände sig till Warren på Massachusetts General Hospital för att få utföra en demonstration där av sin gas vid en operation. Tillfället gavs då en patient som skulle opereras för en halstumör gav sitt tillstånd att medverka vid försöket med tandläkaren Morton. Warren (operatören) var som vanligt iklädd svart bonjour och randiga byxor (den tidens arbetsdräkt) och fick stå och vänta på att Morton skulle dyka upp, kl 10.00, den 16 oktober 1846, då operationen skulle äga rum. Då anlände Morton med andan i halsen och Warren sa syrligt ”Er patient är redo dr Morton”. Morton ursäktade sig med att han varit tvungen att justera en ny apparat för inhalation av ångorna men efter en liten stund var han beredd och sa ”Er patient är redo doktor Warren”. På fem minuter var svulsten avlägsnad utan att de närvarande vittnena kunnat märka minsta tecken på smärta från patienten som föreföll vila i djup och lugn sömn. Warren vände sig till de kringstående och yttrade de bevingade orden ”Gentlemen, detta är inte humbug”. Redan nästa dag utfördes på samma sjukhus en ny operation under eternarkos och vägen låg därmed öppen. Nu introducerades begreppen narkos (av grekiskans narkosis = bedövning) och anestesi (an = icke, grekiskans aisthesis = känsel) dvs. okänslighet, bedövning. Den 16 oktober firas årligen den första eternarkosen (Ether Day) med bl.a. minnesföreläsningar och andra aktiviteter.

Uppfinnaröden. Eternarkosen spred sig snabbt över världen. Jöns Jacob Berzelius (1779–1848)

lämnade ett skriftligt meddelande till ett sammanträde i Svenska Läkaresällskapet den 2 februari 1847. För huvudpersonerna som hade att dela äran av den stora uppfinningen blev den inte till välsignelse.

Wells som borde haft den största förtjänsten av den allmänna narkosens införande började föra en irrande tillvaro och övergav tandläkaryrket och använde själv eter och kloroform i berusningssyfte och hamnade i fängelse i New York efter ett gatuuppträde. Här lyckades han under ett kloroformrus skära av sig vänstra lårpulsådern och avled.

Morton hade sökt patent på eter men fick ingen inkomst av detta. Han misskötte alltmer sin tidigare lönande tandläkarpraktik och övergick till lantbruk men fick allt större skulder och avled i fattigdom och elände.

Mortons lärare i kemi – Jackson – menade att det var han som gett anvisningar till Morton som ledde fram till eternarkosen. Till en början hade han stor framgång och betraktades som den store uppfinnaren innan bedrägeriet uppdagades. Han hävdade också att han uppfunnit den elektriska telegrafan (Morse 1840) och bomullskrutet (Schönbein 1845). Jackson avled på sinnessjukhus.

Lokalbedövning. 1884 fick den allmänna narkosen ett komplement i lokalbedövningen. Det hade varit känt i flera decennier att lokalt placerad kokain gav känslolöshet men det hade inte kommit till någon medicinsk användning. Carl Koller (1857–1944) var en ung ögonläkare i Wien som tillsammans med Sigmund Freud undersökte kokainets allmänverknings. Koller visste ju mycket väl att patientens medverkan vid ögonoperationer är väldigt viktig och att allmännarkos inte fungerade särskilt bra. Han noterade på sig själv att kokainlösning framkallade känslolöshet i munslemhinnan och tänkte att detta kanske gällde för ögat också. Så han provade på groda först och marsvin sedan och därefter på patienter som skulle opereras.

Framgången var omedelbar och fullständig och en medicinsk upptäckt hade sett dagens ljus. Lokalbedövningen utvecklades 1885 av den berömde amerikanske kirurgen William Stevart Halsted (1852–1922) som noterade att man kunde göra stora delar av kroppen känslolös genom att spruta in kokainlösning kring aktuella nervstammar. Han gjorde flera försök på sig själv och förföll till kokainmissbruk men lyckades komma ur detta och återta sin ställning som en av sin tids främsta kirurger.

Referenser:

Robin Fähræus; Läkekonsstens historia. Vår tids medicin. Albert Bonniers förlag 1944.

Alf Sagnér. Livets tjänare. Bengt Forsbergs förlag, Malmö.1980.



Bli medlem!

Uppge "doktorn" så får du en fin present.

Har du ont i leder eller muskler?

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

På reumatiker.se kan du läsa om olika diagnoser, och hur det är att leva med dem. Du kan också bli medlem i Reumatikerförbundet.

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

reumatiker.se

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

**Reumatiker
förbundet**




Naturligt skydd mot obehag och svamp i underlivet

Låt inte obehag och klåda i underlivet hindra dig i din vardag. Florealis har produktserien för dig som inte vill kompromissa med din livsstil.

Rosonia och Liljonia från Florealis lindrar och behandlar obehag i underlivet såsom klåda, svamp och infektion.

Rosonia är ett mjukt vulvaskum för användning vid symtom runt slidöppning och bygdläppar och Liljonia kapslar används vid symtom inne i slidan. Rosonia och Liljonia kan användas ihop eller enskilt. Innehåller naturligt extrakt rikt på vitaminer, mineraler och aminosyror.



Fler härliga tips i Hälsobloggen blogg.doktorn.com

Pigg i höstmörkret!

Text: MOA JÄREFÄLL

Nu är hösten här, temperaturen sjunker och löven faller av. Ljuset på dagarna blir allt kortare och många känner att det är tungt att gå mot vintern och mörkare tider. Vi delar med oss av knep hur man piggar upp tillvaron i höstmörkret och tar vara på ljusglimtarna.



Så höstmörkret sänker sig över vårt avlånga land och många känner att det kan vara både tungt och jobbigt. Men det finns några knep som gör att man kan pigga upp sig även när solen inte tittar fram.

Att tänka positivt kan låta som en klyscha men här kan man även baka in en annan aspekt, sprid inte negativa tankar. Många gånger börjar man klaga kollektivt över mörkret, kylan och hur trött man är. Man delar dessa tankar på sociala medier, pratar om det när man träffar och på arbetsplatsen. Undvik att falla ner i den där klago-spiralen, tänk positiv, våga vända på resonemanget och hitta ljusglimtarna i tillvaron. Positivitet sprider sig snabbare än man kan tro.

Det gäller att utnyttja dagsljuset. Man behöver inte vara någon hurt-

bulle men försök att se till att komma ut på något sätt, shopping, promenad, löpning och så vidare när solen är uppe. Det dagsljus man hinner ta del av räcker långt och du, en kvick promenad runt kvarteret på lunchen är ett bra tips för den som arbetar. Sedan ska man inte glömma känslan av att efter att ha suttit inne få insupa lite härligt sval och kylig höstluft som kan få en att pigga till.

Mysig belysning hör hösten till men tänk igenom inomhusbelysningen. Om det behövs ska det gå att få det riktigt ljust då det piggar upp mer än man tror, särskilt om man behöver ägna sig åt något som kräver tanke-kraft. Bra belysning är särskilt viktigt på arbetsplatser eller där barnen gör läxorna.

Färre soltimmar betyder mindre D-vitamin så se till att få i dig en bra mängd D-vitamin under hösten och vintern. Välj energirik mat, rikt på D-vitamin och försök undvika livsmedel som får dig att bli tung i kroppen då det kan sänka känslan av energi ytterligare. Fräsch och härlig mat kan ge en bättre känsla av lätthet och energi!

Glöm inte bort att prioritera allt du vill ska hända i livet. Det finns ingen anledning att tappa farten bara för att det är höst och vinter, prioritera och sätt upp mål och tankar på vad du vill ska hända och stäng inte in dig utan njut av livet. Unna dig en kopp kaffe, te eller choklad, sitt ner och var i nuet, under en filt eller framför ett fönster medans regnet öser ner utanför. Ta vara på höstens små ljusglimtar och hämta energi i nuet.

Glömska – Yrsel – Öronsus?

FASS 

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

Bio-Biloba®
för minne och
koncentration



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

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

Minnesbesvär – yrsel – svårighet att koncentrera sig – trötthetskänsla

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

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

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

* The Lancet, vol 340, Nov 7, 1992

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



En kvalitetsprodukt från

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

Träffa **DOKTORN** på Seniormässan!

När: 2–4 oktober
på Stockholmsmässan
i Älvsjö
Öppettider: kl.10–16
DOKTORNs monter:
C06:51

Efter några riktiga succéer är vi mer taggade än någonsin på att ställa ut på Seniormässan igen! Det är ju där vi får chans att träffa er, våra kära läsare. I år satsar vi dessutom på en ännu större monteryta där vi kommer husera inte mindre än fyra samarbetspartners. Det blir tre intensiva mässdagar där vi kommer lägga fokus på hälsa – inifrån och ut. Kom och säg hej, delta i tävlingar och lyssna till våra föreläsningar. Som vanligt har vi med oss våra populära broschyrställ, tidningen DOKTORN samt delar ut våra snygga tygkassar.

Vi ses i monter C06:51 – det är där det händer!



VÅRA FÖRELÄSNINGAR PÅ STORA SCENEN VARJE DAG KL.11.50–12.20

Tisdag: "Allt om krokiga fingrar (vikingasjukan) – läkaren berättar!"

Föreläsare Thor Halse, läkare på Handkirurgen på Nacka Närsjukhus Aleris. I samarbete med SOBI.

Onsdag: "Därför behöver du antioxidanter och vitaminer – möt experten." Föreläsare Professor Mikael Björnstedt. I samarbete med Pharma Nord.

Torsdag: "Hjärtläkaren: att upptäcka små förändringar kan rädda liv." Föreläsare Anderas Rück, överläkare Med. Dr, Karolinska universitetssjukhuset. I samarbete med Edwards Lifesciences
Torsdag, kl.13.50–14.20: "Senioryoga – träning och hälsa för ett rörligare liv." I samarbete med Yogobe.

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

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

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

 **020-50 50 50**
Kvinnofridslinjen

Åsa Witkowski är chef för patientverksamheten på Nationellt centrum för kvinnofrid, NCK, som driver Kvinnofridslinjen.



FAKTA/KVINNOFRIDSLINJEN

- Numret till Kvinnofridslinjen är 020-50 50 50.
- Den är alltid öppen, dygnet runt, årets alla dagar.
- Samtalet är kostnadsfritt och den som ringer är anonym.
- Kvinnofridslinjen har tillgång till tolk på de flesta språk som talas i Sverige.
- Ill stödtelefonen ringer kvinnor som är utsatta för fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld.
- Information om Kvinnofridslinjen finns på 28 språk.

Kvinnofridslinjen besvarar allt fler samtal från våldsutsatta

Till den nationella stödtelefonen Kvinnofridslinjen ringer kvinnor som utsatts för hot och fysiskt, psykiskt och sexuellt våld. Under den senaste tiden har samtalen blivit allt fler.

Text: ELISABET SANDBERG

I samband med att #metoo började spridas på sociala medier, ökade antalet samtal till stödtelefonen.

– Det är svårt att säga varför, om det beror på att fler utsätts för våld eller om det finns en ökad medvetenhet om problematiken och som gör att det blir mer tillåtet att prata om våldet. Helt klart är att ökningen ser ut att hålla i sig, säger Åsa Witkowski som är chef för patientverksamheten på Nationellt centrum för kvinnofrid, NCK, som driver Kvinnofridslinjen.

Medarbetarna på stödtelefonen är specialutbildade socionomer och sjuk-

sköterskor. Deras uppgift är att lyssna och ge professionellt stöd så att den som ringer kan förändra sin situation.

– Det är en stor trygghet för kvinnor som är utsatta för våld att veta att det alltid finns någon som lyssnar. Bara vetskapen om att det finns någonstans att vända sig dygnet runt gör att kvinnor orkar fortsätta, säger Åsa Witkowski.

Anhöriga och personer som i sitt yrke möter utsatta kvinnor ringer också till Kvinnofridslinjen. Att vara anhörig till någon som utsätts för våld kan vara lika oroande som att vara närstående till någon i andra utsatta situationer.

– Varje dygn ringer anhöriga som är oroliga för någon som de känner eller är släkt med för att få stöd för att själva kunna hjälpa den som är utsatt. Ofta behöver den som ringer bekräftelse på att deras magkänsla om att allt inte står rätt till stämmer och få råd om hur de ska hantera situationen, säger Åsa Witkowski.

Det viktigaste en närstående kan göra är att visa att ”jag ser dig”, säger Åsa Witkowski.

– Fortsätt fråga om din anhörige vill fika, följa med på bio eller träna. Det signalerar att du bryr dig och att du är beredd att hjälpa till.

Det finns tydliga samband mellan våld och ohälsa. Forskning visar att våldsutsatthet kan få allvarliga konsekvenser på såväl den fysiska som den psykiska hälsan.

– För att hälso- och sjukvårdspersonalen ska kunna få en förståelse för dig som patient och bättre kunna hjälpa dig är det bra att du berättar om du har varit utsatt för våld, säger Åsa Witkowski.

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

Solrosen

Ulla Askeröth vill ge en solros till vårdavdelningarna på Sundsvalls sjukhus.

Det är bara vissa utvalda som får tillbringa tid på Sundsvalls bästa hotell. Efter att ha spenderat en vecka före påsk där, så tömmer jag mitt förråd av superlativer med att beskriva den fina servicen. Kunnig och duktig personal, helt enkelt ett kompetent team. Härliga frukostar och god näringsrik mat till lunch och middag. Varje morgon kan man läsa dagens meny i matsalen. På eftermiddagen serveras en god fika och alltid en härlig efterrätt efter middagen. En kvällsfika bjuds det också på. Från den stora matsalens fönster 6 våningar upp kan man blicka ut över bilparkeringarna och busarna som hämtar och lämnar passagerare. Det är ganska otroligt men detta är faktiskt en av vårdavdelningarna på Sundsvalls sjukhus. En avdelning där man känner sig pigg som en duracellkanin när man lämnar för hemfärd. Gästerna eller patienterna står högt upp på dagordningen. Där finns skicklighet och en gedigen kunskapsbank. Det sitter i väggarna här, Man känner att man inte behöver börja ta mått på träfracken ännu. Glad och trevlig personal som en kväll i veckan kan ha körsång tillsammans med patienter och lösa melodikryss en eftermiddag i veckan. Allt för trivselt! Här sopas inga problem under mattan.”

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



TÄVLING

Sugen på lite humor och feel good-läsning? Då ska du vara med och tävla om boken Krutgummor på krigsstigen av Catharina Ingelman-Sundberg. Allt du behöver göra är att svara på frågan: vilken av hennes böcker om pensionärsbliven hennes stora skönlitterära genombrott? Skicka in ditt svar till redaktionen@doktorn.com eller DOKTORN, Isafjordsgatan 32B, 164 40 Kista. Vi behöver ditt svar senast den 26 oktober. Märk mejlet/brevet med "Boktävling".



Ps. I DOKTORN+ kan du som är prenumerant läsa en exklusiv intervju med Catharina Ingelman-Sundberg!

Grattis Anders & Viveka!

I förra numret hade vi en tävling om ett bokpaket bestående av diverse bakböcker. För att delta bad vi er svara på vem som vann Sveriges mästarkock 2018. Rätt svar var Erik Hammar och vinnaren i tävlingen blev **Anders Wenngren** från Uppsala. Grattis, din vinst kommer på posten.

Viveka Lundberg från Högsjö, du vann boken Yoga med barn. Din vinst kommer med posten. Den vinnande motiveringen till att få barn att röra på sig mer:

Lär barnet olika utomhuslekar, ex burken, brännboll, hoppa långrep och bolla med 3 bollar samtidigt mot en vägg. I dessa lekar får barnet röra sig naturligt och som grädd på moset blir han/hon glad. Särskilt glada blir barn om vi vuxna leker dessa lekar tillsammans med dem. Lycka! Både föräldrar och barn får motion och har samtidigt roligt tillsammans.

Frågor om förmaksflimmer? Ring 0720-78 00 19

Telefontid måndag– torsdag 10.00–12.00



Du kan också läsa mer på hjärt-lung.se/flimmerlinjen/

Företagsnytt

Här samlar vi allt nytt som händer hos oss

VAD SÅG OCH GJORDE PATIENTERNA I VÄNTRUMMET?



65 % såg broschyrställ och 4 av 10 av dem valde att ta en broschyr.



52 % såg väntrums-TV och 8 av 10 av dem tittade på TVn



24 % såg Tidningen Doktorn och 7 av 10 av dem valde att läsa tidningen.

ORVESTO: Tidningen Doktorn fortsatt stark i Sveriges väntrum

Landets enda renodlade väntrumstidning är fortsatt populär hos besökarna i väntrummen och ökar enligt siffror från senaste Orvestoundersökningen. Läsarna ökade från 62 000 till 67 000 läsare – Siffrorna från Orvesto visar att ryktet om att print är dött är starkt överdrivet. För oss är det glädjande att tidningen Doktorn ökar och ett kvitto på att den är ett perfekt medie för väntrumsmiljön ute i landet, säger Anders Åker, chefredaktör.

CAPIO VÄLJER VÄNTRUMS-TV

Vårdföretaget Capiro väljer att investera i väntrums-TV på mottagningarna inom nyförvärvade Novakliniken. Totalt rör det sig om 19 stycken skärmar.

82 % har besökt en vårdcentral senaste halvåret

En riksundersökning via Cints webbpanel med 324 svarande visar att 82 % har besökt en vårdcentral senaste halvåret. Undersökningen visade också intressanta siffror på vad man gjorde i väntrummet.

Temafilmer i väntrums-TV sep-dec:

Rökstopp, Smärta, Förfrysning och Mage & Tarm (sistnämnda startar i nov)



NYTT I BROSCHYRSTÄLLEN!

Våra broschyrställ har fått en ny toppskylt från Meda, som uppmärksammar bensikörhet. Den innehåller även en talong där man kan testa sig själv och se hur stor risk man har att få en fraktur. Nytt i broschyrstället är även Allergans broschyr om migrän.

Socialstyrelsen uppmärksammar fallprevention och organdonation

Med start i höst kommer Socialstyrelsen att uppmärksamma vikten av fallprevention i väntrums-TV. Fallolyckor är vanligt bland äldre och kan orsaka bland annat skador, förlorad självständighet och dödsfall. Informationsfilmen om fallolyckor kommer att visas från oktober till och med december. Socialstyrelsen kommer även att visa en film om organdonation under vecka 41, som är en årligen återkommande nationell kampanjvecka. Båda filmerna kommer att visas på samtliga TV-skärmar på våra vård- och tandvårdsmottagningar.

TRYGGARE HANTERING AV DINA PERSONUPPGIFTER

Den 25 maj infördes GDPR (General Data Protection Regulation) som gäller i hela EU. Lagen ersätter Personuppgiftslagen (PuL) och mycket är sig likt men den skärper kraven på hur och varför vi som företag behandlar dina personuppgifter. All information kring hur vi hanterar personuppgifter finns samlad i vår integritetspolicy som du kan läsa i sin helhet på www.doktorn.com/integritetspolicy

FÖR DIG SOM
JOBBAR I VÅRDEN

NYTT LÄKARTEAM FÖRSTÄRKER PRAKTISK MEDICIN

Mats Elm, Specialist Allmänmedicin: Mage-Tarmsjukdomar och Neurologiska sjukdomar

Jessica Fryckstedt, Specialist Internmedicin: Blodsjukdomar, Beroende, Geriatrik, Psykiska sjukdomar, Barnens sjukdomar (Neuropsykiatriska), Smärta och Urinvägarnas sjukdomar

Anders Halvarsson, Specialist Allmänmedicin: Hjärt-Kärlsjukdomar, Endokrina sjukdomar (ej diabetes) och Rörelseorganens sjukdomar

Johan Heilborn, Specialist Dermatologi: Hud- och Könssjukdomar

Sanna Klevebro, MD PHD Pediatrik: Barnens sjukdomar (ej Neuropsykiatri) och Barnhälsovård/BVC

Aron Kristiansson, Specialist Ögon: Ögonsjukdomar

Nina Pettersson Edéus, Specialist Internmedicin: Andningsvägarnas sjukdomar och Endokrina sjukdomar (diabetes)

PRAKTISK MEDICIN LANSERAR KUNSKAPSTEST INOM PNEUMONI

Alltför många personer i världen dör av pneumoni. I Europa är pneumoni den ledande orsaken till död orsakad av infektioner och var femte timme dör någon i Sverige av pneumoni. För att öka kunskapen kring sjukdomen finns nu en ny utbildning på PraktiskMedicin.se om just pneumoni. Alla aktuella utbildningar går att hitta på Academy.praktiskmedicin.se



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

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

DOKTORN

Posta senast 2 november 2018

8



*Fem vinnare dras.

DOKTORN

The image shows a large 10x10 grid of letters. A vertical column of letters (K, N, A, K, T, A, N, S, O, M) is highlighted in blue. Several words are formed by these letters and others, also highlighted in blue. The words are: MEKANISKA, BALYKON, DEVISERNA, NIGETT, HAGARNA, PORÖSA, KES, TRAFIK, TITILL, SOLO, TALLV, ORRE, HÄNDIG, MAN, SOMKAN, ADA, Y, STUDENTSKA, ERVATTENB, REMIGOLF, MINIST, STRAFF, TESTAN, EPISK, KNALL, ERNATA. There are two small inset photos: one of a hand plugging a cord into a wall outlet, and one of a man's face.

Anita Silhberg Lilla Edet	Bernt Larsson Högland	Gunilla Lundqvist Thorell Uppsala	Karin Engberg Stock- holm	L.G West- mark Fagersta
---	-------------------------------------	---	--	---

- **förebygger och lindrar** nästappa vid förkylning, bihåleinflammation och allergi
- utformad så **saltvattnet rinner lätt** genom näsan
- producerad i **okrossbar, miljövänlig** PEHD-plast
- verkar för en **hållbar miljö**

— GÖTEBORGS —
YOGACENTRUM
www.yogacentrum.com

DOKTORN+

EXKLUSIVT FÖR PRENUMERANTER

4 nr 199:-

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



Spara 667 kr

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

Prenumerationsgåvor

Bio-Qinon Q10 Gold

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

ProbiMage Powder Shot

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

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

Gör så här!

Fyll i talongen och posta, portot är betalt. Du kan också beställa via webbadressen doktor.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 gåvor, endast 199:-

Kryssa i:

- ☐ JA, tack! Jag vill ha prenumerationsgåvorna.
☐ NEJ, tack! Jag vill inte ha prenumerationsgåvorna.

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

E-post _____

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

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

Kampanjkod: 152-152129

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN

c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

DOKTORN KOMMER UT I DECEMBER

NÄSTA NUMMER

TEMA:

UNDERBARA UNDERLIV

Att leva med **endometrios**

ALKOHOL

– så påverkar det din kropp

Allt om
vinter-
kräks-
jukan

Det här är
akupunktur

Böjveck-
eksem

Vatten-
rehabilitering
för **hundar**
och **katter**

Stora numret om

hälso- teknik

Foto: SHUTTERSTOCK

SVERIGES MEST LÄSTA TIDNING I VÄNTRUMMET



Upptäck något nytt!

SENIORMÄSSAN • 2–4 OKTOBER • STOCKHOLMSMÄSSAN

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

- RESOR
- EKONOMI
- HÄLSA
- TEKNIK
- SKÖNHET
- VÅRD
- KULTUR
- SHOPPING
- BOENDE
- UPPLEVELSER



© FOTOGRAF FLORENCE MONTMARE



© FOTOGRAF KIMBERLY HERO



© FOTOGRAF HANS ANDERSSON



Välkommen!

VÄRDEKUPONG MÄSSENTRÉ

Entré 80 kronor

80 kronor per person (ord pris 140 kr). Max två personer per kupong. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Seniormässan 2–4 oktober på Stockholmsmässan i Älvsjö. Öppet: 09.30–16.00



Fri garderob
– Rolfs Flyg
& Buss bjuder!

På scen bland många andra (från höger): Theodor Kallifatides, Marie Göranzon, Anders Arborelius, Christopher O'Regan, Alexandra Charles och Per Westerberg.

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



numera mässor