

DOKTORN

Hudens åldrande

en naturlig process

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

Inred
sovrum
för bättre
sömn



**Vi testar
Samsungs
Gear S2**

Att leva
med **IBS**

**TA MED
TIDNINGEN
GRATIS!**

Gladys del Pilar :

**"Man måste
våga göra fel"**

**Så blir du kvitt
dina fobier!**

**Därför ska du INTE
täcka över barnvagnen**

**Stora numret om
träning
– håll kroppen
igång i alla lägen**

VINN
populär
saltlampa!

KÖKET LAGA MAT MED ÅRETS MÄSTERKOCK



**Läs mer på
doktorn.com**

Koll på kolesterol?

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



Visste du att:

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

**Vet du ditt LDL-kolesterolvärde?
Tillhör du en riskgrupp? Prata med din
läkare för råd.**

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

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



08-578 135 00

Ska du vistas i ett område där TBE förekommer?



**VACCINERA
FAMILJEN
MOT
TBE**



FÄSTING.NU

Ett enda fästingbett kan ge dig TBE, fästingöverförd hjärninflammation. Idag finns ingen medicin som botar TBE men det finns vaccin som skyddar. Fråga oss här på mottagningen eller gå in på www.fasting.nu om du vill veta mer!

PRENUMERATION

Via kundtjänst kan du beställa prenumeration och utföra prenumerationsärenden.

Webb:

doktorn.prenservice.se/kundtjanst

Tel: 0770-45 71 28

Adress:

Titeldata Kundtjänst
Box 125 46
102 29 Stockholm

Pris i Sverige:

4 nr för 199 kr inkl. moms

Tidningen DOKTORN

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

Ansvarig utgivare

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

Chefredaktör

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

Annonsbokning

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

Redaktionsråd**Anders Halvarsson**

Specialist i allmänmedicin
Läkarhuset, Karlstad

Thomas Kjellström

Doc. Specialist i internmedicin

Grafisk form & layout

Ersta Sthlm Media AB
info@erstamedia.se

Tryckeri

Forssaprint
ISSN 1651-5161

Foto

Shutterstock.com
Michaela Andersson, Michsign Photography
(omslagsfoto)

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

Tidskriften Doktorn är miljövänlig enligt svanen.



Le – och få hela världen att le med dig!

I vår tidning får du många gånger läsa om hur du gör för att undvika smittor av olika slag, men det finns något som jag rekommenderar att du låter smitta av sig, nämligen ditt leende.

Studier har visat att människor som ler kan påverka andra att le och må bra. Dessutom mår vi många gånger bättre även inombords om vi fyrar av ett rejält leende på utsidan med jämna mellanrum. För att kunna le ordentligt behöver vi ofta något positivt att tänka på. Det kan vara stort som smått, en söt hund, ett vackert bröllop. En varm känsla och en blick över en kopp kaffe. Tänker jag på något som får mig att må riktigt bra ler jag från öra till öra. Och om jag ler, så kan jag få omgivningen att le tillsammans med mig. Visst är det härligt!

Så, med ett leende på läpparna kan du i det här numret läsa om träning, vilken träningsform som passar just dig. Du får även tips på varför du inte ska täcka över barnvagnen eller lämna din hund i bilen på sommaren. Om du har några fobier, då får du råd och tips på hur du kan visa dessa på porten. Vi har också träffat Sveriges mästarkock Catarina König och fått ett härligt varmt samtal med artisten Gladys del Pilar. Grotta ner dig i lite medicinhistoria tillsammans med vår docent Thomas Kjellström, lär dig inreda ditt sovrum och läs om hur det är att leva med IBS.

Det är med andra ord ännu ett välfyllt nummer av Tidningen Doktorn du håller i din hand och med ett stort leende på mina läppar önskar jag dig trevlig läsning och mycket nöje!

Anders Åker,
chefredaktör
anders@doktorn.com

Ps! Missa inte tävlingen på sidan 71...



FÖR STARK OCH FRISK HUD LIVET IGENOM

Canoderm mjukgör, återfuktar och stärker hudbarriären.
Du hittar Canoderm i hudvårdshyllan på ditt apotek.



HUDLÄKARNAS
FÖRSTA-
HANDSVAL¹

ACO
APOTEKENS COMPOSITA
SINCE 1939

Referens: 1. Marknadsundersökning TNS/Sifo/Navigare 2010.

Canoderm 5% kräm (karbamid). Rezeptfritt 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**, Box 7009, 164 07 Kista, Tel: 08 590 029 00, www.aco.se/problemhud/canoderm

16040851.1

15-16

Hitta rätt i tidningen!

9-13 Nyheter

14 Ny teknik

15-16 Barnens hälsa

17 Täck inte över barnvagnen med filt

18 Naturlig lindring av hösnuva, astma och allergier

19 **Doktorn tipsar:**
Sommartider, hej hej!

20-22 Bästa hjälpen vid artros

24-25 Träningsformen som passar dig

24-38 Fråga doktorn

39-40 Djurens hälsa

41 Bilen – en dödsfälla för hunden

42-44 Bli kvitt dina fobier

45-46 Sommardepression
– är du drabbad

47 Catarina König
– Sveriges nya mästarkock

48-49 **Köket:** Fest hos mästarkocken

50-51 Snygg & Stark – effektiva övningar

52-55 **Gladys del Pilar:** Därför är det så viktigt att våga göra fel

56-58 Så håller du huden ung och fräsch

60-63 **Medicinhistoria:** Tycho Brahe

64-65 Rätt inredning ger bättre sömn

66 Att leva med IBS

67 **Krönikan:** Alla kan göra något

68-69 Händer hos **DOKTORN.com**

70-71 Läsarnas sidor
– var med och tävla!

72-73 Korsord

75 Nästa nummer

24-25

41

47

56-58

68

64-65

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



Anhöriga i stort behov av stöd

Försämrade livskvalitet och avsaknad av stöd från sjukvården bidrar till att många anhöriga mår sämre och får mindre stöd än behövt när en familjemedlem drabbas av cancer. En europeisk undersökning med över 1000 deltagare visar att cirka 80 procent av de svenska anhöriga som deltog i undersökningen inte upplever att den hjälp och det stöd som erbjuds från sjukvården är tillräckligt. I undersökningen ingick såväl patienter som anhöriga och undersökningen visar att möjligheten till stöd och att prata med någon om den anhöriges sjukdom inte fungerar vilket påverkar livskvaliteten negativt. Syftet med undersökningen har varit att kartlägga hur just livskvaliteten påverkas av en prostatacancerdiagnos för att kunna identifiera hur vården och bemötandet kan förbättras.

Källa: Prostate Cancer: Living, not Just Surviving, Results of a pan-European survey of prostate cancer patients, caregivers and healthcare professionals, The European Prostate Cancer Coalition, EUOMO.

DAGLIGVARUHANDELN GER SIG IN I KAMPEN MOT ANTIBIOTIKARESISTENS

Antibiotikaresistens är ett framtida hot mot folkhälsan och en bidragande orsak är antibiotikaanvändningen inom köttindustrin. Därför ger sig nu Svensk dagligvaruhandel in i kampen mot antibiotikaresistens.

Svensk dagligvaruhandel har tagit fram fyra kriterier som medlemmar ska ta hänsyn till när man köper in kött till de egna märkesvarorna. Kriterierna fokuserar på att antibiotika vid djuruppfödning endast får användas vid ordination från veterinär och inte i syfte att främja tillväxten hos djuren. Förhoppningen är att ställningstagandet även inkluderas i den övergripande svenska livsmedelsstrategin och att kriterierna kan bli ett verktyg inom EU i kampen mot antibiotikaresistens. Svensk Dagligvaruhandels medlemsföretag är Axfood, Bergendahls Foods, Coop Sverige, ICA Sverige, Lid Sverige och Livsmedelshandlarna.

Källa: Svensk Dagligvaruhandel

Det är viktigast för **sjuksköterskor**

Framtidens Karriär – Sjuksköterska genomförde under våren en trendundersökning mot ett slumpmässigt urval av sjuksköterskor i landet. De medverkande sjuksköterskorna fick frågan vilka beslut de skulle prioritera om de var folkhälso- och sjukvårdsminister.

Sjuksköterskornas prioriteringslista

1. Högre lön.
2. Ökad personaltäthet.
3. Bättre arbetsvillkor.
4. Ökad patientsäkerhet.
5. Lotsa människor till rätt instans inom vården och arbeta förebyggande genom utbildning.

Källa: Framtidens Karriär – Sjuksköterska



MÄTA ÖGONTRYCK I HEMMET KAN RÄDDA SYNEN FÖR GLAUKOM-PATIENTER

Att låta personer med glaukom själva mäta sitt ögontryck i hemmet kan förbättra behandlingen och rädda synen hos patienter med glaukom.

Det är S:t Eriks Ögonsjukhus i Stockholm som sedan ett år tillbaka ger patienter med glaukom möjlighet att mäta sitt ögontryck hemma. Vid glaukom, eller grön starr som det tidigare kallats, är trycket i ögat för högt. Problemet är att patienter kan ha olika ögontryck vid olika tidpunkter på dagen. Genom att låta patienten själv mäta ögontrycket i hemmet upptäcker man dessa skillnader och kan justera behandlingen för att få ner topparna med högt tryck. Metoden har utvärderats i en studie och den första delen visade att det är tillförlitligt att låta patienten själv mäta trycket. De skador som uppstår i ögat vid glaukom går inte att reparera men med rätt behandling bromsar man förloppet och skulle även kunna rädda synen för många patienter.

Källa: Glaukomförbundet



Snart kan du kanske slippa grått hår

Forskare har för första gången identifierat den gen som ligger bakom att vi människor får grått hår. I studien, som publiceras i tidsskriften Nature Communications, har forskare hittat flera av de gener som styr hur människans hårväxt ser ut. Efter en analys av drygt 6600 personers arvs massa har man bland annat kunnat identifiera enskilda gener för skäggjtjocklek, ihopväxta ögonbryn och grått hår. IRF4 är den specifika gen som ligger bakom grått hår och även om också andra faktorer styr hårens olika egenskaper kan identifieringen av genen få betydelse för utvecklingen av metoder för att skjuta på eller helt sätta stopp för att håret blir grått, menar forskarna.

Källa: Kaustubh Adhikari et al. A genome-wide association scan in admixed Latin Americans identifies loci influencing facial and scalp hair features. DOI: 10.1038/ncomms108156 Landets största blodcentral har öppnat

Äldreomsorg + förskola = sant

För att bli bättre på åldersintegrering har politiker i Växjö föreslagit en sammanslagning av ett seniorboende och en förskola. Det är ordförande i utbildningsnämnden, Anna Tenje (M) och ordföranden i Omsorgsnämnden, Ulf Hedin (M) som står bakom förslaget. Seniorboendet och förskolan ligger redan idag nära varandra och man vill därför utreda om verksamheterna kan dela tomt eller till och med drivas under samma tak. De båda politikerna menar att barnen genom att umgås med äldre kan få en ökad förståelse för sin omgivning medan de äldre till exempel skulle kunna känna sig mindre isolerade genom en möjlighet att se och umgås med barn.

Källa: Utbildnings- och omsorgsnämnden i Växjö



Fler överviktiga än underviktiga

Det finns fler personer som är överviktiga än underviktiga och år 2025 kommer en av fem personer att vara överviktig. Den slutsatsen drar forskare baserat på en studie som har gjorts genom att mäta BMI-värdet på människor från 186 länder. Studien visar att antalet överviktiga personer har ökat från 105 miljoner år 1975, till 641 miljoner år 2014. Enligt studien krävs det att något görs för att undvika en "epidemi av allvarlig övervikt". En av sju kvinnor och fler är en av tio män är överviktiga. Samtidigt har även antalet underviktiga ökat under samma period, från 330 miljoner till 462 miljoner. Däremot har underviktiga minskat i procentenheter, från 13,8 procent till 8,8 procent när det gäller män, och 14,6 procent till 9,7 procent när det gäller kvinnor. Det står även tydligt att om trenden fortsätter kommer 18 procent av männen och 21 procent av kvinnorna att vara överviktiga.

Foto: SHUTTERSTOCK



vikt
längd x längd

BMI STÅR FÖR "BODY MASS INDEX"

BMI räknas ut genom att multiplicera en persons längd i meter med längden i meter. Sedan divideras vikten med det talet. BMI-skalan skiljer dock inte på fett och muskler vilket har lett till att skalan har ifrågasatts.

- **BMI under 18,5:** Undervikt
- **BMI 18,5 – 24,9:** Normalvikt
- **BMI 25 – 29,9:** Övervikt
- **BMI 30.0 och mer:** Fetma

PEBBLES KARLSSON AMBROSE TILLDELAS PSYKIATRIFONDENS ANTISTIGMAPRIS

Pebbles Karlsson Ambrose har tilldelats Psykiatrifondens fördomspris 2016. Priset uppmärksammar varje år en person eller verksamhet som på ett betydande eller nyskapande sätt motverkar fördomar kring psykisk sjukdom, psykiska funktionsnedsättningar eller psykisk ohälsa i bredare bemärkelse. Psykiatrifondens motive-

ring om Pebbles Karlsson Ambrose lyder: *"För att hon med stort mod och personligt engagemang har arbetat mot fördomar om psykisk sjukdom och för en modern psykiatri präglad av vetenskap och omtanke"*. Pebbles Karlsson Ambrose har skrivit böckerna Jag vet inte var psykoser kommer ifrån och Vid vansinnets rand. Psykiatrifonden

är en nationell, ideell, skattebefriad fond som grundades 1993 och har som ändamål att samla in medel till forskning inom hela det psykiatriska och psykologiska fältet. Fonden har även som syfte att arbeta mot stigmatisering av psykisk ohälsa och psykiska funktionsnedsättningar.

Läs en intervju med Pebbles Karlsson Ambrose på www.doktorn.com/pebbles



Motion ska förbättra hälsan för strokepatienter

En ny patientstudie vid Akademiska sjukhuset ska ge svar på huruvida regelbunden motion kan förbättra hälsan för personer efter akut stroke. Man kommer även titta närmare på om motion som promenader och lätt styrketräning kan minska risken för återinsjuknandet. Studien kallas Strokewalk och ett av studiens viktigaste mål är att hitta ett effektivt träningsprogram med god följsamhet som ger bättre kondition och rörlighet, självskattad hälsa och minskad risk för ytterligare hjärt- kärlsjukdomar. Forskarna bakom studien kommer

även att kartlägga andra livsstilsfaktorer som kostvanor och stress. Pilotstudien kommer att slutföras under våren 2016 och målet är att deltagarna ska uppnå minst 150 minuters fysisk aktivitet per vecka. Forskarnas hypotes är att ökad fysisk aktivitet påverkar fysisk funktion, kondition och blodfett- och sockervärden positivt något som förhoppningsvis kan minska återinsjuknande i hjärt- kärlsjukdom, förbättra den självskattade hälsan och minska dödligheten efter ett år.

Källa: Akademiska

VAR FEMTE FÅR NATTSÖMNE FÖRSTÖRD AV SOCIALA MEDIER

En undersökning med över 3 000 svarande visade att över hälften av de tillfrågade sängsurfar och var femte sover sämre på grund av sociala medier.

Undersökningen har utförts av YouGov på uppdrag av försäkringsbolaget If. Bland annat visade det sig att 36 procent sover mindre idag än för fem år sedan. Lika många ansåg även att sömnbrist är ett hot mot hälsan. Av de tillfrågade tog 61 procent med sig mobilen till sängen och "sängsurfar" och dessutom ansåg var femte att användandet av sociala medier i sin tur bidrar till att förstöra nattsömnen. Sömnbrist påverkar hälsan negativt då för lite sömn kan leda till ett försvagat immunförsvar som gör oss känsligare för sjukdomar. Dessutom är dålig sömn en viktig faktor bakom sjukdomar som hjärt- kärlsjukdom, diabetes, depression och utbrändhet.

Källa: If/YouGov



Foto: SHUTTERSTOCK



Nya råd för fysisk aktivitet och träning på äldreboenden

En internationell grupp av forskare har nu tagit fram och presenterat konkreta och evidensbaserade rekommendationer för hur boende på äldreboenden kan få sina behov av fysisk aktivitet och träning tillgodosedda.

Rekommendationerna utgår från att alla har rätt till fysisk aktivitet samtidigt som personalen kan göra mycket för att skapa förutsättningarna till fysisk aktivitet i vardagen. Forskarna föreslår enklare strategier för hur man kan bryta

stillasittande och målsättningen är flera perioder av vardaglig fysisk aktivitet per dag. Rekommendationerna har utformats för att vara användbara i hela världen och skiljer på allmän fysisk aktivitet, vilket alla boende behöver, och målinriktad intensiv träning för personer med större vård- och rehabiliteringsbehov. Forskarna konstaterar samtidigt att personalbristen är den största utmaningen och för att vården och rehabiliteringen ska bli optimal behövs en ökad bemanning.

NÅGRA AV FÖRSLAGEN FRÅN FORSKARGRUPPEN:

- Uppmuntra de äldre som kan att gå till matsalen istället för att köras i rullstol.
- Regelbundet utvärdera behovet av läkemedelsbehandlingar som gör att personer känner sig trötta.
- I största möjliga mån undvika användning av fysiska begränsningsåtgärder såsom bälten runt stolar.
- Se över hur utrustning, möblering och

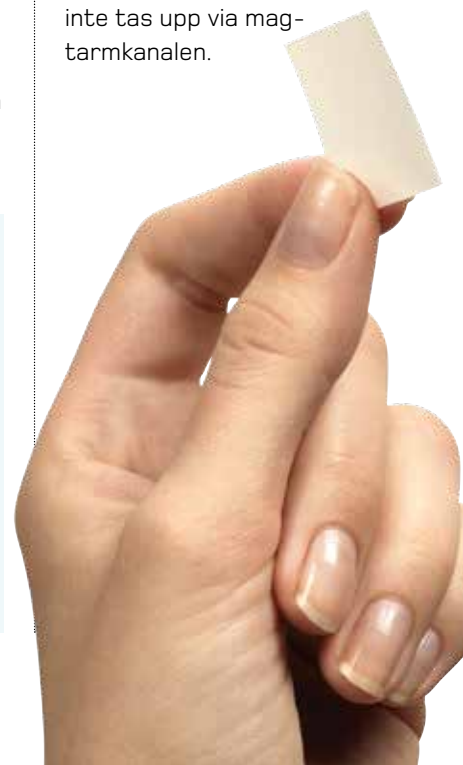
planlösning kan omformas för optimerad fysisk aktivitet.

- Anordna trevliga gruppaktiviteter som motiverar till fysisk aktivitet, såsom trädgårdsarbete, dans och utomhuspromenader.
- Använda innovativa lösningar som exempelvis djur eller ny teknologi för att stimulera till ökad fysisk aktivitet

Källa: Umeå universitet

SVENSK UPPFINNING FÖR-BÄTTRAR UPPTAG AV RESVERATROL I KROPPEN

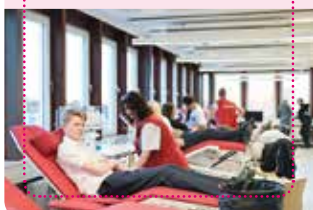
Som ett frimärke som läggs mot insidan av kinden fungerar den svenska uppfinningen Functional film technology (FFT). Tekniken hjälper till att få in olika läkemedel och andra substanser i kroppen och har tagits fram av Fredrik Hübnette, kemist från Uppsala. Filmen tillverkas av brunalg från Norge och kan laddas med olika ämnen som har svårt att tas upp i kroppen eller ämnen man vill ha snabb effekt av då upptaget i kroppen går snabbt via munslemhinnan. En av de första produkterna som lanseras med den nya tekniken är Reserol som innehåller ämnet resveratrol som finns naturligt i vindruvskal. Resveratrol är undersökt i över 8000 publicerade studier där intressanta effekter på bland annat åldrandet setts. Problemet fram tills nu har varit att få in det i kroppen då resveratrol inte tas upp via mag-tarmkanalen.



SVERIGES STÖRSTA BLODCENTRAL

Blodcentra-
len Odenplan på Norrtullsgatan 6 blir med sina drygt 935 kvadratmeter landets största blodgivningscentral. Man kommer ha plats för tio platser för blodgivning samt fyra för trombocytgivning. I Stockholms län finns fyra fasta blodcentraler och Blodcentralen Odenplan låg tidigare vid Fridhemsplan, även det centralt i Stockholm. På den gamla adressen som man nu har vuxit ur hade man drygt 300 personer i veckan som donerade blod eller trombocyter. Med de nya lokalerna hoppas man kunna ta emot ännu fler blodgivare och Karolina Blom Wiberg, kommunikationsansvarig för Blodcentralen konstaterar att man ständigt är i behov av blodgivare då blod är en färskvara som bara håller i sex veckor och inte kan tillverkas på konstgjord väg. Vill du donera blod? Läs mer på geblod.nu

Källa: Karolinska



Ny kartläggning kan bidra till förbättrad cancerbehandling

Cancerbehandling försvåras ofta av att vätska ansamlats i och runt tumören, vilket beror på läckage från blodkärlen i tumören. Forskare från Uppsala universitet har kartlagt hur blodkärlsläckaget kontrolleras.

Forskarna upptäckte att ett minskat läckage förbättrar resultatet av cellgiftsbehandling och minskar spridningen av tumörer hos möss. Studien har genomförts i samarbete med forskare vid Lunds universitet och forskare i USA, Storbritannien, Italien och Schweiz. Resultaten har publicerats i den vetenskapliga tidskriften *Nature Communications* och forskarna menar att fynden är både viktiga och kan bidra till en förbättrad cancerbehandling jämfört med den som finns tillgänglig idag.

Källa: Uppsala universitet

LÄKEMEDELSBOLAG I TOPP TIO NÄR LANDETS BÄSTA ARBETSPLATSER UTSÅGS

I en världsomspännande kvalitetsstudie på tusentals arbetsplatser hamnade ett svenskt läkemedelsbolag i tio i topp när det kom till svenska organisationer. Det är det globala organisationsutvecklingsföretaget Great place to work som står bakom studien och i Sverige deltar flera hundra organisationer. Av dessa hamnade läkemedelsbolaget AbbVie Sverige på plats 9 bland annat med motivationen att man genom ett genuint engagemang från chefer och ledare har skapat en mycket positiv arbetsplatskultur och att arbetsplatsen har ett öppet och tillitsfullt klimat som skapar en plattform för kompetens och drivkraft. På AbbVie Sverige arbetar man bland annat med aktivitetsbaserade lokaler och ett intensifierat kommunikations- och dialogarbete för att "skapa delaktighet och engagemang". Företaget har även ett eget kulturråd som sammanställer och säkerställer att alla medarbetares behov, tankar och idéer tas tillvara.

FAKTA: AbbVie är ett forskande biopharmaföretag som bildades år 2013 efter delning av läkemedelsbolaget Abbott och har cirka 130 anställda i Sverige.

Källa: Great place to work



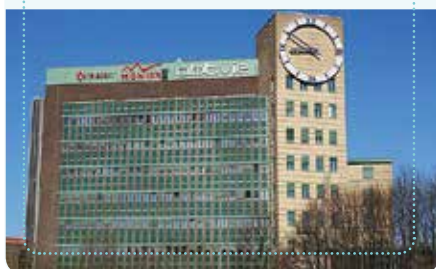
Positivt med hälsosamtal om **kost** och **motion**

Att vårdpersonal diskuterar levnadsvanor som kost, motion, tobak och alkohol med patienter är en kontroversiell fråga. Vissa menar att det inte finns tid, andra att det kan vara känsliga ämnen att ta upp under ett vårdbesök. Den årliga undersökningen Vårdbarometern visar dock att patienterna ställer sig positiva till hälsosamtal.

Av de data som framkommit av årets Vårdbarometer visade det sig bland annat att 85 procent av de boende i Västmanlands län anser att det är positivt om vårdpersonal diskuterar levnadsvanor. Ansvariga politiker menar att det är positivt att invånarna välkomnar hälsosamtal då levnadsvanor är en viktig del i landstingens hälsofrämjande arbete.

Källa: Vårdbarometern

Foto: SHUTTERSTOCK



Blinda kan äntligen "se" bilder på Facebook

Under våren lanserade Facebook sitt nya verktyg som drivs av en artificiell intelligens. Facebook har tränat den så kallade AI:n att känna igen objekt och aktiviteter från bilder. Bilderna kan sedan översättas till talad text för den som är synskadad. Matt King är mannen bakom projektet och är själv synskadad, han hoppas att verk-

Matt King är mannen bakom projektet.



tyget ska tillgängliggöra en tidigare stängd värld för synskadade. Verktöget kommer att finnas för iOS-användare för att sedan släppas till Android och på webben. Till en början kommer det vara tillgängligt för användning i engelsktalande länder men planen är att verktöget ska finnas på de flesta språk och i de flesta länder.

MINMEDICINAPP HÅLLER KOLL PÅ DINA MEDICINER!

MinMedicinApp är ett bra hjälpmedel för att bland annat kontrollera att mediciner passar ihop och att för få påminnelser om att ta sina mediciner som ordinerat. Appen är framtagen i Sverige av Eva-Lott Eitrem, magister i folkhälsovetenskap och som även står bakom EviDos, ett läkemedelsstöd för sjukvården. MinMedicinApp riktar sig till allmänheten och informationen i databasen kommer



direkt från FASS. Bland appens funktioner finns bland annat möjligheten att lägga in påminnelser att ta sitt läkemedel. Om man missar att bekräfta att man tagit medicinen kan ett meddelande skickas till valfri person som man själv lägger in. Man får även koll på vilka mediciner som inte passar ihop genom ett smart varningssystem. Appen finns på Appstore (Apple) och Google Play (Android) och är CE-märkt.

Redaktionen testar: **Samsung Gear S2**

Vi har testat smarta klockan Gear S2 från Samsung och här kommer fem snabba för och emot. Tre punkter handlar direkt om hälsa och välbefinnande, de övriga två om klockan i sig.

- + Klockan och programmet S Health ger en enkel och lättbegriplig översikt över din hälsa
- + Påminner dig på ett uppmuntrande sätt om dagliga hälsomål
- + Mäter och registrerar träningsprestation
- + Lätt och tydligt användargränssnitt, går att göra mer personlig
- + Rund form och medföljande armband ger ett sportigt och mer "traditionellt" klockutseende

- Begränsat utbud med appar i och med eget system.
- Pulsmätaren ger varierande resultat.
- Saknar idag integration med några av de populäraste hälsoapparna.
- Batteritiden, behöver laddas minst varannan dag vid regelbunden användning.
- Kräver separat Samsung-konto för att ladda ner appar.



REDAKTIONEN TYCKER ATT... Samsungs smarta klocka känns sportig och att man kan snurra på klockans yttre ring för att komma åt funktioner och navigera är smart. Samsung har lyckats med användargränssnittet (man använder ett eget operativsystem som heter Tizen) och du påminns om att röra på dig, kan registrera puls, steg och olika träningsformer och även svara på meddelanden

och göra enklare ärenden som att kolla väder och kalender. Gear S2 känns tillgänglig och träningsfunktionerna, i kombination med programmet S Health på telefonen är tydligt och enkelt. Det är också lätt att göra själva klockan mer personlig. Överhuvudtaget känns Samsungs Gear S2 rolig och välkomnande. Den eventuella begränsningen ligger i operativsystemet som är Samsungs egna.



Tonåringar i Uppsala inbjuds till dialog

Med ett tonårsråd vill Akademiska barnsjukhuset i Uppsala öka dialogen med unga patienter. Satsningen görs i samarbete med Barnombudsmannen och tanken är att låta personer i åldern 13-18 bidra till att förbättra bland annat information och omhändertagandet. Även om personalen såklart redan har mycket kunskap om medicinska behov vill sjukhuset genom tonårsrådet lära sig mer om vad unga tycker om verksamheten och hur man kan arbeta med information innan besöket, omhändertagande och trygghet i kontakten med sjukhuset. Varje tonårsråd kommer att bestå av max tio personer som bjudits in av vårdpersonal att vara med. Tidigare har liknande satsningar gjorts bland annat inom diabetesvården i Stockholm.

FÖRSTA SVENSKA BARNBOKEN OM TOURETTE

I barnboken "Jag har Tourette! Rätt. Rätt. Och lite ADHD" möter du Sofie, som har Tourette och ADHD. Boken riktar sig både till barn och vuxna. I boken får du följa Sofie under en dag, från att hon går upp på morgonen och äter frukost till att hon ligger på kvällen och funderar över sin Tourette. Boken innehåller också ett brev från Sofie om hur hon har det idag, en text från författaren Jessica Stigsdotter Axberg om hur de olika diagnoserna tar sig uttryck och en faktadel om Tourettes Syndom. Boken är lättläst och illustrerad med färgstarka och talande bilder och vänder sig både till barn med Tourette som deras syskon, föräldrar och andra närstående.



Tidiga insatser stärker barns psykiska hälsa

Små barns psykiska hälsa har de senaste åren uppmärksamats mer än tidigare. Svåra beteendeproblem kan vara ett tidigt tecken på psykisk ohälsa, och insatser som görs för att stärka hälsan hos små barn har visat sig ge goda effekter på deras psykiska hälsa senare i livet. Förskolan har lyfts fram som en miljö där barns psykiska ohälsa kan upptäckas tidigt men också som en miljö där man genom tidiga insatser kan främja god psykisk hälsa och ge skydd mot ohälsa. Forskningsmiljön CHILD fick i uppdrag av Socialstyrelsen att pröva ett instrument för att mäta och kartlägga beteendeproblem hos små barn, samt att kartlägga vilka åtgärder som görs i förskolan för

den gruppen. Resultaten visar att de allra flesta barnen inte har beteendeproblem utan är engagerade i förskolan och verkar må bra. Ett högt engagemang verkar skydda vid beteendeproblematik och därför är det viktigt att tidigt upptäcka och sätta in insatser när ett barn visar lågt engagemang i förskolans aktiviteter. I sammanfattningen av rapporten står det bland annat: "En positiv atmosfär, där läraren ofta uppmuntrar barnens aktivitet och för dialog med barnen om deras lekar och funderingar verkar främja barnens välbefinnande och lärande. Samma faktorer verkar också minska förekomsten av beteendeproblem."

Källa: Jönköpings universitet



ORO ATT SOCIALA MEDIER FÖRSTÖR NATTSÖMNER

Föräldrar oroas över hur sociala medier påverkar barnens sömn. På frågan om de ofta eller ibland oroar sig för att sociala medier ska förstöra barnens nattsömn svarade 34 procent ja. Ungefär hälften av de föräldrar som svarat ja hade även infört regler för vid vilken tid barnen måste lägga ifrån sig mobiler och surfplattor. Det visar en aktuell undersökning genomförd av opinions- och marknadsundersökningsföretaget YouGov. Eftersom sömn är viktigt för såväl vuxna som barn och kroppen även behöver tid på att ställa in sig på att sova kan det därför vara en god idé att begränsa skärmtiden och då särskilt innan läggdags.

Källa: YouGov



Trygg miljö minskar barns känsla för nålstick

Barns rädsla för nålstick kan lindras om barnet får information om vad som ska hända och själv får chans att göra sig hörd. För föräldrar och vårdpersonal handlar det om att skapa en trygg atmosfär där barnet känner att det får det stöd som behövs. I sin avhandling vid högskolorna i Borås och Jönköping har Katarina Karlsson tittat på hur nålstick upplevs ur barnens perspektiv. Den aktuella avhandlingen visar att det inte bara är själva sticket och den befarade smärtan som inger rädsla hos barnen, utan även den okända miljön. Det värsta scenariot för barnet är att bli fasthållen och sedan få ett nålstick mot sin vilja, en situation som kan upplevas som traumatiskt för barnet. Något som kan hjälpa barnet i en sådan utsatt situation är att lyssna och låta barnet få möjlighet att prata. Precis som vuxna har barn rätt att få information kring vad som kommer. Det är också viktigt att ge dem tid att vänja sig vid situationen. Gör man det kan man hjälpa många barn att komma över sin rädsla för nålstick i vården. Enligt Katarina Karlsson finns det annars en risk att stickrädda barn som inte får hjälp fortsätter att vara rädda för nålstick och sprutor även i vuxen ålder. En av slutsatserna i Katarina Karlssons avhandling är att man ska låta barnet ledsaga den vuxne i hur stödet ska utformas. Om man ser till att utgå från varje barns särskilda önskemål blir stödet som allra bäst och nålsticksproceduren som minst traumatiskt.

Hud mot hud-vård ger nyfödda smärtlindring



Att låta ett nyfött barn sitta hud-mot-hud med sin mamma minskar smärtan vid blodprovstagning. Redan tidigare har man sett fördelar med så kallad hud mot hud-vård, bland annat har man kunnat se att nyfödda håller värmen bättre, får en bättre viktuppgång och att det ökar bröstmjölksproduktionen. Nu har man i en ny studie även kommit fram till att hud mot hud-vård ger smärtlindring vid blodprovstagning. I studien har man använt en mätteknik kallad NIRS, ett infrarött ljus som mäter blodflödet i hjärnan, för att kunna mäta smärtpåverkan hos nyfödda. Studien har publicerats i tidskriften Acta Paediatrica och i en kommentar skriver den franske experten och neonatologen Pierre Kuhn att studien stöder en vidare användning av hud mot hud-vård som smärtlindring.

Källa: Örebro universitet



Foto: SHUTTERSTOCK

Att hänga filter eller sjalar över barnvagnen kan utgöra en direkt fara för barnet

Täck *inte* över barnvagnen med filt

Många föräldrar täcker över barnvagnen med filter eller sjalar när barnen ska sova. Men filten eller sjalen kan bli en dödsfälla då vagnen blir extremt varm.

Text: ANDERS ÅKER

Trots att man tidigare varnat för att täcka över vagnen tar många inte till sig råden och redan förra sommaren såg man trenden att hänga filter eller sjalar över barnvagnarna, något som kan utgöra en direkt fara för barnet.

Eftersom små barn inte själva kan göra någonting åt om det blir riktigt varmt är faran extra stor för barn. Istället är barnen beroende av att föräldrarna har koll, något som inte alltid är helt lätt. Om det blir för varmt

kan barn dels skrika men också bli slöa och trötta. Effekten kan bli den samma som uppstår när små barn sover med för många filter eller för nära föräldrarna i sängen vilket kan leda till plötslig spädbarnsdöd.

Det viktigaste är att barnet inte ska bli för varmt och det kan man uppnå genom att uppsöka skugga eller vända vagnen så att öppningen är bort från solen. Det finns även parasoll som

monteras direkt på vagnen och som kan skydda mot solen.

Viktigt! Kom ihåg att din bil kan bli extremt varm i solen, det gäller från vår och försommar till soliga sensommardagar och även fast du lämnat fönster och dörrar på bilen öppna. Lämna aldrig barn eller husdjur i bilen på sommaren, om ens för en kort stund – det kan innebära direkt livsfara.

Så skyddar du bäst barnen i solen

- ✓ De flesta små barn vill inte leka i stark sol utan söker sig instinktivt till skuggan och då ska man låta dem stanna där. Ordna ett solparasoll, spänna upp en filt eller ett badlakan, eller låta dem leka under ett stort träd.
- ✓ Undvik att vara på stranden under de hetaste timmarna mitt på dagen – mellan klockan 11 och 14. Moln ger, åtminstone i Sverige, en viss solskyddsfaktor men känslig hud kan definitivt bli bränd mitt på dagen även när moln tidvis skymmer solen.
- ✓ Barn under ett år ska helst inte utsättas för direkt solstrålning alls. Äldre barn ska helst inte vara avklädda i solen mer än högst en halvtimme. Men om det är oundvikligt bör deras hud skyddas med ett medel som har hög solskyddsfaktor.
- ✓ Använd solskyddsmedel på rätt sätt. Kläder är det bästa solskyddet, men solkrämer behövs som komplement. Man bör helst smörja in sig innan man går ut i solen och sedan minst var tredje timme om man badar eller svettas mycket. Det skall dessutom vara ett ganska tjockt och jämnt lager.

Naturlig lindring av **hösnuva, astma och allergier**

I början av 1960-talet började franska forskare att utveckla ett starkt extrakt från havstallsbark. Pycnogenol togs fram som läkemedel och klassas även idag som läkemedel i vissa länder, men vanligast är att det precis som i Sverige istället klassas som kosttillskott.

Text:
ANDERS ÅKER

Pycnogenol består av extraktet från havstallsbarken som kommer från södra Frankrike där det finns stora hektar med fransk havstall.

– När man för över 50 år sedan började forska på ämnet var det för att ta fram ett läkemedel mot venös insufficiens, försämrad blodcirkulation i vena. Eftersom man vill få fram ett starkt extrakt behövs hela 1 000 kilo bark för att med farmaceutisk standard tillverka ett kilo Pycnogenol, berättar Jarmo Horkko, senior consultant för Horphag Research.

Extraktet har i den tillverkade formen fem basmekanismer. Basmekanismerna som tillskrivs Pycnogenol är stark antioxidant, anti-inflammatorisk, skyddar kollagen, ökar kväveoxidproduktionen och hämmar alfa-glukosidas.

– Det är de fem basmekanismerna som ligger till grund för de hundratals studier som publicerats i internationella farmaceutiska tidskrifter. Studierna baseras på mekanismernas olika funktion, ibland bara en, ibland flera eller allihopa. Bas-

mekanismerna är orsaken till att Pycnogenol kan fungera på flera olika former av hälsoproblem, däribland astma och allergi, förklarar Jarmo Horkko.

När det kommer till astma och allergi baseras den positiva effekten på den anti-inflammatoriska basmekanismen.

– Genom att verka anti-inflammatoriskt hämmar det den inflammatoriska reaktionen och även den allergiska reaktionen vid astma och allergi. Effekten av antioxidanter kan även det hjälpa till att förstärka kollagen och minska svullnaden i slemhinnor som uppkommer vid astmatiska- och allergiska besvär. Det gör det till exempel lättare att andas. Den dokumenterade effekten gäller endast astma och pollenallergi, säger Jarmo Horkko.

Pycnogenol säljs idag i ett stort antal länder runt om i världen och anses säkert. I Sverige säljs Pycnogenol via apotek och välsorterade hälsokostbutiker då det klassas som ett kosttillskott.

Pycnogenol, i Sverige klassats som kosttillskott, kommer från barken på en havstall.



Sommartider hej, hej!

Lagom till sommaren har vi samlat några väl valda produkter som kommer göra dig redo för sommaren 2016.

NASALEZE

Nasaleze är ett cellulosapulver som förstärker näsans naturliga skyddsbarriär mot luftburna allergener. Använd Nasaleze kontinuerligt under allergisäsongen för att minska besvär i ögon och näsa. Eftersom behandlingen är biverkningsfri är den även lämplig för barn, ammande och gravida. Finns att köpa i hälsofackhandel och alla nätbutiker.



POCKET-BOK

Botanisera bland bokutbudet och unna dig tid för avkoppling. Pocketböcker är billiga, behändiga och finns i alla genrer. Perfekt för lata dagar i hängmattan.



PROBIMIN

ProbiMin är ett svenskt kosttillskott med levande mjölksyrabakterier. ProbiMin mjölksyrabakterier är enkel att dosera och tabletten har en upplösningstid på 120 minuter och är utformad så att bakterierna hamnar på rätt plats i tarmkanalen. ProbiMin finns även i pulverform för den som har svårt att svälja. Finns att köpa i deras webbshop.



SKAVSÅRS-PLÅSTER

Ta hand om fötterna i sommar! Slip in-skor och sandaler med klackar, remmar och hål för tårna tär på våra fossingar. Med genomskinliga skavsårsplåster kan du förhindra och ge optimala läkningsförhållanden till dina onda skavsår. Diskreta och följsamma för god komfort.

AFTER BITE

Varmare temperaturer i all ära men vår och sommar gör också att insekterna kommer fram ur sina gömmor. After Bite lindrar effektivt klådan och svedan som uppstår efter ett insektsbett. Kan även användas på barn över 4 år.



MOTION OCH
ENKLA ÖVNINGAR:

Bästa hjälpen vid artros

Artros är vår vanligaste ledsjukdom och nästan en miljon svenskar är drabbade. Knäleden drabbas ofta och problemet sitter i ledbrosken som blivit sprött och hårt. Bästa medicinen är träning.

Text:
PERNILLA BLOOM

Artros innebär en obalans mellan nedbrytning och uppbyggnad av ledbrosket som leder till bristande funktion i leden. Istället för att brosket är lite mjukt och fungerar som stötdämpare, blir det sprött, ihoptryckt och hårdare. Man känner inte till den exakta orsaken till artros, men ålder, ärftlighet, övervikt, tidigare ledskada, ensidig och tung belastning är kända riskfaktorer. Enligt reumatikerförbundet drabbas var fjärde svensk över 45 år av sjukdomen. Vanligast är att fingrar, knän och höfter påverkas, med symtom som stelhet, minskad rörlighet, smärta och ibland en känsla av instabilitet eller muskelsvaghet.

– Vissa har endast ont vid belastning, medan andra har ont även i vila, berättar Ida Wiberg, sjukgymnast på Aktivera Rehab i Sollentuna. Man kan ha svårt att gå i trappor eller att sätta på sig strumpor. Efter att ha suttit still kan man bli så stel att man har svårt att ta sig upp från stolen.

Artros gick förr under det svenska namnet ledförslitning, men den beteckningen används inte längre.

– Om något är slitet brukar man ju vilja skydda det och inte använda det i onödan, säger Ida Wiberg. Genom att belasta lederna stimuleras brosket och träning kan leda till att värken minskar. Därför gav det gamla namnet helt fel signaler.

Att vila bort smärtan fungerar inte, då blir brosket istället skört och fungerar sämre. Lederna slits inte genom att man rör på sig. Tvärtom har ►





*Om något är slitet
brukar man ju vilja
skydda det och
inte använda det
i onödan.*

Foto: SHUTTERSTOCK

Bästa träningen är den som blir av

man sett att motion och en aktiv livsstil ökar hållfastheten i ledbrosket, minskar smärta och ökar funktionen i lederna. Träning för patienter med lätt till måttlig artros har visat sig ha lika god effekt som läkemedel. Det gäller både konditions- och styrketräning. Bäst träning får man genom att belasta lederna "lagom" och med det menas att man exempelvis hellre går stavgång eller cyklar än att jogga och hoppa.

– Men jag brukar säga att bästa träningen är den som blir av, menar Ida Wiberg. Älskar man att löpträna tycker jag att man kan fortsätta med det, men då kan man behöva anpassa löpsträckan och hur ofta man springer.

För att avlasta lederna är det viktigt att se till att träna upp styrkan i musklerna kring respektive led, vilket minskar risken för snedbelastning och mer smärta.

– Vi har en så kallad artrosskola, där man i grupp dels får lära sig mer om artros, får egenvårdstips, men även gör fysiska övningar som stärker och stabiliserar individuella problemområden, berättar Ida Wiberg. Grunden i behandlingen av artros är att personen ska ha en sund vikt och röra på sig mycket. Träning har så otroligt många positiva effekter, både för att stärka upp brosk och muskler, få en smärtlindrande effekt och ett gott humör.

Träningen bör vara minst 30 minuters måttlig aktivitet om dagen och en till två övningar som tränar den funktion som behöver förbättras.

– Det kan vara att resa sig från och sätta sig på en stol, kliva upp och ner för ett trappsteg eller att stå på ett ben, säger Ida Wiberg. Det är viktigt att man gör rörelsen kontrollerat. Om man dunsar ner på stolen, får man ingen effekt av träningen.

Inläggssulor, gångstavar, knäskydd, stöd för fingrar och handleder, skenor och ortoser (stöd-bandage) är exempel på hjälpmedel som kan underlätta vardagen och träningen.

Det kan ta några veckor innan man får positiv effekt av sin träning. Smärtnivån under träning ska vara acceptabel, men var inte rädd om det gör lite ont, menar Ida Wiberg. Smärtökningen ska däremot ha dämpats efter 24 timmar. Om smärtan ökar från dag till dag kan man ha överbelastat leden. Rådfråga gärna läkare eller sjukgymnast om du har frågor.

– Att träna regelbundet under resten av livet är rätt för alla, men extra viktigt vid artros, poängterar Ida Wiberg.

Tekniska hjälpmedel kan underlätta vardagen och läkemedel kan minska smärta och inflammation.

Andra alternativ för smärtlindring är akupunktur, transkutan elektrisk nervstimulering (så kallad TENS) ultraljud, värme/kyla, mobilisering av kringliggande leder.

Ungefär tio procent kommer att behöva opereras, men det blir aktuellt först när man har provat allting annat och då livskvaliteten påverkas negativt.

Källa: Reumatikerförbundet



Ida Wiberg är sjukgymnast på Aktivera Rehab i Sollentuna.

Många magproblem beror på samma sak.

**PROIBS®
finns nu även
som 10-pack!**

Mot uppblåsthet, diarré
och förstoppning.
Finns från och med
v. 7 på Coop Extra
& Coop Forum.

BULLRIG

HÅRD

GASIG

UPP-
BLÅST

LÖS

ÖM

**Dina magproblem kan vara IBS.
Och då hjälper PROIBS.**

Många vanliga magproblem beror på det som brukar kallas IBS - eller Irritable Bowel Syndrome. Lyckligtvis är IBS ingen farlig åkomma. Med PROIBS får du en enkel och effektiv behandling. Allt du behöver göra är att lösa upp pulvret i ett glas vatten och dricka. PROIBS köper du på närmaste apotek. Lycka till med magen.



9 av 10
rekommenderar
PROIBS®*

Lugnar oroliga magar.

Vilken träningsform passar dig?

Text:
PERNILLA BLOOM

Idag finns fler former av gruppträning att välja på än någonsin. Allt ifrån 20 till 30 minuters klasser till seniorträning, mammagrupper och personlig träning (PT) i grupp. För dem som har svårt att ta sig till gymmet kan man även få visuella klasser via sin smartphone, för träning hemma. Ingenting är omöjligt, bara man är villig att "sätta igång". Men vad ska man då välja på när utbudet är oändligt? Vad passar just dig?

Fundera på om någon typ av träning verkar extra kul, då är det där man kan börja.

Positivt är om man får med sig sin partner eller en vän. Är man två som peppar varandra ökar sannolikheten att man håller fast vid träningen.

Var realistisk med hur mycket tid du kan och vill avsätta för träningen. Träning hemma, promenader eller löpträning är enkelt.

Annars är träning i grupp positivt,

Om man googlar på träningstrender för 2016, kan man läsa att tekniska prylar seglat upp på toppen av listan. Att inspireras av träning, få coaching och påminnelser direkt från vår smartphone har blivit mycket populärt. Olika funktionella träningsformer, där vi använder kroppen mer än "maskiner", fortsätter att vara aktuellt.

då man får hjälp av en ledare och kan bli peppad av andra deltagare.

Glöm inte bort att simträning är effektivt och för vissa det bästa alternativet att komplettera med, exempelvis vid fetma eller vissa skador.

Vill man få nya övningar eller har fastnat och vill få inspiration, rekommenderas PT (personlig träning).

Intervall träning är effektiv träning. Man kan få hjälp med upplägg via vissa träningsappar eller själv lägga upp ett pass. Exempelvis gå normal takt i fem minuter och därpå gå i riktigt rask takt i tre minuter och upprepa runt fyra gånger.

Vardagsmotion är underskattat; ta trap-porna istället för hiss eller rulltrappa, hoppa av en station tidigare och gå, cykla till jobbet, ta en lunchpromenad och få frisk luft och dagsljus på köpet. Använd stegmätare så får du "kvitto" på din vardagsrörelse.

Viktigast av allt – det finns inga träningsprylar eller träningskläder i världen som gör jobbet åt dig. Den bästa träningen är alltså den som blir av. Hittar man inte någon rolig träningsform får man bestämma sig för att komma igång ändå. Vissa kan tycka att det blir roligare när man märker av effekterna; att man blir piggare, får mer ork till att göra andra saker och kanske tappar några kilon. Kroppen behöver rörelse!





Ta trapporna
istället för hiss
eller rulltrappa
som en del av din
vardagsmotion.



Fler frågor
& svar finns på
www.doktorn.com

Ställ frågor om kropp och hälsa !

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

- **hud**
- **mage**
- **läkemedel**
- **sex & samliv**

FRÅGA OSS!



Anders Halvarsson
Specialist i allmänmedicin.



Anders Hallén
Specialiserad på hud- och könssjukdomar.



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



Läkemedelsverket
Legitimerade apotekare och receptarier.



Anders Halvarsson svarar

Om hjärta och kärl, värk och psykiska besvär.

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin och arbetar på Läkarhuset i Karlstad.



HEMORROJDER

Hej! Jag har läst in mig på symtomen för hemorroider och det verkar vara det. Jag hade då svullna små klasar hängande ut från analen och det rann vätska. Svullnaden och smärtan är idag helt borta utan någon som helst behandling men problemet är att klasarna fortfarande är kvar. Det gör inte ont eller så, men jag undrar om det finns någon salva eller sådant som kan få dem att bli mindre eller förhoppningsvis försvinna helt? Eller är detta något som endast kan lösas med operation? Tacksam för svar.

Kvinna, 20 år

Efter att man haft hemorroider är det inte sällan att de utspända områdena kring analöppningen orsakar hudflikar, marisker, vilka kvarstår efter att svullnaden lagt sig. Det är svårt att bli av med dessa marisker med salvor. Har man besvär, kan man alltid höra med någon kirurg hur det ställer sig med ett enklare operativt ingrepp.

Anders Halvarsson

Laktosbesvär

Varför har jag svårt att hålla min avföring? Det bara kommer inte jättemycket men så pass att jag börjar bli riktigt trött på att inte kunna äta choklad och annat. Jag har testat några tabletter som fanns på Apoteket som skulle göra att jag kunde äta lite mjölkprodukter men den funkade knappt på mig. Finns det ingen annan medicin eller något annat man kan göra? Jag dricker laktosfri mjölk, fil, grädde och glass. Finns där inte någon choklad som är laktosfri?

Madeleine, 23 år

Ser man till riktigt fin mörk choklad av äkta vara och inte mjölkchoklad borde man kunna klara magen bra. Enda raka är att pröva.

Anders Halvarsson

Sjuk ofta

Hej, jag undrar om ni har några tips till mig. Jag har blivit sjuk väldigt ofta sen jag började jobba på en förskola, nästan varannan vecka. Har ni några tips vad jag kan göra för att inte bli sjuk?

Johanna, 20 år

Som ny i förskole- eller skolmiljö är det inte alls ovanligt att man i början av terminen kortare eller längre tid är återfallsinfekterad. Det viktigaste man kan göra är att flitigt tvätta händerna, använda sig av pappershanddukar och alcogel eller annat handdesinfektionsmedel!

Anders Halvarsson



Dålig andedräkt

Hej! Jag har haft dåligt andedräkt i några veckor. Men under veckan upptäckte jag längst in i min mun (där det finns små öppningar mellan näsan och där tungan slutar) något som är vit. Jag har lyckats få ut ca 10 gram med tops och det luktar väldigt illa. Är det mat som har fastnat eller det är någon typ av infektion? Jag behöver hjälp.

Sandy, 21 år

Här handlar om det en så kallad detrituspropp, som kommer från mandlarna eller tonsillerna. Det är en ansamling av vita blodkroppar, bakterier och avdödade celler. När de väl lossnar smakar och luktar det förfärligt! Det är alltså knappast mat som har fastnat. När man väl blivit av med den här proppen blir det som man har varit innan. Har du återkommande besvär bör du be läkare att se på detta.

Anders Halvarsson



Depression

Hej! Försvinner depression någon gång eller har man den för alltid? För någon månad sedan blev jag jättestämd och gick till läkaren för att få något lugnande. Jag fick medicinen Atarax, som hjälpte ett tag. Jag blev dock tvungen att höja dosen först till 2 och sen till 3 tabletter och nu är jag uppe i 4. Men när jag fick veta att min pojkvän skulle komma till Sverige blev jag nerstämd igen? Vad kan det bero på?

Kvinna, 24 år

Depression av någon grad tror jag de flesta människor kan ha, eftersom livet innehåller variationer där det ibland är sämre ibland bättre. Vi har olika grader av nedstämdhet som klart kan beskrivas som depression. Det var klokt av dig att börja med Atarax, som får betraktas som en relativt mild medicinering. Då det tycks vara en del problem i relationen med din pojkvän är jag säker på att depressionen går över om du tar beslut om att ni skall vara tillsammans eller inte! Hoppas bara att det är något som du får bestämma själv! Fortsatta stödsamtal är också av stort värde. Mer än mediciner!

Anders Halvarsson

MAGPROBLEM

Hejsan, jag har väldigt länge haft problem med min mage. Känner mig sällan bajsnödig. Det kan vara tur om jag kan bajs en gång i veckan men det är sällan. Jag får en mördande värk i magen och när jag väl får bajs så är det ibland löst, ibland hårt. Jag vet inte vad jag ska göra, det kommer och går smärtan, men jag har inte smärta hela tiden, utan bara när jag behöver bajs. Pratar ofta med min mor angående det här, men hon säger att jag ska försöka bajs, men de går ju inte när man inte är bajsnödig.

Kvinna, 19 år

När det gäller magen och avföringen är det mycket viktigt med vad man äter, hur mycket vätska man dricker och hur mycket man rör på sig med promenader jogging eller att man går på gym. Håller man vikten och inte har andra symtom är det oftast ingen fara. Det är ju aldrig fel att gå till läkare och påtala sina besvär.

Anders Halvarsson



Anders Halvarsson svarar

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



Tinnitus

Finns det något som hjälper mot tinnitus?

Anna-Katarina, 39

Tyvärr inte mycket! Man kan se till att det nattetid inte blir helt tyst kring sig, utan man kan ha ett nästan inte hörbart ljud som en ljudridå. Öronläkare kan tillfrågas.

Anders Halvarsson

PROSTATAN

Jag hyvlade prostatan på grund av problem med urineringen. Det blev bra till en början (45 dagar) därefter trängningar med många toabesök som följde. Vad beror det på?

Man, 55

Har du besvär efter ett nyligen genomfört ingrepp tycker jag att du har ett samtal med behandlande läkare igen. Det kanske är aktuellt med en uppföljning med urinprov för att utesluta en infektion eller att du skulle vara i behov av någon tillfällig medicinering

Anders Halvarsson



FISKALLERGI

När jag äter fisk får jag efter ca 1 timme ont som i ett "band" runt mage och rygg, alldeles under brösthöjd. Jag kan bli kallsvettig och illamående och värken är molande men stark. Jag undrar om jag är allergisk mot fisk? Finns det hjälp att få så att jag kan fortsätta att äta fisk utan att må så dåligt?

Anneli, 23 år

Det är klart att du kan vara allergisk mot fisk! Du skulle kunna prova att ta någon antiallergimedicin en stund innan du äter fisk för att se hur du reagerar. Det finns att köpa receptfritt på apoteket. Ta en eller två tabletter och prova med en liten mängd fisk. Avvakta sedan om det blir någon reaktion eller inte.

Anders Halvarsson

HOSTA

Hej. Har en son på 18 månader som nu har haft kraftig hosta i 3-4 veckor och det visar inget tecken på att ge med sig. Vi har astma och allergi i familjen.

Ida, 21

Hosta som sådan kan sitta kvar i flera veckor. Hur mår han annars? Är han pigg och leker och äter bra? Sovet han bra på nätterna? Är han allmänpåverkad skall han förstas undersökas speciellt om det också fortsätter och man får inte glömma som ni riktigt påpekar att det är astma i familjen.

Anders Halvarsson





Cancertest

Jag skulle vilja veta om man kan göra någon test om man har cancer? Har fyra personer i familjen som gått bort i cancer och sen ett år tillbaka har jag haft ont i skelett och leder. Skulle vara skönt om man kan kolla sig!

Man, 45 år

Tyvärr finns det inget generellt test för alla cancersjukdomar. Har man bland kvinnor en speciell typ av bröstcancer hos mamma och mormor, kan man göra ett speciellt test för att se om man själv ligger i riskzonen. Det man då kan göra är att innan man fått cancer ta bort båda brösterna så tidigt som möjligt efter att man fått sina barn och ammat färdigt. Jag har bara träffat en kvinna genom detta år som låtit operera bort båda brösterna i unga år utan att det varit cancer med i förloppet. För att se om man har skelettcancer skall man söka för detta och se om det är indikation för en enkel skelettröntgenundersökning!

Anders Halvarsson

RYCKNINGAR I ÖGAT

Hej! Mitt högra öga (ögonlocket) rycker väldigt ofta. Förut ryckte det till nån gång, men ända sedan jag kom till USA har det ryckt nästan flera gånger per dag. Ibland blir det något dagsuppehåll, men när det väl rycker så rycker det flera gånger under dagen. Vad beror det på och hur kan jag få det att sluta?

Amanda, 19 år

Det här fenomenet kallas för myoclonier och beror på att man får kramper i de små musklerna som vi har kring ögonlocken. Vad sedan krampen beror på vet vi inte, men det har knappast med någon allvarligare bakomliggande sjukdom att göra. Det kan sluta spontant efter en tid. Är det däremot i tilltagande kan man höra med ögonläkare eller neurolog, som då kan försöka att spruta in en liten dos Botox för att se om det lindrar eller upphör!

Anders Halvarsson



Vaccination mot TBE

Hej Jag ska åka med jobbet till Ungern i september och har blivit tillsagt att vaccinera mig mot TBE. Jag har tagit en spruta i slutet av april det här året. Nu undrar jag om jag behöver vaccinera mig ännu en gång innan jag åker. Tacksam för svar!

Kvinna, 32 år

Vid vaccinering mot TBE anbefaller vi tre sprutor. Efter den första vänta man en månad innan nummer två och sedan att man får nummer tre inom ett halvår. Har man bara en injektion har man sannolikt ett visst skydd, men man är ju inte fullvaccinerad, varför påfyllning är att rekommendera.

Anders Halvarsson



Anders Hallén svarar

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



Problem med ansiktet

Jag har akne sedan ett år. Jag har varit hos hudläkare och fått prova två sorters tabletter och jag har inte märkt någon förbättring alls. Nu har jag bokat tid hos en annan hudläkare, för att jag känner mig hopplös och inte nöjd alls med de tabletter som jag har fått hittills. Vad kan jag göra för att förbättra tillståndet? Är det sant att jag ska undvika mat med mycket fett för att fetten gör läget sämre? Tacksam också om du har råd eller annat som kan hjälpa mig.

Linda, 21 år

För att börja med maten spelar den som regel ingen roll alls. Enstaka individer upplever försämring i samband med viss kost och bör då undvika den, men i stora patientgrupper ser man ingen kostpåverkan på akne. Aknesjukdomen utspelar sig i talgkörteln som är hormonellt styrd, vilket förklarar den försämring som många kvinnor upplever kring mens. Ofta kan man få högre effekt på aknen genom att kombinera antibiotikabehandling av den typ du har med olika utvärtes preparat. Det finns också ett preparat som heter Roaccutan som utnyttjas i hårdnackade fall (får bara skrivas ut av hudläkare). Vilken angreppsmetod som är lämplig för dig beror på vilken typ av förändringar du har. Fortsätt diskussionen med din hudläkare. Och dessvärre måste du oavsett behandling ha tålamod – ingen aknebehandling är snabb.

Anders Hallén

RÖDAKTIGA ÄRR

Jag sköter min hud som jag alltid har gjort, det vill säga rengöring och mjukgörande. Det uppstår lätt finnar, speciellt på kinderna. Kan det bero på att det är kallt ute och kinderna får ta emot mycket kyla och blåst eller kan det vara hormonella förändringar? Jag lider verkligen av detta. Finns det något medel man kan ta för att de röda "ärr" ska gå bort? Hjälp mig!

Kvinna, 20 år

Aknesjukdomen är en inflammation i talgkörteln och som all annan inflammation uppstår rodnad och det tar ofta tid innan rodnaden lägger sig – ju kraftigare finne desto längre tid. I grunden är akne alltid en hormonellt orsakad sjukdom, men det är sällan uttryck för någon generell hormonrubning i kroppen. Någon effektiv metod att få bort ärr rodnaden finns tyvärr inte, så vad man gör är att man angriper själva akneprocessen, så att det ska uppkomma färre och mindre förändringar. Den behandling du beskriver låter för en huddoktor som lite för "klen". Aknebehandling är alltid individuell och beroende på typen av akneförändringar. Jag tycker att du skall besöka en doktor, helst en hudläkare, för att sätta in en effektivare behandling.

Anders Hallén

Diagnosen hemangiom (haemangiom)

Hej! En fyra-månaders baby har fått diagnosen hemangiom på en blåaktig svullnad mellan vänster öga och näsvingen: svullnaden ökar fortfarande. Föräldrarna har inte fått tillfredställande svar om det finns något att göra för närvarande. Väntar man alltid tills haemangiomet går bort av sig själv. Det tar visst många år. Kan man operera om svullnaden stör ögat eller luftvägarna i näsborren? Vad säger ny forskning om problemet? Finns något uttömmande att läsa på nätet?

Lars, 38

Hemangiom (haemangiom) tillhör gruppen medfödda missbildningar i huden och i detta fall drabbar det blodkärlen. Dessa s.k. smultronmärken är i sig helt ofarliga och de återbildas av sig själva. Aktiv behandling används bara i de enstaka fall där barnets synutveckling är hotad eller om barnets ätande påverkas. Information på nätet finns alltid: sök på 1) hemangiom resp smultronmärke på svenska, 2) Hämagiom på tyska eller 3) Haemangioma resp strawberry mark på engelska sajter.

Anders Hallén



Öm testikel

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

Kille, 21 år

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

Anders Hallén



Det lilla extra

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

Finns på ditt apotek och på RFSU.se.



Långtidsverkande och östrogenfri.



Anders Hallén svarar

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



Urinvägsinfektion

Hej, jag har fått konstaterat att jag har urinvägsinfektion, och äter nu medicin för det. Jag började få det efter det jag hade oskyddat samlag förra helgen. Men när jag frågade igår på akuten om blåsor som jag har fått innanför yttre blygd-läpparna, fick jag svaret att det kan man få vid urinvägsinfektion. Men jag är ändå osäker på om det är sant. Den som jag hade sex med har tydligt testat sig och hade inget. Vad kan det vara för blåsor; dom är ljusgula. Kan det bero på att jag fick dagen-efter-piller? Snälla, svara på min fråga. Jag är livrädd att det ska vara någon sjukdom som jag inte kan bli av med. Tack på förhand!

Tjej, 18 år

Jag tror inte du får blåsor av urinvägsinfektion. Den vanligaste orsaken till blåsbildning i underlivet är herpesvirusinfektion. Jag vet att många tycker att herpes låter hemskt, men det är faktiskt en infektion som ca 25% av vuxna svenskar har i underlivet; och de flesta av dem har aldrig några besvär av sin infektion och vet inte ens om att de har den. När du läser det här svaret torde din infektion ha läkt ut. Som du vet kan den återkomma – men den måste inte göra det. Även om du inte har något pågående utslag kan man ta ett blodprov och kontrollera om du blivit smittad med herpesvirus.

Anders Hallén

VITA FLÄCKAR

Hej! Jag har vita fläckar runt omkring på kroppen: på knäna, under armhålorna, på magen, könsorganet. Vad är det för sjukdom? Finns det något botemedel? Kan man operera bort den vita huden och sätta dit vanlig hud?

Jesper, 14 år

Din beskrivning låter som den sjukdom som heter vitiligo vars grund är förlust av pigment-cellerna i huden. Du bör ha en kontroll hos hudläkare för att säkerställa diagnosen och få diskutera vad som kan göras. Behandlingsmöjligheterna är tyvärr inte stora. I vissa utvalda fall kan operation göras med speciell teknik.

Anders Hallén



GULAKTIGA BELÄGGNINGAR

Hej! Sedan några år tillbaka får jag återkommande sår med gulaktiga beläggningar på insidan av munnen. De återkommer ca 5-6 ggr per år, svider och värker, och nu senast har även ett blåsvart märke dykt upp inne i munnen. Jag har provat olika preparat som hjälper för stunden men sedan återkommer såren igen. På min läpp har jag små förhårdnader i form av knutor. Utslagen på insidan av läpparna är 2-3 cm i diameter. Kan det vara fråga om cancer eller något annat?

Man, 31 år

De återkommande såren är säkert afte (aphtae). Orsak okänd, riktigt bra behandling saknas. Herpes brukar det inte vara. Det blåsvarta märket och förhårdnaderna bör en läkare titta på.

Anders Hallén

Blåsor på vänster finger

Hej! Jag besväras ideligen av återkommande blåsor som alltid kommer på vänster pekfinger och lillfinger – men på olika ställen på dessa fingrar. Det börjar alltid med intensiv klåda. På röd botten uppstår sedan en enda stor vätskefylld blåsa. Den ser exakt ut som en brännblåsa. När den uppstår avtar klådan. Varje sådan blåsa läks på någon vecka men det dröjer inte länge förrän det är dags igen. Vad kan detta vara? Jag har även diagnosen polyartrit.

Kvinna, 39 år

Beskrivningen är inte helt typisk men detta skulle mycket väl kunna vara ett herpesvirusutbrott. Ta kontakt med din vårdcentral så att du kan få komma akut precis när blåsan kommer, för då är det lättast att påvisa viruset. Om det är en herpes går dina utbrott att kontrollera med medicin.

Anders Hallén

Becur
VårtFri™ PEN
EN EFFEKTIV LÖSNING

En **enkel** och **effektiv** vårt**behandling**
för barn och vuxna



Kraftfull vårtbehandling

VårtFri PEN är en **unik lösning** som penetrerar djupt ner i vårtan och **effektivt torkar ut den**. VårtFri PEN är enkel att använda och behandlingen tar några sekunder, **endast en gång i veckan!**

Den **unika och effektiva lösningen** kan användas av både barn och vuxna.*

VårtFri är en medicinteknisk produkt. Läs bruksanvisningen noga före användning.
* Före behandling av barn under 4 år, kontakta läkare eller BVC för råd.

Läs mer på: www.vartfri.se



MEDA



Läkemedelsverket svarar

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

GENERELLA FRÅGOR OM LÄKEMEDEL

Läkemedelsupplysningen
0771-46 70 10
Öppet helgfria vardagar
mellan 8:00–20:00

LÄKEMEDEL

Hur kan jag veta jag om en produkt verkligen är ett läkemedel?

Mariann, 50 år

Ett läkemedel är till för att förebygga, behandla eller diagnosticera sjukdomar hos människor och djur. När du gör en bedömning om din produkt är ett läkemedel eller inte behöver du utgå från två saker; produktens innehåll och vad säljaren påstår om produkten (medicinska påståenden). Många produkter ligger i gråzonen mellan läkemedel och till exempel kosttillskott, medicinteknik, djurfoder, biocider eller kosmetika. På lakemedelsverket.se finner du vägledning så att du själv kan ta ställning till om din produkt är ett läkemedel eller inte.

Läkemedelsverket



Schengenintyg

Fick höra att jag tydligen måste ha med något som kallas Schengenintyg. Har aldrig hört talas om det, vad sjutton är det?

Bert, 72 år

När du reser inom Schengenområdet med narkotiska läkemedel, till exempel vissa sömnmediciner och värkmediciner, behöver du ett så kallat Schengenintyg. Du behöver ett separat intyg för varje narkotikaklassat läkemedel som du har med dig på resan. Intyget ska utfärdas i bopsettningslandet. I

Sverige kontakter du ett apotek för att få hjälp med utfärdandet. Ett Schengenintyg är giltigt som längst i 30 dagar och får endast avse en läkemedelsmängd om högst 30 dagars förbrukning. Det finns ingen möjlighet att göra undantag från detta för längre resor. Om du ska vara på resande fot längre tid än 30 dagar måste du kontakta hälso- och sjukvården i det land du besöker för att få läkemedel utskrivet där. Det åligger den som reser inom Schengenområdet att vid kontroll kunna uppvisa ett Schengenintyg. Hinner du inte ordna något intyg, reser du på eget ansvar. När du reser med läkemedel bör du alltid förvara dem i sin originalförpackning med apoteksetiketten kvar. Ta även med dig receptet (om du har det kvar) och gärna ett intyg från din läkare som styrker att läkemedlet är för medicinskt ändamål och personligt bruk.

Läkemedelsverket



RESTNOTERING

Mitt apotek säger att mitt läkemedel är restnoterat. Vad ska jag göra nu då?

Emma, 35 år

När du som patient får reda på att ditt läkemedel är restnoterat kan apoteket hjälpa dig att se om det finns några likvärdiga läkemedel tillgängliga. Om ditt läkemedel inte är utbytbar eller om utbytbara alternativ inte går att få tag på måste du ta kontakt med sjukvården för att få ett nytt recept. Av den anledningen kan det vara bra att vara ute i god tid när du hämtar ut dina läkemedel.

Läkemedelsverket



Foto: SHUTTERSTOCK



Tatuering

Hej, jag är gravid och vill så gärna tatuera mig. Det är väl ok?

Jenny, 24 år

Tyvärr, Läkemedelsverket avråder gravida och ammande från att tatuera sig. Som gravid har du nedsatt immunförsvar och tatueringsingreppet innebär en risk för infektion och blodsmitta. Vid tatuering förs främmande ämnen in i kroppen. Under den begränsade tid du är gravid eller ammande avråds du därför från att tatuera dig.

Läkemedelsverket

Sjukhusapotek

Vad är egentligen skillnaden på ett vanligt apotek och som vi har hos oss på det sjukhuset jag besöker, ett sjukhusapotek?

Bert, 72 år

Det finns efter omregleringen olika typer av apotek: öppenvårdsapotek är de apotek som bedriver detaljhandel med läkemedel till allmänheten, till förskrivare och till sjukvården. Sjukhusapotek, som är det du undrar över, tillgodoser läkemedelsförsörjningen till eller inom ett sjukhus. Ett sjukhusapotek kan antingen drivas helt av vårdgivaren, av ett öppenvårdsapotek eller av en parthandlare. Extemporeapotek är ett apotek som har tillstånd att tillverka läkemedel för enstaka tillfällen. Läkemedelsverket är den myndighet som ger tillstånd och utövar tillsyn av varje enskilt apotek. En rad frågor och regelverk inom apoteksverksamheten hanteras dock av andra myndigheter och aktörer än Läkemedelsverket.

Läkemedelsverket



Revaxör Olja förbättrar örats naturliga rengöringsmekanism

Öronvaxet skyddar hörselgången mot bl.a. infektioner. Smuts och gamla hudceller fastnar i vaxet och rensas bort när vaxet sakta rör sig utåt.



Revaxör Olja öronspray mjukar upp öronvax så att det lättare kan rinna ut av sig självt.

Revaxör Olja förebygger uppkomst av vaxproppar genom att förbättra den naturliga rengöringsmekanismen.

Den vårdande oljan minskar också klåda och irritation orsakad av torr hud i hörselgången.

Revaxör Olja kan användas av vuxna och barn över 1 år.



Läs mer om
öronvax och Revaxör
på www.revaxor.se

Spraymunstycket i Revaxör öronsprayerna ger en finfördelad dusch för lätt användning och dosering.

För att lösa upp vaxproppar behöver du öronvaxlösande Revaxör öronvaxlösningsolja eller öronvaxlösningsdroppar.

Läs alltid bruksanvisningen innan användning.

DU KÖPER REVAXÖR PÅ APOTEK
— FRÅGA GÄRNA APOTEKSPERSONAL OM RÅD.



Orion Pharma AB | 08-623 64 40 – www.revaxor.se



RFSU

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



Sex utomhus

Hej! Min kille och jag fantiserar om att ha sex utomhus men jag är lite nervös att vi gör något olagligt, får man ha sex utomhus?

Martina, 28 år

Ni är långt ifrån ensamma och många tycker att sex utomhus är lite extra upphetsande. Om ni använder sunt förnuft, drar er undan och inte stör någon annan så kan ni med största sannolikhet ha en skön och spännande stund utomhus. Huruvida det blir ett brott eller inte kan sägas ligga i en eventuell betraktares ögon. Om någon får syn på er och förargas över detta kan det bli fråga om förargelseväckande beteende eller möjligen

sexuellt ofredande. Om ni gör det diskret, lite gömt bakom ett buskage eller liknande på en plats som inte befolkas av många människor är det troligen ingen fara och skulle möjligtvis kunna bli sexuellt ofredande om någon kommer på er men om ni däremot har sex dagtid på stadens torg i avsikt att bli uppmärksammade så kan det bli fråga om sexuellt ofredande vilket jag antar inte var frågan.

RFSU

Ond spiral

Hej! Jag och min partner har inte alls sex så ofta nuförtiden. Jag känner mig ofta trött och stressad men har inga problem med att bli kåt. Det är bara det att när vi går och lägger oss så sover vi. Innan dess lagar vi mat, tittar på tv, gör massa annat. När vi väl hamnar i sängen, då blir det för att sova. Nu har det blivit som en ond spiral. Kan man göra något för att komma ur det här? Jag vill ju såklart ha sex!

Anonym, 33 år

Hej! Något som kan vara bra att fokusera på när man hamnat i den här negativa spiralen är tanke, tid och handling. Sex är inte något som uppstår bara av sig själv utan ofta måste man planera och ge utrymme för sex. Ibland kan det till och med vara bra att bestämma sig att man går och lägger sig lite tidigare några gånger i veckan för att ge tid och utrymme för prat, närhet eller sex. Om ni är lediga på helgerna så kan helgdagsmorgnarna vara en skön stund när båda är utvilade och pigga. Fyll era sinnen med sex, titta på en erotisk film tillsammans, läs något upphetsande eller prata om sex tillsammans för att påminna om lusten till sex och varandra.

RFSU

VAD SKA JAG GÖRA?

Hej! Jag kom ut för mina föräldrar för några månader sedan. Min pappa hanterar det helt ok men min mamma är extremt negativ och nedlåtande. Jag hör hur hon skäller på min pappa och de bråkar om att han tagit det bra. Jag vet att jag inte gjort något fel men tycker det är jobbigt att mina föräldrar bråkar om det, fattar inte varför eller vad jag ska göra ...

Adam, 17 år

Hej Adam! Det är inte okey att bli dåligt behandlad av förälder. Dina föräldrar har en konflikt och det skall inte behöva drabba dig. Skulle det kännas okey för dig att prata med din pappa om att din mammas agerande blir väldigt jobbigt för dig? Om du inte känner att du kan prata med dina föräldrar kanske det finns någon på skolan (kurator eller sjuksköterska) som kan prata med dem tillsammans med dig?

RFSU

PORR

Hej! Min sambo porrsurfar väldigt mycket, utan att han tror att jag vet det. Jag vet inte vad jag ska tycka



egentligen, vi har ju sex normalt och så – är det något jag borde ta upp med honom?

Christine, 35 år

Är det något problem för dig

att partnern tittar på porr? Det är vanligt att personer tittar på porr och njuter av det. Vanligtvis är även en stor porrkonsument inte något problem. Om det inte innebär något negativt för dig, honom eller ert gemensamma sexliv är allt lugnt.

RFSU



Smittspårning

Hej! Jag fick ett brev att jag är kallad för provtagning och det står att jag måste vara med på smittspårning. Men jag har ju haft olika och ibland väldigt tillfälliga sexpartners till och från och aldrig varit kallad till något sånt här. Hur ska jag komma ihåg vem jag spontant hade sex med för två år sedan efter krogen? Vilka krav ställs egentligen?

Linda, 32 år

Du är enligt lag skyldig att medverka vid en smittspårning och uppgive de partners som du kommer ihåg att du haft sex med som mest de senaste två åren. De som gör smittspårningen är väl medvetna om att man kanske inte kommer ihåg alla eller vet allas namn eller identitet. Full sekretess är rå-dande vilket gör att ditt namn inte kommer att nämnas när de som du har haft sex med kontaktas.

RFSU

ÅKA UTOMLANDS

Hej! Är det vanligare att man får könssjukdomar utomlands än i Sverige? Ska åka på semester i sommar och är lite orolig.

Linn, 18 år

Hej Linn! Könssjukdomar kan man få överallt i världen och vissa sjukdomar är vanligare i vissa städer och länder men vid oskyddade sexuella kontakter riskerar man alltid att kunna få någon sexuellt överförbar infektion. Det går inte att se på någon om de bär på en infektion så det allra bästa är att alltid använda kondom vid samlag och oralsex med någon som har en penis.

RFSU



Oskuld

Hej! Jag är 27 år och fortfarande oskuld. Jag har gjort lite olika saker men aldrig haft samlag fullt ut. Börjar seriöst fundera på om jag är fullt normal eller inte, borde jag liksom få det avklarat? Det är inget religiöst eller så inblandat, det har liksom bara inte hänt. Vad är egentligen en normal ålder för att bli av med oskulden?

Man, 27 år

Hej! Oskuld är ett tämligen dåligt ord, vad innebär det egentligen? Du skriver att du "gjort lite olika saker" vilket jag tolkar som att du har haft lite olika former av sex. Är det bara samlag med penis i slida som räknas? Vissa människor har aldrig samlag under hela livet men har ett tillfredsställande sexliv ändå. Så med andra ord, det finns ingen normal ålder för att bli av med oskulden. Du är den enda som kan avgöra när och hur du skall ha sex.

RFSU





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.



Hur tar jag upp frågan?

Hej! Jag och min man har varit gifta i snart 40 år. Samlivet är fortfarande intressant för mig, men inte för min man. Jag tycker det är så svårt att veta hur man tar upp en sån här sak, finns det något bra eller dåligt sätt? Tacksam för alla tips!

Margareta, 67 år

Hej Margareta! Ofta är det bra att ta upp detta i en lugn vardaglig och icke-sexuell situation. Det är inte så bra att ta det när man känner sig irriterad eller när känslan av besvikelsen är som störst. Försök att berätta hur du upplever situationen utifrån din upplevelse och undvik anklagelser och konfrontation. Berätta gärna om att du längtar efter kroppskontakt, närhet och sex tillsammans med din make. Kanske upptäcker ni att det finns något som ni gemensamt längtar efter. Ibland kan bristande erektionsförmåga eller andra problem göra att personer undviker sex så därför kan kravlös närhet och ömhet vara en väg tillbaka till ett mer aktivt samliv. Ibland kan det vara bra att söka hjälp hos sexolog eller familjerådgivare om man inte kommer vidare själva.

RFSU

FUNDERSAM MAMMA

Hej! Min dotter är 16 år och när jag var inne i hennes rum för att plocka lite kläder råkade jag se att det låg en dildo under täcket. Jag är absolut ingen snokande morsa, men jag undrar hur jag ska hantera det här? Borde jag ta upp det med henne? Eller vad gör man?

Fundersam mamma, 49 år

Hej! Din dotter är i den åldern att hon börjar utforma sin egen sexualitet och har hittat ett sätt att tillfredsställa sig själv. Det är i sig inget som du behöver prata med henne om utan kan tvärtom kännas som att du snokat trots att det inte var din avsikt. Det kan däremot vara bra om du allmänt vill visa att du finns tillgänglig för samtal om sex genom att prata om kroppens förändringar, sexuellt samtycke eller andra viktiga frågor.

RFSU

UNGDOMSMOTTAGNINGEN

Hej! Hur gör jag om jag behöver gå till ungdomsmottagningen men inte är hemma utan i någon annan stad?

Jenny, 18 år

Hej Jenny! Du har möjlighet att gå på till vilken ungdomsmottagning du vill i hela landet. Ofta kan det vara bra ringa och boka en tid innan. Ibland har de så kallade drop-in-tider då kan du gå dit utan att boka tid.

RFSU

Glidmedel

Hej! Varför finns det så många olika sorters glidmedel? Jag och min kille skulle gå in på nätet och köpa och det fanns hur mycket som helst! Är det egentligen inte samma poäng med alla, att det ska glida bra?

David, 23 år

Hej David! Du har helt rätt, glidmedel är till för att minska friktionen men olika sorter kan upplevas lite olika. I stort finns det tre olika sorter, vattenbaserat, silikonbaserat och oljebaserat glidmedel. Vattenbaserade glidmedel är ofta billigare än silikonbaserade men det går åt större mängder eftersom det torkar snabbare. Silikonbaserade glidmedel är dyrare än vattenbaserat men håller däremot längre och det går åt en mindre mängd. Oljebaserade glidmedel är tjockflytande, glider väl och räcker länge MEN skall inte användas tillsammans med kondomer, sexleksaker av latex eller andra produkter av gummi. Oljan gör att latex går sönder och gör att en kondom inte längre ger skydd. Det finns även glidmedel med olika smaker, dofter värme, svalka eller med pirrande effekt.

RFSU



Fallolyckor drabbar tusentals katter

På tio år har tusentals katter drabbats allvarligt eller avlidit efter fall från höga höjder men mörkertalet är troligen mycket högre än så.

Tyvärr visar inte statistiken heller någon förändring sedan Jordbruksverket år 2008 införde regeln om att balkonger som finns 5 meter eller högre upp ska nätas in för att skapa en tryggare och säkrare hemmiljö för katten. Trots att katter har en fantastisk förmåga att landa på fyra tassar om de faller från hög höjd, innebär det tyvärr inte att de klarar sig oskadda. Tvärtom ger fallolyckor ofta frakturer i ben och bäcken, men också i käken samt att gomtaket

spricker när den slår i backen. Andra vanliga fallskador är punkterade lungor, sprucken urinblåsa, diafragmabräck, lever- och mjältrufturer.

Skydda din katt i hemmet genom att:

- Inhägna balkongen från golv till tak med hönsnät eller liknande
- Fäst hakar på fönster som katten inte kan trycka upp
- Håll ett vakande öga på katten när dörrar och fönster är öppna
- Lämna inte dörrar och fönster på glänt när katten är själv hemma
- Ta med katten på promenad i selen

Källa: Agria Djurförsäkringar



FÄSTINGAR – VAD DU KAN GÖRA SJÄLV

Fästingar på hund och katt kan inte bara sprida sig vidare till människor utan även orsaka sjukdomar hos hunden eller katten. Därför är det viktigt att kontrollera ditt husdjur noga och ta bort fästingen så fort som möjligt. Undersök ditt husdjur regelbundet. Fästingar kan sätta sig överallt på djuret. De gillar att sitta framme vid ansiktet, bakom öronen, på halsen eller vid armhålorna. Där djuret inte själv kommer åt dem sitter de förstas längre. Använd helst fästingplockare. En del använder hellre fingrarna, och andra pincett. Med pincett finns en risk att krossa fästingen om

man är oförsiktig. Det är bra att få med alla delar av fästingen men om huvudet eller munandelarna sitter kvar är det inte farligt. Det släpper inom något dygn. Det finns olika former av receptfria fästingmedel för djur på apotek. Om du har katt använd alltid bara fästingmedel godkända för katter, aldrig medel för hundar. Katten kan bli sjuk och i värsta fall få kramper och dö av dessa. För alla djur är det viktigt att du tänker igenom de biverkningar som finns. Fästinghalsband kan göra att hundar bli dåliga och vingliga. Blir hunden eller katt dålig, kontakta veterinär.

Källa: Evidensia

Katten Simba vann årets viktigaste tävling

För att uppmärksamma att övervikt hos hundar och katter är ett växande hälsoproblem arrangerar Royal Canin, ett foderföretag, tävlingen Årets viktigaste vinnare. Nu har man utsett vinnaren för 2015 och det blev Simba, en norsk skogskatt från Hudiksvall.

Simba vägde som mest 11,5 kilo vilket är betydligt mer än vad som är hälsosamt för honom. Övervikten ledde till att Simba var inaktiv, inte kunde rengöra sig ordentligt och mest låg och snarkade. Genom att mäta Simba fick man fram att idealvikten var sju kilo och med familjens hjälp och

stöd från en bantningscoach började arbetet med att gå ner i vikt. Kosten ändrades till ett dietfoder, man la upp ett dietprogram och införde hårda restriktioner kring mat och motion vilket ledde till att Simba gick ner från 11,5 kilo till 7,6 kilo som lägst.

Resultatet är enligt ägarna förutom viktnedskningen även att Simba är mer rörlig, leker mer och fått finare päls. Som vinnare av Årets viktigaste vinnare får Simba en hel årsförbrukning av sitt dietfoder.

Källa: Royal Canine



ÄR DIN KATT RÄTT VACCINERAD?

Vaccination hjälper såväl till att begränsa spridningen av kattpest som minska risken att katten får kattpest, något som i värsta fall kan vara dödligt. Kattpest orsakas av ett vanligt virus, Felint panleukopenivirus (FVP), på svenska kallat kattens parvovirus. Viruset är väldigt smittsamt och dödligt för katter som får det. Samtidigt är viruset mycket vanligt och finns i naturen, över hela världen. Att viruset finns i naturen gör att man inte kan vänta ut en parvovirus-smitta utan det bästa skyddet är att vaccinera sin katt enligt de rekommendationer som finns. Kattpest kan föreligga överallt där det finns ovaccinerade katter. Desto fler katter som är vaccinerade, desto färre riskerar att sprida kattpest vidare. En katt som är korrekt vaccinerad utvecklar ett skydd mot parvoviruset. Det innebär att katten inte sprider virus i sin avföring och under normala förhållanden inte heller blir sjuk. Vaccin mot kattens parvovirus är att betrakta som ett basvaccin för katter i Sverige, vaccinering rekommenderas normalt för samtliga katter. Tala med din veterinär för att få råd kring korrekt vaccinering. Kattpest är ingen zoonos vilket betyder att den inte kan spridas till människor. Kattpest sprider sig inte heller till hundar.

Källa: Statens veterinärmedicinska anstalt

Kopplet visar hur din hund mår

Genom att använda samma teknik som i puls-klockor loggar Inupathy hundens hjärtrytm och visualiserar denna med ett specialanpassat hund-koppel.

Kopplet är testat på 40 hundar och ska enligt utställaren fungera utmärkt på alla raser. Till SvD Näringsliv säger grundaren av Joji Yamaguchi att det är första gången man kan se hur



hunden mår genom en egenutvecklad algoritm som översätter hundens

hjärtfrekvens till humör. Genom att övervaka hundens hjärtslag under olika situationer har man lyckats se mönster för om hunden är glad, koncentrerad, exalterad, lugn eller nervös. Dessa mönster översätts med Inupathy till färger i det lysande halsbandet. Förhoppningen är att man kan börja massproducera Inupathy i december 2016. Källa: SvD Näringsliv



Populärt med **rehab** för hundar

Rehab för hundar ett allt vanligare inslag efter en skada eller operation. Många hundägare har också tecknat en särskild försäkring som ersätter eventuella kostnader för rehabiliteringsträning.

Lena Weber har en bakgrund i djurmedicin och startade för ett år sedan Halmstad Hundrehab. Lena Weber menar att ökad kunskap hos djurägare är ett av skälen till den stora efterfrågan. Det gör att hundägare ställer högre krav och vill ha tillgång till bättre vård.

Enligt Lena Weber kan rehabiliteringen göra att hundens livslängd ökar med upp till tre år. I takt med att antalet äldre hundar ökar och i takt med det ökar också behandlingarna av åldersrelaterade sjukdomar som artros och spondylit hos hund. Fler och fler tecknar också en rehabförsäkring för att på så vis kan man få ersättning för kostnader som simning, massage eller stretching i de fall då hunden råkar ut för en skada eller operation.

Källa: SvT Nyheter

SÅ VARMT BLIR DET I BILEN

När	Temp ut	Väderlek	Tem i bil
08.30	+22°	sol	+23°
09.30	+22°	sol	+38°
10.10	+25	sol	+47°
11.30	+26	sol	+50°
12.30	+27	sol	+52°
13.30	+27	sol	+52°
14.30	+28	sol	+50°

Källa: SKK

Foto: SHUTTERSTOCK

Bilen – en dödsfälla för hunden

Varje år händer det att hund arblir lämnad i bilen under en varm dag och avlider till följd av överhettning. Du kan hindra detta genom att aldrig lämna din hund i en varm bil.

Text: ANDERS ÅKER

Till skillnad från oss människor svet-tas inte hundar. En hund blir snabbt överhettad och även om det i våra ögon kan se ut som att det "inte är särskilt varmt" så behövs det inte mycket för att hunden ska bli överhettad, något som är direkt livsfarligt. Temperaturen behöver inte ens överstiga 20 grader, det kan ändå bli uppemot 40 grader varmt i din bil vilket är en direkt dödsfälla. Att inte bli lämnad i bilen varma dagar gäller såklart även människor, särskilt barn, såväl som andra husdjur.

Polisen får varje sommar ett stort antal anmälningar om hundar som lider i bilen och polisen har rätt att ingripa. Även du som privatperson har rätt att ingripa om du ser en nödsituation där en människa eller ett djur lider. Du handlar då i nöd när det gäller hot mot liv eller egendom.

Innan du krossar rutan, börja med

att se om du kan lokalisera ägaren till hunden, sedan ring polisen och se om de har möjlighet att snabbt infinna sig. Om det inte finns tid till det, se om det finns något vittne som kan styrka händelsen om det skulle bli en diskussion efteråt. Vad som är nöd kan nämligen tolkas olika och det kan visa sig efteråt att det inte var ett allvarligt nödläge. Även om det inte är något fel på hunden kan du dock ändå gå fri om du säger att du handlat i nöd. Då är det bra att kunna bevisa situationen genom exempelvis ett vittne.

Som djurägare, ta för vana att aldrig lämna ditt husdjur i bilen under den varmare delen på året. Ett kort ärende kan bli ett långt, något du ska göra hastigt kan dra ut på tiden – lämna då hellre husdjuret hemma så undviker du att utsätta ditt älskade husdjur, hund som katt som andra husdjur, för fara.

Om olyckan är framme

Om din hund (eller katt) skulle råka ut för värmeslag, finns det några åtgärder du snabbt kan ta till. Tecken på värmeslag:

- ökad puls
- svårt att andas
- kräks och/eller har diarré
- medvetslöshet

Agera snabbt! Har djuret utsatts för överhettning är det viktigt att kyla ner det. Du kan hålla kallt vatten direkt på djurets kropp eller använda blöta handdukar och filter. Det viktigaste är att snabbt få ner kroppstemperaturen. Försök få djuret att dricka vatten om det går. Kontakta för säkerhetsskull veterinär efteråt, även om djuret verkar normalt!

Källa: Svenska kennelklubben



Så blir du kvitt dina fobier

En fobi är en irrationell fruktan för en viss sak eller situation. Man känner sig begränsad och i vissa fall kan den vara så svår att personens liv blir helt präglad av denna rädsla.

Text: **PERNILLA BLOOM** & **ANDERS ÅKER**

Alla har vi känt rädsla vid olika tillfällen, som när man tittar på en thriller på film, när dottern för första gången ska klättra högst upp i klätterställningen eller när du ska prova något nytt och är rädd att göra fel. Men vid en fobi har rädslan gått över till mer irrationell ångest över en viss situation, vilket ofta påverkar livskvaliteten negativt. Därför är det bra att veta att många kan bli hjälpta relativt enkelt och snabbt.

– Orsaken till att man får en fobi förklaras ofta som en kombination av arv och miljö, som det mesta annat också,

säger Gabriella Svanberg, legitimerad psykolog.

Hon menar att man ärver en sårbarhet, exempelvis blyghet, men sedan är det ofta någon livshändelse som triggar igång beteendet och så hamnar man i en negativ spiral som gör det svårare att bryta ”ovanan”. Om man till exempel en gång håller ett föredrag där alla börjar skratta, kan det leda till negativa tankar och undvikande av samma situation i framtiden. Detta gör då att man inte får möjlighet att ”lära om”, det vill säga få erfarenheten

att andra inte skrattar när man håller föredrag. Om man vid senare tillfälle skulle stå framför publik igen blir det lätt ”ångestladdat” och obehagligt.

Till slut kan man få ångest bara av att tänka på att prata inför folk.

– Många väljer bort viktiga aktiviteter och situationer för att slippa må dåligt. När man dessutom successivt begränsar sitt liv så att det påverkar vardagen negativt, är det en fobi, säger Gabriella Svanberg. Vid social fobi upplever man sig vara granskad av andra och många är rädda för att rodnad, svettas och stamma. Specifik fobi kan

Fobier är alltså ett inlärt beteende, som man successivt måste 'lära om'

Vid en fobi har
rädslan gått över
till mer irrationell
ångest över en viss
situation.

Foto: SHUTTERSTOCK

vara överdriven rädsla för exempelvis spindlar, ormar, hissar eller flygresor. KBT (kognitiv beteendeterapi) och/eller medicinering är de vanligaste behandlingsformerna för fobier.

Inom KBT som bygger mycket på inlärningssteori talar man om obetingad och betingad respons (olika sätt att lära in saker). Att vi automatiskt drar undan handen om vi bränner oss kallas obetingad respons. Betingad respons är istället att man exempelvis minns en speciell doft från barndomen, som gav ett visst lugn. Känner

man samma doft som vuxen kan man automatiskt bli lugnare.

– Fobier är alltså ett inlärt beteende, som man successivt måste ”lära om”. Detta kallas exponering vilket går ut på att man successivt utsätter sig för det man är rädd för och lär sin hjärna att det är ok. Ungefär som när man ska lära sig hoppa från en hög trampolin – då börjar man på en låg nivå och när man känner sig bekväm där, går man högre upp och så småningom ännu högre upp, förklarar Gabriella.

När man vänjer sig kallar man det för att man habituerar. Om man ex-

empelvis går in i ett rum där det luktar illa, så känner man efter ett tag inte lukten, eller om man badar varmt så känns det snart inte lika varmt.

– Vi människor har en tendens att vänja oss vid det mesta i livet, säger Gabriella med glimten i ögat.

Positiv förstärkning (belöning på ett eller annat vis) gör att vi upprepar beteendet. Köper jag en lott och vinner, så köper jag sannolikt en lott igen. Inom fobiträning talar man mycket om förstärkning på kort och lång sikt. Den onda cirkeln som personer ofta ham-



nat i och som gör att de vidmakthåller en rädsla är att de skapar så kallade säkerhetsbeteenden (positiv förstärkning på kort sikt). Om man har social fobi och kommer in i ett rum fullt av människor, kanske man vänder och går ut igen. Då får individen positiv förstärkning på kort sikt, det vill säga ångesten sjunker. Man mår bättre när man gått ut igen, vilket gör att personen förmodligen använder "samma knep" igen nästa gång. Andra sätt som inte är lika tydliga är att ha håret framför ögonen, titta bort eller att inte svara i telefonen. Allt detta känns bra på kort sikt och minskar ångesten, men på lång sikt isolerar man sig och vänjer sig inte vid att vara i ett rum med folk.

Behandlingen går ut på att man successivt tar bort alla säkerhetsbeteenden/undvikanden på kort sikt för att sakta men säkert vänja sig vid det som skapar oro och på lång sikt bli ångestfri. När det gäller just social fobi går mycket ut på att fokusera mer på omvärlden istället för att bli mer och mer självfokuserad, förklarar Gabriella.

– Det kan räcka med en intensiv behandling på några timmar i följd om det gäller specifik fobi, men för social fobi krävs ofta en behandlingstid på runt tolv tillfällen eller fler, plus hemuppgifter. Även gruppterapi för social fobi är populär, där många deltagare känner en lättnad över att se att andra fungerar på liknande sätt, menar Gabriella.

5 steg för att bota dina fobier

- 1 MÅL.** Sätt upp realistiska mål som är inriktade på handling. Skriv ner målen och tänk på vad de i förlängningen skulle ge för positiva effekter på ditt liv och välmående.
- 2 KONSTRUKTIVITET.** Var konstruktiv. Låt inte fobierna ta överhanden och kännas övermäktiga, lista dina fobier (till exempel orolig för att prata inför en folksamling, rädd för spindlar och så vidare) och gradera dessa utifrån svårighetsgrad (0-100). Då kan du välja att börja med de situationer som känns mindre otäcka för att sedan beta av även de som känns som mest otäcka.
- 3 KUNSKAP.** Använd kunskap som ett verktyg i arbetet med fobier. Stämmer den bild du har av olika saker med verkligheten (är till exempel ormar "slemmiga") – när du får konkret fakta framför dig kan den kunskapen hjälpa dig närma dig din fobi på ett vetenskapligt vis och det kan ge dig kontroll över situationen.
- 4 STEG.** Arbeta med din fobi stegvis, det gäller såväl de olika fobier du kan ha som själva fobin i sig. Ta inte allting på en gång utan beta av olika fobier eller situationer stegvis med ditt mål i sikte. Bli inte besviken om du inte kommer hela vägen första gången, sätt istället delmål och notera gärna på din lista om fobin har blivit mindre eller mer besvärande. Då kan du också följa din utveckling.
- 5 HOPP!** Om du kommer till rätta med dina fobier, grattis – förvalta denna vinst på bästa sätt genom att även fortsättningsvis då och då utsätta dig för situationer där du möter din före detta fobi. Då kan du känna en ytterligare styrka i det du har genomfört och övervunnit och undgår att fobin smyger sig på igen. Ge inte upp!



SOMMAR-DEPRESSION

– är du drabbad nu när semestern kommer?

Det är knappt så känslan får finnas där när solen lyser, vädret är varmt och det talas om semestertider och sommarlov. Men att vara deprimerad även på sommaren, och kanske till och med just för att det är sommar, förekommer faktiskt.

Text: ANDERS ÅKER



En vanlig orsak till att drabbas av sommardepression är alla förväntningar och den stress det kan medföra

Foto: SHUTTERSTOCK

Årstidsbunden depression innebär att man i samband med årstidsväxlingar drabbas av depressiva besvär. På våra breddgrader är årstidsbunden depression, på engelska SAD (seasonal affective disorder) vanligast förekommande när vi går från ljusare till mörkare tider på året. Men det fö-

rekommer även att sommaren orsakar depressiva symtom. En vanlig orsak till att drabbas av sommardepression är alla förväntningar och den stress det kan medföra. Det kan gälla allt från att vädret blir bra till hur många släktingar man ska hinna besöka eller vilka spännande resmål som borde bokas

in. Men även åt andra hållet, bristen på något att göra eller att helt plötsligt gå från en organiserad tillvaro till mer flytande kan bidra till att man känner sig mer vilsen och deprimerad trots att solen skiner.

Att gå från en ofta planerad vardag med arbetsdag och eventuella sche- ►



Följande kan vara tecken på en sommardepression:

- ✓ Svårigheter att somna
- ✓ Ofrivillig viktnedgång
- ✓ Nedstämdhet

En tumregel för årstidsbunden depression, som för många andra former av depression, är att man bör kontakta vårdcentral eller psykiatrisk öppenvårdsmottagning om man varit nedstämd under minst två veckor eller har andra symtom på depression. Har man tidigare haft årstidsbunden depression och känner att symtomen har kommit tillbaka så bör man även då höra av sig till vården. För den som har någon anhörig som verkar deprimerad på sommaren kan ett första steg vara att prata med den anhöriga och uppmärksamma denne på problemet. Annars kan du som anhörig höra av dig till vården för att få råd hur du kan hjälpa till.

Foto: SHUTTERSTOCK

malagda aktiviteter till ett "sommarschema" kan vara en jobbig upplevelse för en del som helt plötsligt upplever att dagarna bara passerar. Bristen på struktur gör det svårt att överblicka tillvaron och man känner sig lätt lite vilsen.

Ett sätt att komma ifrån det är att i viss mån även planera sin fritid. Enklare saker som att alltid ta en promenad vid en viss tidpunkt eller hålla tiderna vad det gäller mat och även sömn hjälper till att hålla även ledighet strukturerad och stabil. Ett större problem för många är dock åt andra hållet, en överplanerad tillvaro där varje dag och minut känns inplanerad under hela sommaren. Med löften om att besöka släktingar, åtaganden som sommarhus och andra "måsten" förvandlas de där lugna sommardagarna lätt till intensiva, schemastyrda, dagar där du till slut kanske frågar dig vart din tid är. Som med mycket annat handlar det om att ha en balans. Att till viss del kanske ha några fasta punkter och samtidigt låta det finnas

utrymme för att bara ta dagen som den kommer.

Kroppsideal är en annan orsak till att man kan känna sig nere på sommaren. När värmen stiger brukar kläderna åka av och om man av olika anledningar inte känner sig bekväm i sin kropp kan det vara jobbigt. När det kommer till kroppsideal är det svårt att göra någon annan allmän annat än att försöka känna sig nöjd och trygg med sin kropp och om man inte trivs fundera på vad som går att göra annorlunda. Sommaren i sig ska absolut inte innebära snabba dieter och kroppshets utan man ska må bra året om men om sommaren känns deprimerande för att man är osäker på sin kropp kan man ibland behöva samtala med någon som kan ge de verktyg man behöver för att trivas med sig själv och sin kropp.

Pengar påverkar oss på många vis och så även under sommarhalvåret. För många blir den press som det innebär med stora utgifter i form av semesterresor eller att barnen helt plötsligt är hemma och behöver underhållas en

utlösande, faktor till depression. Här får man försöka komma till insikten att alla har olika förutsättningar och helt enkelt i den mån det går göra det bästa av situationen. Små medel kan ibland leda till stora upplevelser och det viktigaste är faktiskt inte vad andra gör, utan vad du gör av det du har. Undvik att skuldsätta dig i onödan, tag hellre en funderare på vad som just du kan göra under sommaren för att ha riktigt kul istället för att bara tänka på ekonomin som en stressfaktor.

Ja, man kan känna sig nedstämd även sommartid. Ibland är det stressen att behöva göra något, andra gången stressen av att inte göra något alls. Ljusa dagar kan leda till att man sover dåligt på nätterna och ett uppluckrat schema till att matvanorna faller mellan stolarna. Men mat och sömn behöver vi för att må bra och inte falla ner i depression och därför får man inte heller glömma dessa rutiner under sommaren. Om tillvaron blir för mycket, våga prata med någon inom vården som kan hjälpa dig på rätt väg mot ett bättre välmående.



Ambitionerna fanns där redan när Catarina König var liten. En enkel liten kokbok, sidor sammansatta med hjälp av snören. Nu, som vinnare av sjätte säsongen av Sveriges mästarkock har drömmen om en kokbok utgiven på ett stort förlag äntligen blivit verklighet.

Text: ANDERS ÅKER

Catarina König – en ny svensk mästarkock

Redan förra året var Catarina König med i uttagningsarna men kom inte med i de slutliga topp tolv som får åka till Stockholm och spela in programmen. Men med en rejäl vinnarskalle kavlade Catarina upp armarna och tog revansch med råge genom att inte bara komma med igen utan att med sitt karaktäristiskt energirika leende ta sig hela vägen till toppen.

– Förra året fick jag bra kritik för maten men man ifrågasatte om det här verkligen var något jag ville. Så mitt mål när jag sökte i år var att visa ännu mer vem jag är och att jag visst ville. Jag sätter upp ett mentalt mål, bestämmer mig för vart jag är på väg. Att jag verkar så självsäker i programmet är nog för att när det kommer till mat så är jag säker. Jag tycker om att ha koll och att lägga tid på detaljer, säger Catarina.

Just känslan för detaljer går igen även i kokboken. Fotografierna är fantastiska och det syns att det har lagts mycket tid på att få fram detaljerna i maten.

– Att göra kokboken var en dröm, inte bara för att man får ge ut en bok utan också för att skapa den. Välja recept, ta bilder som är underbara och få lägga tid på att skapa något som ska tilltala många. Jag fick välja bort så

många recept men jag har ändå med flera av mina favoriter. Saken är den att matlagning varken behöver vara dyr eller komplicerad. Du kan laga köttbullar och spaghetti men med detaljer och ett snyggt upplägg kan det kännas som en lyxmåltid. Det är väl just det jag vill förmedla, att hitta lyxen i vardagen, säger Catarina och ser stolt ut när vi bläddrar i kokböckerna som ligger framför oss.

Hemma är det precis som när Catarina själv växte upp, köket är hjärtat i hemmet och familjen har gärna bjudningar och fester för familj, vänner och bekanta.

– Jag har alltid lagat mat. Min mamma, som är min inspiration, lagade mycket mat och i vårt hem när jag växte upp var köket alltid husets hjärta. Boken heter "Varje dag är en fest" för det är så jag ser på matlagning. Det ska kännas som att man kommer till en fest hemma hos oss med allt från fördrinkar och förrätter till varmrätter och efterrätter. Hemma är det mest jag som lagar mat, helt enkelt för att jag vill det. Står jag inte i köket en dag så får jag abstinens. Mat och matlagning betyder mycket för mig och mina barn vet att om de vill mamma något, så hit-

tar de oftast mamma i köket, skrattar Catarina.

Catarinas man Anders och deras två små barn var med vid inspelningen av själva finalen och Catarina berättar att barnen redan visar intresse att vara med i köket. Catarina även på vad hon lagar för mat och vilka råvaror som familjen använder.

– Min filosofi är att använda bra råvaror och göra mat från grunden. På så sätt har du också koll på vad du stoppar i dig. Jag vet att det ibland kostar mer att exempelvis välja ekologiskt men mitt tips är att om man kan, se över vilka andra utgifter man har. Det kan finnas andra saker i livet man kan vara utan för att istället välja bra mat. Det är dock upp till var och en, säger Catarina.

Klädbutiken i Uppsala kommer Catarina även fortsättningsvis behålla med en anställd medan hon själv kommer att satsa mer på matlagning framöver.

– Vad som händer nu är inte helt säkert men jag gör gärna mer tv och då matlagningsprogram. Möjligheten att nå ut till så många samtidigt med min matlagning är en häftig känsla och gärna något jag vill göra i framtiden, avslöjar Catarina.

3 FESTLIGA RECEPT AV CATARINA ►

Fest hos den nya mästerkocken

Sätt guldkant på dina vardagsrätter! Varje dag är en fest (Bonnierfakta) är en passande titel på kokboken från årets vinnare i Sveriges Mästerkock, Catarina König. Matfashionista som hon är bjuder hon på vackra kreationer och oemotståndliga smaker som inte gör någon besviken.



Text: MOA JÄREFÄLL Foto: FRIDA WISMAR

Med rena smaker och elegans har hon piffat upp och gjort vardagsmaten till rena festmåltider. Här finns recept för mingel såväl som goda möjlig-

heter att komponera ihop sin egen trerättersmiddag. Men bara för att smakerna sitter blir det inte automatiskt snyggt på tallriken, därför delar

Catarina König med sig av sina bästa tips för hur du får till en riktig snygg uppläggning också. Låt väl smaka – för både öga och mun!

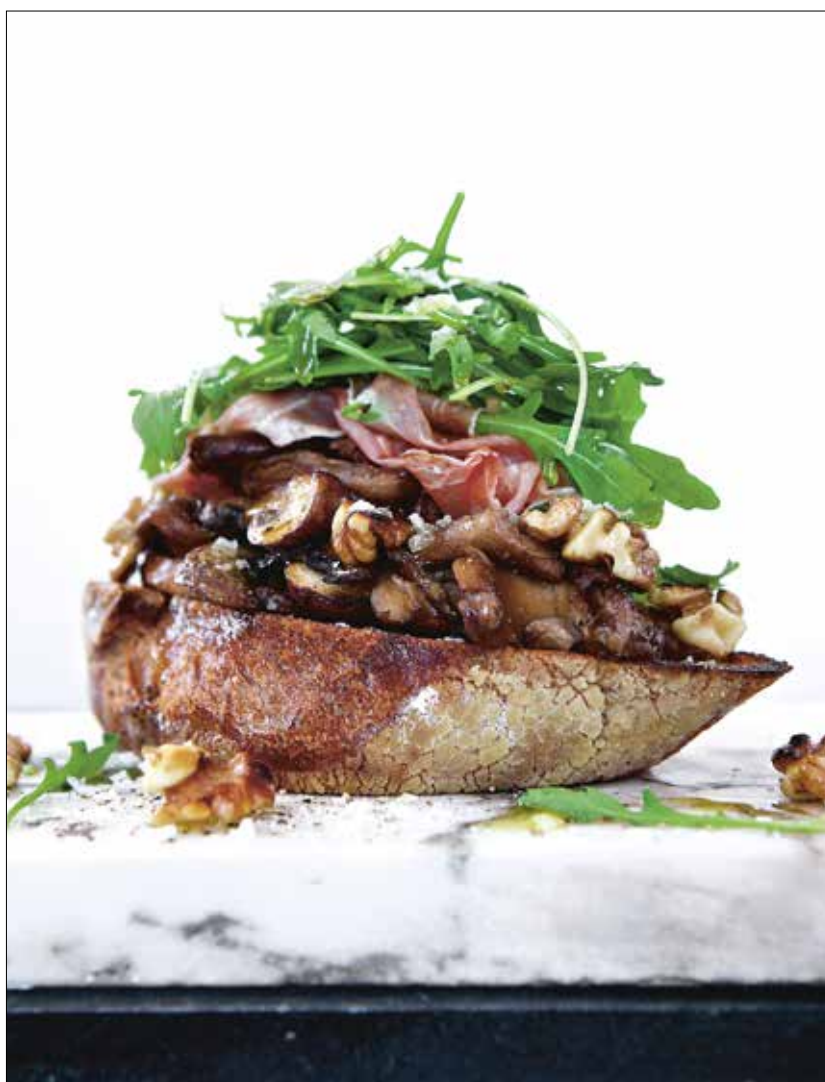
Svamptoast goes nut!

Kombinationen av svamp, salt, valnötter och just valnötsolja är helt fantastisk och ger en helt ny dimension av svamptoast.

4 portioner • 20 min

- 500 g blandad svamp, t.ex. kantareller, trattkantareller, shiitakesvamp, portabello
- 100 g smör
- salt
- svartpeppar efter smak
- 1 dl valnötter
- ½ dl valnötsolja
- 4 skivor valnötsbröd, med eller utan kanter
- 4–8 skivor parmaskinka av fin sort
- flingsalt
- rucola

1. Rensa svampen och dela den i munsbitar. Stek den i en torr panna tills all vätska har försvunnit. Lägg i smöret, stek i någon minut till och smaka av med salt och peppar.
2. Rosta valnötterna i en stekpanna på medelhög värme i 2–3 minuter. Salta och ringla över lite valnötsolja.
3. Stek brödskvivorna i rikligt med smör, två åt gången, tills de får en fin krispig yta. Ringla lite valnötsolja över brödet.
4. Lägg upp en skiva valnötsbröd på en tallrik. Lägg på en generös hög svamp. Lägg parmaskinka, valnötter och rucola på toppen. Ringla över ytterligare valnötsolja och strö över en nypa flingsalt.



Chèvrefylld ravioli med rödbetspuré

Den här rätten fick toppbetyg hos juryn när jag lagade den i Sveriges Mästerkock, det säger en hel del. Måste testas! Pastadegen passar till vilken sorts pasta du vill. Enkelt och gott att variera.

4 portioner • 50 min

PASTADEG

- 2 ägg
- 2–3 dl durumvete (beroende på hur stora äggen är)
- ½ tsk salt
- 1 msk kallt vatten

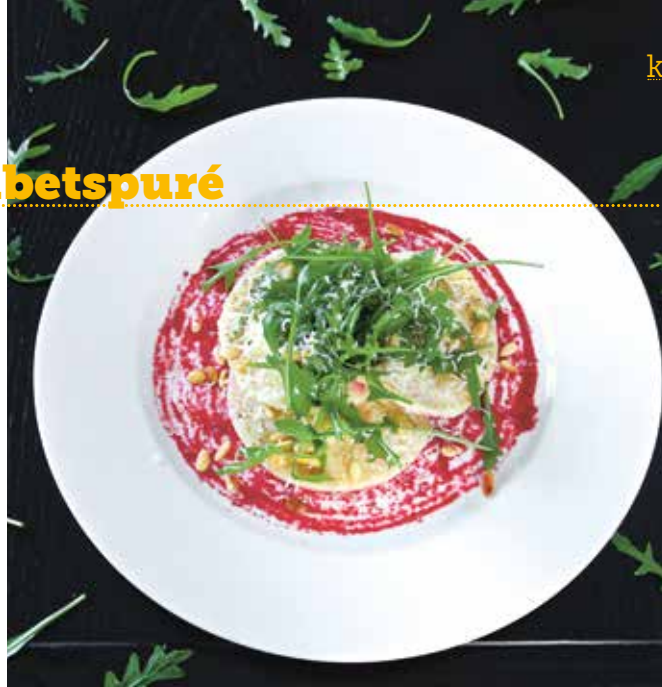
FYLLNING

- 150 g chèvre

- 4 msk ricotta

TILLBEHÖR

- 3 stora rödbetor
- 1 dl pinjenötter
- 100 g smör
- 150 g rucola
- 100 g parmesan, riven
- flingsalt och svartpeppar



1. Blanda ägg, mjöl, salt och vatten direkt på bordet eller i bunke. När degen är mättad av mjöl och inte kladdig, knåda för fulla muggar i cirka 5 minuter. Vira in degen i plastfolie och låt den vila i kylan i minst 1 timme, gärna 2.
2. Skala och koka rödbetorna i en kastrull i 20–30 minuter (beroende på storlek). Betorna är klara när stickan går lätt igenom. Häll av vattnet och mixa till en puré. Salta och ställ åt sidan.
3. Ta bort kanterna från chèvren

och blanda ihop innanmätet med ricottan till en slät kräm. Salta och peppra. Lägg fyllningen i en sprits och lägg in i kylan.

4. Rosta pinjenötterna i en torr panna. Bryn smöret härligt, nötigt och gyllenbrunt i en kastrull.
5. Baka ut pastan, kör igenom pastamaskinen till önskad tjocklek. (Jag kör på tjocklek 8 på maskinen.) Lägg ut släta långa pastaremsor på mjölat bakbord. Spritsa fyllningen, cirka 1 matsked/ravioli. Lägg den andra pastaremsan över den spritsade.

Se till att luften mellan pastan och raviolin trycks ut, då håller de sig täta när de kokas. Stansa ut rundlar. Salta pastavattnet ordentligt. Koka upp och koka sedan raviolin i 4 minuter. Lyft upp och torka bort överflödigt vatten.

6. Pensla uppläggningstallriken med rödbetspurén. Lägg upp pastan, häll på brynt smör, rostade pinjenötter, rucola och parmesan. Spritsa gärna några toppar med rödbetspurén och toppa med flingsalt och nymalen svartpeppar.

Wokad fruktsallad med lyxig vaniljglass

Wokade frukter? Ja, du såg rätt! En snabb, enkel och fräsch efterrätt som är lätt att göra till många gäster. Lyxfaktorn stiger om du gör min goda vaniljglass och serverar till frukten.

4–6 portioner • 20 min

WOKAD FRUKT

- 1 äpple
- 2 apelsiner
- 2 kiwi
- 16–20 röda vindruvor
- 2 nektariner
- 3 bananer
- 3 passionsfrukter
- 1 mango
- 2 dl exotisk nektar, koncentrat

LYXIG VANILJGLASS

- 3 dl vispgrädde
- 2 dl mjölk, 3 %
- 1 krm vaniljpulver, alt. 1 öppnad
- vaniljstäng
- 2 msk glykos
- 6 äggulor
- 1 dl strösocker

TILL SERVERING

- 2–3 dl vispgrädde, vispad
- 4–6 citronmelissblad

1. Mät upp grädde, mjölk, vanilj och glykos i en kastrull. Om du använder vaniljstäng så halvera den, skrapa ur fröna och lägg även stängen i kastrullen. Låt koka upp. Dra av från värmen och låt svalna en aning.
2. Vispa äggulor och socker vitt och poröst i en bunke. Ta bort vaniljstäng från gräddmjölken och rör ner äggvispet.
3. Ställ tillbaka kastrullen på plattan på medelvärme och låt det sjuda under konstant vispning tills det tjocknar lite, ungefär samma konsistens som en rinnig vaniljsås. (Det tar cirka 5 minuter.) Det får inte koka, då koagulerar ägget och det blir äggröra. När det har tjocknat, häll över i en skål. Ställ in i kylan och låt stå i minst 2 timmar.
4. Häll sedan ner glassmeten i glassmaskinen. Låt den gå tills glassen har tjocknat, det tar 45–50 minuter. Lägg sedan över den färdiga glassen i en plastburk med lock och ställ in i frysen.
5. Skala och hacka ner frukterna i lika stora delar, cirka 2 x 2 centimeter. Woka frukterna i en wokpanna tillsammans med juicekoncentratet. Woka tills frukterna precis bara har blivit varma.
6. Lägg upp den ljumna fruktsalladen i cocktailglas eller i vinglas. Lägg på en stor kula vaniljglass och toppa med lättvispad grädde och något blad citronmeliss.



TIPS! Det går alldeles utmärkt att byta ut mjölken och grädden till laktosfria alternativ.

Sabina Dufbergs effektiva övningar

Tycker du att träning är tråkigt, dyrt och svårt att hinna med? Då kommer du få stor nytta av träningsboken *Snygg och stark* – den ultimata träningsguiden! (Pagina).

Text: MOA JÄREFÄL Foto: ANDERS GÄHLIN

Träning behöver inte vara svårare än vad du gör det till. Allt som behövs för att få till ett bra träningspass är egentligen din egen kropp. Låt träningscoachen Sabina Dufberg inspirera dig till effektiva övningar som

enkelt kan utföras i hemmet, på semestern eller ute i naturen. I boken delar hon med sig av hela träningsprogram och övningar som kommer förbättra både din kondition, styrka och stabilitet.



1

KICK BACK

Höj och sänk armarna i takt med hoppen och sträva efter att komma ända upp mot rumpan med hälarna.

Utförande: Utför övningen i 45 sekunder, pausa i 15 sekunder och repetera.

Du tränar: Förbränning och kondition.

2



ENBENSBÄCKENLYFT

Det sträckta benet ska hållas still, lyft bäckenet så högt du kan. Repetera övningen så många gånger du orkar med samma ben och byt sedan.



Utförande: Max antal repetitioner x 2 set. Räkna antalet repetitioner som du orkar och jämför från gång till gång. Vila en minut mellan varje set.

Du tränar: Ben och rumpa.



MOUNTING CLIMBING

Spänn magen, sänk ner rumpen och behåll naturlig svank. Dra upp knäna växelvis mot hakan i en snabb och explosiv rörelse.

Utförande: 20 sekunders max-arbete, 10 sekunders vila x 8 intervaller.

Du tränar: Konditionen och hela kroppen.



MAGE, SITT SOM ETT V

Sitt i en position där kroppen bildar ett V. Sträck upp bröstet, slappna av i axlarna, spänn magen och behåll en naturlig svank.

Utförande: Stanna i positionen så länge

som du klarar utan att tappa kvalitet i övningen. ANDAS! Du väljer själv om du vill göra övningarna i ett eller flera varv.

Du tränar: Balans, fokus, rörlighet, samt kroppens små och stora muskler inifrån och ut.

Gladys del Pilar: "Det har alltid handlat om musik"

Musiken är som en energi som strömmar genom kroppen, genom oss alla. Den kan betyda glädje och sorg, styrka och uppmuntran. Trygghet och motivation, kärlek och tröst. För Gladys del Pilar är musiken en del av livet.

Text:
ANDERS ÅKER

Foto:
MICHAELA
ANDERSSON,
MICHSIGN
PHOTOGRAPHY

De flesta hem har en doft som möter dig när du för första gången sätter din fot innanför dörren och hos Gladys del Pilar luktar det mysigt, hemtrevligt och ombonat.

Jag är hemma hos Melodifestivalvinnaren och artisten Gladys del Pilar för att prata musik, livet och varför det är så viktigt att våga göra fel.

Vi slår oss ner vid ett stort vitt bord med varsin väldoftande kopp kaffe. Solen strålar in genom de många fönstren i det kombinerade vardagsrummet, matsalen och den lilla musikstudion med utsikt mot den grönskande bakgården. Det är tydligt att i det här hemmet bor en person där musiken står i centrum. Jag tar en klunk kaffe medan Gladys börjar berätta.

Uppväxten var ingen dans på rosor, i alla fall inte de första sju åren. Gladys och tvillingsystern Ann föddes i Ecuador och växte upp på olika katolska barnhem. En tillvaro som var både hård och strikt med lite utrymme för värme och kärlek.

Via goda människors försyn och en adoptionsagentur kom så Gladys och Ann till Sverige, närmare bestämt Örebro och sin mamma. En mamma som med en gång såg att musiken rann i döttrarnas ådror och såg till att systrarna fick gå i den kommunala musikskolan. ►



Förra året firade Gladys del Pilar 25 år som artist och hon har inga planer på att lägga mikrofonen på hyllan.





Foto: MICHAELA ANDERSSON, MICHSIGN PHOTOGRAPHY

Att vara vinnare av Melodifestivalen öppnar än idag dörrar som kanske tidigare hade varit stängda.

1990-talet började hennes karriär ta den form som den har än idag, en blandning mellan medverkande i musikalerna och shower, kyrkoturnéer och gospel. Under tidigare delen av 90-talet medverkade Gladys även i Melodifestivalen och hamnade på andra plats med Det vackraste jag vet.

Nästan ett decennium efter Det vackraste jag vet kom så det stora genombrottet. Ett genombrott som öppnade dörrar och än idag ger eko i Gladys karriär och även utvecklade henne på ett personligt plan.

Platsen är Globen, tävlingen är Melodifestivalen och vinnarna är Gladys, Blossom Tainton och Kayo Shekoni som tillsammans bildat gruppen Afro-Dite. För första och hittills enda gången får vinnaren, eller snarare vinnarna, på publikens begäran sjunga sitt bidrag inte bara en utan tre gånger efter att kamerorna har släckts. Låten Never let it go tar Sverige med storm och uppträdandet skapade termen "nakenchock" i kvällspressen.

Medan världen tycks ligga för fötterna upptäcker Gladys plötsligt att hon inte längre har kontroll över sin egen tid. Andra kontrollerar tiden och gruppen ska samtidigt som man umgås intensivt hantera tre olika personligheter och viljor. Till slut tar det stopp och gruppen tar en tillfällig paus. Man går i gruppterapi och försöker förstå varandras olikheter och styrkor. Under tiden lär sig Gladys mer om sig själv och börjar ta ett steg tillbaka för att hitta tillbaka till det som är viktigt.

– Jag skulle aldrig vilja ha det ogjort, 2002 är vårt år och det kan ingen ta ifrån oss. Att vara vinnare av Melodifestivalen öppnar än idag dörrar som kanske tidigare hade varit stängda. Vad jag kan önska ibland är att vi hade varit de personer vi är idag, då. För då hade ingenting kunnat stoppa oss, säger hon inte utan stolthet i rösten.

Efter åren kring Melodifestivalen började Gladys att sakta bygga upp en tillvaro utanför den direkta hetluften med fokus på den egna utvecklingen, musiken och publiken. Hon ger tydligt ett intryck av en person som istället för att ångra en massa saker tagit lärdom på vägen.

– Jag har gjort många fel genom åren och på vägen har jag lärt mig mycket. Men man måste tillåta sig göra fel, av fel kan man lära sig. Det är viktigt att kunna göra fel.

– Vi sjöng och sjöng och sjöng, vi var nog aldrig tysta. Alla visste vilka vi var och vi älskade att sjunga. En av de viktigaste låtarna för mig var El condor pasa och vi inte bara sjöng utan skapade en komplett koreografi till den låten, minns Gladys med ett leende på läpparna.

Musikintresset utvecklades med åren och tvillingssystrarna engagerade sig så mycket i musik som de bara kunde på hemorten – men det där skivkontraktet uteblev. Gladys, som vid den här tiden var delägare i en studio, skickade demokassetter till skivbolag över hela landet men ingen nappade.

En dag fick hon förfrågan att lägga musik på en instrumental låt. Låten var en danslåt inom genren house och texten var av det enklare och kanske mindre djupa slaget. Men det skulle visa sig vara ett lyckat drag, låten var helt rätt i tiden och ett skivbolag i Stockholm nappade och där stod Gladys med ett skivkontrakt.

– Det blev en hit och var min första riktiga framgång. Medan min syster stannade kvar i Örebro och bildade familj packade jag väskorna och gav mig av mot Stockholm.

Gladys karaktäristiska, varma och fylliga röst är behaglig att lyssna på. Hon berättar sakta och metodiskt med inlevelse om hur hon stod i Stockholm och ville att alla skulle slänga sig över henne – där stod ju hon med sin röst och viljan att sjunga. Men musikbranschen var liten och armbågarna vassa och för en ung tjej från Örebro som ville att musik skulle handla om gemenskap och inte bara vara självcentrerad blev tillvaron till en början tuff.

Uttrycket "skam den som ger sig" passar väl in här. Gladys arbetade oförtrutet på och under

FAKTA

Namn:
Gladys del
Pilar

Familj: Man
och två barn

Bor: Söder om
Stockholm

Aktuell med:
Showen Mo-
town featur-
ing Afro-Dite

Den röda tråden genom hela Gladys liv har varit musiken. Som hon själv uttrycker det så är musiken något som hon alltid kommer att arbeta med, i någon form.

Idag har Gladys börjat utforska ett helt nytt område nämligen att skriva låtar för andra och i förlängningen även lära sig producera musik. I ett sammanhang befann Gladys sig tillsammans med en grupp andra, yngre, låtskrivare. På frågan om hon känner sig gammal svarar hon direkt nej men plötsligt stannar hon upp.

– Jag har diabetes typ-2. Det var ett par år sedan jag fick diagnosen och först nu har jag börjat komma till insikt. En del av den insikten är att jag inte längre är ung, att min kropp inte längre är ung. Jag behöver börja ta hand om mig och min kropp på ett sätt jag inte har behövt tänka på innan. Träning och mat har helt plötsligt blivit viktigt på ett helt annat plan. På det sättet tänker jag på ålder men även om jag fyller jämnt om ett par år ska jag ju först fylla år några gånger innan får vi väl hoppas, skrattar Gladys.

Solen, som tillfälligt har varit bakom molnen, kommer fram igen och Gladys spanar ut genom fönstret. Lite uppgivet konstaterar hon att det är dags för mer pollen. Som pollenallergiker har hon i år varit förutseende och börjat medicinera i god tid. Det är fortfarande besvärande, om än mindre, och som artist är hon mån om att vårda det viktigaste hon har – rösten.

– Det finns en anledning till att vissa artister kan hålla ut längre, de vårdar sin röst. Jag tänker idag på att inte gå på skrikiga fester kvällen innan ett uppträdande och att vårda rösten. Bara som en sån sak som att sluta feströka kan vara avgörande, plötsligt fick jag ett bättre röstregister, säger Gladys.

Det hemtrevliga huset i villaförorten har stora öppna ytor och det är som gjort för att hålla igång ett socialt liv och för att ha fester, något som Gladys älskar. Som artist har hon ett ständigt hektiskt schema och just tidigare i år var första gången på länge som hon hade en längre, sammanhållen, ledighet.

Framöver är det dock fullt i kalendern igen. Med Afro-Dite kommer Gladys till hösten att göra en krogshow Motown fea-

turing Afro-Dite. Samtidigt arbetar hon med körer, uppträder med gospel och kyrkoturnéer och med sin hyllningskavalkad till idolen Tina Turner.

Vi pratar om att musikvärlden kan vara tuff och att många unga artister idag har svårt att ta sig fram. Bristen på det personliga soundet och rädslan för att stöta sig med viktiga personer håller tillbaka kreativiteten.

Gladys har många och intressanta åsikter men är aldrig dömande eller bakåtsträvande – snarare analytisk och med en varm och stor kärlek till musik. Själv kom hon på ganska sent i karriären på att förvalta och förädla det egna varumärket och kan idag stoltsera med en trogen publik och en inkomst som gör att hon kan leva på musiken.

En del i att Gladys idag har lyckats handlar mycket om att hon har en ständig drivkraft framåt men aldrig med vassa armbågar. Alltid med försorg till andra och att alla ska med. Och såklart med en unik sångröst, en röst som både är personlig och nyanserad. Det personliga i rösten tar sig särskilt uttryck i mycket av den gospelmusik som Gladys har sjungit genom åren.

Gladys tar sitt arbete som artist på allvar och det märks. Hon minns särskilt en händelse för några år sedan precis innan en kyrkokonsert. Ett budskap som än idag finns kvar i bakhuvudet.

– ”När du går ut på scenen, då kan det vara på liv och död. Det kan finnas någon som har kommit till konserten och som av olika anledningar inte vill eller orkar leva. Ditt framträdande, det du gör som artist, kan få den personen att vilja och orka leva.” Det sa en ansvarig för konserten till mig och det är ord som än idag betyder mycket för hur jag ser på mig som artist. Jag har ett ansvar att leverera när jag står där framför publiken, säger Gladys.

Det råder ingen tvekan om att Gladys del Pilar är artist ut i fingerspetsarna. Under den dryga timme vi sitter ner delar hon gärna med sig och det finns en värme som strålar ut från henne som person och som får den som är i samma rum att känna sig sedd.

Det är lätt att förstå varför hon har blivit något av en publikfavorit hos många.



Huden åldras till viss del i takt med vår ålder men den främsta orsaken till att hud åldras är yttre faktorer. Medan det naturliga åldrandet är en del av en process som i mångt och mycket är ofrånkomlig kan en hel del av de yttre faktorerna påverkas och därmed kan du hålla din hud yngre, längre.

Text: **ANDERS ÅKER**

Mer om
huden på
huden.se

Hudens

Det finns klassiska tecken på att kroppen, och huden, blivit äldre. Det kan röra sig om fläckvisa, bruna så kallade åldersfläckar på huden eller att man upplever att huden är torr och mindre elastisk än tidigare. Att man talar om det inre åldrandet beror på att det främst handlar om genetiska och hormonella faktorer som i mångt och mycket är ofrånkomliga och en del av livet. Den andra, och största, orsaken till att huden åldras handlar däremot om yttre faktorer. Dessa faktorer påverkar hudens åldrande och behöver inte vara kopplat till en specifik ålder.

Det finns en del vanliga tecken på att du och din hud har blivit äldre, till exempel de bruna "åldersfläckarna". Dessa kan uppstå fläckvis på huden och uppkommer då pigmentcellerna med åldern helt enkelt börjar producera sitt skyddande pigment i ojämn takt. En annan del av åldrandet är att produktionen av smörjande talg och fuktbindande hyaluronsyra minskar. I samband med det blir huden både torr och stram.

Klimakteriet hos kvinnor leder bland annat till att celledelningen i huden saktar ner. Detta på grund av att östrogenhalterna, som påverkar cirkulationen i kroppen, minskar. Sämre cirkulation gör att färre hudceller bildas och att de celler som bildas blir mindre än tidigare. Hudens mellersta skikt, läderhuden (dermis), blir då mycket tunnare. Allt detta handlar om att hela kroppen åldras och även om det är ett långsamt förlopp så är det en helt naturlig del av livet.

De yttre faktorerna kan även de vara en naturlig del av livet men också en "onaturlig" del om man så vill. Ett exempel är rökning. Rökning är en yttre faktor som direkt skadar huden. ►

Hudens naturliga åldrande är svårt att göra någonting åt eftersom det är en naturlig process.

åldrande



7 tips på hur du håller huden ung och fräsch!

1. Överdriv inte solandet.
2. Undvik att röka.
3. Ha en god vätskebalans.
4. Ät mindre socker – för många höga sockertoppar påskyndar hudens åldrande.
5. Återfukta huden.
6. Ta hand om huden – särskilt ansiktet, händer och fötter som är mest utsatta.
7. Må allmänt väl – sömn och stress påverkar även det kroppen och i förlängningen hudens åldrande.

Detta genom att kollagenproduktionen minskar om du röker vilket ger en grå, matt och livlös hud. Men den allra vanligaste yttre påverkan som bidrar till hudens åldrande är UV-strålning. Nu är det inte så enkelt att man kan säga att om man låter bli att vara i solen så undviker man att huden åldras. Huden påverkas absolut av hur mycket man är i solen men då ska man vara medveten om att det finns tre grupper av UV-strålning från solen.

UVC-strålning som är den farligaste men som tack vare att den absorberas av atmosfären inte når jordytan. UVB-strålning som är mindre farligt och tränger ner i hudens översta lager, överhuden (epidermis). UVB-strålning gör att huden blir tjock, matt, grå och läderaktig då strålningen stimulerar celldelningen i epidermis.

Majoriteten av strålningen från solen kommer dock i form av den så kallade UVA-strålningen. Mängden av UVA-strålning som vi utsätts för är densamma oavsett om det är soligt ute, solens position eller vilken tid på året det är. När huden utsätts för UVA-strålning kan det leda till att huden bland annat blir rynkig och anledningen till det är att UVA-strålarna

bryter ner kollagenet och elastinet i dermis. UVA-strålarna gör även huden mer genomskinlig genom att bryta ner bindvävens struktur i dermis. Som ett resultat kan bland annat blodkärlen i huden bli mycket tydligare. UVA-strålning är den strålningstyp som återfinns i solarier så frekvent solande i solarium kan påskynda hudens åldrande.

Hudens naturliga åldrande är svårt att göra någonting åt eftersom det är en naturlig process. Men eftersom det inre åldrandet och det yttre går in i varandra är en bra grundläggande tumregel att ta hand om sig själv, tänka på vad man äter och undvika yttre faktorer som överdrivet solande eller rökning då det påskyndar hudens åldrande.

Det finns ingen mirakelkräm som kan stoppa hudens åldrande men att regelbundet ta hand om sin hud genom att återfukta och tänka på vad du äter kan sakta ner hudens åldrande. Kroppen, och huden, behöver fukt för att behålla elasticiteten bland annat. Eftersom solens UV-strålar är konstant är det många som använder solskyddsfaktor året om, som en hudkräm, för att på det sättet hålla huden yngre längre.

Huden är en naturlig del av vår kropp och vårt genetiska arv vilket betyder att ingen människas hud är den andra lik. Vi har alla olika förutsättningar och därför också olika utgångspunkter när det handlar om vad som är bra för huden. De yttre faktorer som vi verkligen kan påverka är värda att ta i beaktning samtidigt som man till viss del får acceptera att huden åldras med åren.

Om huden

- Huden är kroppens största organ.
- Huden på en vuxen person har en yta på nästan två kvadratmeter.
- Huden hjälper bland annat till att hålla kroppstemperaturen på rätt nivå.
- Huden lagrar vätska och fett.
- Huden skyddar kroppen mot skadlig ultraviolett strålning från solen.
- Huden bildar D-vitamin med solens hjälp.
- Hudens beståndsdelar är överhuden, läderhuden och underhuden.



Ömtålig

TENA Tvättkräm rengör känslig hud varsamt och återfuktar 7 gånger mer än tvål och vatten

När vi blir äldre behöver vår hud extra omsorg. Att tvätta sig ofta med tvål och vatten kan störa hudens eget skydd, och den ömtåliga huden utsätts då för större risk att brytas ner. Nu finns ett mildare, vårdande alternativ.

TENA Tvättkräm är sju gånger mer återfuktande än tvål och vatten.* Den har en sköljfri 3-i-1-formula som rengör, återställer och skyddar ömtålig hud, i underlivet såväl som på resten av kroppen. Dessutom kontrollerar den lukt och bevarar hudens naturliga pH-värde. Du kan använda den varje dag och behöver inte skölja av med vatten.

TENA Tvättkräm är dermatologiskt testad och Svanenmärkt. Den ingår i TENA Hudvårdsserie. Läs mer på TENA.nu/hudvard

Köp TENA Tvättkräm på Kronans Apotek eller i Tenabutiken.se

* Källa: SCA data on file 2014



Nyhet
på Kronans
Apotek!



1500-talet innebar en vetenskaplig revolution då man lämnade de urgamla grekiska skrifterna och sökte sanningen genom observationer och studier direkt av naturen. Tycho Brahe var ledande i denna förändring.



Tycho Brahe var huvudsakligen verksam på den då danska ön Hven mitt i Öresund.

En medicin- historisk utblick:

Tycho

som läkare på 1500-talet

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

Den vetenskapliga revolutionen som ägde rum under 1500-talet dominerades av Tycho Brahe, Ptolemy, Copernicus, Galileo och Andreas Cellarius (enligt skriften *Harmonia Macrocosmica*, 1661). Revolutionen bestod i att man litade mer på sina sinnen, vad man iakttagit och erfarenheten, än på de gamla skrifterna och 1500 år gamla auktoriteter ifrågasattes. Intresset för faktabaserad kunskap var så stor att i flera universitetsstäder, som i Montpellier, fick man sätta beväpnad vakthållning på kyrkogårdarna närtarna närmast efter en begravning. Anatomistudierna var i stor utsträckning beroende av tillgången på stulna lik, förövarna var mestadels studenterna. Den moderna kirurgin växte fram och 1500-talet brukar betecknas som kirurgins födelsesekel. I flertalet

av Västerlandets länder framträdde kirurger eller s.k. sårsläkare med nya läroböcker i den operativa läkekonsten och sårbehandlingen. De första meddelandena om kejsarsnitt kom också under detta sekel – ett uppseendeväckande ingrepp.

För invärtesmedicinen var 1500-talet inte alls så omvälvande som för kirurgin. Man diskuterade fortfarande den s.k. katarrlläran dvs. hur slemmet rör sig i kroppen och de urgamla (1500 år) förhållandena mellan de ”fyra safterna”. Fram till 1500-talet gällde inom medicinen fortfarande att alla sjukdomstillstånd orsakades av rubbningar av de fyra kroppsvätskorna. Detta var en teori som Galenos (129-199) hade framlagt baserat på Hippokrates skrifter och som alltså överlevt i 1500 år.


 A detailed oil painting of Tycho Brahe, a Danish astronomer. He is shown from the chest up, wearing a dark, high-collared garment with a large, ornate white ruff. He has a full, dark beard and mustache, and his hair is receding. He is looking slightly to the right of the viewer with a serious expression. The background is dark and indistinct.

Brahe

Paracelsus, 1493-1541, hävdade nu att sjukdomar var en följd av att mineraler och giftiga ämnen kom in i atmosfären från stjärnorna och orsakade kemiska processer i kroppen, som det alltså gällde att hitta rätta motmedlet mot.

Åderlåtning var universalbehandlingen.

Den rättfärdigades med att åderlåtning; ”förlänger livet, reglerar hälsan, uttömmar det sjukliga blodet, ger växt åt det friska, fördrivar sorgen, skärper minnet, rensar blåsan, lugnar hjärnan, förjagar könsdriften, förbättrar hörseln, stoppar tårarna, rensar munnen, förbättrar aptiten, gör rösten lenare, skärper synen, sätter magen igång, minskar sömnen, befriar från ångslan, skärper förståndet, värmer mjukdelarna”. Man förstår att åderlåtning,

på många olika sätt, var populärt. Blodomloppet beskrevs av William Harvey (1578-1657), som visade att blodet bara kan flyta i en riktning i ett blodkärl, mycket baserat på Andrea Cesalpinos (1519-1603) skrifter där han första gången använde uttrycket cirkulation. Olof Rudbeck försvarade 1652 i Uppsala en avhandling om blodcirkulationen som var tillägnad drottning Kristina.

Syfilis var en ny sjukdom och det stod inget om den i de gamla skrifterna. Det enda verksamma medlet mot syfilis verkade vara kvicksilver.

Tycho Brahe var en dansk adelsman och levde, 1546-1601, under renässansen dvs. återfödelsens tid (efter den svarta medeltiden) och var en uppenbarligen avvikande person som gick sin

egen väg. I unga år reste han runt bland universiteterna i hela Europa, med längre uppehåll i Leipzig, Augsburg och norra Italien. Dock satte han aldrig sin fot på svensk mark! Han var huvudsakligen verksam på den då danska ön Hven mitt i Öresund. Ön blev svensk 1660, två år efter freden i Roskilde 1658, då Skåne bl.a. blev svenskt. "Non haberi sed esse" – icke att synas men att vara – var hans valspråk. När Tycho avled lär han som sina sista ord ha yttrat; "Ne frustra vixisse videar" = må jag ej synas ha levat förgäves.

Det var ganska naturligt att intressera sig för medicin och kemi. Det var helt enkelt två sidor av samma sak, nämligen mikro- och makrokosmos. Kemin och astronomin stod medicinen nära och det berodde på att planeterna ansågs ha sin motsvarighet i den mänskliga kroppen. Sålunda stod Jupiter och Venus för tenn och koppar eller lever och njure, Saturnus och mars för bly och järn och mjälte och galla, Merkur för kvicksilver och lungor och sju planeter representerade sju metaller och var sålunda representerade av de sju viktigaste organen i kroppen. Det var alltså ingen tillfällighet att Tycho också ägnade sig åt kemi – jordisk astronomi – och astronomi – himmelsk kemi. Han ägnade mycket arbete också åt alkemi – men lyckades inte framställa guld!

Tycho anlade en klassisk renässansträdgård kring sitt boningsslott (Uraniborg) på Hven (våldigt väl restaurerad trädgård idag och sevärt) där han odlade 38 olika växtarter (många läkemedelsväxter) i sin trädgård och hade 300 träd av olika slag.

Tre recept mot pest ingick i Tychos medicinlista. Elixir Pestilentialle innehöll enhörningshorn = tanden från en narval tillsammans med en blandning av svavel och järn och saffran och renad enbärs- och bärnstensolja. Ordinationen var åtta till tolv droppar av destillatet i en vattenlösning. Elixiret kunde förstärkas genom en tinktur på koraller, safir, hyacintsten och pärlor samt drickbart guld – minsann. Tycho miste sin dotter, Kirstine, vid mycket unga år i pest, som härjade i Öresundsområdet 1576-77, vilket kan vara förklaringen till hans intresse att bekämpa just pest.

Tycho tog vidare fram ett medel mot epilepsi som utgick från hjärnskallen på en hängd eller steglad människa. Skallen skulle malas till ett pulver och pionfrön tillsättas. Medlet skulle inte intas under nymåne! Mot njursten använde han ett botemedel med persilja, kardemumma, fikonkärnor och bärnsten. Detta medel sändes till bl.a. lantgreven Wilhelm av Hessens astronom Rothman. Hans läkemedel blev så omtalade att sjuka reste

Att tänka nytt och grunda sina tankar på observationer och fakta var Tycho Brahes kännetecken.



Foto: TYCHO BRAHE-MUSEET, VEN

till Hven för att bli behandlade av Tycho Brahe, som inte tog betalt av sina patienter. Kyrkan skulle godkänna all medicinering (den tidens Läkemedelsverk).

Ända fram till 1971 kunde man på apoteket, åtminstone i Nexö, Danmark, köpa "Species Tycho Brahe", som var ett örtmedel mot feber och svettningar, dvs 350 år senare. Detsamma gällde för övrigt Tycho Brahes tinktur, som var örter extraherade med alkohol som under 1800-talet var en omtyckt kryddsnaps.

Tycho Brahe har haft så stort inflytande över utvecklingen fram till vår tid att en representant från amerikanska rymdlaboratoriet (NASA) vid ett besök 2005 på Hven utbrast: "så... det var här alltihop började". Hans insatser bestod i stor utsträckning av att uppfinna nya instrument som gav en väsentligt förbättrad precision i mätningar av himlakroppar. Han gav ut en bok som blev bibeln för instrumentmakare i Europa. Instrumenten fick han tillverkade åt sig på olika ställen i Europa. Han grundade den första – och enda – astronomiska högskolan i Norden med elever från hela Europa

under en treårig utbildning, efter att ha avböjt att bli rektor för Köpenhamns universitet.

Tycho föreslog en ny världsbild 1583 som i princip gick ut på att jorden är orörlig, men i centrum, och runt jorden kretsar månen och solen. Planeterna rör sig sen runt solen. Tycho menade att hade jorden roterat skulle en sten som kastas lodrätt upp, vid nedslaget inte träffa markytan i själva utgångspunkten, eftersom jorden hunnit rotera medan stenen var i luften. Nu träffar emellertid stenen markytan i samma punkt. Alltså roterar inte jorden.

Han noterade 1572 en ny ljuspunkt på himlavalvet som han antog var en ny stjärna. Denna stjärna hade iakttagits av många andra förstås, men ingen annan gjorde mätningar för att bestämma avstånd och rörelse. Tycho framkastade emellertid en oerhört djärv tanke nämligen att det var en NY STJÄRNA: Tänka sig detta i en tid då man under 2000 år hade utgått från att stjärnvärlden är oföränderlig och evig. Så hade man tänkt och trott sedan Aristoteles dagar. Men så tänkte man inte under renässansen!!! Tycho skrev en bok "De Stella Nova" som blev en oerhörd sensation i Europa. Att tänka nytt och grunda sina tankar på observationer och fakta var egentligen Tycho Brahes kännetecken.

Den moderna naturvetenskapen kan sägas ha börjat 1572 då Tycho fick syn på en nystjärna och påbörjade sina noggranna observationer och satte därmed den medeltida världsbilden i gungning (ur guideboken The Scientific Traveler). Den startade i alla fall en helt ny syn på vetenskapen och på medicinens område där nu "sinnenas vittnesbörd förlänades högre auktoritet än skrifternas". Denna inriktning är i allra högsta grad fortfarande en gyllene regel för medicinsk utveckling och forskning. För sjukvård gäller ju världen över att den skall grundas på "vetenskap och beprövad erfarenhet" – vilket 1500-talet lärde oss.

"Nec fasces, nec opes, sola artis sceptrum perennant" = varken makt eller rikedom, endast konstens och vetenskapens välde består, löd en inskrift i förgyllda bokstäver på Stjärneborg (observatoriet).

Referenser.

1. Lyons A. Medicine – an illustrated history. Harry N Abrams inc. New York 1987.
2. Norlind W. Tycho Brahe. Natur och kultur. 1963.
3. Åke Jönsson; Tycho Brahe – Världsmiddagsgästen från Ven. Historiska media 2004. www.historiskamedia.se
4. Fåhræus R. Läkekonstens historia. Albert Bonniers förlag 1946.
5. Kitty Ferguson; Tycho Brahe och Johannes Kepler – ett möte som revolutionerade naturvetenskapen. Bokförlaget Prisma. 2002.



Vadkramper? Muskelryckningar?

Det kan vara tecken på magnesiumbrist.

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

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



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

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

biosan
Vår idé - livskvalité

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

Rätt inredning ger bättre sömn

Varva ner, dricka varm mjölk, läsa en bok, räkna får – ja, det finns många välbeprövade knep att ta till när sömnen inte vill infinna sig. Det kan även vara så att det är din möblering som skapar sömnrubbingar.

Text: MOA JÄREFÄLL

Rummets inredning har nämligen större påverkan på sömnens kvantitet och kvalitet än vad man kan tro. Vi redogör hur ett sovrum bäst ska inredas för att ge dig så ljuva drömmar som möjligt.

1 Färgsätt rummet

Rummets färgsättning är av stor betydelse för vår sömn eftersom varje färg har en viss inverkan på vår psykologi. Blått, grönt och grått är exempel på färger som sägs vara lugnande och främja god nattsömn. När du sedan adderar gardiner, kuddar och andra attiraljer så se till att hålla en enhetlig färgskala för att inte störa rummets harmoni.



2 Lys upp med rätt ljussättning

Stark och kall belysning gör sig inte i ett sovrum, byt därför till ljuskällor som avger ett varmt sken och skapar mysfaktor. Undvik också att enbart ha en taklampa, bättre är att rikta belysningen och placera flera lampor på några utvalda ställen i rummet.



3 Skapa harmoni med symmetri

En symmetrisk inredning ger ett harmoniskt intryck. Skapa symmetri genom att ha ett jämnt antal kuddar, tavlor som hänger i samma nivå, likadana nattduksbord på vardera sidan om sängen och så vidare.



4 Ordning och reda med god förvaring

Minimera störningsmomenten genom att investera i skåp, lådor och andra organiserade förvaringslösningar. Plotter och saker överallt skapar disharmoni och inverkar därmed negativt på din sömn.



5 Bädda för en god nattsömn

En säng och dess madrass anpassad efter din kropp och sovställning har stor betydelse för den kvalitativa sömnen. Likaså ska du välja kudde och täcke efter hur du sover och om du svettas mycket under natten. Fråga i butiken så hjälper de dig hitta rätt.



FLER TIPS FÖR EN GOD NATTS SÖMN

- Inred med växter för att tillföra bättre syre.
- Sätt upp mörkläggningsgardiner för att stänga ute störande ljusglimtar.
- Sänk temperaturen, ett bra sovrumsklimat är cirka 18-21 grader.
- Undvik att ha tv:n i sovrummet så slipper du bli distraherad av onödiga ljud, ljus och rörelser.
- Ät mat innehållande aminosyran tryptofan.

Källa: Business insider UK



Läs mer
om IBS på
[doktorn.com/
alltomibs](http://doktorn.com/alltomibs)

Det finns speciella kännetecken som läkaren utgår från när diagnosen IBS ska ställas.

ATT LEVA MED IBS

Text:
ANDERS ÅKER



Namn: Elisabeth Samuelsson

Bor: Skogås

Familj: Sambo

Gör: Personaladministratör

Senast lästa bok: Lejon-tämjaren av Camilla Läckberg

Det var under en resa till Thailand som personaladministratören Elisabeth Samuelsson plötsligt drabbades av magsjuka. Magsjukan gick inte över utan utreddes istället genom ett stort antal olika undersökningar. Diagnosen IBS ställs ofta genom att utesluta många andra magproblem och efter att ha undersökt såväl gluten- och laktosintolerans och genomfört koloskopi och gastroskopi, allt utan att det visade något, ställdes till slut diagnosen IBS.

– Min första tanke när jag fick diagnosen var ”vad i hela friden är det för något?”. Jag visste inte mycket om IBS alls och det var ett helt nytt begrepp i min värld, berättar Elisabeth Samuelsson.

Sedan hon fick diagnos beskriver Elisabeth Samuelsson att mycket har hänt kring sjukdomen, både hos henne själv men även i samhället.

– Jag märker stora skillnader på hur man till exempel ser på behandling. IBS är något man måste förstå och ha kunskap om och jag rekommenderar alla med IBS att ta kontakt med en dietist. Jag fick hjälp med att påbörja en diet, Fodmap, som passar mig och som gav mig livet tillbaka, säger Elisabeth Samuelsson.

Elisabeth Samuelsson upplever att samhällets syn på IBS har förändrats under de nästan tio år hon själv har levt med diagnosen.

– Från att ha varit något som är snarare kopplat till en psykisk åkomma orsakad av stress och

När **Elisabeth Samuelsson** fick diagnosen IBS var den första tanken som kom att ”vad i hela friden är det för något?”. Nu åtta år senare har hon lärt sig leva med sin diagnos och vill ge råd till den som får diagnosen idag.

att man mest pratade om ballongmage, så har inställningen i samhället och vården förbättrats när det kommer till IBS. Sjukdomen har fått en plats på dagordningen. Det viktigaste som måste hända inom IBS nu är att fler får upp ögonen och att kunskapen ökar ytterligare hos de som är diagnostiserade med IBS men främst inom sjukvården. Då tänker jag särskilt på kunskapen om vad som faktiskt händer i kroppen, varför det händer och vad man kan göra åt det, förklarar Elisabeth Samuelsson.

Till den som idag får diagnosen IBS har Elisabeth Samuelsson några värmande, och kloka, ord på vägen.

– Var inte rädd, se till att ta kontakt med någon som kan ge dig hjälp på vägen. Vården, dietister, personer med kunskap om IBS. Det handlar om att hitta det just din mage klarar av bra och ta reda på vad det är din mage klarar av mindre bra. Lika många som lider av IBS, lika många symtom finns det i princip, säger Elisabeth Samuelsson.

Oavsett om du precis fått diagnosen eller lever med den sedan en tid tillbaka menar Elisabeth Samuelsson att det viktigaste är att inte gå runt och ha ont i onödan.

– Det finns jättebra hjälp att få. Använd det du får lära dig och de verktyg du får och framförallt, lyssna på din kropp, avslutar Elisabeth Samuelsson.

Ingen kan göra allt – men alla kan göra något

När jag växte upp fanns en fröken som jag tyckte mycket om. Jag minns att jag var väldigt fascinerad över hur fint hon skrev, och ville gärna lära mig. Hon satt med mig ibland, och så skrev vi tillsammans. Jag kunde helt förlora mig i dessa vackra bokstäver, och hon kändes så trygg. Det betydde mycket för mig att få dessa stunder med henne. Jag kände mig viktig och sedd. En till synes liten skillnad, som för mig blev så viktig.

När jag var liten var jag jättebra på att ljuga. Jag ljög och kom med undanflykter en stor del av tiden. Om en kompis ville vara hos mig och leka, så fanns alltid en väl vald lögn som kunde avstyra detta. Om vi skulle iväg någonstans, och kompiserna sa att hen kunde komma till mig och vänta tills jag blir klar, så var jag självklart redan klar – och kunde gå ut och vänta. Jag kunde förutsäga, och därmed vara beredd långt innan, när jag behövde hitta på en osanning för att undvika att 'hemligheten' kom ut. Jag ljög och undvek för att se till att ingen skulle få veta att min mamma drack. Jag lyckades. Det förstår jag när jag möter gamla klasskamrater som, när jag berättar hur det var, inte hade en aning! Jag som var så glad och sprallig! Hur skulle de kunnat förstå – jag gjorde ju allt för att dölja. Det gick liksom på automatik, och var sällan något genomtänkt. Ingen behövde säga till mig att jag inte fick berätta – jag berättade inte ändå. Som barn funderar man aldrig på varför 'ljuget' kommer, och vad anledningen är till att sanningen inte får komma fram. Som vuxen går det att förstå. Det viktiga är att vi alla känner till att barn som växer upp i trassliga familjer gör så här – de döljer sanningen och hittar på raffinerade lögn för att vi vuxna ska tro att allt är bra. Dessa barn vill vara som 'alla andra barn', och tror inte att någon annan kan ha det på liknande vis. Ingen annan kommer ändå att förstå.

Hur gör man då? Hur är det möjligt att se och att förstå, även om barnet i fråga gör allt för att dölja? Det finns sätt. Om du har ett barn, eller ungdom, i din närhet som du oroar dig för – våga fråga! Ställ raka och direkta frågor om det du anar att barnet lever i. Det finns ingen garanti att du får ett svar, men hen kommer att förstå och känna att du faktiskt bryr dig om, och att det kanske finns vuxna som går att lita på. Om svaret uteblir – ge inte upp!

Fråga snart igen, och visa att du frågar för att du bryr dig på riktigt. Om barnet är en vän till ditt eget barn – bjud in på lunch, middag eller något annat trevligt. Forskning visar att barn som har haft någon annan vuxen att relatera till, under en annars brokig uppväxt, ofta klarar livet lite bättre än någon som lever isolerad enbart med sin familj. Dessa barn behöver få se alternativ.

Vi vuxna kan själva välja hur vi vill hantera våra problem – om vi ska be om hjälp eller ordna upp det själva. Om vi förstår att vi behöver hjälp, så kan vi hitta den. Barn har inte den möjligheten. Det är där vi vuxna kommer in i bilden. Ett barn som far illa i sin familj kommer i de allra flesta fall inte att be någon om hjälp, därför behöver vi vuxna försöka att se och agera. Barn skyddar och är lojala. Vi vet i dag, att minst var femte barn växer upp i en familj med risk- eller missbruk. Psykisk ohälsa blir allt vanligare bland både vuxna och barn. Vi kan inte hjälpa alla de barn som lever i dysfunktionella familjer, men alla kan göra något! Vi kan alla göra någon skillnad som blir en skillnad i ett barns liv – och ibland är det gott nog.

Text: **MARIE-LOUISE BROTH**



Marie-Louise Broth är socionom och cert. handledare. Hon leder grupper för personer som är närstående till någon med beroende eller psykisk ohälsa. Mer information om Marie-Louise hittar du på merlivibalans.com

Om du har ett barn, eller ungdom, i din närhet som du oroar dig för – våga fråga!

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

Företagsnytt

Här samlar vi allt nytt som händer hos DOKTORN.com

DOKTORN PÅ SENIORMÄSSAN

Precis som förra året kommer vi att närvara på Seniormässan i Stockholm den **18-20 oktober**. Utan att lova för mycket kommer vi att bjuda på intressanta föreläsningar, exklusiva erbjudanden och andra roliga happenings i vår monter. Mer info kommer i nästa nummer av Tidningen Doktorn. Skriv in datumet i kalendern redan nu så ses vi på Seniormässan!

NYTT I BROSCHYSTÄLLEN!

Våra kostnadsfria broschyrställ hittar du på vårdmottagningar runt om i landet. Broschyerna innehåller viktig kunskap inom en rad olika terapiområden. Broschyerna är gratis att ta med sig hem. Senaste tillskottet i broschyrställen är "När aptiten är liten – mycket protein i små portioner."



Nordisk Väntrums-TV

Nordisk Väntrums-TV (NVTV) fortsätter att växa och har nu över 3 miljoner kontakter per månad inom vård och tandvård. Ett nytt ramavtal är även tecknat med Landstinget Västmanland, där skärmar finns på totalt 15 mottagningar.

NYTT INNEHÅLL PÅ PLATS: Vi har börjat sända hälso-nyheter från Doktorn.com i kanalen! Dessa kommer att blandas med nyheter, väder och underhållning från TT.

TEMAFILMER: Just nu visas temafilmer för pollenallergi, hud & sol, rökstopp, smärta och förkylning.

Har du ett tips till redaktionen? Vill du veta mer om väntrums-TV?

Eller saknar din mottagning tidning och broschyrställ? Hör gärna av dig!

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

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

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

Planerar du dagen efter blåsan?



Uretin innehåller extrakt av pumpakärnor som gör att man kan bibehålla en god blåsfunktion och ett normalt urinflöde. Kliniskt dokumenterad*.

Uretin är ett kosttillskott som finns att köpa i välsorterade hälsokostbutiker.

*Referenser, se www.medicinreferenser.se





Hälsopanelen.se

– vår kostnadsfria konsumentpanel

Med Hälsopanelen.se kan du som konsument vara med och testa olika produkter inom hälsosegmentet. Panelen är kostnadsfri – du får varorna skickade till dig och får sedan göra en utvärdering. Hälsopanelen.se har fått en ny skrud! Det gäller både hemsidan, loggan och kundbetyget (Trust Point). Ta en titt på den nya designen på www.halsopanelen.se

NYLIGEN AVSLUTADE KAMPANJER MED RESPEKTIVE KONSUMENTBETYG

Hemor*Rite hemorrojdsbehandling.

"Positivt överraskad. Trodde det skulle vara krångligt att använda men är enklare än jag trodde. Hygienisk och man slipper kladd."

- Tuula, 57, Bergvik

Klick Remoist Gel mot torra slemhinnor.

"En bra produkt som har hjälpt mig, kan varmt rekommendera denna produkt som gav mig hjälp och lindring från första stunden. Kommer att fortsätta använda den."

- Kia, 50, Göteborg

Feminerall flytande järn- och mineraltillskott.

"Blev piggare efter 4-5 dagar och rekommenderar verkligen denna. Bara wow för mig, min kropp och knopp."

- Milena, 39, Landskrona



DOKTORN

Var 17:e minut får någon **STROKE**

Det måste bli färre! Hjälp oss!

Strokefonden

Pg 90 05 30-7

Tel: 0200 88 31 31

Tack för ditt bidrag

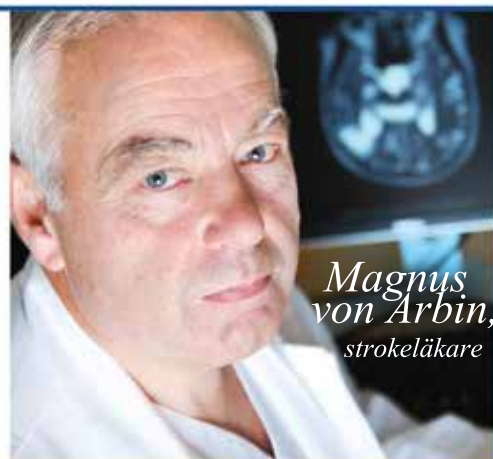
För mer info:



STROKE-Riksförbundet
www.strokeforbundet.se



www.insamlingskontroll.se



Magnus
von Arbin,
strokeläkare

Yvonne skrev till oss och ville berätta om hur hon varvar ner. Vi tyckte tipset var så bra så vi delar med oss av det här i tidningen. Har du ett eget varva ner-tips? Missa inte tävlingen!



När jag vill varva ner lägger eller sätter jag mig i lugn och ro. Jag kopplar bort telefonen och sätter en lapp på dörren, "stör ej". När barnen var små satte jag fram ett stort timglas på tolv minuter och då visste de att de inte fick störa mig, och det respekterade barnen. Nu är det istället viktigt att inga signaler stör. Sedan spelar jag någon form av lugn musik, alltifrån klassisk till fina lugna visor eller någon med naturljud. Idag lyssnar jag så länge jag vill, ofta somnar jag. Om det inte är musik så lyssnar jag till exempel på mindfulness eller annan ledd avslappning. Jag gör detta varje dag efter lunch då jag ska sova, för att sova måste

jag göra efter att ha drabbats av en hjärninfarkt. Sedan många år tränar jag också qigong. Idag törs jag göra den utomhus vart jag än befinner mig, givetvis i lugn och fin miljö gärna nära vatten. Tidigare tordes jag inte göra rörelserna ute om jag var ensam men nu när jag vet hur gott det gör så vill jag att många fler ska få upp ögonen för detta. Så de får gärna titta och fråga! Finns inget längre för mig som heter "jag har inte tid för avkoppling". Har man inte tid för det, ja då är det verkligen dags att ta tag i det. Det måste man känna att man kan unna sig varje dag. Man lever bara en gång.
Yvonne

FRÅN MARIANA KOMMER EN HÄRLIG SOLROS OCH SOM TACK FÅR MARIANA TVÅ BIOBILJETTER

Jag vill tacka personalen på Vålbergs vårdcentral i Karlstad. Speciellt en ängel med mänskligt beteende och utseende, som strålar glädje, mänsklighet, professionalitet som läkare, ger hopp och räddar människors liv – Erik Trell. Jag har jobbat som sjuksköterska i många europeiska länder i mer än 15 år men jag har aldrig i mitt liv träffat en så bra läkare och människa. När jag och min son blev hans patienter räddade han våra liv. Finns inte ord att beskriva "denna ängel" och tacka honom för att han räddat människors liv. Om jag kunde skicka blommor och tårta som en liten tacksamhet, då skulle inte alla blomsteraffärer och konditorier i Karlstad räcka till. Tack Dr Trell, önskar dig från hela mitt hjärta många år till på Vålbergs vårdcentral.

Mariana



SKICKA IN DIN HISTORIA!

Skicka in din solskenshistoria via e-post, redaktionen@doktorn.com eller vanlig post till DOKTORN.com Isafjordsgatan 32B, 164 40 Kista. Märk med "Solrosen" så kommer det alltid rätt. **Tips!** Tänk på den personliga integriteten. Om du omnämner andra personer än dig själv dubbelkolla gärna att det är ok att ta med den personens namn innan du skickar in din berättelse!

Tävling!

Svara på frågan, på vilken ö var Tycho Brahe huvudsakligen verksam (ledtråd; läs artikeln på sidorna 60-63) och skicka in svaret tillsammans med ditt bästa varva ner-tips till info@doktorn.com eller Doktorn.com Isafjordsgatan 32B, 164 40 Kista senast den 31:a augusti

Första pris: Saltlampa gjord på saltkristall från Himalaya + en helårsprenumeration på DOKTORN+
Gjord av ren saltkristall från Himalaya sägs saltlampan rena luften, minska allergiska besvär och göra dig på bättre humör. Trendspanar man på inredning dyker saltlampan upp som en ny ljuskälla att pryda sitt hem med. Har du tidigare hört talas om saltspa och salt-behandling så har saltlampan ungefär samma positiva effekter på hälsan. Förutom en unik design har lampan ett varmt och orange sken som skapar en mysig känsla i hemmet – och en välmående känsla inombords.

2-5 pris: En helårsprenumeration på DOKTORN+



INSPIRATION OCH INFORMATION FÖR KVINNORS HÄLSA

Engagera dig genom 1,6 miljonerklubben

Vi erbjuder events, föreläsningar och underhållning med fokus på kvinnors hälsa

**Seminarium i Kalmar 11 maj, Seminarium i Uppsala 16 maj,
Seniordagen i Kungsträdgården 26 maj, Wellnessresa till Italien
15 – 21 maj, Vårkryssning Stockholm 22 maj, 1,6 i Almedalen Gotland
3-10 juli, 1,6 på Bokmässan Göteborg 22-25 september, Seniormässan
Stockholm 18-20 oktober, Författarkryssning 23 oktober**



Som medlem får du rabatterat pris på våra aktiviteter och medlemsförmåner.

Anmäl dig: www.1.6miljonerklubben.com eller 08-20 51 59

[illegible]

Vinn tre trisslotter*

Posta senast 31 augusti 2016

Skicka till

Tidningen DOKTORN

Att: Korsord

Isafjordsgatan 32 B, Plan 7, 164 40 KISTA

eller skriv in lösningen via

www.doktorn.com/korsord



*Fem
vinnare
dras.

NAMN.....

ADRESS

EXTRA!

NYTT KORSORD VARJE VECKA

Vill du få ett
korsord varje vecka?
Anmäl dig på
[doktorn.com/
nyhetsbrev](http://doktorn.com/nyhetsbrev) redan
idag!

Lösning till Korsordet i DOKTORN nr 1/2016



KAN OPPRIS PÅ DÄSTIS	FEEL PÅ DATORN	SALUS PÅLÖP TÄKET	ÄR VÄL- SKOTTET	RUS	FRAS TID OCH INTE IN	FLOKAS KÄRNS KÄRNS	STRÅK PROTRU- MENT	GULD- BLAND- ANDE MINT	T	J	O	L	A	R	U	L	L	T	R	A	P	P	O	R	A	N	I	S	T	O	N	R	K	
BO	ER	AP	U	TR	YR	VER	IN	TER	ER	AN	IS	TO	NO	GA	EL	DA	NO	GA	EL	DA	NO	GA	EL	DA	NO	GA	EL	DA	NO	GA	EL	DA	NO	GA
OG	ER	OL	BY	IM	RA	IN	ER	ER	AN	IS	TO	NO	GA	EL	DA	NO	GA	EL	DA	NO	GA	EL	DA	NO	GA	EL	DA	NO	GA	EL	DA	NO	GA	
VI	OR	LI	LI	HA	TA	RE	ARE	ARE	ARE	ARE	ARE	ARE	ARE	ARE	ARE	ARE	ARE	ARE	ARE	ARE	ARE	ARE	ARE	ARE	ARE	ARE	ARE	ARE	ARE	ARE	ARE	ARE	ARE	
SIR	Ö	VA	NE	S	AK	TI	TI	TI	TI	TI	TI	TI	TI	TI	TI	TI	TI	TI	TI	TI	TI	TI	TI	TI	TI	TI	TI	TI	TI	TI	TI	TI	TI	
REN	ADE	RAP	O	SS	IK	ED	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	
HJÄLT	DE	P	EN	SS	IK	ED	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	
DIKT	DE	P	EN	SS	IK	ED	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	
ELAKA	DE	P	EN	SS	IK	ED	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	AND	

GRATTIS! NI VANN TRISSLÖTTER

Britt-Marie Olsson, Årsta
Rolf Levin, Ludvika
Marianne Cardell, Ronneby
Elisabet Glansk, Landskrona
Catarina Levander, Vingåker

NÄSBLOD OFTA?

Använd blodstillande vadd!

Finns
på Apotek!



LÄS MER PÅ
WWW.NASBLOD.SE



“Täbtt å snubig?”



Lindrar effektivt
vid täppt näsa och hosta

Trad.växtbaserat/utvärtes läkemedel. För inhalation vid förkylning.
Läs produkternas bipacksedel.
Säljs receptfritt på Apotek samt i Hälsofack- och Dagligvaruhandeln.

AB Atoma

08-590 754 00

www.atoma.se

DOKTORN+

EXKLUSIVT FÖR DIG SOM PRENUMERERAR

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

Prenumerationsgåvor

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

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



Prenumerera för endast

199:-

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

Gör så här!

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

Tidningen Doktorn utkommer 4 ggr/år.

Vid beställning får du närmast kommande nummer.

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

Kryssa i:

☐ JA, tack! Jag vill ha prenumerationsgåva.

☐ NEJ, tack! Jag vill inte ha prenumerationsgåva.

Namn _____

Adress _____

Postnr _____

Ort _____

Telefon _____

E-post _____

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

Kampanjkod: 152-152129

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN

c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

DOKTORN

NÄSTA NUMMER

KOMMER UT I SEPTEMBER

✓ Tema: **När minnet sviker**

✓ **Artros** hos hund och katt

✓ **Diagnos i skolan** – vad innebär det?

✓ **Ortorexi** – när hälsa blir för mycket

✓ Att leva med **hjärt- kärlsjukdom**

✓ Tips när **magen krånglar**

✓ Så blir du **lusfri**

DET STORA
NUMRET
OM STRESS

Fysiska och psykiska besvär vid **stress**

Foto: SHUTTERSTOCK



msguiden.se

Var hittar jag hjälp?



Många frågor kan uppkomma när man lever med MS

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

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

Hitta svaren på



msguiden.se

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

SANOFI GENZYME

Problem med öronvax eller torra hörselgångar?

Vaxol mjukar upp och avlägsnar öronvax samt vaxproppar.
Innehåller naturlig olivolja som även lindrar klåda och
irritation orsakad av torr hud i hörselgången.

- Enkel att använda
- Effektiv och naturlig produkt
- Kan användas av vuxna och barn över 1 år



Läs bipacksedeln före användning. Ytterligare information på vaxol.se

Torra ögon bör behandlas individuellt



Välj eller kombinera ur vår produktserie



tearsagain
Liposomal spray



tearsagain Sensitive
Liposomal spray



tearsagain ögondroppar
med hyaluron



BlephaCura
Vård av ögonlockskanten

Hos 8 av 10, som lider av torra ögon, är orsaken en störning i tårffilmens lipidskikt - därför har de flesta behov av en lipidbehandling. Cirka 8 % har enbart behov av tårersättning och cirka 26 % har behov av en kombination med både lipidbehandling och tårersättning*. Vissa behöver dessutom vårda och rengöra de meibomska körtlarna.

tearsagain®

BlephaCura®

Läs bipacksedeln före användning. Mer information på tearsagain.se



ABIGO Medical AB, Telefon 031-7484950