

Min hälsa

NYHETER

Fler vaccin gratis för barn

MATTIAS RIBBING

Så tränar du tanken

Ingemar Uppman
håller igång huvudet
som kursledare.

TEMA **DEN ÅLD RAND E HJÄRNAN**

SUND LIVSSTIL HJÄLPER HJÄRNAN

Motion kan bromsa åldrandet

4

**övningar för
minnet**

Fråga om läkemedel // Skydda klotet från dina mediciner // Fysiskt aktiv med recept

Gratis hjälp när du vill sluta röka eller snusa

Hör av dig till
vårdcentralen så får
du personligt stöd!

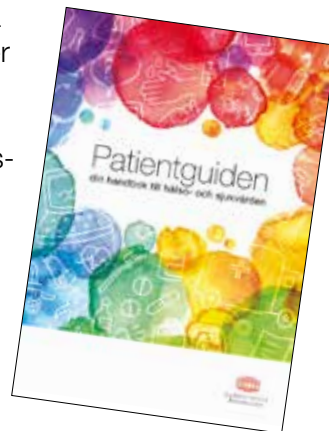
Kolla också in:

- Sluta röka-linjen, ring 020-84 00 00
- Apparna Fimpaaa! och Rökfri
- 1177.se



Nya Patientguiden ute nu!

Finns att hämta
på vårdcentraler
och sjukhus.
Kan även läsas
digitalt på lands-
tingets webb.



landstingetsormland.se



Inte nöjd med din vård?

Om du vill lämna synpunkter eller klagomål på den vård som du eller en närstående har fått, ska du i första hand vända dig till den verksamhet som ansvarade för din vård.

Du kan också vända dig till patientnämnden vars uppgift är att hjälpa dig som patient eller närstående att föra fram dina synpunkter eller klagomål och se till att de blir besvarade. Patientnämnden kan även informera dig om vilka rättigheter du har i vården samt ge råd och stöd om du vill söka ersättning för en skada du fått i samband med vården.

Så här når du patientnämnden:

- Ring: 0155-24 50 00
- Skicka e-post: patientnamnden@dll.se
- Logga in på 1177.se, dygnet runt, och lämna dina synpunkter

Du hittar mer information på vår webbplats, landstingetsormland.se/patientnamnden



"Vi gör så gott vi kan för att hålla allt i huvudet"

» **MÅNDAG MORGON OCH** jag står i hallen på väg till jobbet. Skorna är på, jackan är knäppt och datorväskan hänger över axeln. Jag stannar upp en liten stund, tänker snabbt igenom att jag har med mig allt. Känner efter i fickorna innan jag kliver över tröskeln. Mobiltelefon, passerkort, plånbok och nycklar. Jodå, allt är med. För det var väl inget mer...? Jag låser ytterdörren.

Kliver upp på cykeln och ska precis trampa iväg när det går upp för mig: cykelhjälmen! Kliver av, lutar cykeln mot farstubron och låser upp dörren på nytt. Rycker åt mig hjälmen och låser igen. På väg ner för gatan minns jag plötsligt brevet i köket som skulle postas idag. Jag suckar inombords. Nej, mitt minne funkade inte perfekt idag heller. Brevet får jag ta i morgon.

JAG TROR ATT vi alla gör så gott vi kan för att hålla saker i huvudet. Födelsedagar, kalas, nycklar och tider. Mycket ska vi komma ihåg och förargligt är det när vi glömmar. Hur det än är med närminnet och ordningssinnet är det otroligt vilken kapacitet och förmåga vår hjärna trots allt har. Personlighet,

arbetsmiljö, livshändelser, hälsa och sjukdomar och mycket annat kan förstås påverka vad och hur väl vi minns men också hur våra hjärnor åldras och fungerar med åren.

I det här numret har vi tittat närmare på hjärnan och hjärnans åldrande. Här får du läsa om hur du kan träna hjärnan, hur du kan hålla dig aktiv men också om hur livet kan vara när någon drabbas av en obotlig demenssjukdom.

Vid sidan av temasideorna möter du också bland annat Linn Hyttbro som fick fysisk aktivitet på recept för att komma igen efter en tung graviditet. Där får du också veta mer om vem som kan få ett recept för att komma igång med träningen och hur det går till. ●

JOHANNA HAUGNESS
REDAKTÖR



NR 1 2018

4 NYHETER Sjukhusen satsar på bättre mat

6 NYHETER Kampanj mot könsstympning nådde många

7 TEMA DEN ÄLDREDE HJÄRNAN

8 Fysisk träning bromsar åldrandet

10 Ingemar tränar hjärnan som kursledare

13 Så förbättrar du ditt minne

14 Evas man fick Alzheimer

16 Här finns vården när minnet försämras

18 MOTION PÅ RECEPT Träning blev vändpunkt för nybliven mamma

20 MILJÖ Skydda miljön mot läkemedel

22 LÄKEMEDELSNYTT

23 FRÅGA OM LÄKEMEDEL

24 HÄLSOKRYSSET

Serveringen är minst lika viktig som maten i det nya konceptet Fleximat.



FOTO: MATS LINDKVIST

Generös sjukhusmeny ökade patienternas aptit

När patienterna själva fick välja när och vad de ville äta förbättrades aptiten. Nu ska konceptet Fleximat spridas på fler avdelningar.

» **EN MENY MED** femton huvudrätter, en mängd smårätter och desserter. Dessutom på de tider du själv vill äta. Det kan bli verklighet på flera av länets sjukhusavdelningar efter ett lyckat pilotprojekt på Nyköpings lasarett. Försöket med en dygnet runt-menü genomfördes på den geriatriska avdelningen 7, som tar emot äldre patienter.

– Med Fleximat har vi lyckats göra patienterna nöjda och minska matsvinnet. Nio av tio tyckte att maten var utmärkt och en patient ville inte ens åka hem tack vare maten, berättar projektledaren Marianne Backrud-Hagberg,

Fleximat är landets mest flexibla sjukhusmat och har tagits fram i samarbete med patienter och personal.

FLEXIMAT

- Olika rätter lagas i köket, dukas på porslin, kyla, förpackas och skickas till avdelningarna.
- Patienterna kan själva välja vad och när de vill äta.
- Patienter som är uppe kan välja lunch, middag, mellanmål eller efterrätt ur en glasmonter i serveringen. Sängliggande patienter kan välja från en meny och bli serverade av måltidsvården.

Under testperioden åt patienterna mer och kastade mindre.

– En patient kom från akuten och fick isterband klockan tre på natten, något som inte varit möjligt tidigare, säger Marianne Backrud-Hagberg.

Under 2018 införs Fleximat på hela Nyköpings lasarett. Därefter är siktet inställt på Mälarsjukhuset och Kullbergsska sjukhuset. ●

TEXT EMILIA GILLSTRÖM

Vårdcentralen hjälper dig att fimpa

Visste du att din vårdcentral kan hjälpa dig att sluta röka eller snusa? Tobaksavvänjning är en av de tjänster som du kan få kostnadsfritt.

» - **SÖRMLAND HAR** högre andel rökare än riksgenomsnittet, framför allt bland gravida och småbarnsföräldrar. De flesta som använder tobak vill sluta men många vet inte att det går att få kostnadsfri hjälp, säger Katarina Gustafson, folkhälsoplanerare i Landstinget Sörmland.

Eftersom ett nikotinberoende

är starkt kan du som vill ha hjälp att sluta med någon form av tobak vända dig till din vårdcentral för att träffa en tobaksavvänjare. Det gäller alla sörmlänningar oavsett ålder eller livssituation.

– Vi vet att återfallsrisken är hög och för många är ett personligt stöd avgörande då man vill ta sig ur sitt tobaksbruk, säger Katarina Gustafson.

En tobaksavvänjare hjälper dig med en personligt utformad plan för att sluta röka eller snusa. Tobaksavvänjaren ger vägledning i en väl beprövad metod som visat sig framgångsrik. Samtalen fokuserar på hur man kan förbereda sig och gå tillväga för att lyckas sluta. ●

TEXT FREDRIK GUSTAVSSON

Vänd dig till din vårdcentral för att få hjälp att sluta röka.

Få koll på hälsan

» **FYLLER DU JÄMNT?** Landstinget Sörmland erbjuder dig som fyller 40, 50 eller 60 år att kostnadsfritt delta i Sörmlands hälsoprogram. Programmet består av provtagning, en enkät och ett personligt hälsosamtal. Det ger dig en uppfattning om din hälsa och ett stöd att förbättra den om du behöver det. Målet med hälsoprogrammet är att stärka folkhälsan och förebygga hjärt-/kärlsjukdomar och diabetes typ 2. Erbjudandet om att delta i hälsoprogrammet kommer i brevlådan kring din födelsedag. ●

3327

barn förväntas födas 2018 på förlossningsavdelningarna vid Mälarsjukhuset i Eskilstuna och Nyköpings lasarett enligt Statistiska Centralbyrån.

Fler vaccin blir gratis för barn

» **SEDAN ÅRSSKIFTET** erbjuds spädbarn i Sörmlands barnhälsovård avgiftsfritt vaccin mot rotavirus.

– Vaccin mot rotavirus minskar risken att insjukna i allvarlig magsjuka. Det riktar sig till spädbarn och ges via munnen, säger Charlotte Nylander, barnhälsovårdsöverläkare.

Landstingsstyrelsen har också beslutat om att erbjuda kostnadsfritt TBE-vaccin till alla sörmländska

barn och ungdomar till och med 19 år. Erbjudandet gäller på alla vårdcentraler i Sörmland. Vaccinet kan bland annat tas under den årliga TBE-kampanjen som startar under våren.

Mer information om var och hur du kan vaccinera dig kommer bland annat finnas på 1177 Vårdguiden, i annonser i dagspressen och på Landstinget Sörmlands Facebooksida. ●



Nu kan ditt barn få TBE-vaccin utan kostnad.



Hallå där ...

... samordningsbarn-morskan **Ann-Sofi Almqvist** som arbetat med kampanjen "Din kropp är din" mot könsstympning.

Hur vanligt är könsstympning?

– I Sverige är minst 38 000 kvinnor könsstympade men mörkertalet är troligtvis mycket större.

Vad var målet med kampanjen?

– Att öka kunskapen och minska tabun. Könsstympning är olagligt i Sverige och kan leda till allvarliga fysiska och psykiska besvär. Du som är könsstympad har rätt till vård för dina besvär och ett liv utan smärta.

Vad har ni sett för resultat?

– Vi fick stort genomslag i sociala medier och nådde ut till både vuxna och barn via länets skolor. 550 anställda inom skolan, socialtjänsten och sjukvården fick också utbildning och verktyg för att kunna stötta flickor och kvinnor på rätt sätt.

Vilken hjälp kan man få?

– Kvinnoklinikerna kan genomföra mindre operationer och ge behandling som minskar dina besvär. Du kan också själv kontakta Amelmottagningen på Södersjukhuset i Stockholm som är specialiserad på att rekonstruera kvinnliga könsorgan. Ingen remiss behövs för att söka till Amelmottagningen. ●

Journal på nätet stängs för ombud

» **RÄTTEN ATT DELA** sin journal via nätet med en annan vuxen, exempelvis ett ombud, kommer att tas bort från 1177.se under våren 2018. Efter en dom i Förvaltningsdomstolen är det endast du som patient som får ta del av journalinformationen via nätet direkt från vårdgivaren. Vårdnadshavares rätt att ta del av barns journal upp till 13 års ålder förändras inte. ●

Fler unga får gratis tandvård

» **ÅLDERSGRÄNSEN FÖR** gratis tandvård höjdes till 22 år i hela landet den 1 januari 2018. Förändringen innebär att du som fyller 22 år under 2018 eller är yngre har rätt till gratis tandvård. Höjningen av åldersgränsen görs i flera steg enligt ett beslut i riksdagen och det sista steget, att höja till 23 år, införs 1 januari 2019. ●



FOTO: GETTY IMAGES

Kostnadsfritt cellprov i hela landet

» **SEDAN DEN 1 JANUARI 2018** är det gratis i hela landet att lämna gynekologiskt cellprov. Sörmland är ett av de landsting som i flera år har erbjudit gratis cellprov, något som nu alltså ska gälla oavsett var man bor i landet. Gynekologiskt cellprov erbjuds regelbundet kvinnor som är över 23 år och innebär att man tar ett prov från livmodertappen. Cellprov görs för att tidigt upptäcka cellförändringar som annars kan leda till livmoderhalscancer. Därför är det viktigt att gå på kontroll när du blir kallad. ●

474

personer fick en ny njure förra året. Antalet organ-donationer 2017 var fler än någonsin tidigare och njur-transplantationer vanligast.

Källa: 1177 Vårdguiden

Tackla pollensäsongen



» GRÅBO, AL ELLER HASSEL?

Pollensäsongen pågår från tidig vår till sen höst och för vissa startar besvärerna redan i mars. Receptfria läkemedel kan ofta dämpa besvärerna, men inte alltid helt ta bort dem. På pollenrapporten.se kan du få dagens prognos från Eskilstuna och andra mätstationer i närområdet. Hjälp mot pollenallergin får du på 1177 Vårdguiden och närmaste apotek. ●

FOTO: GETTY IMAGES

Den åldrande hjärnan

Precis som kroppen blir knoppen
långsammare med åren. Bromsa
utvecklingen med en aktiv livsstil.

SID 8

Motion mirakelmedicin mot åldrande

SID 10

Ingemars kurser håller hjärnan aktiv

SID 13

Träna minnet med
mästaren Mattias Ribbing

SID 14

Kommunens stöd viktigt när
Evas man fick Alzheimer

SID 16

Här finns vården när minnet försämras

Ta hand om
huvudet genom
att följa traditionella
hälsoråd.

Sund livsstil håller tanken i trim

Det som är bra för hjärtat är bra för hjärnan. Forskning visar att en sund livsstil minskar risken för demenssjukdomar.

TEXT SUSANNE SAWANDER
ILLUSTRATION SANDRA JOHNSON

» **DET FANNS EN TID** då vi trodde att hjärnan inte gick att påverka och att de hjärnceller vi fick vid födseln, var de vi fick hushålla med resten av livet.

I dag vet vi bättre. Hjärnforskningen har tagit stora kliv framåt det senaste decenniet.

– Hjärnan är betydligt mer formbar än vi tidigare trott. I praktiken innebär det att vi faktiskt kan påverka hjärnans åldrande, säger Maria Widebeck, överläkare vid Minnesmottagningen på Nyköpings lasarett.

Tricket är att vara fysiskt aktiv. Studier visar att allra bäst mår hjärnan med lite pulshöjande aktivitet då och då. Faktum är att hjärnan till och med kan förbättra sin kapacitet.

– Vid träning bildas fler blodkärl som i sin tur levererar syre och näring till hjärnan. På sikt kan hjärnan jobba upp en så kallad kognitiv reserv, en reservkapacitet som gör att vi kan klara av olika skador som exempelvis alzheimersförändringar. I vissa fall utan att de ens märks, förklarar Maria Widebeck.

Ny forskning under ledning av Miia Kivipelto, professor vid Karolinska institutet visar att risken för att bli sjuk i Alzheimers halveras med tre träningspass i veckan. Men också att

riskfaktorer som kost, alkohol och rökning är starkt kopplade till demenssjukdomar.

Andra studier bekräftar sambandet. Pulshöjande promenader ett par gånger i veckan gav en grupp 60-åringar bättre resultat på både minnes-, besluts- och kreativitetstester jämfört med en kontrollgrupp som ägnade sig åt lugna stretchövningar. Promenadgruppen förbättrade också sina hjärnors kopplingsmönster, sin förmåga att ta initiativ och koncentrera sig.

Kort sagt – det som är bra för hjärtat är bra för hjärnan.



– Bästa sättet att ta hand om sin hjärna är att följa traditionella hälsoråd kring motion, kost, social samvaro och intellektuell stimulans, säger Maria Widebeck.

Hon understryker att det är viktigt att inte skuldbelägga de som drabbas av demenssjukdomar. På individnivå går det inte att säga varför vissa personer drabbas av demenssjukdomar och andra inte. Inte heller finns det i dagsläget något botemedel mot demenssjukdomar.

– Det positiva är ändå att vi alla kan göra något för att minska risken. ●

Hallå där ...

... **Annika Sjöberg**, sjuksköterska på Minnesmottagningen vid Mälarsjukhuset.

Vilka är de tidigaste tecknen på demens?

– Att glömma saker och få svårt att hitta i välkända miljöer. Problem med att planera och genomföra tidigare självklara vardagssysslor, svårigheter att formulera sig liksom ökad stresskänslighet kan också tyda på tidig demens.

Att glömma eller känna sig stressad gör väl de flesta av oss då och då?

– Det är sant, och symtomen vid utmattningssyndrom och tidig demenssjukdom liknar varandra. Särskilt de som yttrar sig genom tappat intresse för saker man tidigare tyckt varit roligt och orkeslöshet överlag. Därför är det viktigt att utreda vad det kan bero på.

När är det dags att söka hjälp?

– Så tidigt som möjligt om man har symtom. De flesta som utreds för demenssjukdom känner själva att det är något som är fel men vanligast är fortfarande att kontakten med vården sker genom en anhörig som fattat misstanke. ●

VANLIGASTE DEMENSSJUKDOMARNA – DETTA HÄNDER I HJÄRNAN:

Vid en demenssjukdom får du svårt att minnas och att tolka din omgivning. Även personligheten kan förändras. Ännu saknas botemedel men vissa läkemedel kan lindra symtomen.

Alzheimers sjukdom: Nervcellerna förtvinar i ett eller flera områden i hjärnan. Vanligtvis påverkas minnet och tidsuppfattningen först.

Blodkärlsdemens: Blodflödet störs så att delar av hjärnan inte får tillräckligt med näring och syre. Symtomen kan variera mycket.

Pannlobsdemens: Nervcellerna förtvinar i hjärnans främre delar, bland annat pannloben, som påverkar vår personlighet och sociala förmåga.

Källa: 1177 Vårdguiden

”Jag behövde mer stimulans”

När Ingemar Uppman gick i pension blev livet för tomt på intellektuella utmaningar. Tills han började leda datorkurser.

– För mig är det lika viktigt att träna tanken som att motionera, säger han.

TEXT **ULF BERTILSSON**
FOTO **YLVA SUNDGREN**

Datorer och smarta telefoner, webbplatser och Facebook. It-utvecklingen går blixtnsnabbt och de flesta hänger med. Men inte alla. Framförallt många pensionärer upplever ett utanförskap när de inte klarar av de moderna sätten att kommunicera med myndigheter och företag, släkt och vänner. Det där försöker Ingemar Uppman råda bot på via sitt engagemang som ordförande och kursledare i Seniornet Swedens lokalförening i Nyköping.

Ingemar Uppman leder bland annat nybörjarkurser för seniorer, några är närmare 90 år, som vill lära sig att använda datorn. Som kursledare måste han skärpa tanken för att hamna rätt i förberedelserna, pedagogiken och diskussionerna.

– När jag gick i pension efter 51 år som banktjänsteman fick jag problem med stiltjen och bristen på intellektuella utmaningar.

Ingemar Uppman gillar att vandra på Sörmlandsleden och promenerar hellre till affären än

tar bilen. Men han ville göra annat än att bara motionera kroppen.

– Att gå långpromenader och lösa korsord är helt okej, men jag behöver mer stimulans än så för att må riktigt bra.

Ingemar Uppmans lösning blev alltså att engagera sig i Seniornet. Men det kunde lika gärna ha varit i något annat.

– Visst är jag intresserad av datorer. Men det viktigaste var nog att jag fick tider att passa och en anledning att skärpa till mitt intellekt igen.

Ingemar Uppman berättar om den sköna känsla han förknippar med att axla ett ansvar. Om hur anspänningen stegras under förberedelserna inför det skarpa läget. Och om hur spänningen förbyts i en skön känsla av välbefinnande när allt funkat och gått bra.

– Att lära och utvecklas tillsammans med andra, det är något väldigt fint med det. Även när man är gammal!

Seniornets datakurser arrangeras i studieförbundet ABF:s lokaler i Nyköping. Nybörjarlektionerna hålls en gång i veckan, med fler kvinnliga deltagare än manliga. Ingemar funderar om det kan bero på att fler män drar sig för att visa sina okunskaper?

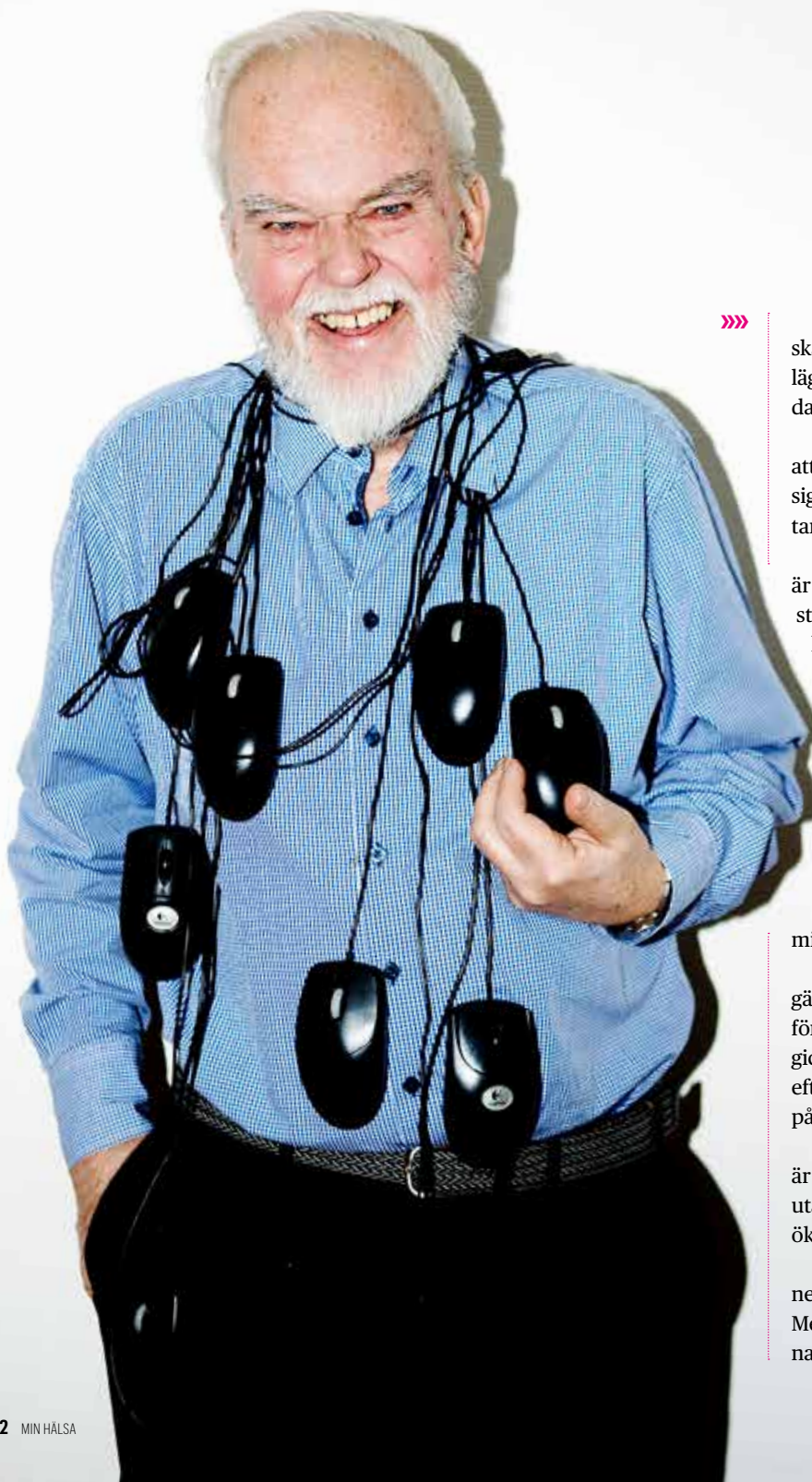
”Jag fick tider att passa och en anledning att skärpa till mitt intellekt igen.”



INGEMAR UPPMAN

Ålder: 74. **Bor:** Radhus i Nyköping. **Familj:** Hustru, fyra barn, sju barnbarn. **Gör:** Ordförande och handledare i föreningen Seniornet, som i samarbete med studieförbundet ABF lär äldre använda dator.

*Ingemar Uppman
gläds när kursdel-
tagarna lär sig nytt.*



»»»

Hur som helst lägger han sig vinn om att skapa en prestigelös undervisning, där ribban läggs så lågt att även den som vet minst om datorer grejar nivån.

– Hittills är det aldrig någon som klagat över att vi går för sakta fram. Tvärtom. De som lär sig snabbt hjälper gärna kompisen bredvid, som tar lite längre tid på sig.

Ingemar Uppmans engagemang i Seniornet är rakt igenom ideellt. Kursdeltagarnas framsteg och minskande isolering räcker gott som lön för mödan.

– Deras förkovran ger mig ny energi. Jag gläds när de berättar att de lärt sig att göra sina bankaffärer via internet eller börjat mejla sina vänner och bekanta.

Ingemar Uppman har alltid gillat att ha mycket omkring sig. Post-it-lapparna har varit många på hans skrivbord, såväl hemma som på jobbet. Att skriva upp det som ska göras stöttar hans kom-ihåg och minskar stressen.

Egentligen märker han ingen skillnad när det gäller tankeverksamheten och minnet, nu mot förr. Det var väl bara den där perioden, när han gick hemma och var understimulerad direkt efter pensioneringen, som hans hjärna gick lite på tomgång.

Ingemar Uppman har noterat att forskarna är eniga om att inte bara motion, utan också en utåtriktad och intellektuellt stimulerande livsstil ökar chanserna till en friskare ålderdom.

– Jag vet inte om mitt engagemang i Seniornet minskar risken för att jag ska få demens. Men som det känns: Inte kan det vara någon nackdel i alla fall. ●

Författaren **Mattias Ribbing**:

Så kan du motionera minnet

Han har tre SM-guld i minne och älskar att lära sig nytt. Men det är mest för hälsans skull som författaren Mattias Ribbing uppmantrar andra att träna hjärnan.

» — **MINNET ÄR EGENTLIGEN** bara ett resultat av att hjärnan har arbetat. Hur vi låter den arbeta är det som är mest intressant. Jag har tränat mig till bättre fokus, mindre stress och kan slappna av mer, eftersom jag litar på min hjärna och vet att jag alltid hittar tillbaka till det jag behöver minnas.

Det började med att han som vetgirig lärare testade några minnesövningar för att snabbare kunna ta in ny kunskap och fakta. Han blev alltmer intresserad av hjärnans förmåga och i snart tio år har han arbetat heltid med att sprida sina metoder till andra. I dag är han både föreläsare och författare och liknar sina metoder vid barns sätt att fantisera, associera och se saker i bilder.

– Alla tänker vi omedvetet i bilder. Det vi kan träna oss på är att medvetet spara ännu mer information i bildformat, vilket hjärnan har lättare att hantera. Att visualisera saker inom oss hjälper oss att förstå saker bättre – minnet får vi på köpet. ●

TEXT JOHANNA HAUGNESS



Det går att träna sig till bättre fokus och mindre stress!

FOTO: MÅNPOCKET

MATTIAS RIBBINGS BÄSTA HJÄRNÖVNINGAR

1 Glöm aldrig ett namn

När du träffar en ny person, tänk då på något konkret som du förknippar namnet med. Marie kan exempelvis bli "mariekex". Föreställ dig att ett stort mariekex sitter fast någonstans på personen. Nu har namnet omvandlats till en bild, vilket hjärnan har lättare att komma ihåg.

2 Hjälp hjärnan fokusera

Skriv din viktigaste arbetsuppgift på en post-it-lapp. Fäst lappen på datorskrärmen eller där den syns bäst. Nu har hjärnan en konkret anvisning om vad den ska fokusera på och jobbar snabbare. Du har även lättare att hitta tillbaka till uppgiften om du blir avbruten.

3 Förvandla text till film

Spela upp nyheter eller fakta du läser som en film i huvudet. Välj konkreta bilder. Handlar nyheten om stora barngrupper kan du måla upp en bild av de olika barnen, hur många vuxna som finns i rummet och vad de gör. Genom att titta tillbaka på filmen kommer du snabbare minnas det viktiga.

4 Låt hjärnan ha tråkigt

Hitta en stund varje dag när du inte tar in några nya intryck. Precis som resten av kroppen behöver hjärnan vila och det är när vi sover som den knyter ihop ny kunskap. Ungefär som med fysisk träning: det är inte på gymmet som musklerna byggs upp utan efter träningspasset när de återhämtar sig.

”Smärtsamt när han drog sig tillbaka”

Pensionärslivet blev inte som Eva Wallin tänkt sig. Kort efter pensionen fick Evas man diagnosen alzheimer. Stödet från vården, kommunen och anhöriggrupper har varit viktigt.

De tidigaste tecknen handlade om helt vardagliga saker. När Eva kom tillbaka hem efter att ha handlat undrade sambon var hon varit någonstans. Att Eva berättat att hon skulle åka iväg hade han glömt.

– Han anklagade mig ofta för att jag inte sagt något. Jag märkte också att han plötsligt inte hittade så bra längre. Alltså inte ens här i Eskilstuna där vi bott så länge. Jag kände hur osäker han blev och att han gärna gick alldeles intill mig när vi skulle någonstans.

Lösningen blev till en början lappar där Eva noga skrev ned information om vart hon skulle. Hon skrev också att det fanns mat färdigt att värma och äta under tiden hon var borta.

– När jag kom hem frågade jag om han ätit och han svarade ofta att ja, det tror jag, men maten stod ju kvar orörd, säger Eva.

Evas man höll sig också plötsligt undan när de hade familj eller vänner på besök då han inte kände att han var en del av sammanhanget.

– Det fanns inget vi längre. Han undrade var han skulle vara under tiden gästerna var här. Det var smärtsamt för mig att se hur han

”Han frågar ibland om jag verkligen är den han är förlovad med.”

TEXT FREDRIK GUSTAVSSON
FOTO YLVA SUNDGREN



Eva besöker ofta sin man Antero Virtanen på demensboendet. Gamla bilder hjälper minnet på traven.

drog sig tillbaka. Det var ju våra gemensamma vänner, säger Eva.

Till slut tyckte Eva att situationen var ohållbar och kontaktade vården för att få hjälp. Första samtalet gick till vårdcentralen som satte igång arbetet med en minnesutredning.

– Vi fick besök av en demenssköterska och en arbetsterapeut som intervjuade oss båda var för sig. Sedan följde bland annat psykologiska tester, röntgen och läkarbesök.

Evas man bor sedan ett drygt år på ett ganska nybyggt demensboende. Eva besöker honom flera gånger i veckan och de gör olika saker tillsammans som att lyssna på musik, åka på bilutflykter, läsa eller titta på foton.

– Vi kan titta på fotografier av min man och hans kamrater i 16-årsåldern. Han vet vad de heter och minns vad de gjorde när bilden togs samtidigt som han kan fråga mig, Eva, hur visste du att jag var här?



Kudden har tryck med foto med medlemmar från Anteros familj.



Eva Wallin.

Demens är en sjukdom som ju egentligen mer drabbar de runtomkring än den sjuke själv. För Eva blev pensionärlivet inte vad hon tänkt sig. Mitt i all sorg tycker hon ändå att hon har fått det bästa möjliga stödet.

– Hela processen från vården och kommunen har varit föredömlig. Vid beskedet om sjukdomen var jag som i en bubbla och inte så mottaglig. Men jag tycker att informationen har anpassats till min situation. Jag är också glad att vi bor i Eskilstuna som har en bra demensvård.

Genom kommunens anhörigcentrum har Eva fått konkreta tips på sätt att hantera den nya situationen. Men också möjlighet att få prata med andra i liknande situation.

– Vi är en grupp som lärt känna varandra och som regelbundet träffas för att äta lunch och umgås. Det är mycket värdefullt, vi förstår varandra. ●

Så bemöter du någon med demenssjukdom

» **ATT VARA ANHÖRIG** till någon med demens kan vara tungt. Demenssjuksköterskan Pernilla Johansson möter många anhöriga som vill ha råd och hjälp. Hennes främsta tips är att bemöta personen med samma respekt som du bemöter andra.

– Personer med demens är vuxna människor även om de är glömska. Mitt främsta råd är att bemöta personen som du själv vill bli bemött, säger hon.

Att vara öppen med sjukdomen är viktigt och kan öka förståelsen bland vänner och släktingar. Om man är tillåtande och följsam blir det också lättare att behålla ett socialt och aktivt liv tillsammans, menar hon.

– Ibland vill man påpeka när personen upprepar sig eller säger något tokigt. Men det är bättre att inte göra någon stor sak av det utan låta den som är sjuk få vara som den är, säger hon.

Däremot kan man hjälpa minnet på traven genom att prata om gemensamma upplevelser.

– I stället för att fråga "Minns du vad vi åt till lunch idag" kan man fråga "Visst var den där soppan god som vi åt idag?" Då hjälper du personen att minnas och själv fylla i samtalet.

Pernilla Johansson vet att det är lätt att bli frustrerad när ens närstående glömmar eller frågar samma sak gång på gång. Men ilska och frustration kan förvärra situationen.

– Be i stället om hjälp och avlastning och försök att gå undan och göra något annat en stund när tålamodet brister.

TEXT **JOHANNA HAUGNESS**



Här finns vården när minnet sviker

Att närminnet försämras på äldre dagar är inte ovanligt. Både sjukvården och din kommun kan hjälpa dig om besvär en påverkar dig i vardagen.

TEXT JOHANNA HAUGNESS

» **VÅRD CENTRALEN** ÄR EN bra första ingång om du är orolig för din egen hälsa eller för någon annan.

– Det behöver inte alltid vara den som är drabbad som tar kontakt. Vi tar emot frågor även från anhöriga och från personal i hemtjänsten, säger sjuksköterskan Erika Cardestål på Vårdcentralen Mäster Olof i Strängnäs.

Hon möter många äldre och deras anhöriga i vardagen och upplever att allt fler söker information tidigt på internet, exempelvis via Demensförbundet. Men dåligt närminne behöver inte alltid bero på en begynnande demenssjukdom.

– Minnesstörningar kan orsakas av stress och depression men också av andra bakomliggande sjukdomar som problem med sköldkörteln eller bristsjukdomar. I en minnesutredning tar vi prover för att utesluta det, säger Erika Cardestål.

I en minnesutredning på vårdcentralen deltar ofta både sjuksköterska, arbetsterapeut och läkare. Anhöriga har oftast en viktig roll i

utredningen.

– De känner sin närstående bäst och kan beskriva vilka förändringar som har skett, säger Erika Cardestål.

Om minnesstörningen visar sig bero på en demenssjukdom finns olika typer av behandling och hjälpmedel, även om det ännu inte finns något botemedel mot demens. För Alzheimers sjukdom finns läkemedel som lindrar symtomen och de har bäst effekt om de sätts in tidigt. Om symtomen beror på förkalkningar i hjärnans blodkärl (så kallad vaskulär demens) kan du också få behandling som minskar risken för proppar, sänker blodtrycket och minskar blodfetterna.

– Vid sidan av eventuella läkemedel är det viktigt att se över miljön för dig som har demens. En lugn och trygg miljö skapar bäst förutsättningar för att fungera så bra som möjligt medan isolering och ensamhet kan förvärra demenssymtomen, säger Erika Cardestål. ●

SMARTA HJÄLPMEDEL

Spistimer, alarmklocka och särskilda dosetter för läkemedel. Det finns många hjälpmedel för dig med minnes svårigheter. Prata med din arbetsterapeut och med din kommun som kan hjälpa dig.

MINNESUTREDNING PÅ VÅRD CENTRAL – SÅ GÅR DET TILL

Vid ett läkarbesök görs en fysisk, psykisk och neurologisk undersökning med flera delar:

1

Undersökning för att utesluta andra sjukdomar.

2

Frågor om din sjukdomshistoria.

3

Frågor om ärftlighet: finns demens i släkten?

4

Hembesök med intervju och tester av demenssköterska och arbetsterapeut.

5

Undersökning av hjärnan på sjukhus.

6

Uppföljning och sammanfattning med eventuell diagnos.

Attjo-, prosit- och snörvelsäsong

För många kan årets efterlängtade vår- och sommarsäsong upplevas som påfrestande och jobbig. På vår webbplats hittar du fakta och råd om allergier och överkänslighet. Där kan du dessutom få hjälp med vart du ska vända dig i vården vid besvär. Besök 1177.se eller ring 1177.

1177 Vårdguiden. Där när du behöver det.

1177
VÅRDGUIDEN


LANDSTINGET
SÖRMLAND

Recept fick igång nybliven

En lycklig nybliven mamma men slutkörd i kroppen efter en jobbig graviditet.

Receptet på fysisk aktivitet blev Linn Hyttbros räddning.

– Träningen blev vändpunkten. Nu mår jag bra igen!

TEXT **ULF BERTILSSON**
FOTO **KLARABILDEN**

Mamma move. Så kallas mamma-barn-passen på ett av Nyköpings många gym. Linn Hyttbro och ett gäng andra mammor tränar igenom hela kroppen till rytmisk musik och ledarens hejarop.

”Upp och ner, om igen, sträck på er allt ni kan! Så ja, bra tjejer!” Bredvid de alltmer rödblommiga mammorna ligger spädbarnen på mjuka skumgummimattor och tittar sig storögt och nyfiket omkring.

Linn Hyttbros dotter Ella är nio månader vid det här laget, och allt mer intresserad av sin omgivning.

– Hon verkar tycka att de här träningspassen är lika roliga som jag, säger Linn efter att passet är klart.

Linn hade en jobbig graviditet, på grund av för tidiga sammandragningar. Hon lades in på Mälarsjukhusets BB-avdelning i Eskilstuna och var sängliggande i drygt två månader, innan Ella föddes i vecka 37.

– Det var inte jättekul att ligga still så länge. Men personalen var fantastisk och hjälpte mig och min sambo att fokusera på att allt skulle gå bra. Och det gjorde det, säger Linn och stryker Ella kärleksfullt över huvudet.

Det var bara det att Linn var ordentligt fysiskt nedgången efter att ha legat till sängs i nio veckor. Ryggen strejkade och hon fick dropp mot de dåliga järnvärdena.

Hon blev mer och mer frustrerad när hon inte orkade bära och vara med sin lilla dotter



så mycket som hon ville. Hon kom in i en ond cirkel, orkade knappt gå och låg mest och vilade i säng eller soffa om dagarna.

Men en sommardag gick hon till BVC på Ekensbergs vårdcentral i Nyköping. Och då kom vändpunkten – när distriktssköterskan Marie Fager skrev ut fysisk aktivitet på recept.

– Marie är så entusiastisk och peppande när vi träffas och hörs på telefon. Hon fick ut mig på korta promenader, som blev lite längre för varje dag. Promenaderna kombinerades med

mamma



VÄLJ SJÄLV DEN TRÄNING SOM PASSAR

Landstinget Sörmland samarbetar med Sörmlandsidrotten som erbjuder rabatterade priser på många träningsanläggningar.

Du som patient väljer vilken träningsform som passar dig bäst.

sjukgymnastik i hemmet.

Efter en månad var Linn i så pass bra skick att hon kunde börja vara med på gymmets Mamma move-pass. Och nu ett halvår senare tränar och vardagsmotionerar hon sju dagar i veckan.

– Jag är så tacksam att jag kom till Marie på BVC. Hon vände min tanke och skrev ut träning på recept. Hon gav mig den skjuts jag behövde! ●

FOTO: PRIVAT



Hallå där ...

... **Marie Fager**, distriktssköterska i Nyköping, som skriver ut fysisk aktivitet på recept.

Varför fysisk aktivitet på recept?

– Motion kan motverka många sjukdomstillstånd och receptet hjälper dig att komma igång. Det blir ett personligt stöd och vi följer upp träningens effekter. Nästan alla som jag ordinerat fysisk aktivitet har blivit bättre, tack vare att de börjat motionera regelbundet.

När ordineras fysisk aktivitet?

– Patienten kontakter först sin vårdgivare. Motion ordinerar på samma sätt som ett läkemedel, både förebyggande och behandlande. Det är viktigt att utgå från patientens hälsotillstånd, förutsättningar och behov. Och att ordinationen följs upp för att nå en bestående förändring.

Vad krävs för att träningen ska ge verkan?

– Det måste finnas en vilja hos patienten, annars funkar det inte. Vi inom vården peppar och följer upp under det första halvåret, i bland längre. När uppstarten är avklarad måste individen vara igång och ta ansvar för sin träning och sin hälsa.

Vilka träningsformer rekommenderar du?

– Det är upp till patienten. En del tycker om att träna ensamma, springa i skogen, gå långpromenader, cykla. Andra mår bra av att komma hemifrån och träffa folk, till exempel på ett gym, i ett badhus eller en tennishall. ●

TEXT ULF BERTILSSON

VEM KAN SKRIVA UT?

Läkare, sjuksköterskor, distriktssköterskor, sjukgymnaster, arbetsterapeuter, dietister, kuratorer, beteendevetare, psykologer och undersköterskor (på delegation av medicinskt ansvarig).

Släng inte
läkemedel på fel
sätt – det skadar
miljön!

Skydda omvärlden från dina mediciner

Läkemedel räddar liv men i naturen kan de göra stor skada. Släng gamla mediciner på rätt sätt så bidrar du till att skydda miljön.

Dags för vårstädning? Efter en djupdykning i skåp och lådor är det inte ovanligt att vilja göra sig av med en del gammalt, kanske även några överblivna läkemedel. När det gäller vardagssopor blir vi allt bättre på att sortera men genom att lämna in dina gamla mediciner till ett apotek kan du förbättra din miljöinsats ännu mer.

- Det är fortfarande alldeles för mycket av våra läkemedelsrester som hamnar direkt i avloppsvattnet eller i hushållssoporna, säger Maria Nordqvist vid Landstinget Sörmlands läkemedelskommitté.

Generellt sett klassas mediciner som farligt avfall och ska inte slängas i vanliga soporna. Orsaken är att de ofta innehåller substanser som är svåra att bryta ner. Läkemedel som du lämnar till ett apotek skickas vidare och förbränns i speciella anläggningar med särskilt höga miljökrav.

Även om de största utsläppen av läkemedel kommer via våra kroppar finns många skäl att kasta även överblivna mediciner rätt. De flesta avloppsreningsverk är dåligt utformade för att helt och hållet bryta ned läkemedelsrester. Det

TEXT JOHANNA HAUGNESS
ILLUSTRATION SANDRA
JOHNSON

”För mycket läkemedelsrester hamnar i avloppsvattnet eller i hushållssoporna.”

som inte renas hamnar därför i avloppsslammet eller följer med avloppsvattnet ut i sjöar och vattendrag.

Prover från renat avloppsvatten i Sverige visar inga akuta hälsorisker men enligt Naturvårdsverket behövs mer kunskap om långsiktiga miljö- och hälsoeffekter. Läkemedel i naturen är dessutom ett globalt problem. I Nordsjöns botten sediment har man till exempel hittat ämnen från läkemedel och i England har fiskar som levt nära reningsverk blivit dubbelkönade.

Landstinget Sörmland mäter regelbundet halterna av läkemedel i vattnet vid reningsverken i Nyköping, Eskilstuna och Katrineholm. Där syns stora skillnader mellan hur olika läkemedel renas. Det smärtstillande ämnet Paracetamol, som ingår i bland annat Alvedon,

bryts ner med 90 procent i reningsverken. Diklofenak däremot, ett ämne som finns i Voltaren och Eeze, är bland de svåraste ämnena att bli av med i reningsverken och kan bara brytas ner med drygt 10 procent.

- Läkemedel är en mycket viktig faktor till bättre hälsa men vi ska inte medicinera i onödan. Om du exempelvis inte längre har ont eller om medicinen inte hjälper är det viktigt att avsluta behandlingen, gärna i samråd med din läkare, säger Maria Nordqvist. ●



SÅ KASTAR DU LÄKEMEDEL

1

Samla ihop läkemedel hemma som har gått ut eller som du inte använder längre. Ta en vanlig, genomskinlig plastpåse eller hämta en särskild på närmaste apotek.

2

Lägg i läkemedel i alla former: överblivna tabletter, salvtuber, flaskor med flytande innehåll, använda inhalatorer med läkemedelsrester, injektionsläkemedel eller läkemedelsplåster.

3

Tomma förpackningar utan läkemedel, till exempel kartonger, kan du lägga i vanliga återvinningen.

4

Glöm inte djurens läkemedel! De går bra att samla i samma påse.

5

Passa på att lämna in läkemedlen när du ändå handlar eller pantar. Många apotek ligger numera granne med en livsmedelsbutik.

6

Läkemedelsplåster eller läkemedel som innehåller hormoner är extra viktiga att lämna in. En p-ring kan förorena ett mindre vattendrag och ett enstakat läkemedelsplåster som spolas ned i toaletten kan påverka miljön väldigt mycket.

7

Apoteken skickar dina läkemedel vidare till en särskild förbränningsanläggning.

Fler med hepatit C botas

» **LÄKEMEDEL MOT** kronisk hepatit C ska subventioneras till alla patienter, eftersom kostnaden har sjunkit avsevärt. Bakom beslutet står Tandvårds- och läkemedelsförmånsverket, TLV.

– En stor del av de svårast sjuka har under de senaste åren behandlats. Nu kan vi även subventionera behandling till patienter i de lägsta fibrosstadierna, säger Sophia Brodin, enhetschef på TLV.

Sedan 2014 har läkemedelskostnaden för att behandla en patient sjunkit med omkring 90 procent till mindre än 100 000 kronor. ●

13

av 19 tandblekningsprodukter hade brister i Läkemedelsverkets granskning. Vanligast var bristande märkning och för hög halt av väteperoxid.

Framsteg i forskningen ger billigare läkemedel

Du som har exempelvis typ 1-diabetes eller reumatism kan nu få vissa läkemedel ersatta med lika effektiva och billigare alternativ.

» **ATT BYTA UT** ett läkemedel mot ett billigare alternativ har varit möjligt länge. Det har däremot inte gällt de biologiska läkemedlen, exempelvis vissa insulin, som har varit svårare att utveckla fullgoda varianter av. Nu växer dock marknaden snabbt för godkända versioner av biologiska läkemedel, så kallade biosimilarer.

Nyligen gav också Läkemedelsverket klartecken till hälso- och sjukvården att byta ut original-läkemedel till en biosimilar, även under pågående

behandling. Det innebär att din läkare kan skriva ut ett billigare läkemedel med samma effekt och kvalitet som ditt tidigare.

Bytet sker när läkaren skriver ut receptet, inte av apotekspersonalen.

– Det här är det senaste i utvecklingen av nya läkemedel. För sörmlänningarna betyder det att fler kan få tillgång till nya, moderna mediciner för samma pengar, säger apotekaren Maria Nordqvist vid Landstinget Sörmlands läkemedelskommitté. Biosimilarer finns hittills för behandling av reumatism, mag-tarmsjukdomar och diabetes. ●

TEXT JOHANNA HAUGNESS



FOTO: GETTY IMAGES

Fler kan få ge läkemedel mot överdos

» **SJUKSKÖTERS KOR** förväntas få samma rätt som läkare att skriva ut läkemedlet Naloxon, som ges till personer som har överdoserat exempelvis heroin. Syftet är att den som har drabbats av en överdos ska få snabbare hjälp. Även personal inom räddningstjänsten ska få rätt att dela ut Naloxon i väntan på ambulans.

Det ska också bli möjligt för

den som skriver ut läkemedlet i förebyggande syfte att lämna över det direkt till patienten vid förskrivningen i stället för att det hämtas ut på ett apotek.

Förslaget har tagits fram av Socialstyrelsen tillsammans med Läkemedelsverket och presenterades för regeringen i januari. Det väntas börja gälla senare i år. ●



Ställ din läkemedelsfråga till Min hälsas experter.
Mejla till fragaomlakemedel@dll.se

Experterna svarar

? Ska jag ta Antabus?

Jag har förlorat körkortet efter att ha kört rattfull och behöver nu lämna blodprover, kanske under flera år. Min läkare vill att jag ska ta Antabus. Vad tycker ni och hur fungerar Antabus?

SVAR: Huruvida du ska ta Antabus eller inte har vi inga åsikter om, det bör du bestämma tillsammans med din behandlande läkare. Däremot kan vi berätta hur läkemedlet fungerar.

När man dricker alkohol använder kroppen så kallade enzymer (en typ av protein) för att bryta ner alkoholen. Ett av dessa enzymer blockeras av Antabus. Det innebär att ett annat ämne, acetaldehyd, bildas. Det är detta ämne som gör att personer får mycket obehagliga symtom om de konsumerar alkohol samtidigt som de tar Antabus.

Nedanstående symptom kan uppträda redan efter intag av mycket små mängder alkohol. Stora mängder alkohol kan leda till allvarliga tillstånd. Symtom när man medicinerar med Antabus kommer snabbt efter alkohointag, oftast redan inom 5–10 minuter.

Exempel på vanliga symtom är: andnöd, illamående, huvudvärk, hjärtklappning, svettningar och yrsel.

Under tiden som du behandlas med Antabus kommer du få lämna regelbundna blodprover för att se hur din kropp tolererar läkemedlet.

? Ipren eller Ibuprofen?

Jag har drabbats av tennisarmbåge trots att jag aldrig någonsin spelat tennis. Sjuksköterskan sa att jag skulle köpa Ipren men på apoteket tyckte de att jag skulle ta Ibuprofen istället. Vad tycker ni?

SVAR: Tennisarmbåge är ett inflammatoriskt tillstånd i fingrarnas och handens sträckmuskulatur som orsakas av överbelastning. Den beror ofta på upprepade rörelser, exempelvis tennisspelande, men man kan bli överbelastad även av andra skäl. Ofta drabbas hantverkare och personer som utför upprepade ensidiga arbetsmoment. Tennisarmbåge kan behandlas på flera olika sätt, bland annat antiinflammatorisk behandling, som sjuksköterskan föreslog.

Skillnaden mellan Ipren och Ibuprofen är att det ena är ett originalläkemedel och det andra ett så

kallat generiskt läkemedel. Generiska läkemedel (i detta fall Ibuprofen) är medicinskt utbytbara läkemedel med samma funktion, kvalitet och säkerhet som ett originalläkemedel (Ipren). Så kallad generika kan säljas till lägre pris eftersom de inte är förknippade med kostnader för forskning och utveckling.

Viktiga faktorer att tänka på innan man använder antiinflammatoriska läkemedel är att effekten av andra läkemedel kan påverkas, exempelvis blodförtunnande och blodtryckssänkande läkemedel. Har man hjärtsvikt, astma eller haft magsår kan dessa tillstånd förvärras. Äldre personer är särskilt känsliga för antiinflammatoriska läkemedel. ●

Tennisarmbåge kan till exempel behandlas med antiinflammatorisk medicin.



» Vi som svarar på läkemedelsfrågor i Min hälsa är apotekaren Rim Alfara och läkaren Björn Lundahl på Landstinget Sörmlands läkemedelskommitté. Tänk på att våra svar inte ersätter kontakt med vården eller rekommendationer från din läkare.

Mejla din fråga till fragaomlakemedel@dll.se



MIN RÄTTA RAD

Fyll i de rätta svaren och skicka in hela talongen senast den 30 april till:

**Min hälsa, Landstinget Sörmland
611 88 Nyköping**

Märk kuvertet med "Hälsokrysset".

Du kan även välja att mejla. Skicka då ditt svar och dina uppgifter till:
kommunikationsstaben@dll.se

	1	X	2
1	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐
6	☐	☐	☐
7	☐	☐	☐
8	☐	☐	☐

Mina uppgifter:

NAMN:

ADRESS:

POSTADRESS:

TELEFONNUMMER:

Hälsokrysset

Få koll på vården i Sörmland – gör vårt kryss!
Svaren hittar du i tidningen.

1 Vad kallas det nya konceptet för sjukhusmat som testades på Nyköpings lasarett 2017?

- 1. Multimat
- X. Fleximat
- 2. Fleximeny

2 Vad heter det läkemedel mot överdoser som sjuksköterskor kan få rätt att skriva ut.

- 1. Naloxon
- X. Niferex
- 2. Naproxen

3 Nyligen beslutades om att subventionera läkemedel för alla patienter med en viss typ av hepatit. Vilken typ?

- 1. Hepatit A
- X. Hepatit B
- 2. Hepatit C

4 Sörmlands hälsoprogram är ett sätt att få koll på hälsan. Vem vänder sig programmet till?

- 1. De som fyller 40, 50 och 60 år
- X. De som fyller 60, 70 och 80 år
- 2. De som fyller 30, 40 och 50 år

5 Hur många barn förväntas födas i Sörmland under 2018?

- 1. Ca 3000
- X. Ca 3300
- 2. Ca 3600

6 Hur många kvinnor i Sverige beräknas vara könsstympade?

- 1. Minst 27 000
- X. Minst 31 000
- 2. Minst 38 000

7 Mattias Ribbing är flerfaldig SM-mästare i minne. Hur många guld har han tagit?

- 1. 2
- X. 3
- 2. 4

8 Hur stor del av det smärtstillande ämnet Diklofenak kan ett vanligt reningsverk bryta ner?

- 1. 10 procent
- X. 35 procent
- 2. 70 procent

VINNARE HÄLSOKRYSSET 3/2017

Chen Shizhong, Eskilstuna // Roland Ohlsson, Gnesta // Christina Völcker, Strängnäs // Charlotta Lundin, Eskilstuna // Esa Kallio, Katrineholm
Vinnarna får varsitt presentkort på böcker.

Rätt svar 3/2017: 1, 2, 1, X, 2, X, 2, X.