

min hälsa

RESISTENTA BAKTERIER

Allt färre tar
antibiotika
i Sörmland

ALKOHOLVANOR

Så gör du för
att inte fastna
i semester-
drickandet

Susanne hjälper
sängvårdare med rutiner
och larmklocka.

TEMA INKONTINENS

SVÅRT ATT HÅLLA TÄTT?

Så slipper du besvären



3

tips efter
förlossningen

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



Vill du växa och utvecklas?
Både inom ditt yrke och som person?
Tycker du som vi att delaktighet och
engagemang är viktigt?
Då behöver vi dig.

Kom och
jobba hos oss



www.landstingetsormland.se
facebook.com/lstsormlandjobbahososs



Var rädd om dig – vaccinera dig mot TBE



Äntligen är sommaren här! Men nu har också fästingarna vaknat till liv i naturen. Då ökar risken att du smittas av fästingburen hjärnhinneinflammation, TBE. Det är en virussjukdom som sprids med fästingbett och kan förebyggas med vaccin.

Sörmland är ett riskområde och vi rekommenderar vaccination här. Mer information finns på 1177.se.



”Tabubelagda besvär är också besvär”

» **FÖRESTÄLL DIG ATT** jordens alla kroppsliga besvär vore prylar i ett rum. Sakar som du skulle sortera och städa upp bland. Vilka skulle vara helt okomplicerade att börja plocka med? Och vilka skulle kännas lite besvärligare, rentav genanta, att ta upp och hantera? Troligtvis tycker de flesta av oss att vissa symtom är känsligare än andra. Kanske rentav tabubelagda.

När vi bestämde oss för att göra det här temanumret om inkontinens fick det mig att fundera på just ordet tabu. Var kommer ordet ifrån? Och vad är det egentligen som anses tabubelagt? Enligt Oxfords lexikon definieras ordet tabu som en religiös eller social företeelse som förbjuder eller förhindrar en diskussion om en speciell sak, plats eller person. Ordet har sitt ursprung i det tonganska språket och betyder just ”förbjudet”.

Forskning visar också att en majoritet av de ord och ämnen som anses vara tabu i flera religioner och kulturer fokuserar på kroppen. Inte konstigt då att så många svordomar också härrör från vissa kroppsdelar eller kroppsinnehåll. Eller att just kissa på sig tillhör något av det mest pinsamma

och förbjudna en person kan göra. Trots att just det problemet är vardag för många.

DÅ ÄR DET BEFRIANDE med de personer som tar udden av tabut. Som undersköterskan Susanne på Barn- och ungdomsmottagningen, som glatt konstaterar att hon sitter och pratar kiss och bajs hela dagarna och vet att hon på så vis har hjälpt mängder av skolbarn att blir torra. Eller fysioterapeuten Kristin som blir jätteglad när någon söker vård för läckage ”eftersom jag vet att jag kan hjälpa till och göra skillnad”. Ändå är det många som av skam eller brist på kunskap låter bli att kontakta vården. Är du en av dem? Då hoppas jag att det här numret kan guida till rätt hjälp. ●

JOHANNA HAUGNESS
REDAKTÖR



NR 2 2018

4 NYHETER Förtroendet för vården ökar

5 NYHETER Lättare för elever få tag på gratis kondomer

7 TEMA INKONTINENS

8 Problemen vanligare än många tror

10 Träna rätt efter förlossningen

13 Guide till hjälpmedel

14 Susanne hjälper barn att bli torra

16 Här finns inkontinensvården

18 RESISTENTA BAKTERIER Så kan du skydda antibiotikan

20 ALKOHOLVANOR När semesterdrickandet blir ett riskbruk

21 LÄKEMEDELSNYTT

22 FRÅGA OM LÄKEMEDEL

24 HÄLSOKRYSSSET



FOTO: GETTY IMAGES

Ökat förtroende för den sörmländska vården

Sörmland är ett av de landsting och regioner där förtroendet för vården har ökat mest, visar den nationella undersökningen Hälso- och sjukvårdsbarometern 2017.

» **DEN SÖRMLÄNDSKA** vården hör på många områden till toppen i landet, men attityden till vården hos länets invånare har länge varit lägre än de medicinska resultaten. Nu har dock siffrorna förbättrats inom samtliga områden.

– Det är självklart glädjande att förväntningar och förtroendet för hälso- och sjukvården ökar hos länets invånare. Vi har en god vård i Sörmland från primärvården och vidare med närvård och sjukhusvård även om det givetvis finns områden att förbättra och utmaningar att jobba med, säger Monika Samuelsson, hälso- och sjukvårdsdirektör i Landstinget Sörmland.



Primärvården, där bland annat vårdcentralerna ingår, ligger bättre till än rikssnittet både vad gäller väntetider och förtroende för vårdcentralerna. Förtroendet för sjukhus och det allmänna förtroendet för hälso- och sjukvården som helhet ligger däremot under rikssnittet även om dessa resultat förbättrats mycket jämfört med 2016. ●

TEXT **FREDRIK GUSTAVSSON**

Roligare kondomer ska få fler att skydda sig

Fler och roligare kondomsorter – gratis hos skolsköterskan. Det finns nu på många skolor efter en satsning från landstinget.

» **ALLT FÄRRE** tonåringar använder kondom, enligt undersökningen *Liv och hälsa Ung*, en trend som landstinget vill bryta. Sedan i våras kan därför högstadies- och gymnasieskolor beställa ur samma kondomsortiment som finns på ungdomsmottagningarna.

– Om det är lätt att få tag på gratis kondomer är det troligare att fler skyddar sig. Nu kan jag dela ut kondomer mer generöst men också visa fler och roligare sorter och hjälpa eleverna att välja



rätt, säger Eva Larsson, skolsköterska på Nyköpings Strand och Framtids-gymnasiet.

Även om klamydia visserligen minskar något så ökar nu antalet fall av gonorré, som kan leda till såväl smärta som svårigheter att få barn senare i livet. Dessutom ökar antalet fall av antibiotikaresistent gonorré som gör infektionen svårare att behandla.

– Många vet att det finns könssjukdomar men få tror att just de kan smittas. Sex ska vara något positivt och vi vill att fler ska vara rädda om sig och sin partner. Kondom är ett enkelt sätt att skydda sig mot både graviditet och könssjukdomar, säger Caroline Lundh, samordnare för sexualitet och hälsa i Landstinget Sörmland. ●

TEXT JOHANNA HAUGNESS

På Landstinget Sörmlands Facebooksida finns en film där skolsköterskan Eva Larsson visar kondomsortimentet.

Fler samtalsmottagningar för barn och unga

» **NU HAR** Landstinget Sörmland öppnat fler samtalsmottagningar för barn och unga i länets kommuner. Samtalsmottagningarna är till för dig mellan 6 och 19 år som behöver någon att prata med. De kan ge råd och stöd om du mår dåligt av exempelvis stress, sömnstörningar eller konflikter hemma eller i skolan. Mottagningarna finns i Eskilstuna, Katrineholm, Strängnäs, Flen, Nyköping och Gnesta och nås via 1177 Vårdguiden. ●

11-15

är tiden på dagen då solen är som starkast. Undvik solen de timmarna och vistas hellre i skuggan då.

Källa: 1177.se



Miljonsatsning på förlossningsvården

» **SÖRMLAND FÅR** 14 miljoner kronor extra till förlossningsvården. Pengarna är en del av en nationell satsning i hela landet, som genomförs av Sveriges kommuner och landsting. Mycket arbete är redan påbörjat men en del är kvar att göra.

– Vi har bland annat förstärkt bemanning på förlossningen och satsat på utbildningar för personalen. En koordinatorbarnmorska hjälper och stöttar framförallt

yngre kollegor och vi har anställt fler undersköterskor så att vi kan bedriva parvård på förlossningen säger Anna Ackefors, läkare på kvinnokliniken i Nyköping.

Parvård innebär att en barnmorska och en undersköterska arbetar parallellt med att ta hand om den födande kvinnan. Dessutom utbildas personalen i att bättre kunna förebygga och åtgärda bäckenbotten-skador. ●



Hallå där ...

... hjärtsjuksköterskan **Christina Andrae**, som nyligen disputerat med sin avhandling om hjärtpatienters aptit.

Vad handlar din forskning om?

– När du har hjärtsvikt kan aptiten och matintaget minska vilket ökar risken för försämrad hälsa. Det saknas kunskap om aptit vid hjärtsvikt och vi ville undersöka vilka faktorer som påverkar aptiten och om den kunde mätas med ett instrument.

Vad har du kommit fram till?

– Att problemet är vanligt. Närmare 38 procent av hjärtsviktpatienterna har nedsatt aptit, främst äldre personer och personer med påverkad mental hälsa, sömnproblem, nedsatt minnesfunktion och låg fysisk aktivitet.

Vad innebär din forskning för patienterna?

– Att vi i vården kan uppmärksamma aptiten och tidigt sätta in åtgärder. Patienter och anhöriga kan vara extra uppmärksamma på minskad aptit och prata om det med sin vårdgivare. Jag bedömer att resultaten också kan användas vid svårare hjärtsvikt. Troligen är nedsatt aptit ett större problem än vad vi har visat eftersom majoriteten av deltagarna i min studie inte hade så svår hjärtsvikt. ●

Glöm inte TBE-vaccinet



» **HAR DU ÄNNU** inte vaccinerat dig mot TBE? När fästingarna nu har vaknat till liv i naturen ökar risken för att du ska smittas. TBE, eller fästingburen hjärnhinneinflammation, är en virussjukdom som sprids med fästingbett men kan förebyggas med vaccin. Landstinget rekommenderar vaccin mot TBE eftersom Sörmland är ett riskområde. ●



Diabetesvård i topp

» **DIABETESVÅRDEN** på Nyköpings lasarett är fjärde bäst i landet. Det visar en sammanställning som Dagens Medicin har gjort när det gäller typ 1 diabetes hos vuxna. Blodtryck, blodfetter och långtidsblodsocker är tre av de områden som undersökts. Statistiken kommer från Nationella Diabetesregistret. ●



Ta hand om sommarens skrubbsår

» **VISSTE DU ATT** ett färskt skrubbsår är bedövat under några minuter? Därför kan du ofta tvätta såret utan att det gör ont. Rengör såret ordentligt eftersom smuts och skräp som finns kvar kan orsaka en infektion. Tvätta bort jord, smuts och grus med mild tvål och vatten, och om det behövs en mjuk, ren tandborste. Fler tips på 1177.se. ●

1100

medarbetare i Landstinget Sörmland är HBTQ-certifierade och vid årets Pridefestivaler i länet har landstinget särskilt fokus på barn och unga.

Skydda dig inför resan

» SKA DU UT OCH RESA?

Se till att du har skydd mot infektioner. En del sjukdomar som är ovanliga i Sverige är mycket vanliga i andra länder, bland annat mässling och hepatit men också sexuellt överförbara sjukdomar som klamydia, gonorré och



hiv. Mot exempelvis mässling bör alla vara vaccinerade, säger smittskyddsläkare Helena Hervius Askling. Du kan även behöva se över ditt övriga vaccinationsskydd inför utlandsresan. Och kom ihåg att alltid använda kondom vid nya sexkontakter. På 1177 Vårdguiden finns reseråd för 216 olika länder. ●

Inkontinens

Problem med att hålla tätt är vanligare än man kanske tror och oron över att kissa på sig begränsar livet. Men det finns hjälp att få inom vården.

SID 8

En halv miljon människor i Sverige har urinläckage

SID 10

Stärk bäckenbottenmuskulaturen efter förlossningen

SID 13

Knipövningar och hjälpmedel

SID 14

Susanne hjälper barn som kissar i sängen

SID 16

Här får du vård för inkontinens

Hjälp, jag kissar

Något man helst inte pratar om – men likväl en folksjukdom. I Sverige lider runt en halv miljon människor – såväl kvinnor som män – av urinläckage.

Hjälp finns att få, lovar uroterapeut Ann Blom vid Nyköpings gynmottagning, men varje patient måste först utredas.

TEXT SUSANNE SAWANDER
FOTO GETTY IMAGES

» **ATT INTE KUNNA** hålla tätt, att faktiskt kissa på sig i tid och otid är förknippat med skam. Att ta sig ur den känslan kräver en del. En halv miljon människor i Sverige har så besvärligt urinläckage att det stör vardagslivet. Men bara hälften söker hjälp.

Samtidigt syns tecken på att tabut kring inkontinens håller på att avdramatiseras.

– Absolut, vetenskapen om att det är så pass vanligt har bidragit till att det blivit mindre laddat, säger Ann Blom som arbetar som uroterapeut vid kvinnokliniken på Nyköpings lasarett.

Hennes erfarenhet är att alltför många söker hjälp och att de också blir hjälpta. Men för att få rätt behandling är det viktigt att utreda vilken typ av urinläckage det rör sig om, understryker hon.

Det finns flera olika typer av inkontinens men de vanligaste är ansträngningsinkontinens och trängningsinkontinens. Vanligt är också en kombination av dessa båda. Ansträngningsläckage beror på att bäckenbottenmuskulaturen som håller upp urinblåsan, har försvagats.

Denna typ av läckage är vanligt bland kvinnor som fött barn men också hos personer med övervikt.

Trängningsinkontinens eller överaktiv blåsa som det också kallas, har neurologiska orsaker. Någon form av störning i nervsystemet gör att tömningsreflexen inte



fungerar som den ska. Typiska symtom är akut behov av att kissa och att blåsan tömmer sig utan att man kan stoppa det. Överaktiv blåsa kan bero på flera saker, exempelvis sjukdomar som MS och Parkinson, stroke men också fysiska skador som diskbräck. Många män drabbas av just trängningsinkontinens, vanligt är att problemen uppstår efter en prostataoperation.

Så vad kan man själv göra och vilken hjälp finns att få? Att stärka bäckenbotten är en bra

**”Dagliga knip-
övningar kan
göra stor skillnad.
Men det gäller att
träna rätt.”**

på mig!

grundregel för alla, det gäller både kvinnor och män och oavsett typ av inkontinens, säger Ann Blom.

– Dagliga knipövningar kan göra stor skillnad. Men det gäller att träna rätt, många behöver hjälp att hitta de rätta musklerna och det kan vi inom vården hjälpa till med.

Den mest effektiva behandlingen mot ansträngningsinkontinens är kirurgi, så kallad TVT-operation som innebär att blåsan och urinrörets upphängning förstärks med ett nätband. En studie från centrum för inkontinensforskning vid Sahlgrenska akademien visar att TVT-operation ger lyckade resultat i 82 procent av fallen. Drygt hälften blir hjälpta med bäckenbottenträning.

För träningsinkontinens fungerar inte kirurgi. Det är därför som det är så viktigt att utreda typ av inkontinens innan behandling sätts in.

– Träningsinkontinens kan till och med förvärras av operation. Jag vet patienter som TVT-opererats och inte blivit bättre och därför trots att operationen misslyckats, säger Ann Blom.

Den här patientgruppen blir oftare hjälpt av läkemedel som påverkar muskulaturen och lugnar ned urinblåsans reflexer.

– Det funkar ganska bra, men inte fullt ut. Mellan 40-60 procent av dem med överaktiv blåsa blir hjälpta av läkemedel, säger Ian Milsom, professor i gynekologi och obstetrik och ansvarig på centrum för inkontinens vid Sahlgrenska akademien.

Vi behöver bli bättre på det här området, konstaterar han och pekar på att problem med inkontinens är oerhört stort världen över.

– Om alla drabbade bodde i samma land skulle det vara världens tredje största sett till antal invånare, det säger en del. ●

Symtomen varierar

» **ALLA MED URININKONTINENS** har inte exakt samma besvär. Det här är några vanliga symtom:

- Det läcker urin i samband med att du plötsligt känner dig kissnödig.
- Du behöver kissa ofta, även på natten.
- Det läcker urin i små skvättar.

FLERA TYPER AV URININKONTINENS

Ansträngningsinkontinens

Innebär att du har svårt att hålla tätt när trycket i magen och urinblåsan blir för högt. Du kan till exempel läcka urin när du hostar, nyser eller hoppar. Det kan läcka små skvättar av urin utan att du känner att du behöver kissa.

Träningsinkontinens

Innebär att du plötsligt känner dig kissnödig och har svårt att hålla dig. Det är vanligt att du behöver kissa ofta.

Blandinkontinens

Det är vanligt att ha en blandning av träningsinkontinens och ansträngningsinkontinens. Det kallas för blandinkontinens.

Överrinningsinkontinens

Innebär att du har svårt att tömma urinblåsan helt, i stället töjs den ut. När blåsan blir överfull pressas urinen ut ur blåsan genom prostatakörteln. Urinen läcker då ofta i små skvättar. Denna typ kan orsaka skador på njurarna och på urinblåsan om den inte upptäcks i tid.

BIVERKNINGAR VANLIGA

Även om det finns läkemedel mot inkontinens är biverkningar som muntorrhet och förstopning vanliga. Äldre personer är särskilt känsliga för sådana preparat och riskerar svårare biverkningar som yrsel och förvirring. Att många äldre även tar andra läkemedel kan öka risken ytterligare.

– Nyttan med läkemedlet ska alltid vara större än biverkningarna. För vissa går det bra medan andra mår sämre och därför är det viktigt att du och din läkare följer upp behandlingen regelbundet, säger apotekare Rim Alfarra.

Källa: 1177

Många mammor lider i onödan

Svaga bäckenbottenmuskler är en vanlig orsak till att man inte kan hålla tätt. Om du har fött ett eller flera barn är det extra viktigt att hjälpa kroppen tillbaka.

TEXT JOHANNA HAUGNESS
FOTO GETTY IMAGES

Att kunna lyfta och bära sitt barn, böja sig ner på golvet eller ta en långpromenad – utan att kissa på sig. Det tar nog många för givet innan man blir förälder. Men var fjärde mamma drabbas av urinläckage, antingen efter första barnet eller senare i livet, när barnen börjar bli större.

– Som gravid blir man för det första tyngre, vilket i sig är en extra belastning för bäckenbotten. Under själva förlossningen töjs musklerna ut otroligt mycket, säger Kristin Johansson, fysioterapeut på Stadsfjärdens vårdcentral som har hjälpt många kvinnor med inkontinens.

Hon upplever att de flesta vet att knipövningarna efter förlossningen är viktiga men att man har struntat i eller glömt bort att träna. Något som kan vara förståeligt, menar hon.

– Det är mycket intryck kring framförallt det första barnet. Blivande föräldrar förväntas ta in så otroligt mycket information och det är naturligt att när barnet väl är

fött är de flesta mest fokuserade på det som rör bebisens.

Just kunskapen om att man borde ha gjort sina knipövningar kan bidra till att många drar sig för att söka hjälp när läckaget väl är ett faktum.

– Det är vanligt att man skäms och tycker att det är pinsamt överlag. Men många känner också skuld över att ha struntat i knipövningarna. De tycker att det är deras fel att de inte kan hålla tätt. Men så ska ingen behöva känna, säger Kristin Johansson.

För det är inte så enkelt. Även de som tränat noga kan få bekymmer med läckage eftersom vi alla har olika förutsättningar. För att helt återhämta sig efter en graviditet behöver kroppen cirka ett år och vissa måste kämpa mer än andra för att stärka och bygga upp musklerna. I bland når man inte hela vägen med bara knipövningar utan behöver mer hjälp från sjukvården.

Kristin Johansson tycker att du ska söka hjälp om du inte kan kontrollera ditt kissande och du anpassar ditt liv efter var det finns en toalett. Om du mår dåligt av situationen är det ännu viktigare att ta hjälp.

”Många vet inte att de kan få hjälp av vården.”



A photograph of a woman with dark hair, wearing a white tank top and patterned shorts, kneeling on a dark trampoline. She is holding a young child with her back to the camera. The child is wearing a white t-shirt with a star pattern on the back and dark shorts. They are outdoors at sunset, with trees and a fence in the background. A yellow circle with text is in the upper right corner.

Se till att stärka
bäckenbotten
innan du hoppar
studsmatta.



FOTO: KLARABILDEN

Kristin Johansson vill att fler vågar söka hjälp.

» — Många vet inte att de kan få hjälp. De ser det inte som en åkomma som vården kan göra något åt, fast vi i själva verket kan göra massor!

Kristin Johansson har mött kvinnor som i stället gradvis begränsat och anpassat sitt liv. Det handlar om alltifrån att prioritera bort biobesök till att undvika sociala aktiviteter om man inte är helt säker på var det finns en toalett i närheten. Långpromenader byts ut mot korta

”Det är aldrig för sent att börja träna.”

rundor i kvarteret och till jobbet tar man med extra byxor om olyckan skulle vara framme.

– Det är självklart att man får en sämre livskvalitet om man ständigt måste gå och tänka på sådana saker.

Precis som övriga muskler i kroppen åldras även bäckenbottenmusklerna. Ju längre man väntar med att träna desto mer behöver man kämpa. En fysioterapeut kan bland annat hjälpa till med att träna upp bäckenbottens styrka, snabbhet och uthållighet i bäckenbotten.

– Det är aldrig för sent att börja! Många är osäkra på om de tränar rätt och det kan vi hjälpa till med.

Kristin Johansson vittnar om glädjen och tacksamheten hos de kvinnor som hon har hjälpt. Många är väldigt tacksamma över att bara få berätta för någon som lyssnar och visar förståelse.

– När träningen börjar ge effekt är de här kvinnorna mina absolut gladaste patienter. Många säger att träningen har förändrat deras liv. ●

KRISTINS TIPS

1

Våga söka hjälp!
Jag blir så glad när någon söker vård, eftersom jag vet att jag kan göra skillnad! Vi i vården förstår och kan hjälpa till.

2

Knipträna själv – en bra app kan hjälpa dig att komma igång. Undvik träning som ger läckage – det är kroppens sätt att säga ifrån.

3

När bäckenbotten blir starkare kan du successivt gå över till andra träningsformer.

Knipövningar och hjälpmedel

Det finns en rad hjälpmedel som gör att du kan leva ett aktivt liv även om du inte helt blir av med din inkontinens. Hjälpmedlen är vanligtvis gratis om du har genomgått en utredning för dina besvär. Uroterapeut Ann Blom listar några exempel.

ABSORBERANDE HJÄLPMEDEL

Inkontinensskydd finns från små till jättestora beroende på hur stort problemet är. Skydden är det vanligaste hjälpmedlet vi erbjuder och det skrivs ut till personer i alla åldrar. Kvinnor har oftast mer besvär än män men vid 65–70 år är det inte ovanligt att män också får någon form av urinläckage. Det finns skydd med särskild passform för män.

URIDROP

Uridrop liknar en kondom man trär på penis. Den har ett avledningsrör som du kopplar till en urinpåse som oftast bärs på benet.

SKYDD FÖR SÄNGAR OCH MÖBLER

Vi kan skriva ut bland annat madrassskydd, bäddskydd och sittskydd för stolar. Det är ett hjälpmedel som framförallt skyddar möbler och sängar från att bli förstörda.

FLASKOR

Om du har svårt att hinna till toaletten är urinflaskor bra att ha bredvid sängen. De kan skrivas ut av vårdpersonal men finns också att köpa på apotek.

UNDRAR DU MER?

Våga ställ en fråga! Sjuksköterskor på vårdcentraler som har rätt att skriva ut hjälpmedel är duktiga på att ge råd. Det gäller också sjuksköterskor på äldreboenden. ●

TEXT FREDRIK GUSTAVSSON



Inkontinensskyddet är det vanligaste hjälpmedlet.

FOTO: GETTY IMAGES

Det här kan du göra själv

KISSA RÄTT

Studier visar att för kvinnor är det viktigt att sitta rätt och kissa så att blåsan töms ordentligt. Båda fötterna ska vara i golvet, fötterna brett isär och kroppen lätt framåtlutad. Då töms blåsan på bästa sätt. Känner du ändå att det finns urin kvar ska du ställa dig upp, trampa några steg, sätta dig igen och göra om proceduren två-tre gånger.

För män finns inte samma forskning som visar att det är bättre eller sämre att stå eller sitta och kissa. Av erfarenhet vet vi ändå att bäckenbotten blir mer avslappnad om man sitter ned vilket troligtvis gör att blåsan töms bättre.

Så kniper du rätt:

BÄCKENBOTTENTRÄNA SJÄLV

Bäckenbottenträning för kvinnor är bra och hjälper många vid urinläckage. Det gäller de flesta typer av inkontinens. Även män som genomgått en total prostatacanceroperation kan behöva bäckenbottenträna, eftersom slutmusklerna vid prostatan kan ha blivit skadade.

- Börja med att knipa runt ändtarmen som om du inte får släppa dig. Fortsätt knipa längre fram, som om du håller dig från att kissa.
- Det ska kännas som du drar igen ett blixtlås från tarmen, mot urinröret och sedan lyfter det uppåt och inåt.
- Du hittar flera olika träningsprogram i appar, på nätet eller hos din vårdcentral. En bra kostnadsfri app och webbplats är Tät.nu, framtagen av Umeå universitet.

Susanne hjälper barn som kissar i sängen

Nästan alla barn kissar någon gång i sängen. Men för en del tar det längre tid att bli helt torra. Susanne Molin möter barnen som behöver hjälp på traven.

Vuxna tycker nästan alltid att problemet är större än vad barnet gör. Det är viktigt att aldrig skuldbelägga ett barn som kissar på sig eller stressa fram en förändring, säger Susanne Molin, undersköterska vid Barn- och ungdomsmottagningen på Nyköpings lasarett.

Hon möter barn från ungefär sex års ålder som kissar på sig så ofta att familjen sökt hjälp. Problemet är vanligare än många tror. Var tionde sjuåring, eller 2-3 barn i varje klass, har svårt att hålla tätt på natten. När barnen kommer upp i tolvårsåldern är fortfarande var tjugonde barn inte helt torrt. I de flesta fall beror både upprepad sömngäddning och daginkontinens hos barn på att kopplingen mellan urinblåsan och hjärnan inte är färdigutvecklad.

TEXT JOHANNA HAUGNESS
FOTO ANDERS G WARNE

”Många har stor hjälp av tydligare rutiner.”



SUSANNE MOLIN

Ålder: 50 år. **Bor:** Radhus i Nyköping. **Yrkestitel:** Undersköterska och ställföreträdande vårdenhetschef på Barn- och ungdomsmottagningen, Nyköpings lasarett.

– Man ska absolut inte vara orolig, problemet går i stort sett alltid över med tiden. Däremot kan det förstås vara besvärligt medan det pågår, säger Susanne Molin.

Hon rekommenderar att man kontaktar vården om barnet är över fem år och själv tycker att det är jobbigt. Om du som förälder har frågor kan du kontakta BVC eller din vårdcentral som kan remittera till Barn- och ungdomsmottagningen.

Att komma till sjukhuset för att prata om sitt kissande är inte helt enkelt för alla barn. Förtroende är viktigt och med lite humor brukar

SUSANNES TIPS

1

Gå på toa på fasta tider.

2

Gå på toa direkt när du blir nödig. Att hålla sig länge är ingen bedrift!

3

Sitt på toa i lugn och ro. Barn kan behöva sällskap.

4

Drick ordentligt dagtid men mindre på kvällen.

5

Lägg fram extralakan och rena underkläder vid läggdags – det underlättar om olyckan är framme.



I labbet tas bland annat urinprov.



Att mäta urinflödet är ett sätt att kartlägga besvären.

Susanne få även de blygaste små patienterna att slappna av.

– Jag brukar berätta att i det här rummet sitter jag och pratar om kiss och bajs nästan hela dagarna. Då brukar de ha svårt att hålla sig för skratt, säger hon och ler stort.

Susanne vänder sig alltid direkt till barnen i första hand. Hur ofta kissar de? Låter de bli att gå på toa fast de är kissnödiga? När och var brukar de kissa på sig? Vad tänker de om det?

– Jag får ut så otroligt mycket av att lyssna till barnen. De har ofta bättre koll än vad föräldrarna tror. Visst känner de att de är kissnödiga men har ofta så mycket fokus på annat att de glömmar bort att gå på toa.

Många familjer har stor hjälp av tydligare rutiner och schema där barnet får fylla i hur ofta det går på toa. Många gånger har det visat sig att barnet bajsar för sällan, vilket kan öka risken för att man kissar på sig. Andra behöver till exempel läkemedel eller en larmklocka som väcker barnet direkt om det kissar på natten.

– Det är viktigt att barnet får veta att det finns hjälp att få och att nästan allt går att lösa. ●



Klockan som ringer vid minsta droppe

» **STÖRDA NÄTTER** och ständiga byten av lakan och kläder. Sängvätning, så kallad enures, är bekymmersamt för både barn och föräldrar men det finns hjälpmedel att ta till. På länets Barn- och ungdomsmottagningar kan barn som behöver extra hjälp bland annat få låna hem en larmklocka. Till den får familjen själv köpa en liten sensor som känner av fukt och som barnet kan ha i trosorna eller kalsongerna. Vid minsta lilla droppe kiss går larmet igång och väcker barnet innan sängen hunnit bli blöt. Metoden har visat goda resultat och rekommenderas till de barn som själva är motiverade att blir torra. Och det är viktigt att barnet får ta eget ansvar för klockan.

– Det här är barnets egen klocka – ingen annan får stänga av den när den ringer. På så vis kan barnet lära sig att vakna i tid och gå upp på toaletten i stället för att kissa i sängen, säger Susanne Molin.

Däremot är det vanligt att föräldrarna till en början måste väcka barnet, som i sin tur får stänga av larmet. Många sängvätare har nämligen gemensamt att de sover väldigt tungt.

Utöver eller i stället för larmet kan vissa barn också få läkemedel som gör att kroppen producerar mindre kiss under natten.

TEXT JOHANNA HAUGNESS

TIPS

Lär dig mer på Svenska Enuresakademien: svenskaenures.se

Här finns inkontinensvården

Sök hjälp direkt – även om du tvekar. Det är sjuksköterskan Marie Landeblads budskap till dig som har svårt att hålla tätt.

TEXT JOHANNA HAUGNESS

» **EN NYSNING**, ett skratt eller lek med barnen på studsmattan. Det är tillfällen när många för första gången upptäcker att de råkat kissa på sig. Skam, tabu och i vissa fall okunskap gör att en hel del drar sig från att göra något åt problemet.

– Många som jag möter har gått länge med besvären, i vissa fall upp till tio år. Man ska absolut inte behöva ha det så och det finns goda chanser att bli bättre, säger Marie Landeblad, inkontinenssköterska på Vårdcentralen Bagaregatan.

– Orsakerna till inkontinens kan vara många och det är viktigt att inte missa eventuella sjukdomar som behöver behandlas, poängterar Marie Landeblad. En förstorad prostata eller urinvägsinfektion kan vara boven i dramat. Ju tidigare du söker hjälp, desto bättre.

– Beroende på dina symtom får du träffa en läkare eller inkontinenssköterska och kan sedan få komma vidare till en urolog eller gynekolog.

För många med ansträngningsinkontinens behövs bara träning, men det gäller att lära sig

träna på rätt sätt. Bäckensbottenmuskulaturen tar tid att träna upp, precis som andra muskler, och det blir svårare ju längre man låter bli. Och när man väl har kommit igång ska man fortsätta livet ut. ●

VÅRDCENTRALEN FÖRST

Efter vårdcentralens utredning kan du vid behov bli remitterad till en specialist vid gynekolog- eller urologmottagningen för fortsatt utredning och behandling.

DIGITALA TIPS:

Sinoba.se — Intresseförening för urininkontinens och blåsproblem. Har tips och råd inför första vårdbesöket.

Nikola.nu — nationellt nätverk, information om blås- och tarmdysfunktion. Ger råd på 22 olika språk.

Tät.nu — forskning om behandling av inkontinens. Ger råd på 8 olika språk.

Tät finns som CE-märkt medicinsk smartphoneapp för behandling av ansträngningsinkontinens.

INKONTINENSUTREDNING PÅ VÅRDCENTRAL – DET HÄR KAN INGÅ

1

Frågeformulär om hur länge besvären har pågått, eventuella förlösningsskador m.m.

2

Samtal och rådgivning med inkontinenssjuksköterska och fysioterapeut.

3

Urinprov och ultraljudsundersökning av mängden kiss i urinblåsan.

4

Egen mätning av hur ofta och mycket du kissar respektive dricker under två dygn.

5

Gynekologisk undersökning för kvinnor, om det var länge sedan sist.



Sommar, sol och stick

Sommaren är härlig och vi vistas gärna mer utomhus, i vatten och på land. Sola säkert, ta hand om stick, bett och skrubbsår och hitta vård där du är. På vår webbplats får du sommartips och information om hur du når oss om du blir sjuk utomlands. Besök 1177.se/sommar eller ring 1177.

1177 Vårdguiden. Där när du behöver det.

1177
VÅRDGUIDEN



LANDSTINGET
SÖRMLAND

Äntligen!

Antibiotikaanvändningen mi

– Ett viktigt trendbrott. Men vi måste minska den ännu mer, säger Maria Remén, biträdande smittskyddsläkare.

TEXT **ULF BERTILSSON**
ILLUSTRATION **SARA-MARA**

När antibiotikan introducerades på bred front i mitten av 1900-talet revolutionerade den sjukvården. Plötsligt kunde potentiellt dödliga sjukdomar som urinvägsinfektion och lunginflammation botas med hjälp av en penicillinkur.

Alla var nöjda och glada och det skrevs ut antibiotika utan egentliga restriktioner. Såväl till människor som djur.

Det är först på senare år som tanklösheten förbytts till en insikt om att den oförsiktiga användningen lett till att alltfler bakteriestammar utvecklat en resistens mot antibiotika. Det vill säga att bakterierna lärt sig att stå emot antibiotikan.

Därmed riskerar alltfler människor att bli svårt sjuka eller att dö i förtid, om de drabbas av infektioner där antibiotika är verkningslöst. Multisjuka och människor med nedsatt immunförsvar är särskilt utsatta.

Maria Remén är infektionsläkare, biträdande smittskyddsläkare och ordförande i Landstinget Sörmlands grupp som samverkar mot



antibiotikaresistens. Hon poängterar att det handlar om ett mycket allvarligt problem, med global sprängkraft.

– Många länder har varit ännu mer oförsiktiga än Sverige. I exempelvis Indien dör 58 000 spädbarn av blodförgiftning varje år, till följd av antibiotikaresistens, säger hon.

Sverige deltar i arbetet på både europeisk och internationell nivå, men med huvudfokus på att städa rent framför egen dörr.

Ett nationellt mål har satts upp: max 250 recept per tusen invånare. Den nivån, menar forskare, minskar risken för resistens utan att äventyra patientsäkerheten. För sju år sedan noterade Landstinget Sörmland 346 recept per tusen invånare.

– Vi har precis kommit under 300 recept och ser alltså ett glädjande trendbrott i statistiken. Men vi har fortfarande mycket kvar att

BRA ATT VETA OM DU BLIR SJUK

- Antibiotika biter inte på några virus.
- Exempelvis luftrörskattarr, lindrig halsfluss och lindrig urinvägsinfektion läker ut av sig självt.

SÅ KAN DU HJÄLPA TILL

- Spola inte ner överbliven antibiotika i avloppet – lämna in den på ett apotek.
- Använd aldrig andras eller överbliven antibiotika.
- Var noggrann med handtvätt, särskilt utomlands. Smittorisken ökar vid dålig hygien.

nskar i Sörmland



göra. Hittills är det bara landstinget i Västerbotten som nått det nationella målet.

Maria Remén menar att alla sörmlänningar måste hjälpas åt för att minska antibiotikaanvändningen så mycket som möjligt.

Sjukhusen, primärvården, tandvården, allmänheten... Glädjande nog noterar hon en ökad medvetenhet, även bland patienterna.

– Det lovar gott att fler och fler känner till att antibiotika inte biter på virus. Och att till exempel enklare urinvägsinfektioner och lindrig halsfluss läker ut av sig självt. Dessutom nästan lika snabbt som om man fått en antibiotikakur. ●

Vad är en resistent bakterie?

Antibiotikaresistenta bakterier dör inte av antibiotika och är därför mycket svårare att behandla än andra bakterier.

FOTO: PER HILLBLOM



Hallå där ...

... **Mikael Stenhem**, vårdhygienläkare och ansvarig för Landstinget Sörmlands sektion för vårdhygien.

I våras smittades ett 40-tal patienter på Nyköpings lasarett av den resistenta tarmbakterien VRE.

Vad berodde utbrottet på?

– Det lades in en patient som bar på bakterien. Tyvärr fungerade inte hygienrutinerna fullt ut, vilket ledde till smittspridning.

Hur farligt är det? Hur sjuk blir man?

– De flesta är "bara" bärare av resistenta bakterier. Ingen av dem som drabbades av smittan på Nyköpings lasarett har blivit sjuk. Och det finns tack och lov fortfarande antibiotika som fungerar mot de VRE-stammar som sprids i Sverige. Att vi tar så allvarligt på utbrottet beror på att vi vill minimera spridningen av resistensformen.

Varför är resistenta bakterier överrepresenterade i sjukhusmiljöer?

– Det är logiskt. Sjukhus är en utsatt miljö. Ungefär 30 procent av dem som ligger på sjukhus behandlas med antibiotika, vilket är en betydligt större andel än ute på stan. Ju mer antibiotika, desto större risk för resistenta bakterier.

I andra landsting har smittan fortsatt i uppemot ett år. Vad gjorde ni för att minska smittan så pass snabbt?

– Nyköpings lasarett är litet och vi fick snabbt igång hygienåtgärder som hittills haft tillräcklig effekt för att minska smittspridningen. Nu gäller det att följa hygienrutinerna. Bara då kan vi se till att inte bakterierna övergår från en patient till en annan. ●

TEXT ULF BERTILSSON

Fotnot: VRE är en sorts bakterier vi kan bära i vår tarmflora. VRE är resistenta mot antibiotika vancomycin och kan orsaka infektioner.

För mycket alkohol på semestern?

Under sommaren är det många som dricker mer alkohol än vanligt – och det är lätt att det blir lite för mycket. Men hur mycket är för mycket? Och vem ska man prata med om man känner att det är ett problem?

Några öl på uteserveringen, vin till middagen och kanske en grogg eller två efter maten? Under semestern är det många som dricker mer alkohol än vanligt.

De flesta återgår till sina vanliga rutiner när semestern är slut, och då återhämtar sig kroppen snart. Men de nya dryckesvanorna kan vara svåra att ta sig ur, särskilt om man redan från början har en hög alkoholkonsumtion. Därför bör man ha tänkt igenom sin situation innan semestern, tycker Petter Hiort af Ornäs, ST-läkare i Nyköping/Katrineholm, med lång erfarenhet av alkoholfrågor.

– Det blir sällan problem om man gör som man har tänkt sig. Man kanske reser utomlands då det blir alkohol varje dag i en vecka. Därefter tar man det lugnt i ett par veckor. Så länge man följer sin plan har man kontroll. Men tyvärr är ju en av de mentala effekterna av alkoholen att vi får svårare att stå emot impulser och lättare tappar kontrollen, berättar Petter.

Semestern är till för återhämtning och vila från vardagsstressen, och det gör många gärna med ett extra glas.

– Men att konsumera mycket alkohol stör sömnen och den mentala återhämtningen, konstaterar Petter.

Alkohol är vätskedrivande. Dricker man mycket alkohol riskerar man att drabbas av vätskebrist, vilket i värsta fall kan leda till uttorkning. Att fylla på med vatten är därför viktigt – framförallt om det är värmebölja.

– Det är inte lämpligt att släcka törsten med

TEXT ELISABET WIDELL
ILLUSTRATION SARA-MARA

en kall öl eller ett glas rosévin, poängterar Petter.

När det sen blir vardag igen är det viktigt att inte fortsätta att "semesterdricka". Men hur mycket alkohol är då för mycket? Enligt Folkhälsomyndigheten är man i riskzonen om man som kvinna dricker mer än 9 standardglas i veckan, och som man fler än 14 standardglas.

Även intensivkonsumtion kan utgöra en förhöjd risk. Kvinnor som dricker mer än 4 standardglas vid ett och samma tillfälle i farozonen. För män är motsvarande siffra 5 standardglas.

– Gränsen mellan bruk och riskbruk är olika från person till person, men det finns tydliga indikatorer på när man har problem. Har man ångest eller skuld känslor över sitt alkoholintag så kan det vara ett tecken på att man dricker

för mycket. Eller om man gjort något när man har varit berusad som man sedan inte står för, även om det är ett inlägg på Facebook. En annan tydlig indikator är när man ändrar sina dagliga aktiviteter för att kunna dricka eller

återhämta sig. Om man ringer sig sjuk till jobbet för att man är bakis, då har man ett problem, fastslår Petter.

Att lyssna på sina närmaste är en god idé.

– Om någon närstående påtalar att ens konsumtion av alkohol är för hög eller upplever att drickandet påverkar människor runtomkring bör man se det som en varningssignal, säger Petter.



”Det finns tydliga tecken på när man har problem.”



Vill man dricka mindre alkohol tycker Petter att man ska börja med att fundera över i vilka situationer eller vilket sällskap som man dricker för mycket. Kanske bör man undvika vissa vänner under en period eller om man arbetar på krogen kan det vara en bra idé att byta jobb.

Det finns olika skäl att vilja minska sitt drickande. Vissa är rent hälsomässiga som att man vill gå ner i vikt, minska sitt höga blodtryck eller bara komma i bättre form. Oavsett skäl så föreslår Petter att man ska slopa alkoholen i en månad och sedan utvärdera hur man mår.

– Vill man sedan göra en livsstilsförändring så är det bra, för det krävs viljekraft för att åstadkomma en förändring. ●

Här kan du få hjälp

» **OM DU KÄNNER** att du druckit för mycket på semestern, har svårt att återgå till normala rutiner och vill förändra dina alkoholvanor kan du få hjälp på din vårdcentral. Säg gärna att du vill ha hjälp med att minska din alkoholkonsumtion redan när du bokar tid.

Vad händer på vårdcentralen?

På vårdcentralen får du träffa en livsstilssjuk-sköterska eller läkare. Ni kommer att prata om dina problem, och du kan även få göra en hälsokontroll. Beroende på vad ni kommer fram till finns det sedan olika hjälp att få. För en del räcker de egna ansträngningarna att dricka mindre, andra behöver hjälp i form av läkemedel eller psykologisk behandling. Vilken behandling som passar bäst är olika för olika personer.

Vad kan jag göra själv?

Många som dricker för mycket kan ändra sina vanor utan behandling. Här är några tips:

- Börja med en helt nykter period.
- Berätta för dina närmaste att du vill dricka mindre och att du skulle uppskatta deras hjälp.
- Bestäm i förväg hur mycket du får dricka per tillfälle eller vecka.
- För dagbok över hur mycket du dricker under en månad. Notera varje dag. Då får du bättre överblick och dina framsteg blir tydligare.

Tystnadsplikt

Förtroendet är viktigt för att du ska våga prata öppet om dina besvär och alla som arbetar inom sjukvården har tystnadsplikt.

Testa dina alkoholvanor

Du kan få mer information från din vårdcentral. Bra information finns också på 1177.se, alkoholprofilen.se och alkohollinjen.se.

Exempel på vad alkohol motsvarar i standardglas:
 1 glas vin 15 cl = 1 standardglas
 33 cl starköl = 1 standardglas





Handla säkert på nätet

» **KÄNNER DU** igen symbolen för godkänt apotek på webben? Det finns flera risker med att köpa läkemedel på nätet från oseriösa försäljare. Förfalskade läkemedel eller läkemedel med okänt innehåll, som inte ger någon effekt eller som ger för stor effekt är några exempel på vad du kan råka ut för. Den nationella symbolen för godkänt apotek ska alltid finnas på webbplatsen som du handlar från. På Läkemedelsverkets webbplats kan du också se om apoteket är godkänt. ●

6,6

miljoner personer tog ut minst ett läkemedel år 2017. Det motsvarar cirka 66 procent av befolkningen. Flest användare finns i de äldre åldersgrupperna.

Källa: Socialstyrelsen

Sörmländska barn har bra vaccinationsskydd



FOTO: GETTY IMAGES

Mellan 96 och 99 procent av alla barn i Sörmland är vaccinerade mot de vanligaste barnsjukdomarna. Det visar statistik från länets barnhälsovård.

» **VI HAR GLÄDJANDE** nog en god vaccinationstäckning i länet. För att de här sjukdomarna inte ska få fäste i samhället krävs det att många vaccinerar sig. När du tar vaccin skyddar du inte bara dig själv utan även andra i din omgivning, säger Charlotte Nylander, barnhälsovårdsläkare i Sörmland.

För de barn och vuxna som av

medicinska skäl inte kan ta vaccin är det extra viktigt att resten av befolkningen gör det. Näst efter rent vatten, är vaccinationer det som mest effektivt bidrar till folkhälsan i världen. Sedan vaccinationsprogrammet infördes har många smittsamma sjukdomar i det närmaste försvunnit. När det gäller mässling, röda hund, påssjuka, difteri, stelkramp, polio och kikhosta har antalet fall sjunkit drastiskt i Sverige. År 2016 registrerades noll fall av röda hund och polio. De senaste åren har södra Europa däremot drabbats hårt av mässling på grund av dålig vaccinationstäckning. ●

TEXT JOHANNA HAUGNESS

Res smart med dina läkemedel

» **FÖRVARA LÄKEMEDEL** som du behöver ta med på resan i originalförpackningen. Då har du något att visa upp både om du behöver kontakta vården och om tullen undrar. För läkemedel som klassas som narkotika, som vissa sömnmedel och starka smärtstillande läkemedel, kan ett intyg från

apoteket behövas. I vissa länder krävs även läkarintyg. Det finns dessutom särskilda regler för att ta med läkemedel i handbagaget på flyget, till exempel är mängden vätska begränsad. Apoteken kan märka förpackningar av flytande läkemedel som du behöver under resan. ●

FOTO: GETTY IMAGES



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

Experterna svarar

? Varför får bara en av oss gratis inkontinensskydd?

Jag och min man har båda opererats för cancer i urinblåsan. Jag har numera en kateter medan min man kan tömma sin blåsa som vanligt.

Vi behöver båda inkontinensskydd så varför får han sina hjälpmedel gratis och hemkörda medan jag får betala mina och hämta själv?

SVAR: Landstinget och samtliga kommuner har enligt hälso- och sjukvårdslagen ansvar för att tillhandahålla förbrukningsartiklar och hjälpmedel vid exempelvis urininkontinens. Landstinget ansvarar för de som fortfarande bor i eget boende medan kommunerna har ansvar för personer som är inskrivna i hemsjukvård och på särskilt boende. För att få utskrivet hjälpmedel måste man genomgå en utredning och få sitt behov bedömt av en förskrivare (vanligtvis en distriktsköterska eller sjuksköterska på vårdcentral). Då undersöks hur problemen påverkar situationer i vardagen. Tillsammans kommer man fram till i vilka situationer ett inkontinenshjälpmedel kan underlätta och vad målet ska vara med att använda det. Inkontinenshjälpmedel som är förskrivet levereras hem. Förskrivaren ska följa det så kallade vårdprogrammet för inkontinens som styr hur utredningen går till. Vårdprogrammet gäller hela Sörmland och är skapat för att alla ska behandlas på ett

likvärdigt sätt. Vårdprogrammet riktar sig till personer med urin- eller tarminkontinens som inte är tillfällig. Om du inte är nöjd med det stöd du har fått kan du vända dig till din vårdcentral.

? Kan mitt läkemedel öka risken för benbrott?

Jag behandlas med gabapentin mot nervsmärta. För en tid sedan drabbades jag av benbrott utan att jag ramlat omkull. Kan gabapentin öka risken för benskörhet och finns andra preparat mot nervsmärta?

SVAR: Olycksfall och frakturer är vanliga biverkningar av läkemedlet gabapentin. Med det menas att fler än 1 och mindre än 10 procent av alla som behandlas med läkemedlet kan drabbas. Studier har visat att personer som är över 50 år och behandlas med gabapentin löper ökad risk för onormal bentäthet, osteoporos (benskörhet) samt benbrott som sker utan att man ramlat eller utsatts för våld. Orsaken är inte klarlagd men kan vara att läke-



FOTO: GETTY IMAGES

medlet påverkar kroppens förmåga att hantera kalcium, en viktig byggsten i skelettet. Det finns olika läkemedel som kan prövas vid nervsmärta. Val av preparat bör vara individuellt efter en noggrann övervägning av vilka risker som finns till den nytta som kan uppnås. ●



» 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 augusti 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 Hur många personer tog ut minst ett receptbelagt läkemedel 2017?

1. 6,6 miljoner
- X. 7,7 miljoner
2. 8,8 miljoner

2 Mellan vilka klockslag lyser solen som starkast?

1. 10–16
- X. 12–14
2. 11–15

3 Ungefär hur många personer uppskattas ha urininkontinens i Sverige?

1. 200 000
- X. 500 000
2. 1 000 000

4 Hur många sjuåringar har problem med sängvättning, så kallad enures?

1. 2–3 i varje klass
- X. 2–3 i varje skola
2. 4–5 i varje klass

5 Hur länge är ett färskt skrubbsår ofta bedövat?

1. Några sekunder
- X. Några minuter
2. Det blir aldrig bedövat

6 Var kan du hitta vaccinationsråd för över 200 länder?

1. I de flesta resemagasin
- X. På 1177.se
2. På flygplatserna

7 Vilken del av kroppen blir starkare av knipövningar?

1. Biceps
- X. Bäckenbottenmuskulaturen
2. Benmuskulaturen

8 Inkontinens kan orsakas av många saker. Vad beror så kallad ansträngningsinkontinens vanligtvis på?

1. Att bäckenbottenmuskulaturen har försvagats
- X. Att man har en överaktiv blåsa
2. Att man har problem med njurarna

VINNARE HÄLSOKRYSSET 1/2018

Bernt Valfridsson, Högsjö // Josefin Juvelius, Trosa // Ulla Weiss, Nyköping // My Svensson, Eskilstuna // Gunilla Selander, Stora Sundby
Vinnarna får varsitt presentkort på böcker, till ett värde av 100 kr/st.

Rätt svar 1/2018: X, 2, 2, 1, X, 2, X, 1.