

Min hälsa

Lilla Olivia fick så kraftiga
hostattacker att hon tappade
andan och kiknade.

FOTSPECIAL

Så tar du hand
om dina fötter

ORGANDONATION

En anmälan
kan rädda liv

TEMA **VACCIN**

NYFÖDDA OLIVIA FICK KIKHOSTA

– en ovanlig men farlig sjukdom

10

vaccin som
rekommenderas



Skydda dig mot influensan

Nu startar årets vaccinering av
säsongsinfluensa.

Läs mer på
1177 Vårdguidens webbplats 1177.se



Vi byter namn

Landstinget Sörmland blir
1 januari 2019 **Region Sörmland**.

Vi fortsätter såklart arbetet med hälso-
och sjukvård, kultur och utbildning men
vi får också två nya uppdrag:

- kollektivtrafik och
- regional utveckling.

Du hittar mer information på vår webbplats,
landstingetsormland.se



REGION
SÖRMLAND

Landstinget Sörmlands läkemedelskommitté anordnar 2018 föreläsningar för allmänheten

Läkemedel och äldre

- tema smärta

- Oika typer av smärta - varför gör det ont?
- Läkemedel vid smärta
- Miljöaspekter på smärtläkemedel
- Ev sjukgymnastik

Föreläsningarna sker vid tre tillfällen kl. 13:00–16:00 och är kostnadsfria

- Onsdag 14 november Parken Zoo Pingvinen, Eskilstuna
- Torsdag 15 november Konferenscenter Safiren, Katrineholm
- Onsdag 21 november Sunlight Hotel Conference, Nyköping

Anmäl dig på telefonnummer 016-585 80 50

Läs mer på www.landstingetsormland.se

Välkommen!

Arrangörer: Landstinget Sörmlands läkemedelskommitté i samarbete med
landstingets pensionsårsråd samt rådet för funktionshinderfrågor.



”Den moderna sprutan framstår som en barnlek”

» **DEN SOM BLÄDDRAR** i samlingar och fotografier ur Sörmlands museums dignande arkiv hittar mycket som är spännande. Där får jag veta att om jag hade varit barn i Lids socken under 1800-talets sista år hade jag fått möta organisten och folkskolläraren Anders Lundgren. Kanske var han en varm och vänlig person som barnen tyckte mycket om. Men en sak är säker – han var också klockare. Vad spelade det för roll? Jo, det var klockaren som såg till att alla barn i Lid mellan omkring 1884 och 1900 skyddades från smittkoppor genom ympning, alltså den första formen av vaccination.

Fotografiet på Anders Lundgrens ympningsinstrument får den moderna vaccinationssprutan att framstå som... tja, en barnlek. Jag tittar på instrumentet och tänker på en schweizisk armékniv. Mellan två smala, bruna skivor sitter en hopfällbar, mycket vass och spetsig lansett. Med denna spets ristade Anders Lundgren in en liten mängd smittkoppsvirus i vart och ett av barnen i Lid. Det räddade liv men det måste ha varit både läskigt och smärtsamt. Och jag undrar om

Anders hade några knep för att minska barnens oro.

I dag har vi modernare verktyg och behöver inte ens vaccinera oss mot de utrotade smittkoppor. Men vaccin räddar fortfarande liv och många sjukdomar, bland annat mässling, är högst närvarande och hotfulla om vi släpper garden och slutar skydda oss.

I det här numret kan du läsa om vilka knep som dagens BVC-sköterskor använder i mötet med spruträdda barn (och vuxna). Läs också om när och hur du kan ta vaccin och på vilket sätt vaccinet skyddar fler än bara dig själv och dina barn.

Jag passar slutligen på att tacka för mig och önska Min hälsas nya redaktör Thomas Sjöström varmt välkommen och lycka till i det fortsatta arbetet. ●

JOHANNA HAUGNESS
REDAKTÖR



NR 3 2018

4 NYHETER Själv-check-in på sjukhuset

6 NYHETER Doulor kan stötta under förlossningen

7 TEMA VACCIN

8 Vem behöver vaccinera sig?

10 Nyfödda Oliva fick kikhosta

13 Så lindrar du spruträdslan

14 Skydd mot TBE är viktigt

15 Framtidens vaccin

16 Vaccinationsprogrammet för barn – så funkar det

18 FÖTTER Få friska fötter

20 ORGANDONATION Therese fick en ny njure

22 LÄKEMEDELSNYTT

23 FRÅGA OM LÄKEMEDEL

24 HÄLSOKRYSSET



FOTO: THOMAS SJÖSTRÖM

Checka in digitalt till ditt bokade besök

Nu kan du anmäla dig själv vid en digital incheckningsterminal när du besöker vården.

» **SEDAN I HÖSTAS** kan du anmäla din ankomst via några enkla knapptryck när du ska på ett bokat besök hos landstinget. Du hittar terminalerna i sjukhusens större entréer och på mottagningar utanför sjukhusområdena. Enda undantaget är radiologiska mottagningen, mammografin, mottagningen för klinisk fysiologi och tandvården. Där finns incheckningsterminalerna på mottagningen och inte i stora entrén.

Sedan september har vi testat Själv-check-in på ett par mottagningar och vårdcentraler.

– Med själv-check-in skapar vi en enklare hantering av bokade besök för både patienter och personal. Vi kan se till att rätt person gör rätt sak, och då kan vi också ge bättre service åt de som behöver, säger Margareta Nilsson Kantarp, medicinsk sekreterare på Vårdcentralen Oxelösund.

SJÄLV-CHECK-IN

- Totalt 36 terminaler kommer att finnas på våra sjukhus och mottagningar.
- Du checkar in dig genom att knappa in ditt personnummer.
 - Besöket registreras därefter i ditt högkostnadsskydd.
 - Landstinget håller reda på när du har rätt till frikort.
 - Om du ska betala för besöket skickas en faktura.

Genom att knappa in personnumret på en digital skärm bekräftas ditt besök och du blir incheckad. Därefter går du till väntrummet på den mottagning där du har ditt besök. Besöket registreras automatiskt i ditt högkostnadsskydd och landstinget håller reda på när du har rätt till frikort. Om du ska betala för ditt besök skickas en faktura hem till dig efter besöket. ●

TEXT EMILIA GILLSTRÖM

Söka vård eller vila hemma?

Snuva, feber eller hosta? Det kan vara svårt att veta när det är dags att ringa vården. På 1177.se kan du få vägledning om vanliga symtom hos barn och vuxna.

» **MED HÖSTEN** kommer förkylningarna och snuvan men när är det egentligen läge att kontakta vården? Vad kan man göra själv och vilka åkommor behöver du söka professionell vård för?

Svaren finns i symtomguiden som du hittar på 1177.se. Genom att svara på några enkla frågor får du veta om



du kan vårda dig själv, om du behöver ringa sjukvårdsrådgivning eller om du ska söka vård på till exempel en vårdcentral eller akutmottagning. Du hittar guiden på 1177.se, sök efter "Vanliga symtom". ●

Landstinget blir region

» **DEN 1 JANUARI** slås landstinget ihop med regionförbundet och Sörmlands kollektivtrafikmyndighet och byter namn till Region Sörmland.

Den konkreta skillnaden för invånarna blir däremot inte så stor. Vårdcentraler, sjukhus och kollektivtrafik kommer att fungera som tidigare.

– Men vi kommer att kunna

arbeta effektivare tillsammans.

Det innebär också att vi bättre kan samordna arbetet med att planera vägar, järnvägar och bredband. Det skapar bättre möjligheter för dig att studera eller arbeta där du vill. Inom regional utveckling samordnar vi ofta arbetet som varje kommun annars kanske skulle sköta själv, säger Jan Grönlund.

Nyöppnad avdelning för vård vid livets slut

» **DEN 3 SEPTEMBER** öppnade sex nya vårdplatser på palliativa vårdavdelningen i Nyköping. Patienter vid livets slutskede kan nu få vård på en specialistavdelning i stället för i hemmet eller på andra vårdavdelningar. På den palliativa avdelningen erbjuds specialiserad vård och trygghet dygnet runt för de patienter som inte längre klarar av att omhändertas hemma. ●

1

flicka var elfte sekund könsstympas någonstans i världen. Problemet med könsstympning – och vilken hjälp som finns – uppmärksammas i landstingets kampanj "Din kropp är din. Ingen annans." den 5–25 november.



FOTO PÅ SIDAN: GETTY IMAGES

Effektiv whiplashvård kan bli digital

» **ETT WEBBASERAT** nackträningsprogram för whiplashskadade kan fortsätta testas i Sörmland. Det står klart sedan Vinnova delat ut ett bidrag på 1 miljon kronor till den forskningsstudie som står bakom träningen.

– I en tidigare studie tog vi fram ett nackspecifikt träningsprogram med besök hos sjukgymnast. Det används redan i vården men nu kan vi också pröva om en internet-

baserad träning med färre fysiska besök hos sjukgymnast ger lika bra effekt, säger sjukgymnasten Gunnel Peterson.

Genom att träna de djupa nackmusklerna har patienter med bestående besvär blivit bättre.

– Om träning med internetstöd ger lika bra resultat kommer vi snabbt kunna utveckla och införa det i Sörmland. ●



Hallå där ...

... projektledare **Anna Olausson** som i höst rekryterar sexton kultur-doulor till länets kvinno-kliniker.

Vad är en kulturdoula?

– Kulturdoulan är en stöd-person under förlossningen för dig som har ett annat språk och kultur. Hen har kulturkompetens både från ditt ursprungsland och från Sverige och ger stöd på arabiska, somaliska, tigrinja och dari. Doulan förklarar, ger trygghet och hjälper till med kommunikationen mellan dig och vårdpersonalen. Du lär känna hen i förväg och hen har tystnadsplikt.

Vilken nytta gör de i vården?

– Doulan fungerar som en brygga mellan den gravida kvinnan och förlossningspersonalen, förklarar, ger trygghet och gör det lättare för kvinnorna/paren att ta till sig vårdens information. Målsättningen med kulturdoulorna är en mer jämlik vård. Statistik från Socialstyrelsen visar att kvinnor från utomeuropeiska kulturer har ett sämre förlossningsutfall jämfört med svenskfödda kvinnor.

Hur gör man för att få en kulturdoula?

– Kulturdoulorna beräknas vara utbildade och klara för tjänstgöring i november.

Om du då önskar stöd av en kulturdoula pratar du med din barnmorska. ●



Gör klamydiatest via nätet

» **PÅ KLAMYDIA.SE** kan du enkelt göra ett klamydiatest. Tre klick och ett mobilt bank-id är allt som behövs för att beställa hem ett provtagningskit. Klamydia är svårt att upptäcka och bästa sättet att skydda sig är att använda kondom. Testa dig om du är orolig. ●

Klart för sprututbyte

» **I SEPTEMBER** startades Sörmlands första sprututbytesprogram på Mälarsjukhuset i Eskilstuna. Syftet är att minska blodburna smittor bland personer som missbrukar. Motsvarande verksamheter i andra delar av landet visar att utbrotten och spridningen av bland annat HIV och Hepatit B har minskat. ●



Dags att luska



Nya större lokaler

» **VÅRDCENTRALEN** Nävertorp i Katrineholm har flyttat och finns nu på Västgötagatan 16. Verksamheten har länge varit i behov av större lokaler i takt med att staden och befolkningen växer.

– Vi kommer nu kunna erbjuda ännu bättre vård och införa ny teknik för ett nytt, mer effektivt arbetssätt, säger Susanna Reinhold, verksamhetschef.

Det är endast vårdcentralen som flyttar, barnavårdscentralen (BVC) är kvar i lokalerna på Kerstinbodagatan 37. ●

18

är åldersgränsen för att få sola solarium, enligt en ny lag från den 1 september. Solarium ökar risken för hudcancer och Strålskyddsmyndigheten avråder alla från att sola på det sättet.

Vaccin

Näst efter rent vatten,
är vaccinationer det som mest effektivt
bidrar till folkhälsan i världen.

SID 8

Vaccinering räddar liv

SID 10

Nyfödd bebis fick kikhosta

SID 13

Spruträdsla – sjuksköterska Annica ger råd

SID 14

Sörmland är riskområdet för TBE
– se över ditt skydd!

SID 16

Barnvaccinationsprogrammet
– mot vad och vid vilken ålder?

Vaccinering räddar liv

Influensasäsongen står för dörren. Riskgrupper bör absolut vaccinera sig, råder smittskyddsläkare Helena Hervius Askling. Men hur ska vi tänka kring andra smittbärare – vem behöver vaccinera sig, mot vad och när?

TEXT **SUSANNE SAWANDER**
ILLUSTRATION **GETTY IMAGES**

» **DET ÄR SVÅRT** att ge generella råd när det gäller vaccinering, men en grundregel är att små barn och äldre, även om man är frisk i övrigt, är känsligare för infektioner, säger Helena Hervius Askling, smittskyddsläkare i Sörmland.

En influensa kan vara livsfarligt för den som är kroniskt sjuk och tillhör du riskgruppen – är gravid, 65 år eller äldre, har en hjärt- eller lungsjukdom, svår astma, kraftig övervikt eller nedsatt immunförsvar – ja, då finns det bara ett råd. Vaccinera dig.

– Syftet är att förhindra svår sjukdom, komplikationer eller dödsfall. Vaccinet som används mot säsongsinfluensan är ofarligt och ger ett bra skydd mot just risken att bli svårt sjuk och dö. Inte bara mot influensan, nya studier visar också att det minskar risken för hjärtinfarkt.

Samma målgrupp, förutom gravida, gör också klokt i att se över sitt skydd mot pneumokocker. Sjukdomar orsakade av pneumokocker finns över hela världen och är en av de viktiga

gaste orsakerna till lunginflammation och dödsfall bland framför allt gamla människor.

– Riskgrupper och äldre bör vaccinera sig mot pneumokocker, säger Helena Hervius Askling.

För oss som bor i Sörmland är vaccin mot TBE, som sprids genom fästingar, en annan god investering. När det kommer till andra vacciner, exempelvis resevaccin får man vända sig till de privata vaccinationsmottagningarna och enstaka vårdcentraler. 1177 ger också råd och information.

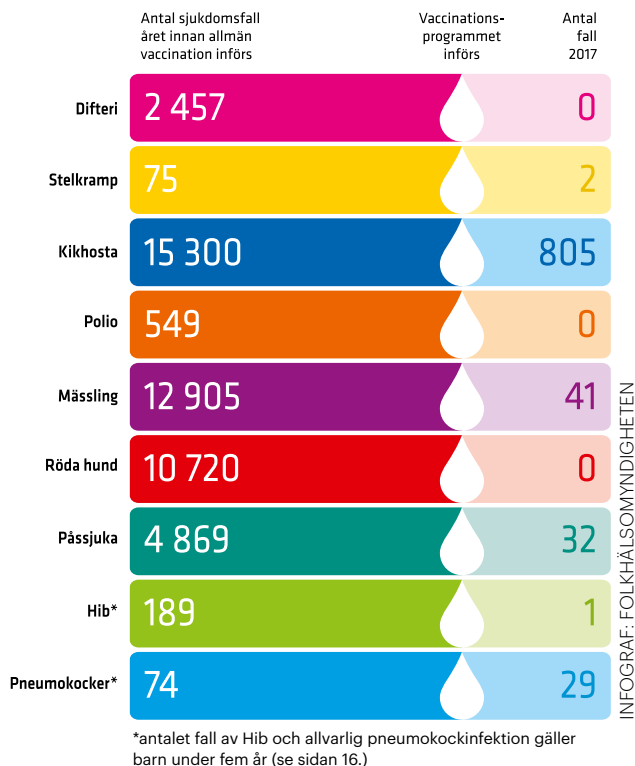
– Det går inte att ge ett råd för ett land. Också här påverkar ålder och eventuella andra sjukdomar men framför allt beror det helt på vart du ska resa, hur länge och vad du ska göra. Dessutom förändras infektionsrisker över tid och plats. Risken för ovanliga tropiska sjukdomar är oftast liten men skydd mot mässling och influensa är viktigt även på resa.

Det svenska barnvaccinationsprogrammet erbjuder barn skydd mot tio sjukdomar. Vaccinationerna är frivilliga men det allmänna förtroendet för vaccinationer är högt och vaccinationstäckningen i Sverige är bland de högsta i världen.

– Förtroendet sjönk givetvis i samband med vaccinationerna mot svininfluensan 2009 där flera unga drabbades av narkolepsi. Men idag ser vi att förtroendet i princip är återställt och vaccinationstäckningen lika hög som tidigare.

Många äldre svävar dock i ovisshet om sina





vaccinationer, hur många fästingsprutor har man egentligen tagit och vem minns om man hade mässlingen som barn? I dagsläget finns inget allmänt vaccinationsregister och det är ett problem, menar Helena Hervius Askling.

Att det blir en smula rörigt beror också på att resevacciner anses som hälsovård, vilket vården inte bekostar. Influensavaccin däremot är sjukvård och tillhör du riskgruppen erbjuds du gratis influensaskydd. ●

LÄS MER

Mer råd och information om vaccinationer och smittskydd hittar du på 1177.se och folkhalsomyndigheten.se

Frågor om vaccin

Varför erbjuds vaccin?

Vaccin är till för att förebygga smittoutbrott och sjukdomar med svåra symtom. När du tar vaccin skyddar du både dig själv och de personer som inte ännu fått vaccin eller som av hälsoskäl inte kan vaccinera sig. Ju fler som är vaccinerade i ett samhälle desto färre blir de personer som kan sprida sjukdomen. Till exempel smittkoppor har helt utrotats med hjälp av vaccin.

Hur funkar vaccin?

Vaccinering innebär att en liten, men inte sjukdomsframkallande, variant av smittämnet visas för din kropp. Då bildar ditt immunförsvar antikroppar mot smittämnet och skapar på så sätt ett eget skydd mot sjukdomen. Nästa gång kroppen kommer i kontakt med smittämnet kan den försvara sig utan att bli allvarligt sjuk.

Vad innehåller vaccin?

Vaccin innehåller ett ämne som påminner kroppens immunförsvar om den sjukdom den ska skydda sig mot. Ämnet kan till exempel vara en liten del av bakterien eller viruset, som inte kan orsaka sjukdom. De flesta vacciner innehåller också små mängder tillsatssämnen som till exempel konserveringsmedel, aluminiumhydroxid, gelatin eller spår av antibiotika. Ämnenas uppgift är att förbättra hållbarheten, lösa upp beståndsdelar och öka vaccinets effekt. De är helt ofarliga och finns i betydligt större mängder i vår föda och miljö.

Vem bestämmer över vaccinerna?

Det är regeringen som beslutar vilka vaccin som ska ingå i allmänna vaccinationsprogram och därmed vara gratis. Folkhälsomyndigheten tar fram underlag och ger också ut rekommendationer om andra vaccin, bland annat influensavaccin till riskgrupper. Landsting och regioner måste erbjuda gratis vaccin enligt allmänna vaccinationsprogrammet men kan välja själv vilka övriga vaccin som erbjuds och vad de kostar för den enskilde. ●

TEXT JOHANNA HAUGNESS

Nyfödda Olivia fick kikhosta

I två veckor efter förlossningen var allt frid och fröjd. Sedan började det lilla spädbarnet hosta, så att hon nästan slog knut på sig själv. Det är ovanligt numera att små spädbarn drabbas av kikhosta. Men det gjorde Olivia.

TEXT **ULF BERTILSSON**
FOTO **ANDERS G WARNE**

Caroline Svensson och Linus Bure bor på Arnö i Nyköping och har två barn. Sonen William är tre år och dottern Olivia ett drygt halvår gammal.

Olivia föddes i februari utan komplikationer. Men strax efter förlossningen insjuknade mamma Caroline i hosta och hög feber. Två veckor senare började även lilla Olivia hosta.

Till en början trodde Caroline att hon och hennes lilla dotter drabbats av en förkylning, eller möjligen av influensan, och att det hela snart skulle vara över. Men hostan gav inte med sig, den snarare tilltog i styrka och intensitet.

– Olivia var röd runt ögonen och blå om läpparna och spänd som en ostbåge i kroppen när hon hostade. Och när hon kippade efter andan spelade tungan som på en reptil. Riktigt otäckt, säger Caroline Svensson.

Hon och Linus tog med Olivia på flera läkarbesök, men på såväl BVC som på vårdcentralen fick de höra att lungorna lät bra och att hostan snart skulle klinga av. Men det gjorde den alltså inte och vid det första besöket på Nyköpings lasarets barn och ungdomsklinik ställdes diagnosen falsk krupp.

– Det är svårt att vara patient idag. Man vill ju googla och hitta svar, men vi gjorde inte det

för att inte bli vettskrämda. För det brukar man ju bli när man läser om alla skräckscenarier på nätet, säger Linus Bure.

– Men vi kände ju att det var något som inte stämde med diagnosen, eftersom medicinerna hon skulle inhalera inte hjälpte. Så vi var tvungna att fortsätta ringa och till sist fick vi träffa en överläkare på barnkliniken som nästan direkt förstod att det handlade om kikhosta, säger Caroline Svensson.

Olivia fick bland annat antibiotika i tre veckor och en slemlösnings saltvattenångor att andas in på dagvården. Paret berättar hur skönt det kändes att äntligen få rätt diagnos och att dessutom få höra att de inte skulle tveka att ringa 112 dygnet runt, om läget kändes akut.

Caroline och Linus fick förklarat för sig att antibiotikan skulle se till att dottern inte längre var smittbärare. Och att kikhosta brukar ge med sig om antibiotikakuren sätts in snabbt efter det att hostan brutit ut.

Men nu hade den pågått i över sex veckor och då var Olivia tvungen att själv läka ut kikhostan. Vilket hon nu gjort, även om det fortfarande kan komma en liten hostattack med ojämn mellanrum.

Caroline hade träffat ett barn med ordentlig hosta ungefär två veckor före förlossningen. Hennes och Linus teori är att Caroline smitta- »»»



Olivia var bara ett par veckor gammal då hon drabbades av kikhosta och hon och familjen fick kämpa i flera månader innan sjukdomen läkte ut.



Då Olivas mediciner inte hjälpte misstänkte hennes mamma, Caroline, att diagnosen inte stämde och kontaktade barnkliniken igen.

» des vid det tillfället, och att hon sedan i sin tur smittade lilla Olivia.

– Jag fick kikhostevaccin som liten och trodde därmed att jag var immun livet ut. Men så är det tydligen inte. Hade jag vetat det hade jag sannolikt tagit en ny spruta mot kikhosta inför förlossningen, säger Caroline Svensson.

Nästan alla barn vaccineras efter tre månader, bland annat mot kikhosta. Nu hjälpte inte det i och med att lilla Olivia sannolikt smittades av sin mamma, kanske redan i samband med förlossningen.

KIKHOSTA TROTS VACCINATION

Både barn och vuxna kan få kikhosta och vara smittsamma, trots att de har fått vaccin eller har haft sjukdomen tidigare. Det kan vara svårt att skilja kikhostan från en vanlig långvarig hosta. De mest intensiva hostattackerna brukar pågå under två till fyra veckor. Det kan vara mycket ansträngande, särskilt för barn, men även för föräldrarna som ofta inte får tillräckliga möjligheter att vila. Hostattackerna brukar sedan långsamt avta. Kikhosta går över av sig själv, men kan pågå upp till tio–tolv veckor.

Källa: 1177 Vårdguiden

Fredrik Lundqvist är överläkare på Barn och ungdomsmottagningen på Nyköpings lasarett och den som diagnostiserade Olivias kikhosta.

Finns det något att lära av denna händelse?

– Man måste tänka på att kikhostan fortfarande finns, även om den är ovanlig. Och att den kan vara farlig för barn under ett år. Vaccination mot kikhosta ger inte ett hundra-procentigt skydd, så ett äldre barn/vuxen kan ha kikhosta utan att de vet om det, säger han.

Bör blivande mammor och kanske till och med alla vuxna fylla på sitt kikhostevaccin?

– I Sverige finns ingen rekommendation att vaccinera gravida, däremot i en del andra länder.

Bör föräldrar vara försiktiga i kontakter med andra, innan barnet får tremånadersvaccinet?

– Undvik kontakt med barn och vuxna med luftvägsinfektion. Tvätta händer med tvål och vatten. Amning ger tyvärr inte något skydd mot kikhosta. De minsta barnen är sämst skyddade mot kikhosta, under just den åldersperiod när sjukdomen är som farligast. Mest utsatta är de för tidigt födda barnen. ●

Spruträddsla:

Så underlättar du nålsticket

Många barn och vuxna känner obehag för att ta vaccinationer och blodprov. Här berättar vi vad vården gör för att underlätta nålsticket och vad du själv kan göra för att minska obehaget.

» **ATT TA BLODPROV, VACCINERA SIG** eller ta andra sprutor kan vara nödvändigt för hälsan, men många människor känner obehag inför nålsticket. Annica Fredriksson Sjöstrand, sjuksköterska på barnavårdscentralen i Malmköping uppskattar att ungefär hälften av alla barn som vaccineras tycker att det är obehagligt.

– Barn reagerar olika. Vissa barn tycker att själva sticket gör ont, medan andra tycker att det svider när vaccinet sprutas in. Men det går över snabbt. Jag brukar säga att det känns som en myggbett, berättar Annica Fredriksson Sjöstrand.

Barn upp till drygt ett år får oftast sprutan i benet, medan äldre barn och vuxna brukar få den i armen.

Det finns bedövande krämer och plåster på apoteket som man kan använda för att inte sticket ska göra ont, men dessa bedövar inte muskeln där vaccinationen sprutas in så trots att huden är bedövad kan det svida lite.

– Det är viktigt att barnen känner sig trygga när de ska vaccineras eller ta blodprov. Små barn brukar sitta i föräldrarnas knä och vi använder ofta leksaker för att distrahera barnet. Själv brukar jag blåsa såppbubblor för att få de minsta att slappna av, säger Annica Fredriksson Sjöstrand.

Förbered och lugna barnet

Det är bra att berätta för barnet att det får sprutan för att inte bli sjuk, men också hur själva vaccinationen går till.

– Barn gillar inte att bli överraskade så berätta att det kan svida lite, men att det går över snabbt.

Inför femårsbesöket skickar barnavårdscentralen i Sörmland ut en informationsbroschyr som föräldrarna kan läsa tillsammans med sitt barn för att förbereda inför vaccinationen.

– För att barnet ska känna sig delaktigt och tryggt med vad som sker brukar jag dessutom låta dem vara med och bestämma i vilken ordning vi ska utföra de olika momenten, berättar Annica Fredriksson Sjöstrand.

Rädslan kan smitta. Det är därför viktigt att du som är förälder är lugn när barnet ska vaccineras. Är du obekväm med nålstick kan det vara en bra ide att någon annan följer med barnet, den andra föräldern eller kanske en mor- eller farförälder.

Vuxen och spruträdd?

Om du är vuxen och rädd för nålstick eller lider av smärtkänslighet bör du berätta det för vårdpersonalen. Om de vet att du känner ett obehag har de större möjlighet att hjälpa dig att slappna av. Om du blir yr eller svimfärdig av att se nålar eller blod kan du få ligga ner. Vid själva sticktillfället kan det underlätta om du tittar bort, lyssnar på musik i hörlurar eller bara försöker att tänka på något annat.

Om rädslan är så stark att den begränsar ditt liv räknas det som en fobi. Om du lider av fobi kan du prata med din vårdcentral om vilken behandling du kan få. ●

TEXT **ELISABET WIDELL**
ILLUSTRATION
JENNY ANDERSÉN

Om du som förälder är lugn och trygg inför vaccinationen överför du den tryggheten till barnet.



Snart är det vår igen – se över ditt TBE-skydd

Sörmland är ett riskområde för TBE, det fästingburna virus som i värsta fall kan orsaka förlamning och dödsfall. Det finns saker som du kan göra för att skydda dig – redan nu.

Många vaccinerar sig för sent. De börjar ta sina doser när värmen redan kommit och fästingarna vaknat från vintervilan. De första TBE-fallen har konstaterats redan i april och säsongen är lång. Du kan bli smittad ända in i november om det är mildväder.

– Vänta inte med att vaccinera dig. Du behöver ta minst två doser med en månads



Helena Hervius Askling

mellanrum och sen dröjer det två veckor innan du har bra skydd. När tidningarna skriver om TBE-smitta i början av maj kan det vara för sent. Då hinner du inte få ett fullgott skydd för sommaren, säger smittskyddsläkare Helena Hervius Askling.

TBE, fästingburen hjärninflammation, orsakas av ett virus som finns i fästingens spottkörtlar.

Fästingar finns på gräs och buskar, i skogar och på ängar, men också i trädgårdar med högt gräs.

– Du behöver inte vara skogsmulle för att tillhöra riskgruppen. Om du är mycket ute i naturen, sitter mycket i gräset, så ska du vaccinera dig, säger Helena Hervius Askling.

I fjol smittades fler än någonsin i Sverige av TBE, men risken att smittas är fortfarande liten.

TEXT **THOMAS SJÖSTRÖM**
FOTO **GETTY IMAGES**



Fästingar kan sprida två sjukdomar, TBE och den mer välkända borreliainfektionen. Det finns vaccin mot TBE.

Även i riskområdena är det högst två av hundra fästingar som är bärare av viruset. Därför är det liten risk att smittas efter enstaka fästingbett. De flesta som smittas av TBE blir inte heller sjuka. Symtom på TBE utvecklas hos 10-30 procent av de smittade, som får influensaliknande symtom med feber och muskelvärk.

Vanligtvis går symtomen över på 4-7 dagar.

Men 20-30 procent av de som insjuknat drabbas av en andra sjukdomsfas. De insjuknar då med symtom på hjärninflammation med hög feber, svår huvudvärk, illamående, och ibland även förvirring och andra neurologiska problem. Barn har oftast lindrigare symtom.

– Patienter som har drabbats beskriver ofta

Landstinget Sörmland erbjuder sedan den 1 januari 2018 gratis vaccinering för dig som är upp till 19 år.



en kraftig trötthet och "seghet", som är mer än den man vanligen känner igen i samband med feber, säger Helena Hervius Askling.

De flesta som insjuknar blir helt återställda, men ungefär en tredjedel får långdragna eller bestående besvär. Det kan handla om uttalad trötthet och minnesstörningar. Vissa personer får bestående förlamningar även om det är ovanligt. Dödsfall kan också förekomma men är mycket sällsynta. Ju äldre man är desto större är risken för svår sjukdom och komplikationer.

För smittskyddsläkare Helena Hervius Askling är vaccination är självklarhet – om du tillhör riskgruppen som vistas i naturen. Vaccinet är väl beprövat.

– TBE-vaccinet är ett läkemedel och som sådant finns det alltid en risk för biverkningar. Men det har getts i miljontals doser utan att allvarliga biverkningar har kunnat påvisas. ●

Svårt sia om framtidens vaccin

I framtiden kan vi ha ett helt annat utbud av vacciner mot allvarliga sjukdomar. Mycket arbete och forskning pågår men det är ändå svårt att sia om resultaten.

» – **DET ÄR EN JÄTTESVÅR** fråga men generellt kan jag säga att det pågår en hel del forskning, säger Charlotta Bergquist på Läkemedelsverket.

Frågan om vad som är framtiden kan också diskuteras, enligt henne. Är det inom ett par år eller tjugo år fram i tiden?

– Något det pratas mycket om just nu är i alla fall nya former av influensavaccin. Arbete pågår med att ta fram ett vaccin som skyddar mot alla former av influensa.

HIV och malaria är några andra dödliga smittor där det pågår forskning kring vacciner. Enligt Charlotta Bergquist har forskningen kring ett HIV-vaccin inte stannat av men kanske tappat lite fart.

– Forskningen stötte på mer problem än man kanske hade trott. För en tid sedan fanns det en hel del lovande resultat efter olika djurförsök men resultaten var ändå inte tillräckliga.

Vad gäller malaria ser det lite ljusare ut. Där finns redan ett vaccin men forskarna hoppas få fram ett ännu bättre.

– Jag skulle nog säga att ett fungerande vaccin mot malaria ligger bra till att komma först för de globala folksjukdomarna.

Vaccin mot sjukdomar som är vanliga i Sverige, som diabetes och alzheimer, ligger dock långt fram i tiden. Om någonsin.

– Som jag ser det är de väldigt långt bort men det pågår arbete även kring de sjukdomarna. Vaccin riktat till särskilda riskgrupper, som äldre med lägre immunförsvar, är däremot något vi kommer att se framöver, säger Charlotta Bergquist.

TEXT **FREDRIK GUSTAVSSON**



FOTO: GETTY IMAGES

I Sverige rekommenderas följande

Vaccinationsprogrammet för barn:

	  						 		
	VACCIN PÅ BVC						VACCIN I SKOLAN		
Barnvaccinationsprogrammet ger skydd mot tio sjukdomar:	6-8 veckor	3 mån	5 mån	1 år	1,5 år	5-6 år	Årskurs 1-2	Årskurs 5-6	Årskurs 8-9
Rotavirus	●	●							
Difteri		●	●	●		●			●
Stelkramp*		●	●	●		●			●
Kikhosta		●	●	●		●			●
Polio		●	●	●		●			
Hib (bakterien Haemophilus Influenza typ b)		●	●	●					
Hepatit B		●	●	●					
Pneumokocker		●	●	●					
Mässling, påssjuka, röda hund					●		●		
HPV (virus som orsakar bl a livmoderhals-cancer)								●	●
Antal sprutor	0 (Ges i flytande form i munnen).	2	2	2	1	1	1	1	2

* Stelkrampsvaccinationen ska förnyas vart tjugonde år.

vaccinationer

VIKTIGT ATT KÄNNA TILL

Folkhälsomyndigheten rekommenderar att alla i Sverige följer det allmänna vaccinationsprogrammet för att förhindra smittspridning och skydda hela befolkningen mot allvarliga sjukdomar. Andelen vaccinerade barn i Sörmland, det som kallas vaccinationstäckning, ligger på cirka 98 procent.

Alla vaccin som erbjuds i Sverige är frivilliga. Men om du reser utomlands kan vissa länder ha krav på att du är vaccinerad.

Det är vanligt att ha frågor och funderingar om vacciner och eventuella biverkningar. Om du tvekar, eller vill veta mer inför vaccinationen av ditt barn, kontakta BHV-sjuksköterskan eller elevhälsan, så att du kan ta ett faktabaserat och övervägt beslut.

Är du inte nöjd med hjälpen går det bra att be om råd från BHV-läkaren eller primärvården.

De allra flesta barn kan vaccineras, men det finns några undantag:

- Barn med svår allergi mot något ämne i vaccinet. Vaccinet kan då i många fall ges under särskild uppsikt av vårdpersonal på en mottagning.
- Barn med cancer som får behandling som pressar ner immunförsvaret kan också behöva ta vaccin på nytt, även om de tidigare blivit vaccinerade. De är mer känsliga både under och efter behandlingstiden.
- Barn med nedsatt immunförsvaret om vaccinet är så kallat levande försvagat och barnet riskerar att bli sjuk av vaccinet.

Här kan du vaccinera dig

BVC – allmän vaccination av de minsta

På barnavårdscentralerna (BVC) får barnen de flesta vacciner som ingår i allmänna vaccinationsprogrammet. Sprutorna ges i samband med de regelbundna hälsokontrollerna och är kostnadsfria. Du behöver inte boka tid för att få vaccinerna, kallelse skickas hem automatiskt.

Skolan – allmän vaccination av äldre barn

På elevhälsan vanligtvis hos skolsköterskan, får barnen några nya vacciner och några påfyllnadsdoser av tidigare vaccin. Här erbjuds flickor till exempel HPV-vaccin, som förebygger livmoderhalscancer. Information om vaccinationerna skickas ut från skolhälsovården innan det är dags att ta sprutan.

Vårdcentralen

På vårdcentralen kan du få gratis vaccin mot säsongsinfluensa om du ingår i någon riskgrupp. Många vårdcentraler vaccinerar också mot TBE. För barn är TBE-vaccinet gratis sedan 1 januari 2018. Vissa vårdcentraler kan även hänvisa till en privat aktör för TBE-vaccination, men priser och villkor är då desamma. Håll utkik på 1177.se eller ring din vårdcentral och fråga om du är osäker.

Privata vaccinationsmottagningar

På privata vaccinationsmottagningar kan du ta resevaccin och andra vaccin som inte ges på vårdcentralen. Du betalar själv kostnaden för dessa. På 1177.se finns reseråd till ett stort antal länder, inklusive rekommenderade vacciner. Tänk på att ditt hälsotillstånd, vad du ska göra i landet och hur länge du ska vara där kan påverka vilket vaccin du behöver. Det är viktigt att du ser över ditt skydd även om du inte reser så långt.

Fina fötter – så slipper du

Det är viktigt att ta hand om sina fötter för att hålla dem friska. Här har vi samlat vanliga fotåkommor och tipsar om hur du kan förebygga problem.

TEXT ELISABET WIDELL ILLUSTRATION JENNY ANDERSÉN

Förhårdnad och liktorn

» Om du använder för trånga skor, eller skor som på annat sätt trycker mot foten, kan huden bli hård och tjock. Det bildas en förhårdnad. Förhårdnader kan sitta på eller mellan tårna, eller under foten. Du kan själv förebygga förhårdnader genom att använda rymliga skor i rätt storlek. Du kan också ta hand om dina fötter genom att då och då mjuka upp huden i ett fotbad. Fila sedan försiktigt bort hårdare hud med en fotfil och smörj in fötterna med mjukgörande kräm.

Om förhårdnaden belastas under lång tid kan den pressas in i huden som en tagg. Det kallas liktorn och kan göra mycket ont. Det går att bli av med besvären men det kan ta tid. Det viktigaste är att använda skor som inte trycker mot förhårdnaden eller liktornen. På Apoteket finns salva, fotfil och plåster som avlastar, lindrar eller behandlar förhårdnader och liktornar. Ta kontakt med en fotvårdare om du vill ha hjälp med att sköta om dina fötter. Kontakta vårdcentralen om du har långvariga eller återkommande besvär eller om det gör mycket ont.

Fotvårtor

» De flesta har någon gång haft fotvårtor och det är allra vanligast hos skolbarn. Fotvårtor är något upphöjda, runda och har en hård kant. Om vårtan sitter på fotsulan kan den ömma när man går. Fotvårtor orsakas av ett virus som smittar genom hudkontakt, men också via våta golv i duschar och omklädningsrum. Använd därför badtofflor på badhus och i offentliga duschar. Vårtor försvinner av sig själv, men det kan ta tid. Det går att påskynda läkningen genom att behandla med receptfritt vårtmedel. Fråga på apoteket om du är osäker på vad du ska välja. Kontakta din vårdcentral om vårtan börjar blöda.

Svettiga fötter

» Svett är naturligt. Det gör huden mjuk och hjälper kroppen att hålla rätt temperatur. På fötter finns mer svettkörtlar än någon annanstans på kroppen. Varje fot kan producera upp till 1 dl svett per dag. Människor som står upp hela dagen eller som är stressade får ofta svettigare fötter än andra. Ny svett luktar nästan inte alls. Det är när bakterierna börjar bryta ner ämnena i svetten som den börjar lukta. Det är därför viktigt att byta strumpor ofta och att använd strumpor av naturmaterial som bomull eller ull. Ett annat bra knep för att undvika dålig lukt är att ha flera par skor och låta de använda skorna torka innan du använder dem igen.

Köpa skor

» Prova gärna skor på eftermiddagen, då är fötterna större.

problem



Gula naglar

» Nagelsvamp är vanligt och ger gulgrå, förtjockade och spröda tånaglar. Det är vanligt att bara en eller ett par naglar är drabbade. Har du lindriga besvär kan du prova att behandla nageln med receptfritt läkemedel som finns på apoteket. Om det inte hjälper kan du kontakta din vårdcentral för att få råd.

Klipp rätt

» Klipp tånaglarna rakt över och inte för kort, gärna med en rak nagelsax. Nagelns hörn ska inte klippas runda. Om nagelkanterna känns vassa kan du runda av dem med nagelfil. Om tånageln klippas fel, eller om du går i för trånga skor, kan du drabbas av nageltrång. Det innebär att nageln skär in i huden och kan orsaka infektioner när bakterier tränger in i såret. Om du vill ha hjälp med att sköta dina fötter kan du ta kontakt med en fotvårdare. Kontakta vårdcentralen om nageltrången inte blir bättre trots att du har försökt lindra det själv. Har du diabetes, nedsatt blodcirkulation eller nedsatt immunförsvar och får nageltrång ska du kontakta vårdcentralen direkt.



Ta hand om dina fötter

- Fila bort torr hud
- Tvätta fötterna med tvål och vatten
- Klipp naglarna, men inte för kort
- Smörj om huden är torr, men inte mellan tårna
- Välj bra strumpor och skor i rätt storlek

FOTO: GETTY IMAGES



Fotsjukvården

» **OM DU HAR** svåra fotproblem på grund av diabetes, reumatism eller andra sjukdomar kan du få en remiss till fotterapeut.

Ibland räcker det inte med egenvård för att förebygga fotkomplikationer och behandla fotskador. Om du har svåra fotproblem på grund av diabetes, reumatism eller andra sjukdomar kan du medicinsk fotsjukvård av en fotterapeut, men det krävs då en remiss från en läkare, distriktsköterska eller diabetessjuksköterska.

Vem kan få behandling av fotsjukvården?

Fotsjukvård är tillgänglig för dig som har:

- diabetes typ 1 eller typ 2 där det finns risk för fotkomplikationer.
- cirkulationsrubbingar där det kan bli sårbildningar.
- grava fotproblem på grund av reumatiska, ortopediska och neurologiska sjukdomar.
- svåra fall av nageltrång eller fotkomplikationer vid psoriasis.

TEXT ELISABET WIDELL

HÄR FINNS FOTSJUKVÅRDEN

Du kan själv eller i samråd med den som skrivit remissen välja en mottagning som passar dig.

På följande vårdinrättningar erbjuder Landstinget Sörmland Fotsjukvård: Nyköpings lasarett, Kullbergsska sjukhuset och Mälarsjukhuset. Numera finns fotsjukvård även på vårdcentralen i Flen, Vingåker, Strängnäs, Gnesta, Mariefred, Malmköping, Oxelösund och Trosa. Att bli behandlad av en fotterapeut kostar lika mycket oavsett var du får vård. Frikort gäller.

Therese Söderman fick tillbaka livet med en ny njure:

”Den starkaste känslan är tacksamhet”

Utan en annan människas njure kommer du inte att kunna leva. Den domen fick Therese Söderman för drygt fem år sedan. I dag är hon en av de drygt 800 personer som förra året fick tillbaka livet tack vare organdonation.

Skillnaden var omedelbar. Redan vid uppvaket, omtöcknad efter fyra timmars operation och påverkad av smärta, kände hon skillnad.

– Järnsmaken i munnen, som är typisk hos njursjuka, var borta. Även om man går på dialys rensas alla gifter inte helt bort, därav den där otäcka järnsmaken, berättar Therese Söderman.

Hon är en av de 474 personer i Sverige som under 2017 fick en transplanterad njure. Efteråt berättade kirurgen att njuren som opererats in bakom lumsken, kickade igång direkt utan problem. Maken Peter Söderman minns hur Thereses ansiktsfärg redan några timmar efter operationen hade fått en ny lyster.

– Det var märkligt, det syntes så tydligt att nu fungerade hennes kropp som den skulle.

Allt började för ungefär sju år sedan. En smygande känsla av trötthet övergick till att dominera vardagen.

– Normalt sett är jag en aktiv och glad person men till slut orkade jag ingenting. Det blev värre, jag fick yrsel, kräktes, mådde urdåligt.

TEXT SUSANNE SAWANDER
FOTO THERESE JANSSON

”Första tiden kunde jag inte göra annat än att glo på telefonen.”



Omedelbart efter operationen kände sig Therese friskare.

Och vi som hade köpt hus och höll på med renovering.

Efter flera undersökningar fastställdes diagnos – en obotlig njursjukdom. På sikt var enda lösningen en ny njure. Att få vetskap innebär visserligen ett slags lättnad samtidigt kändes domen obarmhärtig, minns Therese.

Med så kallad påsdialys som sköts på egen hand men kräver byte av vätska var fjärde timme, dygnet runt, började Therese ändå må bättre. Som dialyspatient fördes hon också upp på väntelista för njurtransplantation. Det kan dröja minst ett par år, sa läkarna.

– Första tiden kunde jag inte göra annat än att glo på telefonen. Till slut insåg jag ju att så här kan jag inte leva, jag måste göra saker även i väntan.

Både Therese och Peter vittnar om en stor och varm kompiskrets som ställt upp och hittat på roliga saker. När Therese 2015 fick en dialysmaskin som enbart behövde kopplas in under nattetid underlättades livet ytterligare.



– Vardagen blev med ens mycket enklare och det gick att resa. Vi har släpat nattmaskinen på flyg, runt land och rike, säger Therese.

På juldagen förra året, 2017 klockan 05.23 ringer telefonen. I andra änden säger en sköterska att nu finns det en njure som matchar.

– Jag minns bara en tanke – att nu händer det.

Ett drygt halvår senare, sommaren 2018 är stekhet. Therese Söderman sitter glad och solbränd på uteplatsen i hemmet i Oxelösund. Allt är som vanligt, som innan. Och ändå inte.

– Jag tänker på det varje dag. Den starkaste känslan är tacksamhet. ●

ANTAL SOM VÄNTAR PÅ ORGAN

Njure (686), Lever (39), Hjärta (38), Lunga (28), Cellöar (15), Njure + bukspottkörtel (7), Bukspottkörtel (4), Tarm (2), Lever + njure (1).

Källa: Mer organdonation, MOD. Siffrorna avser 1 januari 2018. Läs mer på: merorgandonation.se och blidonator.se

Stor brist på organ

» **EN DONATOR KAN** rädda åtta människors liv. I Sverige är vi villigast i Europa vad gäller att donera men få har anmält sig till donationsregistret. Därför råder stor brist på organ. Att vänta på ett organ är som att stå i kö och längst fram är livet. Så sammanfattar organisationen MOD, Mer organdonation, känslan av att stå på väntelistan.

I januari i år stod 820 personer på listan i Sverige. Ungefär lika många transplantationer genomfördes förra året. Över hälften var njurar, därefter är lever, lungor och hjärta vanligast. Det görs också organtransplantationer från levande donatorer, främst handlar det om en njure.

Undersökningar visar att majoriteten är positiva till att donera sina organ efter döden. Ändå hamnar Sverige långt bak vad gäller utförda transplantationer. Mellan 30 och 50 personer hinner varje år dö i väntan på nytt organ. En av orsakerna till organbristen är att väldigt få har anmält sig till donationsregistret som sköts av socialstyrelsen. Färre än hälften har uttryckt sin vilja till anhöriga. Sjukvården behöver också bli bättre på att identifiera donatorer, det vill säga ställa frågan till anhöriga. Här finns en del juridiska spörsmål och just nu pågår en statlig utredning i syfte att underlätta organdonation.

I stort sett alla människor har förutsättningar att bli organdonator. Ålder, livsstil, sjukdomar spelar ingen roll – alla kan säga ja till att bli donator efter sin död.

Om det skulle bli aktuellt med en donation gör sjukvården en medicinsk bedömning.

Ämnet väcker känslor och kan vara svårt att fundera kring. Men var och en av oss kan göra mycket för de som står i kö genom en anmälan till donationsregistret. Digitalt tar det någon minut på blidonator.se. Donationskort i papper finns på apotek och sjukhus. Ett annat sätt är att prata med sina anhöriga. Det är den senast uttryckta viljan som räknas.

DONERA STAMCELLER?

På tobiasregistret.se kan du bli givare av blodstamceller som kan rädda livet på någon med bland annat leukemi.

TEXT SUSANNE SAWANDER



HPV-vaccin bekräftat säkert

» **HPV-VACCIN GER** över 90 procents skydd mot de virustyper som vaccinerna innehåller, om man inte redan blivit smittad av virusen innan. Inte heller några allvarliga biverkningar gick att hitta när det ansedda nätverket Cochrane Library granskade 28 internationella studier som involverade totalt över 70 000 kvinnor och flickor. ●

4,7

miljarder kronor lade befolkningen ut på receptfria läkemedel under 2017, en ökning med 70 procent jämfört med året innan.

Källa: Socialstyrelsen

Äldre i Sörmland får allt säkrare läkemedel

Landstinget Sörmland är bäst i landet på att undvika olämpliga läkemedel till äldre, enligt statistik från Socialstyrelsen.

» **DET HANDLAR OM** läkemedel som exempelvis kan leda till yrsel eller förvirring. Bakom resultatet ligger ett långsiktigt och målmedvetet arbete, enligt apotekaren Malin Österberg på landstingets läkemedelskommitté.

– Det känns jätteroligt. Vi har länge utbildat både vårdpersonal och patienter i de här frågorna för att öka kunskapen. Dessutom gör vi många läkemedelsgenomgångar där läkare och apotekare ser över läkemedelslistan tillsammans med patienten och bedömer om något kan tas bort eller bytas ut mot ett säkrare alternativ.

Andelen personer över 75 år som fått utskrivit ett eller flera olämpliga läkemedel är 7,2 procent i länet, jämfört med riksgenomsnittet på



8,8 procent. Malin Österberg menar att det finns mer att göra men att en del äldre patienter alltid kommer att behöva vissa läkemedel, trots att de är olämpliga. Men det är också viktigt att ompröva läkemedlen regelbundet.

– Man ska alltid väga nyttan mot risken och fördelarna kan överväga nackdelarna. Men om du har frågor eller inte mår bra av dina läkemedel ska du inte vara rädd för att kontakta vården. ●

TEXT JOHANNA HAUGNESS

FOTO: GETTY IMAGES

Lyckat arbete mot Tramadolberoende

» **ANTALET PATIENTER** som får det smärtstillande läkemedlet Tramadol har minskat med 80 procent sedan 2011, visar siffror från landstingets läkemedelskommitté.

Tramadol är liksom morfin narkotikaklassat och landstinget har arbetat länge för att begränsa användningen.

– När läkemedlet var nytt användes det brett mot olika smärtor men har visat sig vara beroendeframkallande, säger läkaren Björn Lundahl vid landstingets läkemedelskommitté, som ger ut årliga läkemedels-

rekommendationer till vårdpersonal.

Många vårdcentraler har arbetat målmedvetet med frågan, däribland Achima Care Fristadens vårdcentral i Eskilstuna.

– Dels nyintroducerar vi inte längre Tramadol till någon, dels samtalar vi med de patienter som använder det, för att hitta bra ersättningspreparat, säger verksamhetschef Björn Siösteen.

Han säger att läkemedlet behövs i enstaka fall och vissa kan ta det utan problem.

– Men vi har länge sett en oroande utveckling där främst unga människor blir fast i ett beroende, exempelvis efter operation.

Tramadol höjer bland annat serotoninivån i hjärnan likt vissa antidepressiva läkemedel och kan medföra ångest eller nedstämdhet när man slutar.

– Tar man Tramadol bör man prata med sin vårdcentral. Vid dagligt bruk är det klokt att trappa ner i lugn takt. ●

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

Experterna svarar

? Varför byter apoteken ut dina läkemedel?

När jag är på apoteket får jag olika läkemedel varje gång – detta trots att jag endast har ett läkemedel, atorvastatin. Varför är det så här?

SVAR: Reglerna för läkemedelsutbyte kan vara svåra att förstå sig på. Vi gör ett försök att kortfattat förklara detta. När ett patent på ett originalläkemedel gått ut kan andra företag börja skapa generiska läkemedel (kopior/likvärdiga läkemedel). Detta är läkemedel med samma verksamma ämne, enkelt uttryckt innehållande den substans som ger upphov till den effekt du/din läkare önskar få.

Läkemedel består förutom av verksamma ämnen, även av hjälpämnen som ger läkemedlet dess färg, form och smak. Likvärdiga läkemedel innehåller samma verksamma ämne i samma mängd, men hjälpämnena kan variera och därför kan läkemedlen se olika ut.

Apoteken är skyldiga att erbjuda dig det läkemedel som har lägst pris förutsatt att det är periodens vara samt att det finns tillgängligt.

Tandvårds- och läkemedelsverket (TLV) är den myndighet som varje månad utser de generiskt utbytbara läkemedlen utifrån pris och tillgänglighet. Dessa läkemedel kallas för periodens vara och ska finnas på alla



FOTO: GETTY IMAGES

Sveriges apotek. Apoteken är skyldiga att erbjuda dig det billigaste läkemedlet förutsatt att det är periodens vara. TLV utser även två reservprodukter som apoteken kan byta till om det billigaste inte går att få tag på. Vilket utbytbart läkemedel som har lägst pris kan variera vilket gör att apoteken kan erbjuda olika läkemedel vid olika tillfällen.

? Har apotekens läkemedelsutbyten någon positiv effekt?

SVAR: Den stora vinsten är att samhället sparar miljardbelopp, eftersom en stor del av läkemedlen bekostas gemensamt av våra skattemedel. Dessa stora summor pengar kan sedan användas inom andra områden i vår svenska hälso- och sjukvård.

Det ställs samma höga kvalitetskrav på generiska läkemedel som på originalläkemedel och de fungerar på samma sätt i kroppen, men om man inte tolererar ett generiskt läkemedel ska man prata med sin behandlande läkare. ●

Ett prisexempel: Läkemedlet som finns i fråga 1, atorvastatin (generiskt läkemedel) jämförs nedan med Lipitor (originalpreparatet)*

Läkemedel	Styrka	Antal tabletter	Pris
Lipitor	40 mg	100 st	591 kr
Atorvastatin Mylan	40 mg	100 st	66 kr

*prisuppgifter från 2018-09-05



» 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 31 december 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 Vem bestämmer vilka vacciner som ingår i det allmänna vaccinationsprogrammet?

1. Landstinget
- X. Regeringen
2. Kommunen

2 Upp till vilken ålder får du gratis TBE-vaccinering?

1. 11 år
- X. 19 år
2. 15 år

3 När bildas Region Sörmland?

1. 1 januari 2019
- X. 1 september 2019
2. 1 januari 2020

4 Vad är ett generiskt läkemedel?

1. Ett läkemedel som inhaleras.
- X. Ett läkemedel som påverkar generna.
2. Ett läkemedel som är en kopia av ett originalläkemedel.

5 Var finns Sörmlands första sprututbytesprogram?

1. Mälarsjukhuset
- X. Nyköpings lasarett
2. Kullbergsga sjukhuset

6 Vad behöver du för att få medicinsk fotsjukvård av en fotterapeut?

1. Tillgång till 1177.se
- X. Remiss
2. Högkostnadskort

7 Hur många kulturdoulor rekryterar vi till kvinno-klinikerna i Sörmland?

1. 3
- X. 8
2. 16

8 Många människor står på väntelista för att få ett nytt organ. Hur många stod i kö i januari i år?

1. 610
- X. 820
2. 1 040

VINNARE HÄLSOKRYSSET 2/2018

Carina Henemo, Katrineholm // Madelene Abrahamsson, Strängnäs //
Eva-Maria Larsson, Nyköping // Sonja Uddberg, Stjärnhov // Inga Karlsson,
Gnesta

Vinnarna får varsitt presentkort på böcker.

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