

Min hälsa

DIAGNOSTISKT CENTRUM

**Kortare väntetid
från symtom till
diagnos**

HJÄRTSTOPP

**Nu finns SMS-
livräddning
i Sörmland**

Helena är legitimerad
psykolog och möter
många med sömnproblem.

TEMA **DEN GODA SÖMNE**

HAR DU SVÅRT ATT SOVA?

Psykologen ger tips mot sömnproblem

5

**vanliga myter
om sömn**

Återbesök via videolänk // Tecken på att du är i förklimakteriet // Fråga om läkemedel

Var rädd om dig

Vaccinera dig mot TBE!

Tiden går snabbt, snart är våren här!

Men det är också då som fästingarna vaknar till liv. Då ökar risken att 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.

Mer information finns på 1177.se



Kom och jobba hos oss

Tillsammans stärker vi Sörmland

Vill du vara med? regionsormland.se/ledigajobb



Tillfällig huvudentré på Nyköpings lasarett

Vi bygger Sörmlands sjukhus för framtidens vård.

Under våren kommer huvudentrén flytta till entré 7 under en längre period då vi river och bygger nytt på Nyköpings lasarett. Där kommer även Kontaktcenter, café och kiosk finnas under byggperioden.

Gå in på www.regionsormland.se/vibyggerom för mer information.



- T.f. huvudentré: entré 7 under byggperioden
- Byggarbetsplats. Entré 1 är stängd
- Busshållplatser



"Ett evigt spring om nätterna"

» **TEMAT** i detta nummer är *Den goda sömnen*. Något långtansfullt väcks inom mig.

För medan vissa somnar enkelt hinner andra vrida och vända på sig innan John Blund behagar komma på besök. Min sambo tillhör den förra kategorin (huvudet hinner knappt landa på kudden så sover hon) medan jag tyvärr tillhör de senare.

Visst vore det skönt att få slippa en hjärna som går för högvarv, upptrissad av barn, jobb, hus, det berömda livspusslet? Men hur bär man sig åt för att varva ner och kasta alla funderingar överbord?

För mig är lösningen att vara här och nu. När tankarna börjar snurra brukar jag ställa mig frågan: Vad kan jag göra åt mina problem i exakt detta ögonblick? Svaret är ofta ingenting. Jag kan inte göra någonting alls åt att gräsmattan behöver klippas, att käl-laren är stökig, att jag glömt att ringa elektrikern, att... Det enda jag kan göra är att sova.

Och då brukar sömnen komma. En stund senare hör jag ljudet av trip-pande fötter och den yngste kommer

springande med täcke och kudde i hand, lägger sig tätt intill. Ytterligare en timme förflyter sedan ligger store-bror tätt intill på andra sidan. Efter en stund är det 800 grader i sängen.

På morgonen vaknar jag på soffan i vardagsrummet.

Det är ett evigt spring om nätterna i vårt hem.

Mitt namn är Thomas Sjöström och jag är ny redaktör för tidningen Min hälsa.

Jag vill gärna ta del av dina synpunkter som läsare. Vad tycker du om tidningen Min hälsa och vad vill du veta mer om? Skriv till mig och berätta! thomas.sjostrom@regionsormland.se ●

THOMAS SJÖSTRÖM
REDAKTÖR



NR 1 2019

4 NYHETER Återbesök via videolänk

6 NYHETER Cellprov räddar liv

7 TEMA DEN GODA SÖMNE

8 Den livsviktiga sömnen

10 Sömnproblemen har följt Agneta genom hela livet

13 Så påverkas din kropp av långvarig sömnbrist

14 Sömlös, svettig och sänkt – kan vara förklimakteriet

15 Myter om sömn

16 Psykologens tips för en bra sömn

18 DIAGNOSTISKT CENTER Gudrun fick hjälp på vårdens specialenhet

20 SMS-LIVRÄDDNING Så kan du hjälpa till att rädda liv

22 LÄKEMEDELSNYTT

23 FRÅGA OM LÄKEMEDEL

24 HÄLSOKRYSSET

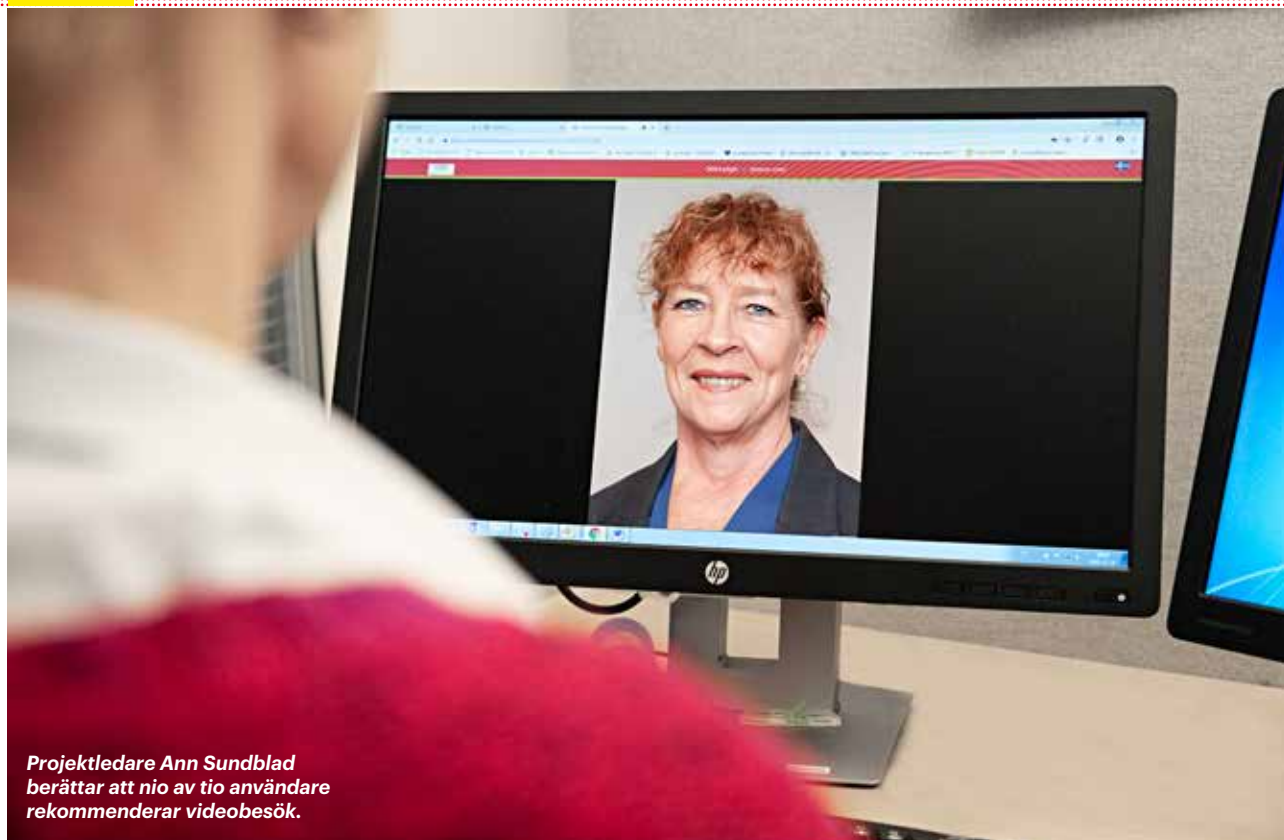


FOTO: EMELIE OTTERBECK

Projektledare Ann Sundblad berättar att nio av tio användare rekommenderar videobesök.

Nu kan du göra återbesöket via videolänk

En doktor som alltid kan komma, oavsett väder och väglag. På många vårdcentraler kan du numera genomföra ditt återbesök via videolänk.

» **UNDER 2018** har Region Sörmland erbjudit patienter på tio vårdcentraler, samt på en mottagning på Kullbergsska sjukhuset, att göra sitt återbesök via videolänk istället för att fysiskt besöka vårdcentralen.

– Det har tagits emot väldigt positivt! Genom att göra återbesöket via video har patienterna kunnat spara

restid. Om du är sjuk kan det också vara påfrestande att fysiskt ta sig till en vårdcentral, säger Ann Sundblad, projektledare på utvecklingsenheten.

Genom videobesök får du som patient fler alternativ till kontakt med vården.

De som angett att de vill genomföra sitt återbesök via video har fått ett e-postmeddelande med en länk till ett digitalt väntrum,

där de sedan loggar in, enkelt och säkert.

Flera olika vårdprofessioner, såsom läkare och sjukgymnaster, runt om i länet har testat arbetssättet.

Nio av tio användare anger att de skulle rekommendera andra att göra sitt återbesök via videolänk.

– Det är ett väldigt gott betyg! Jag tror att videobesök kommer att bli ett av flera sätt att kommunicera på i framtiden, säger Ann Sundblad. ●

TEXT THOMAS SJÖSTRÖM

VIDEOBESÖK

Videobesök erbjuds på vårdcentralerna Tunafors, City, Skiftinge, Bagaregatan, Åsidan, Ekensberg, Linden, Gnesta, Mariefred, Strängnäs samt diabetesmottagningen i Katrineholm.

Många barn utsätts för passiv rökning

Passiv rökning kan vara skadligare än du tror. Vissa ämnen i tobaksröken är mer skadliga för omgivningen än för rökaren själv. Särskilt barn riskerar att fara illa.

» **ENLIGT SOCIALSTYRELSEN** har Sörmland högst andel barn som utsätts för tobaksrök i hemmet, i riket.

– Vi vill skapa medvetenhet och reflektion kring hur barn kan skyddas mot tobaksrök utan att skuldbelägga föräldrarna, säger Katarina Gustafson, folkhälsoplanerare i Region Sörmland.

Nyligen genomförde Region Sörmland en kampanj kring passiv rökning riktad till just småbarnsföräldrar. För det räcker inte att gå ut på balkongen och röka. De skadliga ämnena i tobaksröken finns kvar i rökarens luftvägar och kläder.



ILLUSTRATION: CINEMATIC

– Spädbarn är särskilt känsliga i sina luftvägar. Om barn utsätts för passiv rökning ökar risken för allergier och olika infektioner såsom luftvägsinfektion och öroninflammation. Även risken att drabbas av plötslig spädbarnsdöd ökar, även om den fortfarande är liten, säger barnhälsovårdsöverläkare Charlotte Nylander. ●

Vill du sluta röka eller snusa? Kostnadsfri hjälp finns att få, se 1177 vårdguiden.

1177 har svaret

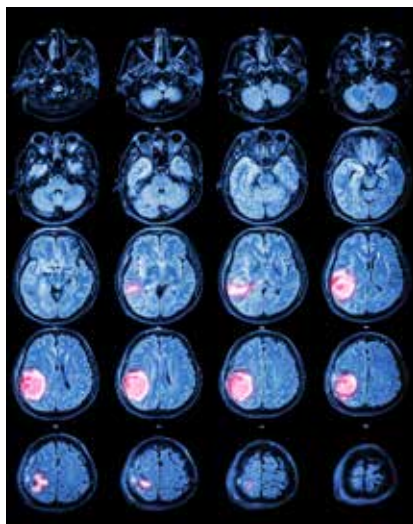
» **SÖKER DU** kontaktuppgifter till din vårdcentral eller till en mottagning på något av våra sjukhus? Denna information finns inte längre på vår webb, så nu är det 1177.se/sormland du ska vända dig till. Där finns numera all patientinformation samlad, som öppettider, e-tjänster, information om service på våra sjukhus och mängder av fakta och råd om hälsa och vård.

I samband med att vi blev Region Sörmland fick vi en ny, fräsch hemsida: www.regionsormland.se ●

23

är den nya åldersgränsen för fri tandvård. Förändringen innebär att du som fyller 23 år under 2019 har rätt till gratis tandvård.

FOTO: GETTY IMAGES



Strokejour via videolänk

» **ATT KOMMA** under snabb behandling är ofta livsavgörande vid akut stroke. Nu kan jourhavande neurolog vid Mälarsjukhuset bedöma strokepatienter hemifrån via videolänk, något som kan spara 20–30 minuter i behandlingstid.

Under hösten inledde Region Sörmland ett försök med videoassistans i strokevården i Eskilstuna. En videokamera finns numera uppsatt på Mälarsjukhusets akutröntgen. Genom kameran kan jourhavande neurolog snabbt bedöma stroke-larm hemifrån genom att se hur

patienten rör och uttrycker sig. Neurologen har även tillgång till röntgenbilder och journal.

– Videoassistansen kan göra väldigt stor skillnad eftersom patienterna kommer under snabbare behandling. Vid stroke kan patienten förlora två miljoner hjärnceller per minut, berättar Bo Danielsson, överläkare i neurologi vid Mälarsjukhuset.

Projektet genomförs under tre månader och ska sedan utvärderas för att eventuellt kunna införas brett i hela Sörmland. ●



Hallå där ...

... hjärtsviktssköterska **Maria Liljeroos** som nyligen fick en artikel publicerad i den ansedda tidskriften *European Journal of Heart Failure*.

Varför är omvärlden intresserad av vårt arbete med hjärtsvikt?

– Det har väckt stort intresse i Europa eftersom det inte testats på något annat håll. I Sverige och Europa finns hjärtsviktsmottagningarna oftast på sjukhusen. På många platser har man sett att denna vård inte kommer alla till del. I Sörmland har vi utbildat sjuksköterskor på vårdcentralerna i hjärtsvikt. Efterhand har hjärtsviktsmottagningar startats och finns nu på 26 av 27 vårdcentraler.

Vad innebär det för patienten?

– Genom den ökade tillgängligheten får fler patienter den vård de behöver. Det medför att du som patient i mindre utsträckning behöver uppsöka akutmottagningen och/eller bli inlagd på sjukhus. Du har istället möjlighet att kontakta hjärtsviktssköterskan på din vårdcentral.

Hur vanligt är det med hjärtsvikt?

– Ungefär två procent av befolkningen är drabbad men hos dem som är över 75 år lever cirka 10 procent med diagnosen. Vanliga symtom är trötthet, svullna ben och andfäddhet men även andra symtom förekommer. ●

Tydligare ansvar för din vård

» **OM DU** får vård och omsorg från flera verksamheter, både i Region Sörmland och i din kommun, kan det kännas ottydligt vem som har ansvar för vad. Då har du rätt att begära att få en Samordnad Individuell Plan (SIP). Den tydliggör vem som gör vad och utgår från vad som är viktigt för dig.

För att få en SIP behöver du, eller en anhörig, kontakta de som du regelbundet träffar inom vården eller omsorgen. ●

Cellprov räddar liv

» **ATT LÄMNA CELLPROV** är ett bra sätt att tidigt upptäcka cellförändringar som annars kan leda till livmoderhalscancer. Den 20–26 maj är det cellprovsvvecka. Veckan anordnas för att göra alla medvetna om vikten av att ta cellprov regelbundet. Vart tredje år blir du som har en livmoder kallad till provtagning. Första gången du blir kallad är det år du fyller 23. Håll utkik efter din kallelse som kommer hem i brevlådan. Läs mer om cellprov på 1177.se. ●

Vårdgarantin förändras

» **FRÅN DEN 1 januari** gäller en förändrad vårdgaranti. Den innebär att du ska få en medicinsk bedömning inom tre dagar från att du fått kontakt med vården. Bedömningen kan göras av till exempel en läkare, sjuksköterska eller fysioterapeut.

När du kontaktar vården görs en bedömning av vilken vård du behöver och hur du kan få hjälp. Utifrån den här bedömningen kan du erbjudas ett besök, eller bli hänvisad till en annan mottagning som passar bättre för ditt besvär. Mer information om vårdgarantin finns på 1177.se ●

1

januari höjdes högkostnads-skyddet med 50 kronor. Det innebär att du under 12 månader högst betalar 1150 kronor för öppenvården och 2300 kronor för läkemedel.

Aaattjo! Snart börjar pollensäsongen



» **FÖR MÅNGA** kan årets efterlängttade vår- och sommarsäsong upplevas som påfrestande och jobbig. Pollensäsongen pågår från tidig vår till sen höst och för vissa startar besvären redan i mars.

På 1177.se hittar du fakta och råd om allergier och överkänslighet. Där kan du dessutom få hjälp med vart du ska vända dig i vården vid besvär. På pollenrapporten.se kan du få dagens prognos från Eskilstuna och andra mätstationer i närområdet. ●

Den goda sömnen

Var tionde person har svårt att sova.
Men det finns hjälp att få
– allt för den goda sömnen!

SID 8

Sömnen är viktigt för hälsan

SID 10

Pensionären Agneta har haft
sömnpblem hela livet

SID 13

Detta händer i kroppen vid sömnbrist

SID 14

Sömlös, svettig och sänkt
– kan vara förklimakteriet

SID 16

Psykologens tips för en god natt

Den livsviktiga sömnen

Svårt att sova? Du är inte ensam! Ungefär var tionde vuxen lider av svårare sömnbesvär. Risken att drabbas ökar ju äldre du blir. Ungefär hälften av alla över 65 år anger att de har sömnproblem.

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

» **VI SOVER UNGEFÄR** en tredjedel av våra liv. Genom sömnen får kropp och psyke möjlighet att återhämta sig. Symtom på sömnstörning är att du har problem att somna, att du vaknar på natten eller att du inte känner dig utvilad efter att ha sovit.

Att sova sämre enstaka nätter eller kortare perioder är fullt normalt. Det är när sömnproblemen börjar inverka på din vardag, som det är dags att söka hjälp.

– Jag träffar många patienter med sömnproblem. Både de som söker för stress och har svårt att sova och de som söker för sömnproblemen i sig. Sömnen är ofta det som får bågaren att rinna över så att man inte klarar av vardagen, säger Karolina Ehnsjö, legitimerad psykolog vid vårdcentralen City i Eskilstuna.

Under sömnen varvar kroppen ner, blodtrycket sjunker, pulsen och kroppstemperaturen går ner, andetagen blir färre och musklerna slappnar av. I delar av hjärnan minskar aktiviteten. Samtidigt lagras minnen och ny kunskap och nya intryck bearbetas.

När du sover aktiveras kroppens immunsystem och viktiga hormoner bildas. Samtidigt minskar produktionen av stresshormoner.

Forskning visar att de flesta av oss behöver 6-8 timmars sömn medan 7-8 timmars sömn sägs vara optimalt. Men det finns stora skillnader mellan olika åldersgrupper, där nyfödda



sover nästan dygnet runt, tonåringar en stor del av dygnet, medan pensionärer behöver minst sömn.

Din kropp återhämtar sig främst under den så kallade djupsömnen, då vi sover som hårdast. Psyket återhämtar sig bäst under REM-sömnen, drömsömnen, då hjärnan är som mest aktiv.

– Men vårt sömnbehov är högst individuellt. Att säga att du ska sova si och så många timmar är svårt. Det viktiga är att sömnen fungerar för dig som individ, säger Cecilia Enocksson, specialist i allmänmedicin vid Region Sörmland. ●



SÖMNPROBLEM

Sömnsvårigheter (insomni) omfattar problem med att somna, problem med att upprätthålla sömnen eller upplevelsen av att inte vara utvilad efter sömn. I medicinska sammanhang sätter man diagnosen insomni om besvären varat i minst en månad.

Man brukar skilja mellan primär/sekundär och akut/kronisk sömnstörning, där sekundär sömnstörning är vanligast (cirka 90 procent av fallen). Det betyder att sjukdom eller sociala orsaker kan förklara tillståndet.

Källa: Medibas

Ständigt uppkopplad, aldrig avkopplad

» **SNABBA DOPAMINKICKAR** och krav på ständig tillgänglighet. Sömnforskaren Christian Benedict har spårat en av orsakerna till våra sömnproblem. Du har den förmodligen i fickan.

Allt fler av oss sover dåligt. Det gäller särskilt ungdomar, som i dag har nästan lika stora sömnbesvär som många äldre. Socialstyrelsens statistik visar att ett trendbrott skedde vid millennieskiftet och åren därefter, samtidigt som digitaliseringen tog fart.

Christian Benedict är docent i neurovetenskap vid Uppsala universitet och författare till boken *Sömn, sömn, sömn*.

– I dag har vi krav på oss att ständigt vara tillgängliga, att ständigt hänga med. För länge sedan var vi jagade av rovdjur och sov med ett öga öppet. Numera är vi jagade av något annat – att ständigt vara tillgängliga, säger Christian Benedict.

Appar och sociala medier aktiverar hjärnans belöningssystem på samma sätt som många droger.

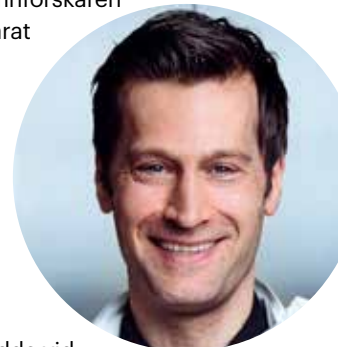
– De ger ett dopaminpåslag, en belöning som vi gärna vill repetera och repetera. Samtidigt hämmas produktionen av melatonin, det hormon som gör att vi blir trötta och som hjälper oss att sova.

Med andra ord skapas en hormonbalans i hjärnan som manar till aktivitet, snarare än sömn.

Svaret "Stäng av din mobiltelefon!" kan tyckas enkelt. Men för många, särskilt unga, kan det var stigmatiserande att inte uppfylla kraven på ständig tillgänglighet. Dessutom finns det enligt Benedict krav på att allt ska vara perfekt. En del jagar den perfekta sömnen trots att de faktiskt sover tillräckligt.

– Det finns de som blir stressade av att de vill vara mer hälsosamma, eller blir stressade av att jaga den perfekta sömnen. Det är galet!

TEXT THOMAS SJÖSTRÖM



Sömnp Problemen har följt Agneta genom hela livet

Redan som barn hade Agneta svårt att sova. Sömnsvårigheterna har alltid funnits där, men de är något som hon numera kan acceptera.

TEXT THOMAS SJÖSTRÖM
FOTO ANDERS G WARNE

”Kanske beror sömnsvårigheterna på att jag behöver tid för att sortera alla intryck?”

Ensam och övergiven. Hela världen sover, bara jag är vaken.

Det är 1950-tal och sjuåriga Agneta ligger i sin säng och försöker sova. Klockan går men sömnen vill inte infinna sig.

Precis som så många andra nätter. Agnetas föräldrar tar med henne till en läkare som skriver ut små rosa piller. Hon måste ju få sova.

Drygt 60 år senare har Agneta Forsling Jansson fortfarande svårt att sova.

– Det är en del av mitt liv, jag har accepterat att det är så, säger hon.

Vi träffar Agneta på en sömnföreläsning i Nyköping som Åsidans vårdcentral anordnat. Ett femtontal personer deltar och det visar sig

snart att sömnproblem kan visa sig på många olika sätt. Agneta har lätt för att somna, men vaknar ofta efter två-tre timmar, känner sig klarvaken och har svårt att somna om. Det är inte så varje natt, men ett par gånger i veckan.

– Jag är en livfull och aktiv människa som tycker om att hitta på saker. Kanske beror sömnsvårigheterna på att jag behöver tid för att sortera alla intryck? funderar Agneta.

Många gånger har hon frågat sig varför det är som det är. Agneta var inte något oroligt barn, tvärtom. Senare i livet har tillvaron ibland varit stressig, men någon tydlig koppling till sömnsvårigheterna kan hon inte se. Agneta misstänker att det kan finnas en ärftlig beståndsdel. Ett av barnbarnen har nämligen också sömnproblem.

Redan på förhand kan Agneta förutse att det kommer att bli svårt att sova. Spännande filmer, händelserika dagar och resor gör att hon direkt får för mycket att hantera.

De små pillren har hon inte använt sedan





**AGNETA
FORSLING JANSSON**

Ålder: 71. **Bor:** Oppeby i Nyköping. **Gör:** Pensionerad bibliotekarie. **Familj:** Maken Ulf, två barn och fem barnbarn.

Intressen: Spela golf, läsa skönlitteratur, vandring – gärna längs Sörmlandsleden eller i fjällen.

*Agneta vaknar ofta
mitt i natten och
känner sig klarvaken.*



» hon var barn. Istället har hon hittat andra saker som hjälper, som yoga, mindfulness och andra avslappningsövningar.

– Jag tror att det är viktigt att avdramatisera sömnen och att försöka leva som vanligt utan att stressa upp sig. Stress kan göra det svårt att sova, att ha svårt att sova kan vara stressande i sig, säger Agneta.

Agneta gick i pension från sitt arbete som bibliotekarie på Nyköpings stadsbibliotek redan vid 63 års ålder. Sömnen var en av anledningarna till att hon valde att förtidspensioneras.

– Det är skönt att vara pensionär och slippa tänka på att inte kunna somna.

På fritiden har Agneta ett rikt bekantskapsliv. Flera av hennes vänner har berättat att de också har sömnproblem. Vissa ligger och vrider sig i sängen långt in på småtimmarna innan sömnen infinner sig, andra har, precis som Agneta, lätt för att somna men vaknar sedan långt innan klockan ringer.

– Det kändes bra att höra att det inte bara var jag. Ibland har livet känts orättvist när jag ligger vaken samtidigt som min man ligger och sover intill mig.

I dag räknar man med att varannan person över 65 år lider av sömnproblem.

– Alla människor är olika. Mitt sätt att hantera mina sömnproblem kanske inte hjälper alla. Man får testa och hitta det som fungerar för en själv. Jag brukar intala mig att om jag inte sover denna natt, så sover jag i alla fall under nästa. Även om man har haft en sömlös natt så fungerar man bra ändå, säger Agneta Forsling Jansson, och tillägger:

– I natt var faktiskt en bra natt. Jag vaknade vid femsnåret men känner mig utvilad. ●

AGNETAS TIPS

1

Avdramatisera sömnen.

2

Ta långa promenader.

3

Testa yoga och avslappningsövningar.

4

Lyssna på lugn musik.

Så påverkas din kropp av långvarig sömnbrist

Natten är kroppens återhämtningsperiod. När du inte får en bra sömn fungerar du sämre än vanligt. Här nedan kan du se vad studier inom den medicinska forskningen visar. Om du sover dåligt och blir orolig när du läser om dessa risker, tänk då på att sömnbrist bara är en riskfaktor bland många.

TEXT **THOMAS SJÖSTRÖM** ILLUSTRATION **JENNY ANDERSÉN**

Huvudet

- Du blir lättare irriterad och kan drabbas av humörsvingningar, huvudvärk och migrän.
- Din förmåga att minnas, bearbeta intryck och ta in ny information påverkas.
- Reaktionsförmågan blir sämre. Trötta bilförare är den enskilt största risken bakom olyckor i trafiken.
- Studier visar att risken att drabbas av Alzheimer och demens ökar.
- Du kan också bli mer smärtkänslig.

Underlivet

- Du kan få minskad sexlust. Att få tillräckligt med god sömn är viktigt för lusten och underlättar kopplingen mellan hjärnans signaler till underlivet.

Hela kroppen

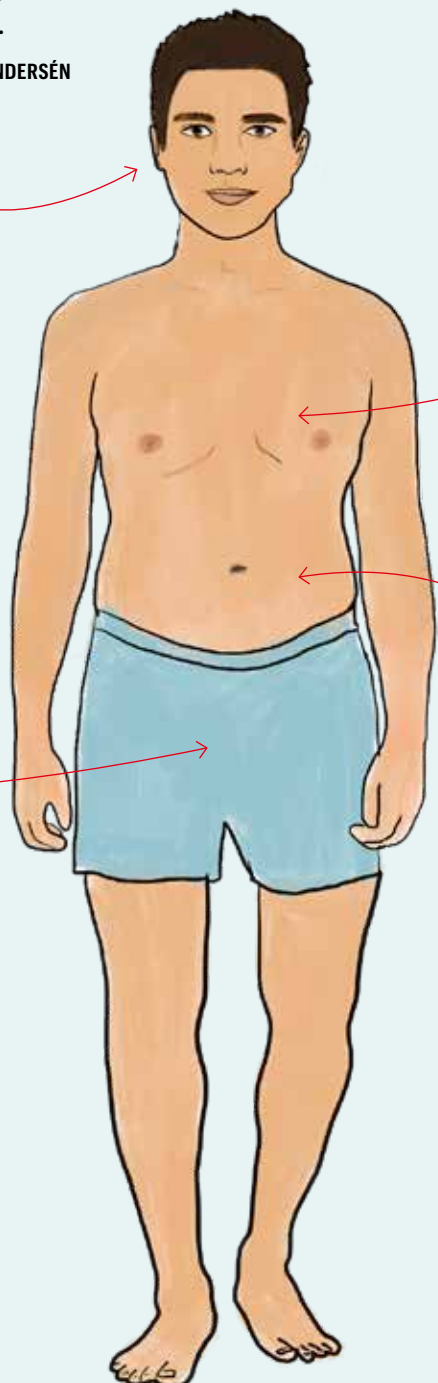
- Du blir lättare sjuk eftersom immunförsvaret försämras.
- Risken att drabbas av typ-2 diabetes ökar.

Hjärtat

- Du kan få förhöjt blodtryck och löper större risk att drabbas av hjärt- kärlsjukdom.

Magen

- Hjärnans centrum för mättnad och hunger påverkas så att du känner dig hungrigare. Ju mindre sömn du får, desto större är sannolikheten att du blir överviktig. Sömnbrist påverkar också blodsockerbalansen vilket kan göra dig extra sugen på sötsaker.
- Du kan också få besvär med magen.



Sömnlös, svettig och sänkt – kan vara förklimakteriet

Har du svårt att sova eller är nedstämd? Är du dessutom kvinna och runt 35–45 år så kan du ha hamnat i perimenopausen, förklimakteriet. Cirka 80 procent av alla kvinnor upplever symtom under den perioden. En av dem är Katarina Wilk som drabbades av sömnsvårigheter och skrev en bok för att hjälpa andra.

För journalisten Katarina Wilk började problemen strax efter att hon fyllt 40. Helt plötsligt kunde hon inte sova.

– Det var inte så att jag sov dåligt. Jag sov ingenting. Det var fruktansvärt. Jag trodde att något var allvarligt fel och fick panik, vilket inte gjorde det lättare att sova, berättar Katarina.

Efter ett par sömnlösa nätter sökte hon hjälp på vårdcentralen och fick insomnings-tabletter. När de inte hjälpte skrev läkaren ut starkare sömntabletter, men de gav henne svåra mardrömmar.

Det var Katarinas gynekolog som hittade roten till problemet. Hennes hormonhalter hade börjat sjunka och hon var i perimenopausen – perioden innan mensens upphör. Perioden kallas också förklimakteriet och kan starta så tidigt som tio år innan mensens slutar helt.

TEXT ELISABET WIDELL
FOTO JOHAN STRINDBERG

Ungefär 80 procent av alla kvinnor upplever symtom under den perioden. Förutom sömnstörningar kan oregelbunden mens, rikliga blödningar, nattsvettningar, humörsvingningar och nedstämdhet vara tecken på att man är i perimenopausen.

Första steget för Katarina att må bättre var att komma till rätta med sömnen.

– Är man trött orkar man varken träna eller laga nyttig mat. Det är lätt att man hamnar i en ond cirkel.

För att sova bättre slutade Katarina med kaffe. Hon åt mindre kött, socker och kolhydrater, men var noga med att äta frukost, lunch och middag varje dag. När hon fått ordning på kosten tog hon tag i träningen och började även utöva yoga.

– Jag vet att det låter som en klyscha, men träning är en mirakelmedicin som gör kroppen trött och får hjärnan att slappna av.

Livsstilsförändringarna hjälpte Katarina att sova och må bättre, men efter ett tag kände hon att de inte räckte fullt ut. Hon bestämde sig därför, i samråd med sin gynekolog, för att komplettera med naturligt östrogen. Det har hjälpt henne hålla sömnen, vallningarna och humöret i schack.

Varken Katarina själv eller hennes läkare gjorde kopplingen mellan hennes sömnproblem och förklimakteriet, och hon upplever att det finns en allmän okunskap kring vad som händer i kvinnokroppen under perioden. Hon upplever också att ämnet är präglad av skam.

VI REDER UT BEGREPPEN

Klimakteriet är ett paraplybegrepp för tiden innan, tiden när och tiden efter mensens försvinner. Under perioden förändras hormonbalansen i kroppen, vilket kan ge fysiska besvär. Perioden innan mensens upphör kallas perimenopausen eller förklimakteriet. Det första symtomet under perimenopausen kan vara att menscykeln blir kortare. Menopausen infaller när en kvinna inte haft någon mens på 12 månader. Snittåldern för den sista mensens är 51 år. Förändringen kan väcka känslor. Vissa känner rädsla för att åldras, andra känner sorg över att inte längre kunna bli gravid. Kontakta din vårdcentral eller gynekolog om du behöver hjälp att hantera förändringen.



Katarina Wilk

KATARINA WILK

Ålder: 50. **Gör:** Författare och hälsojournalist.

Aktuell med: Boken "Perimenopower – hitta din superkraft när hormonerna svänger" (Ehrlin Publishing).

– Det var minerad mark till och med i mitt tjejgäng. Men när jag började prata om mina sömnbesvär, svettiga nätter och plötsliga oro erkände de flesta av mina väninnor att de också har symtom. Och nu när vi kan prata mer öppet om våra hormonsvängar har det lett till många skratt.

Katarina blev så intresserad av vad som händer i kvinnans liv under perimenopausen att hon sökte fakta i olika forskningsrapporter. Det blev startskottet för "Perimenopower" – en bok som Katarina hoppas ska hjälpa andra kvinnor. Boken utgår från hennes egna erfarenheter, men har en medicinsk bas och är faktagranskad av Evelina Sande Idenfeldt, överläkare i gynekologi och obsterik på Kvinnokliniken i Strängnäs.

– I boken gör jag ingen uppdelning mellan perimenopausen och klimakteriet, eftersom det i stort sett handlar om samma symtom, utan fokuserar istället på vad man kan göra för att må så bra som möjligt under den här perioden, avslutar Katarina. ●

FOTO: GETTY IMAGES



Myter om sömn

Det finns många myter om sömnen som är felaktiga och kan ge negativa orostankar.

"Jag behöver åtta timmars sömn."

Vuxna behöver 7–8 timmars sömn. Men om du en natt sover 1–2 timmar mindre påverkar det inte prestationsförmågan dagen efter.

"Jag måste sova mer i natt för att ta igen sömnen jag förlorade i går."

Kroppen är bra på att hantera tillfälliga påfrestningar som exempelvis sömnbrist. Du behöver inte sova fler timmar nästa natt eftersom sömnen blir djupare och effektivare.

"Om jag inte får sova ordentligt så kan jag inte fungera i morgon."

Studier visar att du faktiskt presterar rätt bra även efter en natt med dålig sömn. Men om sömnbristen kvarstår natt efter natt under en längre tid påverkas prestation och vakenhetsgrad.

"Jag har inte sovit en blund."

Påståendet stämmer sällan när man gör undersökningar i sömnlaboratorium. Upplevelsen kan bero på att du vaknar till när sömnen är ytlig. Det minns du nästa dag som om du varit vaken mycket.

"Sömnen före midnatt är bäst."

Påståendet stämde förr i tiden – då man gick till sängs klockan 20.00. Det är de första 4 timmarna som är viktigast. Så det spelar ingen roll när man lägger sig.

Källor: Sov gott – en liten bok för sömnlösa och andra som vill sova bättre och Stressforskningsinstitutet.

Psykiologens tips för en bra sömn

Så du har drabbats av sömnproblem? Lugn, det finns många enkla metoder att ta till.

TEXT THOMAS SJÖSTRÖM
FOTO ANDERS G WARNE

En eller ett par natters förlorad sömn är ingen katastrof. Du kompenserar den förlorade sömnen natten därpå genom att sova extra djupt.

Men om problemen är långvariga och påverkar din vardag kan du kontakta din vårdcentral för rådgivning. Vårdcentralerna i Sörmland erbjuder ett flertal olika behandlingar för dig som inte kan sova. Lindens vårdcentral i Katrineholm har anordnat sömnskola i grupp som ett komplement till individuella samtal.

– I sömnskolan har vi varvat föreläsningar med hemövningar. Det har fungerat väldigt bra. God sömn kommer inte av sig själv, om du har fått sömnsvårigheter behöver du arbeta med din sömn och själv skapa förutsättningar för att sova gott, säger Helena Andersson, legitimerad psykolog på Lindens vårdcentral, som möter många patienter med sömnproblem.

I sömnskolan får deltagarna lära sig sömnhygien.

– Med sömnhygien ”städas vi upp” kring sömnen. Detta kan du göra genom att se till att du är aktiv dagtid, får dagsljus, att sovrummet är svalt, mörkt och tyst, och att du avhåller dig från skärmtid, koffein, alkohol och tobak, säger Helena Andersson.

Ofta handlar behandlingen om råd kring egenvård, alltså hjälp till självhjälp, till exempel genom att föra sömndagbok.

– Genom dagboken får du en tydligare bild av din sömn. Vad påverkar positivt eller negativt?



Stimuluskontroll är ett annat sätt att skapa goda sömnvanor. Efter en längre tids sömnlöshet kan du undermedvetet börja förknippa sovrummet med sömnlöshet och oro. När du sedan lägger dig för att sova är det som att trycka på en knapp – med ens blir du pigg och vaken.

Då gäller det att bryta den negativa kopplingen.

– Om du inte somnat på 15–20 minuter kan du gå upp, göra något annat stillsamt, för att sedan gå och lägga dig igen, och upprepa tills du somnar. Till en början kommer du kanske att sova mindre, men på sikt blir du hjälpt, berättar Helena Andersson.

Sömnbrist leder ofta till att du förändrar ditt beteende, kanske att du lägger dig tidigare, tar en tupplur på dagen eller blir mindre fysiskt aktiv för att du inte orkar. Sömnproblemen kan också skapa oro i sig, *klarar jag av morgondagen?*

– Då kan du testa schemalagd orostid. Du bestämmer en tid – på dagtid! – då du ger dig själv tillåtelse att oroa dig. Om orostankar dyker upp när du ska sova, säger du till dig själv att det får vänta till den schemalagda orostiden.

Helena
Andersson,
legitimerad
psykolog.



Metoden har visat sig fungera, säger Helena Andersson.

Något som kan bli aktuellt om dessa metoder inte hjälper är sömnrestriktion.

Sömnrestriktion handlar om att öka sömn-effektiviteten. Du kortar ner tid i sängen för att få så effektiv sömn som möjligt. Därefter utökar du gradvis tiden i sängen. Metoden är tuff och kräver tålamod, men fungerar riktigt bra enligt psykologen.

Sömnläkemedel kommer längst ned på listan som behandlingsmetod.

– Problemet med sömnmedel är att de ofta ger mindre djupsömn och att de kan ha andra negativa biverkningar, såsom att du kan känna dig dåsig och trött även dagtid, säger Helena Andersson.

Under 2018 infördes kognitiv beteendeterapi via internet i Sörmland. Där kan du som patient genomföra behandlingsprogrammet *Sömnhjälpen*.

– Det är ett nytt och spännande verktyg som fokuserar på att stärka individens egen kraft till förändring och välmående, säger Helena Andersson. ●

Fråga din
vårdcentral
om hur de kan
hjälpa dig.

Tips för en god nattsömn

Ställ in din biologiska sömnklocka

Lägg dig och stig upp vid samma tid sju dagar i veckan. Vistas i dagsljus på dagen, dämpa belysningen på kvällen.

Sov inte på dagen

Om du tar en tupplur på dagen tar du av nästa natts sömnbehov.

Anpassa sovrummet

Svalt, tyst och mörkt och endast till för sömn eller kramar. TV:n hör inte hemma i sovrummet.

Motionera mera

Då förbrukas stresshormoner och kroppen slappnar av. Motionera helst under dagen och inte för nära läggdags.

Undvik alkohol, kaffe och nikotin

Var lagom mätt

Gå inte och lägg dig hungrig, men ät dig inte heller för mätt.

Varma fötter

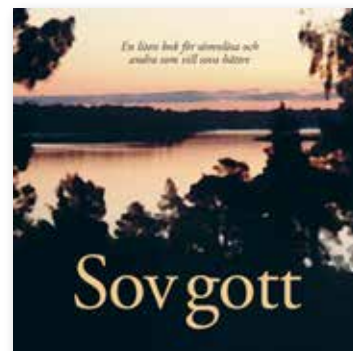
Har du kalla fötter, ta på dig ett par varma strumpor på kvällen.

Lägg undan klockan

Att titta på klockan kan öka stressen.

Läs boken *Sov gott!*

Boken *Sov gott* innehåller fakta och tips och ges ut genom ett samarbete mellan regionerna i Dalarna, Uppsala, Sörmland, Gävleborg, Västmanland, Örebro och Värmland. Boken finns på din vårdcentral.



Gudrun fick snabb hjälp

Kortare väntetid från symtom till diagnos, ökad trygghet och snabbare behandling.

Diagnostiskt centrum i Eskilstuna är en viktig pusselbit i den sörmländska cancervården.

– Jag är jättenöjd! Jag önskar att de kunde arbeta så här på alla mottagningar! säger patienten Gudrun Länn.

TEXT & FOTO
THOMAS SJÖSTRÖM

Gudrun Länn i Eskilstuna är pensionerad distriktssjuksköterska. I mars 2018 kände Gudrun att något inte stod rätt till.

– Jag upptäckte en knöl i magen, en knöl som inte borde finnas där. Då ringde jag vårdcentralen som efter undersökning remitterade mig till Diagnostiskt centrum. Som gammal sjuksköterska har jag bra koll på sjukvården, men Diagnostiskt centrum hade jag aldrig hört talas om.

Gudrun Länn fick en tid dagen efter.

– Det var helt fantastiskt. Direkt när vi kom, min man och jag, så blev vi hälsade välkomna och jag kände mig sedd på en gång. Jag upplevde aldrig att jag blev ”knölen i magen”, de såg hela mig, säger Gudrun Länn.

Diagnostiskt centrum är en länsövergripande mottagning. Hit remitteras patienter som har diffusa symtom som läkaren inte riktigt kan sätta fingret på, trots noggrann undersökning.

– Vi försöker utröna om patienten har cancer och i sådana fall vilken, eller om han eller hon har en annan allvarlig sjukdom, berättar Sandra Stenroth, sektionschef.

Diagnostiskt centrum är en liten enhet. På centret tjänstgör förutom sektionschefen två läkare, en sjuksköterska och en koordinator. Personalen lägger mycket tid på det första besöket för att kunna gå igenom patienten från topp till tå för att försöka hitta vad som är fel med patienten.



I cancervården är det viktigt att bedömning och behandling sker snabbt.

– Vi bedömer remisser samma dag som de kommer in. Sedan får patienten komma på besök inom tre arbetsdagar, ofta dagen efter, säger Sandra Stenroth.

Gudrun Länns knöl visade sig vara cancer. Lyckligtvis var det en sådan cancerform som inte sprider sig och knölen kunde opereras bort vid Karolinska sjukhuset i Stockholm förra året.

– Jag har fått ett väldigt bra och snabbt omhändertagande. Personalen på Diagnostiskt centrum är värda all uppmärksamhet de kan

på vårdens specialenhet



få. De är så glada, vänliga och hjälpsamma. Det märks verkligen att de trivs med sitt arbete, säger Gudrun Länn.

Sedan starten i september 2016 har 400 patienter besökt Diagnostiskt centrum. Drygt 31 procent av dem har därefter fått en cancerdiagnos, och efterföljande behandling.

– Det känns väldigt bra att arbeta på Diagnostiskt centrum eftersom vi ger ett så bra resultat. Att få patienterna att känna sig trygga och delaktiga ger en väldigt god känsla, avslutar Sandra Stenroth. ●

Diagnostiskt centrum

» PÅ DIAGNOSTISKT centrum undersöks patienten enligt ett så kallat standardiserat vårdförlopp. Standardiseringen ska se till att cancer vården är lika bra i hela landet. Centret ska ge:

- kortare väntetid från symtom till diagnos
- snabbare omhändertagande och behandling
- tidigare upptäckt av cancer
- god tillgänglighet
- ökad trygghet för patienten i kontakten med vården
- ökat samarbete mellan vårdcentraler och sjukhus
- resursbesparing genom effektiva utredningar
- minskad slutenvårdsanvändning



Sjuksköterskan Karolina var ett stöd för Gudrun.

”Att få patienterna att känna sig trygga och delaktiga ger en väldigt god känsla.”

Nu kan du hjälpa till att rädda liv

Den 30 november var det premiär för SMS-livräddning i Sörmland. Redan dagen efter larmades de första SMS-livräddarna. Genom SMS-livräddning kan fler sörmlänningar med hjärtstopp få livsviktig hjälp i väntan på ambulans.

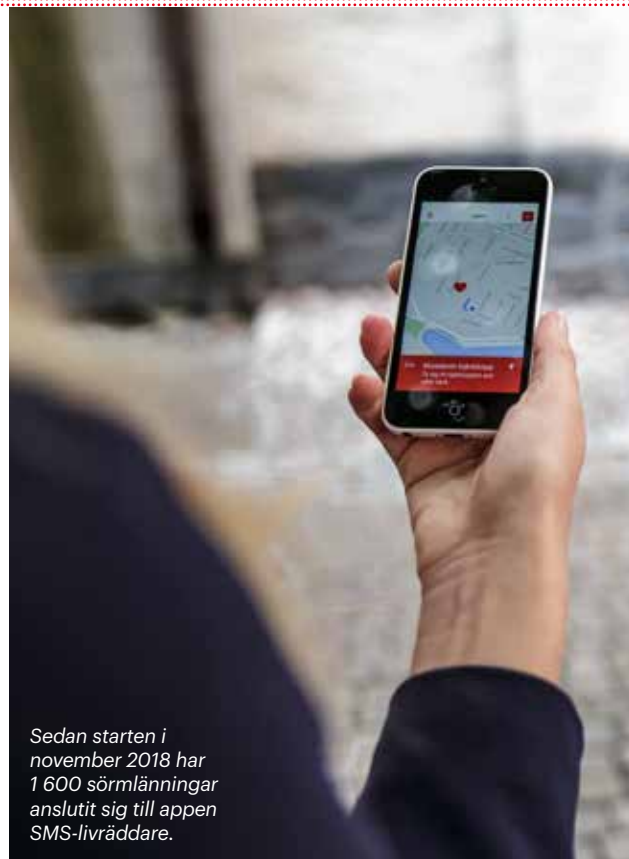
Endast var tionde person som drabbas av hjärtstopp utanför sjukhuset överlever. Tiden är avgörande – för varje minut som går minskar chansen till överlevnad med tio procent. Efter tio minuter är sannolikheten stor att personen avlider om ingen påbörjat hjärt- och lungräddning (HLR). Om fler skulle få hjärt- och lungräddning skulle chansen att överleva öka.

SMS-livräddare är en mobilapplikation för

TEXT **THOMAS SJÖSTRÖM**
FOTO **DAYTONA**

BLI SMS-LIVRÄDDARE

- För att anmäla dig ska du ha genomgått en HLR-utbildning under de senaste tre åren och vara 18 år eller äldre.
- Du laddar ned appen SMS-livräddare via App Store eller Google Play. Appen är gratis.
- Följ instruktionerna för att registrera dig som SMS-livräddare.
- Vid installationen väljer du tillåt platstjänster och notiser så att din larmcentral kan larma dig om ett misstänkt hjärtstopp inträffat i din närhet.
- Larm skickas bara ut mellan kl 07.00 och 23.00.
- De som svarat på ett larm och känner obehag erbjuds samtalsstöd.



Sedan starten i november 2018 har 1 600 sörmlänningar anslutit sig till appen SMS-livräddare.

att larma frivilliga livräddare till ett misstänkt hjärtstopp.

– Jag känner mig stolt över att regionen visar att man kan ta till sig den nya tekniken och möjliggöra för våra invånare att hjälpa till att rädda liv. Nu kan vi visa vägen för andra, säger Harald Lindén, projektledare för SMS-livräddning i Region Sörmland.

Appen SMS-livräddare laddas ned till din mobiltelefon.

När en person ringer in och meddelar hjärtstopp arbetar sjukvårdens larmcentral precis som tidigare. Men förutom att ambulans larmas så skickar larmcentralen även en förfrågan till tjänsten SMS-livräddning. Systemet tar fram lämpliga livräddare utifrån en radie från hjärtstoppet, och skickar ut en notis till anslutna mobiltelefoner med frågan – vill du hjälpa till på ett hjärtstopp? Svara ja eller nej.

Larmsystemet dirigerar vilka som snabbt ska bege sig till platsen för att påbörja hjärt- och lungräddning, och vilka som ska hämta närmaste hjärtstartare och sedan ta sig till hjärtstoppet. Om ambulans eller räddningstjänst är på plats och redan påbörjat sitt arbete, behöver



FOTO: THOMAS SJÖSTRÖM

Harald Lindén,
projektledare.

inte de frivilliga livräddarna göra något.

Appen SMS-livräddare är gratis och funkar i de län som anslutit sig till tjänsten: Sörmland, Västra Götaland, Stockholm och Västmanland.

När detta skrivs har 1 600 sörmlänningar anslutit sig till tjänsten. Målet är 2 300 användare i slutet av 2019.

– Till alla som anslutit sig: Ni är fantastiska! Om fler skulle tänka som er skulle ni rädda fler liv i Sörmland. Det är inte någon stor uppoffring att anmäla sig som SMS-livräddare. Tänk på att larmet kan handla om någons morfar, mamma eller granne, säger Harald Lindén och avslutar med en uppmaning:

– Anmäl dig! Du behöver inte ha superkunskaper i HLR. Även en liten insats är bättre än ingen alls! ●

FOTO: PRIVAT



Hallå där ...

... **Mia Ahlstrand**, från Gnesta. Varför valde du att registrera dig som SMS-livräddare?

– För mig är det en självklarhet. Jag brinner för att hjälpa andra och vid hjärtstopp kan några minuter vara skillnad mellan liv och död.

Har du fått något larm?

– Ja, på den här korta tiden har jag fått två. När jag fick mitt första larm stod jag i duschen och undrar vad som lät så högt. När jag förstod att det var appen slog adrenalin till. Jag kastade på mig kläderna och hämtade hjärtstartaren. Innan jag hann åka knackade det på dörren. Det var en annan SMS-livräddare som hade sett att jag hade en hjärtstartare hemma. Vi åkte tillsammans och det var skönt att kunna hjälpas åt. Ett par minuter efter att vi var på plats kom ambulansen. Andra gången larmet gick var jag mer förberedd. Jag var i Gnestas leksaksaffär och sprang ut direkt. Men innan jag hann hämta närmaste hjärtstartare, som fanns på Medborgarkontoret, så var räddningstjänsten redan på plats.

Vilken känsla hade du efter insatsen?

– Det var massor av tankar. Hur gick det för den drabbade? Vad tänkte den anhöriga då vi plötsligt rusade in i deras hem? Gjorde vi rätt? Kunde vi ha gjort något annorlunda?

Vad vill du säga till den som funderar på att bli SMS-livräddare?

– Gör det! Jag rekommenderar alla som har genomgått en HLR-utbildning att registrera sig. Tänk att din insats kan rädda liv. Är man upptagen kan man alltid trycka nej i appen och man bestämmer själv om man vill utföra inblåsningarna. Allting man gör är bättre än ingenting. ●

TEXT ELISABET WIDELL

Stort beslag av falska läkemedel

» **ÖVER 190** myndigheter i sammanlagt 90 länder deltog 2018 i den årligen återkommande internationella kontrolloperationen Pangea, som leds av Interpol.

I Sverige samarbetade Läke-medelsverket, tullen och polisen under operationen.

Enligt Läke-medelsverkets pressmeddelande resulterade Pangea i att 175 webbsidor med marknadsföring riktad till den svenska marknaden kunde stängas. På Arlanda gjordes 130 beslag av olagliga läkemedel, både narkotikaklassade och icke narkotikaklassade. ●

5,6

procent av alla pojkar i åldrarna 10-17 år fick adhd-medicin under 2017, mer än dubbelt så hög andel som bland flickor 10-17 år (2,6%).

Källa: Socialstyrelsen

Varnar för diklofenak

Diklofenak är ett populärt smärtstillande läkemedel som i dag säljs både på apotek och i övrig handel. I vissa fall är diklofenak ett bra läkemedel som hjälper mot smärta, men substansen har också en miljöpåverkan som du som kund bör känna till.

» **MEDLEMSFÖRETAGEN** i Sveriges Apoteksförening har kommit överens om att alla apotek ska informera om diklofenaks negativa påverkan på miljön. Från och med i höstas används hyllkantsskyltar för att informera kunderna.

– Apotekens kompetenta personal hjälper kunder varje dag att välja rätt receptfria läkemedel. Vi kan se att miljöpåverkan är viktigt för allt fler av apotekens kunder och branschen vill bidra till att minska läkemedels påverkan på miljö säger Johan Wallér, VD för Sveriges Apoteksförening.



FOTO: GETTY IMAGES

Sverige har sedan 2015 en lag om hur mycket diklofenak som får släppas ut i våra vatten. Detta regleras av Havs- och vattenmyndighetens föreskrift om särskilda förorenande ämnen. Dessa värden överskrids.

I Sörmland rekommenderas diklofenak endast vid en viss form av cancersmärta. Förutom miljöpåverkan ger diklofenak också ökad risk för hjärt- och kärlsjukdom.

Läke-medelsverket, som godkänner läkemedel i Sverige, vill se en regeländring så att miljöhänsyn kan tas vid godkännande av läkemedel. ●

TEXT THOMAS SJÖSTRÖM

Checklista för färre biverkningar

» **SJUKVÅRDEN BEHÖVER** bli bättre på att diagnostisera symtom hos äldre. I synnerhet biverkningar av läkemedel. Det uppger Socialstyrelsen som har tagit fram en diagnostisk checklista som ska göra det enklare att identifiera läkemedelsbiverkningar.

– Symtom hos äldre kan bero på många saker; sjukdom, ålders-



krämpor eller biverkningar från läkemedel. Det är ofta svårt för sjukvården att veta vad som är vad, vilket kan leda till en överbehandling av vissa symtom och en underbehandling av de verkliga orsakerna, säger Johan Fastbom, utredare vid Socialstyrelsen och professor i geriatrisk farmakologi.

För att lättare kunna identifiera läkemedelsbiverkningar och andra ofta förbisedda symtom hos perso-

ner över 75 år har Socialstyrelsen tagit fram en checklista. Listan utgår från de 15 vanligaste symtomen hos äldre.

– Målet är att äldre personer ska få en mer riktad behandling för sina symtom. Att till exempel en person som behandlats med tre olika läkemedel för sömnbrist, smärta och oro, som egentligen beror på en bakomliggande depression, istället skulle kunna få en specifik behandling för depressionen, säger Johan Fastbom. ●

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

Experterna svarar



FOTO: GETTY IMAGES

? Varför inte större paket?

Har ätit Bisoprolol 1,25 mg i cirka två år. Varje gång jag hämtar på apoteket är det 20-packskartonger, alltså fem askar för 100 tabletter och fem klisterlappar! Varför tillverkas det inte 100-packskartonger!? Inte miljövänligt och lite irriterande...

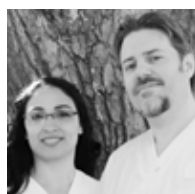
SVAR: Det som styr tillgänglighet av olika förpackningsstorlekar är behovet och rekommendationer om vilka styrkor som bör eftersträvas för att uppnå god effekt vid olika diagnoser. Företaget som tillverkar läkemedlet ser regelbundet över åtgången av läkemedlet och styr därefter behovet av att tillverka olika förpackningsstorlekar.

Bisoprolol 1,25 mg är den lägsta tillgängliga styrkan av läkemedlet och används oftast i början av en behandling eller vid långsam nedtrappning av en behandling. Dosen används sällan som en underhållsdos men i vissa fall kan den vara tillräcklig. Då dosen sällan bibehålls saknas behovet av större förpackningar.

? Varför försvann Altargo?

Varför finns inte längre Altargo mot svinkoppor? Den fungerade mycket bra, nu får vi ingen hjälp!

SVAR: Altargo, en salva som fanns på marknaden fram till i somras, innehöll ett ämne som hämmade tillväxten av bakterier. Altargo avregistrerades som läkemedel av tillverkaren och inget annat läkemedel finns som innehåller samma ämne. Salvan användes framförallt vid en hudinfektion som kallas svinkoppor. Generellt strävar man efter att minska användning av antibiotika (bakteriehämmande och bakteriedödande medel) i samhället. Detta för att minska risken för resistensutveckling vilket innebär att bakterierna blir motståndskraftiga mot vissa antibiotika. Eftersom svinkoppor oftast ger lindriga symtom rekommenderar vi i första hand att man tvättar med tvål och vatten då detta är fullt tillräckligt i de flesta fall. Om det inte räcker eller om infektionen är utbredd rekommenderar vi att man kontaktar sin vårdcentral för vidare hjälp.



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

Mejla din fråga till fragaomlakemedel@regionsormland.se

? Varför inte samma läkemedel?

Förstår inte varför jag fick citalopram när min man, som har samma besvär, fick cymbalta?

Är det för att jag är kvinna som jag fick ett gammalt läkemedel?

SVAR: När en läkare ordinerar ett läkemedel finns det många faktorer att ta hänsyn till. Förutom diagnosen som läkemedlet är ordinerat för tas bland annat hänsyn till din ålder, vilka andra sjukdomar du har, hur väl din kropp tolererar ett läkemedel samt vilka andra läkemedel du tar. En del läkemedel passar inte med varandra och en kombination kan leda till sämre effekt, starkare effekt eller ökad risk för oönskade bieffekter. En annan faktor är läkarens erfarenhet av olika preparat vid olika sjukdomstillstånd. Vi kan inte se någon generell fördel med att behandla med Cymbalta framför Citalopram så du har förmodligen fått en minst lika bra behandling som din man. ●



MIN RÄTTA RAD

Fyll i de rätta svaren och skicka in hela talongen senast den 1 maj till:

Min hälsa, Region Sörmland
611 88 Nyköping

Märk kuvertet med "Hälsokrysset".

Du kan även välja att mejla. Skicka då ditt svar och dina uppgifter till:
kommunikationsstaben@regionsormland.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 Årets cellprovsvecka äger rum den 20–26 maj. Vid vilken ålder kallas kvinnor till sin första provtagning?

- 1. 21 år
- X. 23 år
- 2. 25 år

2 Vissa appar kan ge ett påslag av ett hormon som försvårar sömn. Vad heter det?

- 1. Dopamin
- X. Melatonin
- 2. Serpentin

3 Så stor andel av befolkningen uppskattas lida av svårare sömnproblem.

- 1. Var tredje person
- X. Var femte person
- 2. Var tionde person

4 Vad är perimenopausen?

- 1. Tiden innan djupsömnen.
- X. Förklimakteriet
- 2. Ett nytt läkemedel

5 Därför genomför Apoteksföreningen en informationskampanj om Diklofenak.

- 1. Läkemedlet belastar miljön
- X. Det byter namn
- 2. Det byts ut mot ett annat läkemedel

6 Den sörmländska vården av en viss sjukdom fick nyligen uppmärksamhet utomlands. Vilken?

- 1. Alzheimer
- X. Diabetes
- 2. Hjärtsvikt

7 Hur många patienter har besökt Diagnostiskt centrum i Eskilstuna?

- 1. 200
- X. 300
- 2. 400

8 Genom denna app kan du hjälpa till att rädda liv.

- 1. SMSlivräddare
- X. Hjärtstoppsappen
- 2. Appen Hjärtstartaren

VINNARE HÄLSOKRYSSET 3/2018

Eva Broman, Nyköping // Marie-Jacqueline Hasselquist, Eskilstuna // Göte Pettersson, Åkers Styckebruk // Sven-Olof Larsson, Eskilstuna // Gudrun Lindblom, Strängnäs

Vinnarna får ett presentkort på böcker.

Rätt svar 3/2018: X, X, 1, 2, 1, X, 2, X.