

vinhälsan

SÖMN

Allt vanligare med
melatonin på recept

HÄLSOTORG

Testas
i primärvården

Hård träning och fasta
rutiner hjälper Peter
"Pepe" de Neergaard



TEMA ADHD OCH AUTISM

ATT LEVA MED ADHD

En diagnos med både styrkor och svagheter

3

tips från
hälsovetaren



Regionkatalogen 2020

Finns nu att hämta på vårdcentralerna, sjukhusen och folktandvårdens mottagningar, eller att läsa digitalt på vår webbplats: regionsormland.se/regionkatalogen

Du kan även beställa katalogen via webbadressen ovan eller genom att ringa 016-10 30 00.



Information från Kullbergsska sjukhuset:

Akuten, primärvårdsjouren och MAVA har flyttat och bytt entré!

Den 26 februari 2020 flyttade akuten, primärvårdsjouren och medicinska akutvårdsavdelningen (MAVA) till nya lokaler.

Ny entré intill entré 1 (huvudentrén) på Djulögatan 75.

Läs mer på:

regionsormland.se/kullbergsska-sjukhuset



REGION
SÖRMLAND

Föreläsning Läkemedel och äldre tema Demenssjukdom

Information om demenssjukdom, utredning och behandling, anhörigstöd m.m.

Föreläsningarna sker vid följande tillfällen: 13-16

Måndag 20 april Kommunenscentrum, Västerås

Måndag 27 april Sunnät Hotel Konferens, Nyköping

Måndag 4 maj Parkhotellet, Ringviken, Hälstuna

Vi välkomnar äldre och närstående, föreläsningen är kostnadsfri.

Anmäl dig i god tid på telefonnummer 016-58 10 50, gränsat antal platser.

Välkommen!

Arrangörer: Läkemedelskommittén Region Sörmland i samarbete med Regionens pensionärsråd, Regionens råd för funktionshindersfrågor samt Rådet för vård och omsorg vid demenssjukdom



“Besvärliga barn har funnits i alla tider”

FÖR ETT ÅR SEDAN, i Min hälsa nr 1 2019, skrev vi att 5,6 procent av alla pojkar 10-17 år äter adhd-medicin. Jag hajade till och dubbelkollade. Jo, det var verkligen så.

Så vad beror det på? Råder det en adhd-epidemi i samhället eller har sjukvården blivit bättre på att sätta diagnos? Det finns många åsikter. En handlar om att “besvärliga barn har det funnits i alla tider”. En annan är att barn med adhd inte är lika intelligenta som sina jämnåriga, i verkligheten säger adhd inget om hur intelligent du är.

Exakt vad neuropsykiatriska diagnoser innebär är väldigt individuellt. De senaste åren har de positiva sidorna av adhd och autism lyfts fram. Egenskaper som nämns handlar ofta om kreativitet, att tänka utanför boxen, att vara orädd och arbeta stenhårt med bibehållet fokus när man gör något som man är intresserad av. Nyligen genomförde världens största mjukvaruföretag en anställningskampanj riktad till personer med autism där de slog fast att “människor med autism är bra på problemlösning,

kodning och har koll på detaljerna”.

Diagnosen har liknats vid en superkraft - och för vissa är det så. Samtidigt löper personer med adhd och autism högre risk att exempelvis bli arbetslösa, eller hamna i missbruk. Sammantaget är det ett viktigt ämne att lyfta.

I detta nummer får du bland annat läsa om Peter “Pepe” de Neergard som berättar hur han lärt sig hantera sin adhd. Vi gör också ett besök på Dammsdalsskolan utanför Vingåker där barn med autism får hjälp och stöd, en skola att vara stolt över!

Som vanligt innehåller tidningen också ett axplock nyheter från regionens många verksamheter, frågespalt och hälsokryss.

Trevlig läsning!

THOMAS SJÖSTRÖM
REDAKTÖR



NR 1 2020

4 NYHETER Ännu bättre 1177 med mer lokalkännedom

6 NYHETER Sörmländska barnrättspiloter stärker barnens rätt

7 TEMA: ADHD OCH AUTISM

8 Adhd är en medfödd aktivitets- och uppmärksamhetsstörning

10 Pepes hjälp i vardagen

13 Att få en adhd-diagnos

14 Dammsdal ger bra studiero

16 Stigtomta skola passar alla

18 SÖMN Allt fler äter melatonin

20 PRIMÄRVÅRD Hälsotorg testas på vårdcentral

22 LÄKEMEDELSNYTT

23 FRÅGA OM LÄKEMEDEL

24 HÄLSOKRYSSET



**1177
VÅRDGUIDEN SÖRMLAND**
Ger dig råd om vård dygnet runt.
18 rådgivningssköterskor arbetar
inom 1177 Vårdguidens telefon-
rådgivning i Sörmland.
20 av 21 regioner driver nu
tjänsten i egen regi.

*Några av de sköterskor
som ger råd om vård
i Sörmland.*

1177 i sörmländsk regi

Numera svarar Region Sörmlands egna sjuksköterskor när du ringer 1177 Vårdguidens telefonrådgivning. Mer lokal-kännedom ska göra tjänsten ännu bättre.

» **SJUKSKÖTERSKORNA** som svarar sitter på Kullbergsska sjukhuset, Mälarsjukhuset och Nyköpings lasarett men arbetssättet är detsamma som tidigare. Du ringer - och sjuksköterskorna hänvisar dig till rätt vårdnivå eller ger enkla egenvårdstips.

- Genom att använda vår egen

personal, som känner till vården i Sörmland, kan vi ge en säkrare och tydligare vård. Bättre hänvisningar helt enkelt! säger Sabina Kalaitzis Barrögård, verksamhetschef på 1177 Vårdguiden Sörmland.

Sjuksköterskorna kommer till stor del från vår egen region, både från primärvården och slutenvården. Förändringen innebär också att telefonrådgivningens personal vid behov har tillgång till patientens journal. Förhoppningen är att samarbetet mellan 1177 Vårdguiden, akutmottagningarna, primärvården och ambulansen ska kunna stärkas.

- Vi har samlat ett trevligt gäng

i Sörmland som arbetar med 1177 Vårdguidens telefonrådgivning. Personalen känner redan att de gör stor samhällsnytta och att de fyller ett stort behov, till exempel kring egenvårdsråd, säger Sabina Kalaitzis Barrögård.

Du ringer till 1177 när du behöver råd av en sjuksköterska. Om ärendet gäller övriga tjänster, som till exempel receptförnyelse eller att lämna återbud av ett bokat besök, går du in på www.1177.se och loggar in på E-tjänster. ●

TEXT **THOMAS SJÖSTRÖM**
FOTO **EMELIE OTTERBECK**

Med barnet i fokus

Från den 1 januari är FN:s konvention om barnens rättigheter, barnkonventionen, lag i Sverige.

» **ÅSA STÅLHANE**, sakkunnig i barnrättsfrågor, berättar att Region Sörmland under lång tid arbetat med att stärka barnens rätt – bland annat genom så kallade barnrättspiloter.

– Barnrättspiloternas roll är att öka verksamheternas kunskap om barnens rättigheter. I dag har vi över 300 barnrättspiloter på plats i olika verksamheter, från vårdcentraler och intensivvårdsavdelningar till Film i Sörmland, säger Åsa Stålhane.

Piloternas arbete har redan gett resultat. Till exempel kan barn och unga numera göra studiebesök i en operationssal inför sin operation för att förbereda sig och ställa frågor. Barn och unga får också särskilt stöd när någon i deras närhet



blir allvarligt sjuk. Det finns också särskilda väntrum och anpassade samtalsrum för barn och unga.

Vi har exempel på hur eleverna i Sörmland har blivit mer delaktiga när det gäller vad Region Sörmland erbjuder för film, musik, teater och dans i skolorna.

– I Region Sörmland tar vi ansvar för att säkerställa barnens rättigheter. Snart tar vi ytterligare steg genom att göra rättigheterna kända för barn och vårdnadshavare, samtidigt som vi stärker barnens delaktighet och inflytande i Region Sörmlands verksamheter! säger Åsa Stålhane. ●

Fler digitala tjänster

» **NU PÅGÅR** ett test av nya digitala tjänster på fem av Region Sörmlands vårdcentraler. Tjänster som testas är bland annat guidning till rätt vårdnivå, chatt och videosamtal. Bland annat deltar vårdcentralen i Trosa och Strängnäs, Vårdcentralen Gallerian i Eskilstuna samt Vårdcentralen Ekensberg och Vårdcentralen Åsidan i Nyköping. Testperioden pågår fram till sommaren 2020. Under den tiden kommer flera av regionens vårdcentraler att ansluta sig till testet. Som patient når du de nya tjänsterna via 1177.se ●

6301

personer följer
Region Sörmland på Facebook
(februari 2020).

Nya patientavgifter

» **DEN 1 JANUARI 2020** återinfördes patientavgifter i primärvården. Det innebär att ett besök på vårdcentral kostar 200 kr.

Ett digitalt videobesök till läkare eller psykolog har en avgift på 100 kr på vårdcentral och 200 kr i specialistsjukvården. Övriga digitala besök som till exempel rådgivning via chatt och besök till övriga yrkeskategorier blir avgiftsfria.

För barn och ungdomar är patient-

besök fortsatt avgiftsfria till och med det år de fyller 19 år. Undantaget är bland annat intyg, vaccinationer inför utlandsresor, hälsokontroller, uteblivna besök och sjukresor.

Du vet väl att från den dag du fyller 85 år är alla besök på vårdcentral och sjukhus avgiftsfria. Högkostnadsskyddet gäller också som tidigare.

Läs mer på 1177.se ●



FOTO: PIXABAY



Hallå där ...

Eva Åndell, barnläkare/
barnneurolog i Nyköping
som doktorerat om
epilepsi hos barn med
flera diagnoser.

- Jag har undersökt epilepsi
hos barn som även har andra
diagnoser, till exempel adhd
och autism. Ibland har det sagts
att epilepsianfall och epilepsi-
medicin kan orsaka adhd, autism
och andra utvecklingsavvikelser.
Men min forskning visar att det
inte är så. Istället kan det finnas
en annan gemensam orsak till
sjukdomarna – men vi vet sällan
vad den består i.

Vad har det betytt att få forsk- ningsmedel från regionen?

- Jättemycket! Bakom avhand-
lingen ligger över tio års arbete.
Det är tack vare regionen som jag
har kunnat forska en dag i veckan.
Region Sörmland ger väldigt goda
forskningsmöjligheter till sina
doktorander. ●

Vad innebär det för sörmlänningarna?

- Att mycket kunskap sam-
las inom regionens gränser!
Samtidigt får regionens med-
arbetare, vare sig det är en
sjukgymnast, läkare eller sjuk-
sköterska, viktiga kontakter med
andra forskare runt om i landet. ●

Kontantfria restauranger

» **UNDER 2020** blir restaurangerna
på regionens sjukhus kontantfria.
Tanken är att förbättra personalens
arbetsmiljö och minska kötiderna.
Restaurang Hållet är redan kontant-
fri sedan ett test för kontantlösa
restauranger infördes under
sommaren 2019. Sedan den
1 januari är restaurang Pandion
kontantfri och följs av restaurang
Josefin den 1 augusti 2020. Det går
som tidigare bra att betala med
lunchkuponer och kort. Fler betal-
ningsalternativ, som Swish, är på
gång. Café och butik kommer att
ta emot kontanter tills vidare. ●

47

procent högre risk för karies
har barn tre i en syskonskara
jämfört med det äldsta
syskonet.

Källa: Region Stockholm

Råd och stöd på chatt och telefon

» **DET FINNS MÅNGA** olika för-
eningar och organisationer som
erbjuder råd och stöd på nätet. Det
kostar ingenting och du behöver
inte berätta vem du är, om du inte
vill. På 1177.se hittar du stödlinjer
och telefonjourer som du kan
kontakta, förutom 1177 Vårdguidens
egna rådgivning. ●

60

patienter i primärvården
i Sörmland genomförde i fjol sitt
återbesök via videolänk.

Glöm inte TBE-sprutan

» **HAR DU ÄNNU INTE** vaccinerat
dig mot TBE? När fästingarna
vaknar till liv i naturen ökar risken
för att du ska smittas. TBE, eller
fästingburen hjärninflammation,
är en virussjukdom som sprids
med fästingbett men kan förebyg-
gas med vaccin. Region Sörmland
rekommenderar vaccin mot TBE
eftersom Sörmland är ett risk-
område. ●



FOTO: GETTY IMAGES



FOTO: MOST PHOTOS

Adhd och autism Det annorlunda tänkanget

Allt fler barn och vuxna får diagnosen
adhd och autism. Vad innebär
diagnoserna, hur går en utredning till
och vilken hjälp finns att få?

SID 8

Adhd för med sig både
styrkor och svagheter

SID 10

Diagnos i vuxen ålder

SID 13

Så går en utredning till

SID 14

Här kan elever slutföra
en misslyckad skolgång

SID 16

En skola anpassad för alla

A-d-h-d – fyra omtalade bokstäver

1177...

innehåller mycket information om adhd. Här kan du till exempel fördjupa dig i olika former av diagnosen.

Det är inte en "sjukdom" och har inget med intelligens att göra. Adhd är en funktionsnedsättning som är väldigt individuell. Ofta för den med sig både styrkor och svagheter.

TEXT THOMAS SJÖSTRÖM
FOTO/ILL SUSANNE ÖJERT



Sofia Mossfeldt, överläkare och enhetschef inom barnpsykiatri i Sörmland.

» **UNDER DE SENASTE ÅREN** har allt fler barn fått diagnosen adhd, attention deficit hyperactivity disorder. I dag beräknar man att ungefär sex procent av alla barn i skolåldern omfattas av diagnosen. Även vuxenpsykiatri ser en kraftigt ökad efterfrågan på utredningar.

Adhd är en medfödd aktivitets- och uppmärksamhetsstörning. Den visar sig ofta genom koncentrationssvårigheter och minskad möjlighet att styra och kontrollera sitt beteende. Den kan också påverka hur aktiv eller intensiv en person är. Att barn har svårt att sitta still ibland är inte konstigt, men hos barn med adhd handlar det om något mer.

- De flesta av oss uppvisar tecken på adhd, utan att för den sakens skull ha det. Det är först när egenskaperna blir till en funktionsnedsättning som vi utreder och sätter diagnos, säger Sofia Mossfeldt, enhetschef på barn- och ungdomspsykiatri (BUP) i Sörmland.

Adhd är kanske den diagnos som är mest utforskad inom psykiatri. Trots det är orsaken endast delvis känd. Orsaken tycks finnas i hur vissa signalsubstanser i hjärnan fungerar. Dessa ämnen behövs för att hjärnans nervceller ska kunna kommunicera med varandra.

- Forskare har sett att personer som inte har adhd aktiverar en viss del av hjärnan när de ställs inför ett problem, medan personer med adhd aktiverar fler områden. Talamus,

ett område i hjärnan som ska sortera bort det som inte är intressant, tycks fungera på ett annorlunda sätt hos dem med adhd, säger Sofia Mossfeldt.

Ett annorlunda sätt, men inte "felaktigt".

- Om vi tittar långt tillbaka i tiden, till "sittarunt-lägerelden-tiden", kan egenskaperna ha varit en konkurrensfördel. Men i dagens samhälle och vårt levnadssätt blir det istället till en funktionsnedsättning, säger Sofia Mossfeldt.

De senaste åren har de positiva aspekterna av adhd lyfts fram. Det handlar ofta om kreativitet och en förmåga att tänka utanför boxen.

- Och det är viktigt att lyfta fram, samtidigt som man måste ta funktionsnedsättningen på allvar, säger Sofia Mossfeldt och berättar att avbruten skolgång, arbetslöshet och missbruk är vanligare bland de som har adhd.

Om du som vuxen misstänker att du har adhd, kontaktar du vuxenpsykiatri, antingen via en egenanmälan eller via remiss från din vårdcentral. Om det gäller ditt barn kontaktar du BUP Sörmland.

- Vi kan hjälpa barnet att redan från tidig ålder jämna ut oddsen. I vissa fall handlar det om medicinering. Precis som att en person med synnedsättning använder glasögon, kan en person med adhd behöva medicin för att hjälpa hjärnan att sortera bland alla intryck, säger Sofia Mossfeldt.

Vuxenpsykiatrins och BUPs psykologer och kuratorer kan hjälpa dig/ditt barn till ökad självkännet. Dessa kunskaper kan sedan användas till att skapa viktiga anpassningar i vardagen, både i skolan/arbetet och i hemmiljön. ●



Från 2010 till 2019 ökade antalet adhd diagnoser i Sörmland med 302% bland vuxna och 261% bland barn.

ADHD ÄR...

- 1** en osynlig funktionsnedsättning som visar sig i flera miljöer.
- 2** en diagnos som kan vara lätt att missförstå. Ibland visar barnen ett normbrytande beteende och har svårigheter med sådant som är enkelt för andra. ●
- 3** en diagnos med många gråzoner. Diagnosen innefattar numera DAMP, ADD (adhd utan hyperaktivitet), och andra neuropsykiatriska diagnoser.
- 4** enligt en del studier till viss del ärftligt.

ADHD ÄR INTE...

- 1** en "sjukdom" utan en funktionsnedsättning.
- 2** ett tecken på "dålig uppfostran" – adhd är medfött!
- 3** detsamma som låg intelligens!
- 4** en diagnos som ges lättvindigt. En omfattande utredning görs först.

Hård träning och fasta rutiner är Peters hjälp i vardagen

Låg impuls kontroll och år av skolgång som gett dålig självkänsla och självskadebeteende. Så låter det när Peter "Pepe" de Neergaard från Nyköping beskriver sitt liv med adhd. En diagnos i vuxen ålder och många tydliga rutiner gör att han nu kan hantera sin vardag.

TEXT FREDRIK GUSTAVSSON
FOTO JAN LINDBLAD

Men det är ett ständigt pågående projekt, det slutar aldrig. Jag måste leva med mina rutiner och min planering annars fungerar mitt liv mycket sämre, säger Peter.

Rutiner har vi ju alla så vad är grejen med det? För Peter finns rutiner för allt.

- När jag går och lägger mig viker jag alltid ihop kläderna och lägger dem i exakt samma ordning på en stol intill sängen. Jag äter alltid samma frukost, eller i alla fall tills det blir så pass tråkigt att jag måste äta något annat. Jag går alltid upp när klockan ringer, jag ligger inte och drar mig. Jag har alltid tre olika väskor packade, två för olika sorters träning och en till jobbet.

Peter är i dag 48 år. Han har inte alltid vetat vad det är som gjort att han agerar som han gör. Diagnosen adhd fick han för bara ett par år sedan.

- Jag har alltid varit högvarvig, glad men otroligt intensiv. Lågstadiet var förlåtande,

men i mellanstadiet började det bli ett problem, jag var ofta och pratade hos rektorn. Högstadiet minns jag knappt, jag kände mig hopplös och misslyckad eftersom jag hela tiden halkade efter i skolarbetet, inte hann klart, inte kunde koncentrera mig. När jag gick i skolan fanns inte heller någon hjälp att få, det enda alternativet var en plats i obs-klass.

En hel skolgång där misslyckanden radas på varandra sätter sina spår.

- Psykisk ohälsa. Uppfattningen jag hade om mig själv var att "vad ska någon med mig till, jag klarar ju ingenting". Adhd påverkar också sociala relationer, det är inte lätt att ha ett förhållande eller att behålla kompisar. Det var ett antal år då jag verkligen mådde dåligt, säger Peter.

Efter många år i andra städer återvände han till Nyköping. Och en dag fungerade plötsligt ingenting.

- Det tog stopp. Det blev för mycket nytt på en och samma gång med nygammel stad, samboliv och nytt jobb. På vårdcentralen fick jag en remiss till vuxenpsykiatri, där jag fick beskedet att jag skulle utredas.



A man with a grey beard and tattoos is sitting on a black stool in a hallway. He is wearing a dark denim shirt and dark pants. He has his hands outstretched. In front of him are three bags: a black Under Armour backpack, a grey Under Armour backpack, and a black Marjaqe dry bag. A yellow circle with text is on the left side of the image.

**PETER "PEPE"
DE NEERGAARD**

Ålder: 48. **Bor:** Nyköping.
Gör: Arbetar som integrations-
pedagog samt som föreläsare.
Intressen: Träna swimrun – en
sport där man kombinerar
terränglöpning och öppen-
vattensimning.



Måltider intas alltid kl 12.00

» Testerna och samtalen var tuffa. Som att "göra högskoleprovet men bara de delar du är sämst på."

- Det var helt bedrövtligt, men jag är mycket nöjd med vården. Utredningen gick snabbt, vi började under hösten och i december fick jag besked.

Att få en diagnos förändrar inte livet över en natt, men det finns fördelar.

- Det var väldigt skönt att kunna berätta för min familj att det inte är ni som varit dåliga föräldrar, att jag inte är lat eller dum utan fungerar på det här sättet.

Det som följde efter diagnosen fungerade dock inte lika bra. Han erbjuds olika läkemedel men upplevde att de inte gav någon effekt, utan endast biverkningar.

- En kollega sa att jag var lika intensiv som förut, men sur, och min sambo beskrev mig som personlighetsförändrad.

Peter har istället hittat träning och kost som sitt sätt att må bättre. Löpning, simning, gym och tydliga regler kring vad och när han äter är medicinering som fungerar.



Hård träning och utmaningar såsom swimrun är Peters hjälp i vardagen. Bilden är tagen i början av februari.

Hjälpen från vården och de egna strategierna gör att han i dag har ett bra och välfungerande liv.

"Jag tror att det är svårt att skraddarsy lösningar, alla måste nog hitta sitt sätt att hantera detta."

- Hade jag inte tränat och lärt mig hantera den jag är hade jag med stor sannolikhet haft det mycket, mycket sämre. Nu är det i stort väldigt, väldigt bra, säger han. ●



Tillbakablick på en ung Peter.

Så går en utredning till

En adhd-diagnos föregås alltid av en grundlig utredning. Genom den vill sjukvården bland annat utesluta andra orsaker till svårigheterna.

TEXT **THOMAS SJÖSTRÖM**
ILLUSTRATION **SUSANNE ÖJERT**

Inom vuxenpsykiatri är personer som söker för misstänkt adhd en vanlig patientgrupp. Under de senaste åren har efterfrågan på utredning ökat. Ofta handlar det om föräldrar vars barn genomgått utredning, och att man har känt igen sig själv i barnets problematik, säger Sofia Frigell, överläkare i vuxenpsykiatri.

Utredningen inleds ofta med provtagningar för att utesluta andra saker som kan ge adhd-liknande symtom. I samtal med läkare och psykolog får du som patient beskriva dina symtom, beteenden, och vilken funktionsnedsättning du upplevt inom olika områden, till exempel under skoltiden, i relationer och arbete. Om möjligt intervjuas även närstående.

Inom barn- och ungdomspsykiatri börjar adhd-utredningen oftast med en remiss från skola eller socialtjänst. Många föräldrar kontaktar också BUP själva efter att ha fattat misstanke om adhd.

– Först försöker vi skapa oss en bild av barnets svårigheter. Har svårigheterna funnits med i den tidiga utvecklingen och uppvisar barnet samma svårigheter hemma som i skolan? Vi inhämtar alltid information från lärare eller mentor så att de kan ge sin bild, säger Frida Lundberg, enhetschef BUP Nyköping/Katrineholm.

Om misstanke om adhd kvarstår genomförs



en utredning där går läkare och psykolog igenom barnets historik mer utförligt. Om barnet är gammalt nog får barnet så långt som möjligt berätta med egna ord om sina svårigheter och styrkor. Här undersöker man även barnets språkliga utveckling, minne och förmåga att rikta sin uppmärksamhet.

– Ofta kan vi tydligt se om det handlar om adhd, andra gånger är det mer komplext. Varför har barnet svårt att sitta still? Är det på grund av adhd eller är det för att det är ett barn? Det är också viktigt att utesluta att svårigheterna handlar om vissa sociala situationer eller effekten av ett trauma, säger Frida Lundberg.

När utredningen är klar, ofta inom 1-2 månader, får föräldrarna information om vad som kommit fram och vilket stöd barnet behöver. Barnet får också anpassad information utifrån ålder och mognad. Ibland sker också en muntlig

återgivning till skolan om det bedöms vara angeläget.

– För vissa är det en lättnad att få ett adhd-besked, för andra är det svårare att acceptera. Vi är alltid tydliga med att adhd inte är en sjukdom! säger Frida Lundberg. ●

”För vissa är det en lättnad att få ett adhd-besked”

Dammsdal öppnar dörrar till framtiden

En växt som behöver speciella förutsättningar för att kunna växa. Så beskriver Dammsdals skola sina elever – barn med diagnosen autism.



TEXT MONICA SWÄRD
FOTO JOACHIM BAGO

Det bästa med Dammsdal är att det finns mycket personal, att jag får bra stöd och att det är lugnt i klassen så att jag får ro, berättar Disa Hessling, 14 år, som bara varit på skolan i en dryg månad när vi träffar henne på Dammsdals skola utanför Vingåker.

Det är första skoldagen i veckan och flera av eleverna har kommit tillbaka till skolan efter att ha tillbringat helgen hemma med sina familjer. Andra har valt att stanna kvar över helgen. Dammsdal är ett internat med hela Sverige som upptagningsområde.

Syftet med skolans upplägg och verksamhet är att få så många som möjligt av sina elever att

slutföra sin tidigare misslyckade skolgång.

Det som är speciellt med Dammsdal är att den riktar sig till barn och ungdomar som har diagnostiserats med autism som huvuddiagnos, men som

även kan ha andra diagnoser, som till exempel dyslexi eller språkstörningar. I dag har cirka två procent av befolkningen diagnosen autism.

Utmärkande för autism är svårigheter att kommunicera, begränsningar i den sociala förmågan och en annorlunda föreställningsförmåga. Det senare kan till exempel innebära att det är bättre för det aktuella barnet att få veta vad som verkligen ligger i födelsedagspresenten än att behöva föreställa sig vad det kan vara.

- I många av våra elevers familjer har man provat de flesta vägarna innan dom kommer hit. De flesta eleverna är också före detta hemmasittare som inte varit i skolan på många, många år. Och i och med att de kommer hit kan föräldrarna koncentrera sig på att "bara" vara föräldrar, förklarar Dammsdals verksamhetschef Charlotta Widerberg.

Det som gör Dammsdal lite speciell i förhållande till andra liknande skolor är att den även omfattar grundskola och grundsärskola. Utöver det finns gymnasium och särgymnasium. Eleverna som vistas här är i åldern 12-21 år och det vanligaste är att de stannar i 2-3 år men det finns också de som stannar längre. För närvarande är alla 38 elevplatser upptagna och det är kö till skolan. På senare tid har antalet sökande ökat.

"...i och med att de kommer hit kan föräldrarna koncentrera sig på att "bara" vara föräldrar"



*Dammsdals utbildningsledare
Åsa Lamstedt och verksamhetschef
Charlotta Widerberg.*



*Lugn och ro i klassen,
tycker Disa Hessling,
14 år.*

Vi träffar Simon, 18 år, som har varit här sedan sommaren 2017.

Till våren går han ut den tredje årskursen på gymnasiet och sedan väntar högskolan.

- Jag tänker utbilda mig till systemutvecklare eller civilingenjör, förklarar han och uttrycker samtidigt en önskan om att personalen på skolan borde bli lite mer teknikkunniga.

För att skapa en lugn och trygg miljö sker undervisningen i klasser om fyra elever som kan vara blandade från de olika nivåerna. I varje klass finns en lärare och en elevassistent. Eleverna har dessutom egna arbetsrum där de kan stänga om sig när de vill ha lugn och ro.

Med en sådan lärartäthet behövs också mycket personal vilket innebär att runt 150 personer arbetar på Dammsdalsskolan som

startades av dåvarande landstinget 1958. Då var målgruppen "vanartiga eller sinnesslöa barn" men sedan 1994 inriktar sig skolan på barn med autism.

Skoldagarna är också relativt korta med start 8.30, en timmes lunch i elevhemmen och så avslutas dagen 14.45.

- Det är helt enkelt för att eleverna ska få lite fritid och göra andra saker samtidigt som det inte tär på koncentrationen allt för mycket, säger utbildningsledare Åsa Lamstedt.

Och som slutkläm är det svårt att låta bli fortsättningen av beskrivningen av blomman guckuskon som är en symbol för Dammsdal, nämligen:

Den växer långsamt och är mycket sällsynt. Behöver rikligt med näring för att blomma.

När den blommar är den vackrare än många andra blommor och står sig länge. ●

Hjälper hjärnan att fokusera

Ingen medicin kan "bota" adhd. Däremot underlättar läkemedelsbehandling tillvaron för många personer.

TEXT THOMAS SJÖSTRÖM

» **SOCIALSTYRELSEN UPPSKATTAR ATT TRE AV FYRA BARN** som fått diagnosen adhd påbörjar läkemedelsbehandling. År 2018 åt 5,8 procent av pojkarna och 2,8 procent av flickorna i ålderna 10-17 år minst ett adhd-läkemedel.

- Läkemedlen hjälper genom att göra en trött och överbelastad hjärna lite piggare. Barnet får lättare att koncentrera sig och fokusera på en uppgift, samtidigt som rastlösheten och impulsiviteten minskar. Ofta kan man se effekten snabbt och den är ofta god, säger Sofia Mossfeldt, överläkare på BUP Sörmland.

Men det finns baksidor. Eftersom medicinen tar bort en del av impulsiviteten och hyperaktiviteten - och gör att man får färre "infall" - kan en del uppleva sig själva som "tråkigare".

- Därför gör många uppehåll i sin medicinerings under helger och lov. Det kan man göra med vissa mediciner, men det är bra om du som är förälder informerar läkaren om uppehållen, för att diskutera fördelar och nackdelar, säger Sofia Mossfeldt.

Det är inte okontroversiellt att medicinera barn. Vissa läkemedel, som Metylfenidat, är dessutom narkotikaklassade.

- Den behandlingsdos som vi använder vid adhd är ytterst liten och inte beroendeframkallande om man följer läkarens ordination. Däremot finns det biverkningar som är viktiga att känna

till. Vanligast är minskad aptit, övergående magont och huvudvärk, samt sömnproblem.

Vissa läkemedel får effekt snabbt, medan andra når full effekt först efter 1-2 månaders medicinerings för att därefter verka dygnet runt. Sådana läkemedel, som till exempel atomoxetin, tar lång tid att "ställa in". Därför är det viktigt att medicineringsen sköts och att läkemedlet tas varje dag, utan uppehåll.

Trots biverkningarna väljer många med svårare adhd att äta medicin, eftersom det verkligen kan underlätta deras vardag, avslutar Sofia Mossfeldt. ●

"Läkemedlen hjälper genom att göra en trött och överbelastad hjärna lite piggare"



EXEMPEL PÅ LÄKEMEDEL

METYL FENIDAT

Är rekommenderat förstahandsval och är en centralstimulerande medicin som ökar signalsubstanserna dopamin och noradrenalin i hjärnan. Cirka 2/3 av barn och unga med medelsvår-svår adhd blir hjälpta av det. Varje morgon tas en ny dos.

ATOMOXETIN

En icke-centralstimulerande medicin som man behöver ta varje dag. Det kan dröja 1-2 månader innan full effekt nås, därefter verkar den dygnet runt.

LISDEXAMFETAMIN

Lisdexamfetamin bryts långsamt ner till dexamfetamin i kroppen, som är den aktiva substansen och som bland annat ökar signalsubstansen dopamin i hjärnan. Lisdexamfetamin har en effekt över dagen som klingar av mot kvällen. En ny dos tas varje morgon.

ÖVRIGA ALTERNATIV

Det finns fler alternativ än de som nämns ovan. Läkaren tar ställning till att pröva dessa om den rekommenderade behandlingen inte fungerar.



En skola anpassad för alla

Skollagen säger att alla barn ska få det stöd som han eller hon behöver. Stigtomta skola utanför Nyköping är en nybyggd skola särskilt anpassad för att fungera för alla elever.

TEXT THOMAS SJÖSTRÖM

» **AMBITIONEN FÖR STIGTOMTA** är att lärmiljön ska vara tillgänglig för alla.

- Barnens beteende är en konsekvens av hur det ser ut runt barnet. Ibland räcker det med enkla insatser som att minska ljud- och synintryck kring eleven. Det är ju också något som är bra för alla barn, oavsett om barnet har svårigheter eller inte, säger skolkurator Peter Mörlid, Stigtoma skola.

Elevhälsa ska enligt lag finnas på alla skolor. Elevhälsoteamet leds av rektor och består av flera kompetenser, som skolsköterska, specialpedagoger och skolkurator. Teamet arbetar förebyggande med hälsofrämjande insatser och med anpassningar i skolmiljön. När skolan prövat anpassningar utan att skolsituationen förbättrats, kan det bli aktuellt med en remiss till BUP. Det sker i sådana fall i samråd med föräldrarna. Diagnoser i sig är inte viktig för skolan. Skollagen säger att barnet ska ha den hjälp som det behöver, oavsett funktionsvariation. Därför öppnar inte en adhd- eller autismdiagnos ensamt dörrar till ytterligare hjälp.

- Däremot kan diagnosen vara viktig för eleven och för föräldrarna eftersom den kan skapa förståelse för de svårigheter som finns. Genom BUP:s utredning kan vi också få pedagogiska råd som vi sedan använder i vår anpassning, säger Linnea Rubin, skolsköterska. ●

Melatonin – nattens drottning, eller?

Allt fler får sömnhormonet melatonin utskrivet på recept. Ökningen i Sverige är dramatisk. Det gäller även i Sörmland där antalet recept ökat.

TEXT **MONICA SWÄRD**
ILLUSTRATION **SUSANNE ÖJERT**

» ANVÄNDNINGEN AV MELATONIN

har ökat successivt bland sömnläningar i alla åldrar under de senaste fem åren. Däremot är ökningen inte lika kraftig bland äldre.

Den största ökningen finns i stället i åldrarna 7-17 år vilket förklaras med sömnproblem hos barn med adhd eller autism. Antalet utskrivna recept i Sverige har ökat från knappt 200 000 2016 till 1,6 miljoner förra året. Melatoninbehandling används även ibland vid dygnsrytmstörningar hos tonåringar.

- Melatonin är inte beroendeframkallande och har hittills visat mildare biverkningar jämfört med de sömnläkemedel som annars används för barn och ungdomar. Andra sömnläkemedel riskerar att skapa trötthet dagen efter, påverka koncentrationsförmågan, ge förstoppning och muntorrhet, med mera, berättar Rim Alfarra, apotekare i Region Sörmland.

Skälet till att melatonin ibland kallas för nattens drottning är för att det under natten är full fart på utsöndringen från tallkottkörteln, där hormonet produceras, och inte någon

alls under dagtid.

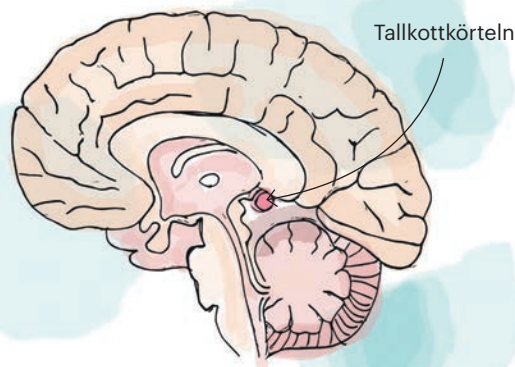
Kroniska sömnproblem ökar även med åldern. Sömnen förändras hos äldre där djupsömnen minskar och sömnen blir ytligare. Melatonin förväntas också hjälpa äldre personer eftersom tallkottkörteln blir förkalkad med åren och producerar mindre sömnhormon. Även vuxna och unga som somnar sent på natten kan bli hjälpta.

Vad kan det då få för konsekvenser att utskrivningen av melatonin ökat så mycket på senare år?

- Det saknas studier som visar vilka effekter/konsekvenser som melatonin kan ge vid långtidsanvändning. Eftersom vi ännu inte vet vilka effekter melatonin har vid långtidsanvändning kan vi inte heller förutse vilka konsekvenser en ökad användning skulle kunna leda till, säger Rim Alfarra. ●

Hormonet melatonin produceras i tallkottkörteln som är stor som ett risgryn. Melatonin reglerar sömn och vakenhet. Utsöndringen styrs av ljus och mörker. Melatonin utsöndras mer på kvällen och nivån är som högst på natten.

När receptorer på näthinnan i ögonen känner av att det blivit ljus så stoppas produktionen och vi börjar pigga till.



DET KAN DU SJÄLV GÖRA

Om du har svårt att sova ibland så är det flera saker som du kan prova för att sova bättre. Ett regelbundet liv med mat och sömn på bestämda tider och med fysisk aktivitet kan förebygga sömnbesvär.

- Försök minska stressen i ditt liv
- Rör på dig regelbundet
- Försök att gå ner i vikt om du snarkar
- Stillsamma aktiviteter före sängdags
- Undvik ljus på kvällen innan sömn
- Undvik koffein efter kl 16.00
- Undvik nikotin och alkohol
- Låt sängen vara en sovplats: Se till att det är mörkt, tyst och svalt där du ska sova. Läs inte jobbpapper i sängen.

Fler tips och råd hittar du på 1177.se och i boken *Sov gott* som finns på din vårdcentral.



FOTO: MOST PHOTOS

MELATONIN





Utställning om psykisk ohälsa

Från melankoli till utbränd. Från tvångströja till psykofarmaka, dårhus till öppenvård. På Sörmlands museum visas "Hur mår du?" – en utställning om psykisk ohälsa, förr och i dag.

» – **MUSEET HAR EN VIKTIG ROLL** i att belysa frågor som har relevans för många människor i dagens samhälle. Psykisk ohälsa är en av dessa. Utställningen ger historiska perspektiv på ämnet och vår förhoppning är att den också kan bidra till att minska det stigma som psykisk ohälsa än i dag är förknippat med, säger kommunikationschef Natalia Berggren, Sörmlands museum.

I utställningen berättar åtta personer om hur det är att leva med psykisk ohälsa i dag. Deras berättelser handlar om kamp, skam, acceptans och överlevnad, mitt i vardagen mellan

dagishämtningar, jobbkonferenser och bowlingmatcher.

Utställningen ger också ett historiskt perspektiv där livet på hospital under början av 1900-talet skildras genom journaler och porträtt.

Några av de frågor som utställningen väcker är hur har livet sett ut för den som lever med eller nära psykisk ohälsa? Hur ser det ut idag? Och hur har samhället sett på den som lever med psykisk ohälsa?

Under utställningen, som pågår till oktober, arrangeras visningar och föreläsningar.

BESÖK

Besök Sörmlands museums hemsida för aktuellt kalendarium!
sormlandsmuseum.se

Ger goda råd för bättre hälsa

Söker du inspiration, information och stöd för att förbättra din hälsa? Då är vårdcentralen Gallerians Hälsotorg i Eskilstuna platsen för dig – öppen för alla invånare i regionen via besök eller chatt!

TEXT **THOMAS SJÖSTRÖM**
FOTO **MIRJA ALVIN**

» **FOLKHÄLSOSETAREN JENNIE AVERBY** arbetar på vårdcentralen Gallerians Hälsotorg i Eskilstuna, som öppnade i september ifjol. Hälsotorget är det första i primärvårdens regi genom ett projekt under ett år.

- Det känns väldigt roligt att arbeta

på Hälsotorget. Det blir ofta positiva möten och bra samtal. Många besökare berättar att de uppskattar att vi arbetar hälsofrämjande, säger Jennie Averbj.

Regionens mål är att sörmlänningarnas självupplevda hälsa år 2025 ska vara den högsta i landet. Då behövs

mer än god sjukvård, även sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande åtgärder krävs. Vårdcentralens hälsotorg är en del av detta mål.

- Vi har skapat en enkel, stödjande miljö för god hälsa som är öppen för alla invånare! Målet är att öka sörmlänningarnas fysiska och psykiska välbefinnande, förbättra livskvaliteten och motivera till livsstilsförändringar. Här kan besökaren träffa en folkhälsovetare och få goda råd till en hälsosam livsstil. Men vi kommer inte med pekpinar. Istället handlar det om att stödja individens egen kraft och motivation, säger Jennie Averbj.

Förutom att få goda råd kan du också göra tester inom kost, motion och stress, ta blodtryck eller mäta din lungkapacitet. Här kan man också få hjälp med att göra en hälsoplan som tar avstamp i dina egna förutsättningar och motivation.

JENNIES TRE TIPS FÖR EN BÄTTRE HÄLSA

- Fundera över vad livskvalitet är för just dig och vad du behöver för att må bra!
- Tänk på att enkla fysiska aktiviteter räcker! Att städa så att pulsen går upp, 2,5 timme per vecka, räcker!
- Ät regelbundet och efter tallriksmodellen – ett uttjatat men bra tips!

DETTA KAN DU GÖRA PÅ HÄLSOTORGET

- Chatta helgfri mån-tor 09.00-16.00 via vårdcentralen Gallerians sida på 1177.se/vc-gallerian-eskilstuna
- Få enkla råd till en hälsosam livsstil och stöd till förändring
- Få stöd i att söka egenvårdsråd genom 1177:s e-tjänster
- Göra hälsotester inom kost, motion, stress, alkohol och tobak
- Göra en hälsoplan för att tydliggöra dina mål
- Ta blodtryck och mäta din lungkapacitet
- Mäta och väga dig för att se om du har en hälsosam vikt
- Vid särskilda tematillfällen kan du träffa fler aktörer som arbetar för bättre hälsa

Ps. Allt är kostnadsfritt!



Folkhälsovetaren Jennie Averby på vårdcentralen Gallerians Hälsotorg.

En del av Hälsotorgets arbete består i att samverka med andra.

- Hälsa omfattar så mycket, mer än bara arbetet i sjukvården. Vi söker aktivt samarbeten med andra aktörer i samhället. Till exempel deltog Hälsotorget under Stadsbibliotekets "vänliga veckan-arrangemang", då vi bland annat berättade om vad som gör gott för hjärtat, säger Jennie Averby.

Känner du dig osäker på 1177 och alla digitala hjälpmedel som finns?

På Hälsotorget kan du ofta träffa en vårdguide som till exempel kan visa dig hur du använder 1177.se ●

"Vi har skapat en enkel, stödjande miljö för god hälsa som är öppen för alla invånare"

Var med och utveckla vården!

Smarta lösningar med maximal patientnytta. På DialogLab i Eskilstuna skapas framtidens vård i dialog med dig som är invånare.

» **VI ÄR INTE ETT LABB** där man tar prover. Labbet i DialogLab handlar om laborerande, experimenterande och utforskande. Alltså precis det som vi gör här: Vi hittar lösningar som utvecklar vården, i dialog med dig som är invånare! säger Lisa Malmberg, tjänstedesigner vid Dialoglab.

DialogLab, ett utvecklingsprojekt vid vårdcentralen Gallerian i Eskilstuna, syftar till att ta fram lösningar som stärker patientens ställning i vården. Detta sker i dialog med dig som är patient, anhörig, medarbetare eller samarbetspartners, till exempel patientorganisationer.

- Det kan till exempel handla om utvecklingsförslag kring hur ett väntrum är utformat, om användarvänligheten i ett bokningssystem, eller hur vårdcentralen bättre kan stötta dig i den vård du kan sköta hemifrån, säger Lisa Malmberg.

Tanken är att det som kommer fram i DialogLab senare kan användas av andra vårdcentraler.

Vårdcentralen Gallerian har som ambition att vara framtidens vårdcentral.

- Om vi ska vara framtidens vårdcentral måste vi ständigt arbeta med utvecklingsfrågor. Genom DialogLab kan vi arbeta tillsammans med invånarna och fånga upp de idéer och de behov som finns!

Är du intresserad av att vara med och utveckla vården tillsammans med DialogLab? Maila till dialoglab@regionsormland.se

Överdosis av paracetamol oroar

» **FÖRGIFTNINGAR** med paracetamol fortsätter att öka och toppar listan över sjukvårdens läkemedelsfrågor till Giftinformationscentralen (GIC). Ökningen har inte kunnat stoppas trots flera åtgärder. Det oroar GIC som misstänker att den kraftigt ökade receptförskrivningen av paracetamol bidrar till problemet.

Läkemedelsverket har genomfört åtgärder för att begränsa antalet förgiftningar med paracetamol. Till exempel får inte vanliga butiker sälja paracetamol i form av vanliga tabletter utan endast som sugtabletter, brustabletter, suppositorier och lösningar. ●

8

av 10 kosttillskott för potens och sexlust som Läkemedelsverket testat innehöll odeklarerade läkemedelssubstanter.

Källa: Läkemedelsverket

Allt fler barn äter antidepressiva

Antalet barn och unga som äter antidepressiva läkemedel har ökat kraftigt på fem år.

» **ANTIDEPRESSIVA LÄKEMEDEL** är en läkemedelsgrupp som ökar stort både bland barn i åldrarna 13-17 år och bland unga vuxna på 18-24 år. I en ny rapport jämför Socialstyrelsen den psykiatriska vården för barn och unga i landets regioner.

Under åren 2012-2017 ökade andelen barn (13-17 år) som hämtade ut antidepressiv medicin med 65 procent, från drygt 1 700 till omkring 2 800 per 100 000 barn. Användningen är större bland flickor - 3 876 per 100 000 - än bland pojkar - 1 828 per 100 000.

Rapporten visar att det finns regionala skillnader. Gotland har flest barn med uttag av antidepressiva läkemedel i förhållande till befolkningsstorleken, Kronoberg minst.

Ökningen i Sörmland följer riksgenomsnittet.



FOTO: MOST PHOTOS

Mona Heurgren vid Socialstyrelsen statistikavdelning är en av de ansvariga för rapporten.

- När det gäller den ökade läkemedelsanvändningen krävs en djupare analys för att svara på om ökningen är bra eller dålig. Det kanske är bra att fler får behandling. Eller så vore det bättre om de fick andra typer av behandling, säger Mona Heurgren till tidningen Läkemedelsvärlden. Rapporten innehåller ett 30-tal mått och indikatorer som rör vård och behandling för depression, ångest och andra psykiatriska sjukdomstillstånd. ●

Nu kan du se om ditt läkemedel finns i lager

» **NU HAR FASS** lanserat en tjänst som visar om ditt läkemedel är restnoterat. Tjänsten ger även råd om vilka andra behandlingsmöjligheter som finns.

Tanken är att tjänsten ska göra det enklare för dig som är patient att få information om ett aktuellt läkemedel är restnoterat och, i så fall, vilka råd Läkemedelsverket ger kring alternativa produkter.

Informationen i den nya FASS-tjänsten kommer från Läkemedelsverkets tjänst för restnoteringar där läkemedelsföretagen själva anmäler restnoteringar.

FASS lösning innebär även att de som skriver recept, till exempel din läkare, ska kunna se eventuella, pågående restnoteringar redan när receptet skrivs och informera dig om eventuella ersättningspreparat.

På fass.se kan du även se när läkemedlet tog slut, och tillverkarens prognos för när läkemedlet åter förväntas finnas tillgängligt för beställning av apotek. Smart! Besök fass.se för mer information. ●

FASS stod ursprungligen för Farmaceutiska Specialiteter i Sverige.

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

Experterna svarar

? Varför blir diklofenak receptbelagt?

Fråga. Jag läste att värktabletter med diklofenak inte kommer att gå att köpa utan recept från 1 juni 2020. Vad beror det på och varför gäller det inte gelerna? Jag brukar ta diklofenak ibland mot smärta och vet inte vad jag ska göra nu.

SVAR: Läkemedelsverket drar in försäljningen av receptfria diklofenak-tabletter och kapslar på grund av att det finns en risk för hjärtkärlbiverkningar redan vid låga doser och korttidsanvändning.

När läkemedel med diklofenak är receptbelagda ökar säkerheten för dig som använder produkten genom att en läkare kan informera om riskerna med läkemedlet innan du börjar använda det.

De produkter med diklofenak som används på huden kommer fortfarande att säljas receptfritt, då koncentrationen i blodet inte blir tillräckligt hög för att det ska finnas en risk för hjärtkärlsjukdom.

I stället för diklofenak finns läkemedel med paracetamol, ibuprofen eller naproxen som alla går att köpa utan recept.

För rådgivning om hur du ska behandla olika sorters smärta bör du vända dig till din läkare eller ditt apotek.

? Kan det vara skadligt att äta läkemedel som har passerat utgångsdatum?

Fråga. Vad händer egentligen med ett läkemedel efter att utgångsdatumet har passerat? Kan det vara skadligt att äta det?

SVAR: Efter att utgångsdatumet har passerat kan ingen längre ta ansvar för läkemedlets kvalitet. Det betyder att det inte finns några garantier för dess effekt och säkerhet. Därför är det bäst att skaffa en ny förpackning när läkemedlet blivit gammalt.

Det finns flera risker med att använda läkemedel som har passerat utgångsdatum:

- Effekten kan bli sämre
- Skadliga ämnen kan bildas
- Bakterier kan växa till, framför allt i flytande läkemedel och krämer

? Alkohol i kombination med läkemedel

Fråga. Jag undrar om jag kan dricka alkohol tillsammans med mina läkemedel?

SVAR: I bipacksedeln som följer med läkemedelsförpackningen finns information om du bör avstå från alkohol under behandlingstiden. I allmänhet rekommenderas försiktighet med alkoholintag under en läkemedelsbehandling.

Känner du dig osäker kring hur du ska förhålla dig till alkohol under tiden som du behandlas bör du diskutera det med din läkare. ●



FOTO: PIXABAY



» Vi som svarar på läkemedelsfrågor i Min hälsa är apotekaren Maria Nordqvist 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



MIN RÄTTA RAD

Fyll i de rätta svaren och skicka in hela talongen senast den 30 april 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@region-sormland.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 Detta hormon brukar kallas för ett sömnhormon

1. Kortison
- X. Testosteron
2. Melatonin

2 Här kan du besöka DialogLab!

1. I Eskilstuna
- X. I Nyköping
2. I Strängnäs

3 Då öppnade Dammsdalsskolan

1. 1958
- X. 1997
2. 2013

4 Socialstyrelsen uppskattar att så många barn, som fått adhd-diagnos, påbörjar läkemedelsbehandling

1. Hälften
- X. En fjärdedel
2. Tre fjärdedelar

5 Så heter Sörmlands museums nya utställning om psykisk ohälsa

1. Psykisk ohälsa, förr och i dag
- X. Hur mår du?
2. Psykisk ohälsa i fokus

6 Då blev barnkonventionen lag i Sverige

1. 1 januari 2020
- X. 31 december 2019
2. 1 januari 2019

7 TBE med ett annat namn

1. Fästingburen hjärn-inflammation
- X. Borrelia
2. Ehrlichios

8 FASS var ursprungligen en förkortning för

1. Pharmaceuticals And Similar Stuff
- X. Föreningen för Apotekare i Södra Sverige
2. Farmaceutiska Specialiteter i Sverige

VINNARE HÄLSOKRYSSET 3/2019

Birgitta Wikström, Nyköping // Charlotte Hylander, Tystberga // Lars Rinaldo, Katrineholm // Marita Grufman, Åkers styckebruk // Inga Lundgren, Nyköping
Vinnarna får varsitt presentkort på böcker.

Rätt svar 3/2019: 1, 1, X, 1, 2, X, X, 1